



Steve Taylor

Come gli sconvolgimenti
della vita possono essere alla
base di cambiamenti positivi

FUORI DAL BUIO

Dal disordine interiore alla
trasformazione personale

Con un contributo di
ECKHART TOLLE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Steve Taylor

FUORI DAL BUIO

Dal disordine interiore
alla trasformazione personale

Come gli sconvolgimenti della vita
possono essere alla base
di cambiamenti positivi

con il contributo di
Eckhart Tolle

Indice

Introduzione9

Prima parte. Il potere trasformativo del tumulto interiore

1. Trascendenza passeggera	17
<i>Esperienze di risveglio</i>	18
<i>Sofferenza intensa e prolungata</i>	21
<i>Malattia fisica</i>	24
<i>Liberazione</i>	27
2. La crescita attraverso la sofferenza	31
<i>Crescita post-traumatica</i>	32
<i>La convalescenza della donna in carriera</i>	36
<i>Rigoglio</i>	39
<i>“Rivoglio mia figlia com’era prima”</i>	41
<i>L’esperienza del rigoglio di Carrie</i>	45
3. Il punto della trasformazione	51
<i>“Una luce di tipo diverso”</i>	52
<i>L’emergenza spirituale di Janice</i>	55
<i>“E poi si aprono le chiuse...”</i>	59
<i>Lutto: “Le serrande venivano aperte, una per una”</i>	61
<i>Cambiamento quantistico</i>	67
4. Trasformazione improvvisa: malattia e disabilità.....	71
<i>La guaritrice spirituale</i>	71
<i>Disabilità</i>	74

<i>Gill Hicks: sopravvissuta agli attentati alla metropolitana del 7 luglio</i>	75
<i>Michael Hutchison</i>	79
5. Dipendenza e desolazione	89
<i>Bill Wilson</i>	90
<i>Passare il problema</i>	94
<i>Il più grande miracolo del mondo</i>	99
6. Maestri spirituali	103
<i>Krishnamurti</i>	103
<i>Russel Williams</i>	105
<i>Eckhart Tolle</i>	112
<i>Byron Katie</i>	121
<i>Catherine Ingram</i>	122

Seconda parte. La morte: la grande destatrice

7. Il paradosso della morte	129
<i>Dennis Potter</i>	135
<i>Pellegrini</i>	137
<i>Altri casi</i>	139
8. Ritorno dalla morte	143
<i>Hugh Martin: dal cancro terminale alla trasformazione personale</i> . 145	
<i>Irene</i>	148
<i>D. H. Lawrence</i>	151
<i>Trasformazione spirituale sul campo di battaglia</i>	156
9. Incontri improvvisi con la morte	159
<i>Il salto</i>	162
<i>Il gestore della lavanderia</i>	166
<i>Esperienze ai confini della morte</i>	169

Terza parte. I trasformati

10. Uno stato più elevato dell'essere.....	179
<i>Le cause di queste caratteristiche</i>	190
<i>Autorealizzazione o illuminazione?</i>	194
<i>ETIS e conversione religiosa</i>	196
<i>Uno stato di autoillusione?</i>	199
11. Il potere del distacco	201
<i>Spezzare gli attaccamenti</i>	205
<i>Tumulto interiore e distacco</i>	209
<i>Accettazione</i>	212
<i>Morte e distacco</i>	213
<i>Perché la sofferenza crea la trasformazione solo in alcune persone ma non in altre?</i>	215
<i>Donne e ETIS</i>	219
<i>Anomalie</i>	221
12. Liberazione.....	223
<i>Distacco cosciente</i>	223
<i>Pratica spirituale</i>	226
<i>Coltivare la consapevolezza della morte</i>	227
<i>La fine delle sofferenze</i>	232
Note	235
Bibliografia	241
Ringraziamenti	249
Approfondimenti	251
Nota sull'autore	253

Prima parte

IL POTERE TRASFORMATIVO
DEL TUMULTO INTERIORE

Trascendenza passeggera

Vent'anni fa, Tracy, una mia conoscente, si trovò in preda alla disperazione quando il suo compagno, padre di sua figlia di due anni, la lasciò improvvisamente. Un giorno lei tornò a casa e scoprì che lui le aveva preso i soldi e alcuni oggetti personali; lo stesso giorno le telefonò dicendo che avrebbe dormito da un amico e che l'avrebbe richiamata il giorno dopo per parlare. Ma l'indomani, quando telefonò, disse che si trovava all'estero e che non sarebbe più tornato; né lei né la bambina l'avrebbero mai più rivisto e sarebbero state meglio senza di lui.

Tracy provò una fortissima sensazione di tradimento, oltre a un profondo senso di perdita e separazione. Non poteva credere che l'uomo che amava potesse essere tanto spietato e crudele. Ora si ritrovava sola con una figlia da accudire, si sentiva emarginata e disprezzata dalla società. Inoltre, non sapeva come se la sarebbe cavata economicamente. Era una studentessa, il suo compagno aveva prosciugato il loro conto in banca e restava il mutuo da pagare. Era diventata talmente ansiosa che sviluppò un disordine alimentare: prese l'abitudine di ingozzarsi di cibo e subito dopo provocarsi il vomito.

Dopo qualche settimana, l'ansia e lo stress psicologico accumulati la condussero verso istinti suicidi. Una sera in cui aveva lasciato la figlia a dormire dai nonni, trovò un flacone di sonni-

feri e vuotò il contenuto nel palmo della mano. Il desiderio di uccidersi era quasi irresistibile, ma ogni volta che avvicinava le pastiglie alla bocca le appariva l'immagine della figlia e si fermava. Pianse per un tempo lunghissimo, forse delle ore, e alla fine si addormentò.

Due o tre ore dopo si svegliò al buio e tutto le sembrò completamente diverso. Il tormento mentale era scomparso senza un motivo apparente. Al suo posto c'era un senso di pace e benessere. Tracy lo descrive così: "Ho sentito un amore e una pace di suprema intensità e avevo la certezza che tutto andava bene. Anche se era notte, la camera risplendeva di luce ed energia. Era una luce viva, magnifica. È stata la sensazione più bella che abbia mai provato. Mi sentivo assolutamente in pace".

Quest'esperienza probabilmente durò solo alcuni minuti, prima che Tracy si riaddormentasse. Ma quando si svegliò la mattina seguente, il senso di paura che avvertiva allo stomaco era scomparso e si sentiva di nuovo in grado di affrontare la vita: "Mi sono guardata intorno e ho pensato a tutte le cose buone della mia vita e del futuro. Mi sentivo più positiva e forte".

Esperienze di risveglio

Esistono tre diversi tipi di alchimia spirituale, e questo è un esempio del primo tipo: quando il tumulto interiore e i traumi causano delle "esperienze di risveglio" passeggiere (gli altri due tipi, che esamineremo più avanti, si verificano quando lo stress interiore e i traumi determinano trasformazioni improvvise e totali).

Di tanto in tanto, la maggior parte di noi vive delle esperienze in cui la normale visione del mondo si trasforma. Potrebbe trattarsi del momento in cui ci svegliamo al mattino, quando corriamo o nuotiamo, dopo la meditazione o lo yoga, oppure dopo aver fatto l'amore: all'improvviso il mondo ci sembra più reale e più bello del solito. Gli alberi e i prati, addirittura le case

e gli altri edifici ci sembrano *vivi* e uniti fra loro, come fossero l'espressione di una forza, di un'energia uniche. Possiamo sentirci parte di questa energia, anziché percepirci separati da ciò che ci circonda. Potremmo avvertire un senso completamente nuovo dentro di noi, colmi di un'incredibile serenità, di estasi, e della sensazione di essere diventati in qualche modo diversi: una versione più vera e profonda di noi stessi.

Sono quelle che io chiamo "esperienze di risveglio". A volte possono avvenire spontaneamente, ma in genere sono indotte da varie situazioni e attività. Come ho spiegato nel mio libro *Risvegli spirituali*, possono verificarsi in seguito a cambiamenti psicologici che interferiscono con l'abituale omeostasi del nostro corpo e del nostro cervello. Ecco perché, nel corso della storia, gli uomini hanno usato la veglia, il digiuno, il dolore autoinflitto e le droghe come "tecnologie spirituali" per trascendere i limiti della normale coscienza.

Inoltre, le esperienze di risveglio possono avvenire come conseguenza di quella che io chiamo "intensificazione e cristallizzazione dell'energia vitale". Può accadere quando meditiamo, ascoltiamo musica, passeggiamo in campagna o, semplicemente, ci rilassiamo. Ci allontaniamo dalle normali attività che consumano la nostra energia e dagli stimoli della vita quotidiana, e il pensiero normalmente agitato della nostra mente si fa silenzioso. Un nuovo vigore scorre nel nostro essere, intensificando le nostre percezioni e creando un senso di benessere. I confini del nostro ego si allentano e smettiamo di sentirci separati e incompleti.

Tuttavia, ciò che è più paradossale, come mostra l'esperienza di Tracy, è che le esperienze di risveglio spesso sono indotte da stati di disperazione o di stress psicologico. Paradossalmente, una grande sofferenza spesso dà luogo a esperienze di immensa gioia e liberazione.

Nel 1969, il biologo Alister Hardy istituì all'Università di Oxford un'unità di ricerca sulle esperienze religiose e iniziò a raccogliere esempi di esperienze religiose o spirituali fra la gente.

Quando iniziai ad analizzarle, scoprii che a scatenarle, il più delle volte, non era – come ci si potrebbe aspettare – la preghiera o la natura, ma “depressione e disperazione”. Scoprii che il 18% delle esperienze era apparentemente innescato da depressione e disperazione, rispetto al 13% provocato da preghiera o meditazione e il 12% dovuto alla bellezza della natura.

Io stesso raccolgo esempi di casi di risveglio da quasi quindici anni e ho notato un modello simile a quello di Hardy. Ancora oggi resto sorpreso dalla frequenza con cui le persone mi inviano le loro testimonianze di esperienze intense di beatitudine, armonia e unità da cui sono state colte durante un periodo di tumulto interiore.

Anche quelli che sembrerebbero episodi poco significativi possono dare luogo a esperienze di risveglio. Una mia allieva ha descritto un’esperienza vissuta all’età di quindici anni, d’estate, durante una vacanza nel Galles. Tornando a piedi dalla spiaggia, a notte fonda, aveva avuto un pesante litigio con sua madre e ne era uscita arrabbiata e frustrata. Il problema per cui si erano scontrate sembrava insolubile. Questa è la sua descrizione:

Anziché ritornare prendendo la strada insieme a mia madre e a mia sorella, mi separai da loro camminando lungo la spiaggia, parallela alla strada su cui si trovavano loro... All'improvviso avvertii una grande pace dentro di me. Era accaduto qualcosa di magnifico. Avevo l'impressione che nulla potesse mai più turbarmi. Il mondo era meraviglioso. Ho passato la vita tentando di ritrovare quella sensazione, perché so che c'è da qualche parte.

Analogamente, una donna mi ha descritto quanto si fosse sentita disperata a diciassette anni, dopo essere stata lasciata dal suo ragazzo. Le sembrava che la vita non avesse più senso e pianse per ore implorando aiuto (anche se non sapeva a chi rivolgersi). Com’era accaduto a Tracy all’inizio del capitolo, il mattino dopo si svegliò colma di una pace e una serenità mai provate prima:

Ero estremamente felice e sentivo un immenso amore per tutte le cose. Era una sensazione molto forte, di un'intensità che non ho mai provato né prima né dopo. Era nettamente diversa dalla disperazione che avevo vissuto la notte prima. Mi sentivo ricolma di amore e compassione. La mia camera mi sembrava più luminosa e nitida. Ricordo di aver toccato degli oggetti e di aver avvertito un forte sentimento di unione. Ero consapevole che non avrei voluto che quella sensazione finisse. Ma non durò a lungo.

Sofferenza intensa e prolungata

Come nei due casi appena descritti, per alcune persone il risveglio può avvenire dopo periodi di tumulto interiore anche brevi: pochi minuti, ore o qualche giorno. Per altri, però, un'esperienza di risveglio può giungere dopo anni di stress molto intenso. E forse, proprio perché il tumulto che le ha prodotte era più intenso, queste esperienze sono tendenzialmente più profonde.

Per esempio, una mia corrispondente di nome Emma mi ha detto che a vent'anni soffriva di una grave depressione, in parte dovuta agli abusi emotivi subiti dalla madre durante l'infanzia. La depressione la portò sull'orlo del suicidio e fu ricoverata per diverse settimane. A un certo punto, dopo quattro giorni trascorsi in ospedale in totale silenzio, prese una biglia che aveva sul comodino e iniziò a giocherellarci osservandola attentamente. All'improvviso, fu come se il mondo che conosceva fosse svanito, sostituito da una visione di bellezza e perfezione.

Semplicemente, la realtà mi appariva come un'unità perfetta. D'improvviso mi sentii estranea rispetto ai miei problemi personali. Tutto sembrava giusto. La biglia sembrava un riflesso dell'universo. Tutti i miei "problemi" e la mia sofferenza mi apparivano d'un tratto insignificanti, ridicoli, nient'altro che un equivoco

rispetto alla mia vera natura e a tutto ciò che mi circondava. C'era una sensazione di accettazione e unione. Fu un momento illuminante. L'euforia e quell'inspiegabile attacco di "conoscenza e comprensione" (era come se all'improvviso avessi avuto acceso a tutta una nuova interpretazione di quella che chiamiamo "realtà") seguiti a questo episodio durarono per giorni.

Anche se l'esperienza è poi passata, in un certo senso non l'ha mai abbandonata. L'ha resa consapevole della dimensione spirituale di cui non aveva mai sospettato l'esistenza e aveva risvegliato in lei un interesse per la crescita interiore che sarebbe durato tutta la vita. "In un certo senso", mi disse, "ho trascorso i successivi venticinque anni a esplorare che cosa avesse significato e come potevo ritornarvi".

Analogamente, una donna di nome Jill mi ha descritto come, nel giro di sette anni, tutta la sua vita fosse caduta a pezzi. Sembrava che tutto le fosse stato portato via:

Nonostante fossi laureata, la mia carriera era un disastro; soffrivo di problemi di infertilità; il mio compagno era alcolizzato. Ero diventata sempre più depressa e isolata dagli amici. Ogni giorno scoppiavo a piangere e pensavo spesso al suicidio; tuttavia non ebbi mai il coraggio di farlo, per amore della mia famiglia e dei miei cani, che avevano bisogno di me.

Poi una notte accadde. Il senso di vuoto svanì completamente, il mondo scomparve e la mia coscienza si espanse diventando una coscienza infinita e senza tempo, che ero io, ma anche tutte le altre persone contemporaneamente. Quando ritornai nel mio corpo, compresi che la vita era tutta un sogno, non era "reale". Ero terrorizzata, ma ridevo e piangevo allo stesso tempo per questa grande "barzioletta" cosmica. Sapevo che ciò che era successo era la pura verità, al di là di ogni dubbio.

Tutto risplendeva di luce. Guardai il mio cane e mi vidi riflessa, e ancora risi e piansi allo stesso tempo. Il mio corpo era perva-

so da un'energia fortissima che mi sembrava di non riuscire a contenere.

Questa è stata un'esperienza di risveglio di altissima intensità, un'esperienza di unità con la "base" spirituale dell'universo che va oltre il tempo e lo spazio ed è la fonte di tutto ciò che esiste. Essendo così intensa, per Jill è stato difficile elaborarla. Non sapeva nulla di tradizioni o pratiche spirituali e dunque non capiva. Desiderava tanto che succedesse di nuovo, ma allo stesso tempo ne era spaventata. Si sentiva anche isolata, perché aveva l'impressione di non poterlo spiegare a nessun altro. Racconta: "Quando cercavo di parlarne, mi sembrava che tutto venisse inghiottito in un grande silenzio. E anche quando riuscivo a spiegare qualcosa, mi pareva che nessuno capisse. Pensavano che fossi uscita di senno" (scopriremo molti esempi simili a questo nel corso del libro).

Tuttavia, dopo quell'esperienza, la vita di Jill è diventata gradualmente più facile. Si è sentita attratta dai libri sulla spiritualità e alla fine ha iniziato a costruirsi un contesto intellettuale nel quale collocare e comprendere la propria esperienza. Nell'ultimo paio d'anni ha iniziato ad avere altre esperienze spirituali meno intense, in particolar modo quando si immerge nella natura, e riesce ad avvertire ciò che descrive come "qualcosa di ancestrale e indescrivibile".

Un altro esempio di esperienza di risveglio avvenuta dopo un lungo periodo di turbamento è quella di un mio amico ed ex collega di nome David, che faceva il consulente presso l'università in cui un tempo insegnavo. Attraversò un lungo periodo di travaglio interiore dovuto alla confusione sulla propria sessualità. Era sposato con figli, ma si era sempre sentito sessualmente attratto dagli uomini. Alla fine iniziò a capire che stava negando la sua vera identità e che doveva lasciarla uscire allo scoperto. Inevitabilmente, appena lo capì, il suo matrimonio iniziò a sgretolarsi. Tuttavia, questo tumulto provocò un'esperienza di grande pace:

Mentre ero in vacanza con la famiglia in Tunisia, andammo a fare un'escursione nel Sahara. Attraversammo una parte di deserto a dorso di cammello e alla fine della giornata mi sedetti su una duna a guardare il tramonto. Intorno a me c'erano delle persone, ma mi sembrava che fossero scomparse. Tutto, semplicemente, si era fermato. Persi la cognizione del tempo. Persi la cognizione di me stesso. Mi sentivo totalmente unito alla natura e provavo un immenso senso di pace. Ero diventato parte del paesaggio. Non c'era più un "io". Stavo solo guardando il sole tramontare sopra il deserto, cosciente dell'immensità della vita e del potere della natura, e desideravo che non finisse mai.

Malattia fisica

Queste esperienze a volte possono essere vissute anche durante una sofferenza *fisica*. Una mia recente allieva, una donna di mezza età, mi ha detto che molti anni prima aveva sofferto di una malattia grave e aveva trascorso quattro mesi in ospedale. Per molto tempo si era sentita talmente debole da non potersi alzare dal letto ed era spesso depressa. Tuttavia, occasionalmente la depressione veniva annullata da un potente senso di serenità:

La prima volta che mi ammalai, la malattia durò sei anni e trascorsi quattro mesi in ospedale. Anche se stavo molto male ed ero in pericolo di vita, ci furono delle volte in cui non provai alcuna paura. A volte avvertivo la meravigliosa sensazione che andasse tutto bene, che ci fosse una forza a sostenermi, a cullarmi... Provavo un fantastico senso di benessere. A quell'epoca credevo nella religione e pensavo che Dio mi stesse proteggendo.

Un'altra allieva mi ha raccontato che una volta, dopo essersi rotta un'anca, finì in un letto di ospedale per settimane, sentendosi

frustrata e a disagio. Un giorno, mentre si trovava lì...

Proprio al centro della fronte, sentii come se un'intensa energia stesse uscendo dal terzo occhio. Non sapevo se qualcun altro potesse accorgersene. Quando mia madre entrò provai un affetto profondo per lei e fu lo stesso per i miei amici e per gli altri familiari. Provavo un amore e una vulnerabilità profondi. Mi sentivo unita all'universo, come se la fonte del tutto stesse scorrendo dentro di me.

Ebbi un'esperienza simile qualche anno fa, qualche mese prima della nascita del mio secondo figlio. Era un periodo molto stressante, soprattutto perché nostro figlio Ted si ostinava a non voler dormire la notte. Inoltre avevo un carico di lavoro maggiore del solito all'università e una scadenza editoriale che si avvicinava per il mio nuovo libro.

Tutto questo stress si manifestò sotto forma di malattia. Una mattina mi svegliai e sentii la gola ostruita. Non riuscivo a mangiare né a bere e un lato del mio viso si era gonfiato terribilmente. All'ospedale mi dissero che avevo un ascesso peritonsillare, una complicazione della tonsillite acuta. Mi somministrarono degli antibiotici per endovena e mi attaccarono a una flebo. L'infezione si era già diffusa al collo e al petto, che erano rossi e gonfi, e la mia conta batterica stava aumentando costantemente. Inoltre mi sentivo sempre più debole, tanto che non riuscivo a camminare per più di qualche passo.

I primi giorni ero preoccupato e depresso, in parte a causa del dolore e del disagio e in parte perché non si capiva se fosse possibile arginare l'infezione batterica. Odiavo trovarmi da solo in un letto di ospedale durante le vacanze di Natale. Avrei dovuto essere a casa con mia moglie e mio figlio.

Eppure, lentamente, appena iniziai ad adattarmi all'ambiente e ad accettare la mia situazione, cominciai a pervadermi un senso di leggerezza e serenità. Iniziai a percepire dentro di me un'ener-

gia luminosa, come se fossi entrato in contatto con una sorta di pozzo del benessere che normalmente era troppo profondo perché potessi attingervi. Passai delle ore nel letto d'ospedale, troppo debole per leggere o guardare la televisione, ma mi sentivo tranquillo e senza pensieri. Tutte le cose che inizialmente mi avevano preoccupato – se avessi dovuto assentarmi a lungo dall'università, se fossi riuscito a finire il libro per tempo – mi sembravano del tutto prive di valore. Anche tutti i miei piani, le ambizioni per il futuro, i ricordi e i rimorsi per il passato persero significato. La vita si era ridotta al momento presente, al solo fatto di essere vivo in quell'esatto istante, in quella situazione. Nulla, al di fuori del presente, aveva significato.

Dovevo sottopormi a un'operazione in anestesia totale, ma non ero affatto preoccupato. Mentre ero sul lettino in attesa dell'anestesia, provai quel tipo di calma e serenità che normalmente avverto dopo una meditazione profonda. Avrei accettato completamente qualsiasi cosa fosse giunta. Mi sentivo unito a qualcosa di più grande di me, un tipo di forza benevola che mi assicurava, mi comunicava che “andava tutto bene”.

L'operazione riuscì e gli antibiotici iniziarono a curare l'infezione. Due settimane dopo fui dimesso e il senso di benessere continuò per le tre settimane di convalescenza. Quando mi resi conto che ormai stavo decisamente meglio, provai anche una nuova gratitudine e un rinnovato apprezzamento per la mia salute, per i processi fisiologici automatici e i livelli di energia che normalmente davo per scontati. Mi sembrava un miracolo il fatto di essere vivo in un corpo sano e ben funzionante, con energia sufficiente per giocare con i miei figli, per scrivere, parlare con mia moglie e i miei amici e svolgere le attività della vita quotidiana.

È vero che la malattia interferisce con il nostro normale funzionamento fisiologico, così queste esperienze si potrebbero interpretare come la conseguenza di un turbamento dell'omeostasi. Tuttavia, come ho notato in *Risvegli spirituali*, è piuttosto raro

che dalla malattia si generino esperienze di risveglio, probabilmente perché quando siamo ammalati abbiamo poca energia, e tutta quella di cui disponiamo viene incanalata in uno sforzo di guarigione (ci sono delle eccezioni, come l'epilessia del lobo temporale, in cui spesso gli attacchi epilettici sono preceduti da intensi sentimenti spirituali e religiosi). È probabile che il fattore principale in questo caso non sia la sofferenza fisica in sé, bensì l'effetto psicologico dell'essere ammalati.

Liberazione

Apparentemente, le esperienze come queste non hanno alcun senso. Com'è possibile che delle persone tanto depresse o ansiose passino così facilmente a uno stato di gioia e libertà? Com'è possibile passare dal turbamento più profondo all'estasi suprema in un istante?

Quando i casi di risveglio sono indotti da meditazione o rilassamento, danno l'impressione di avvenire in modo naturale, ma qui c'è un passaggio repentino a uno stato completamente diverso, quasi diametralmente opposto. Forse è per questo che – come nei due esempi sopra citati – a volte queste esperienze vengono interpretate come un dono divino, soprattutto se appaiono come una conseguenza della preghiera. Il passaggio da disperazione a gioia sembra tanto brusco che appare logico credere che a intervenire sia stato un potere superiore, Dio.

Ciò nonostante, credo sia possibile trovare una spiegazione anche senza chiamare in causa Dio. Mi riservo di non fornire una spiegazione completa fino alla sezione finale del libro, ma per ora è utile osservare come funziona il processo del distacco.

Quando siamo depressi o confusi e attraversiamo grossi sconvolgimenti e tumulti interiori, spesso il motivo è che abbiamo perso i nostri *attaccamenti psicologici*. Le convinzioni, le speranze, la posizione sociale, il successo o i ruoli da cui dipendono il

nostro benessere e la nostra sicurezza ci sono stati portati via, lasciandoci feriti e svuotati.

Un esempio piuttosto lampante è la malattia. Se siamo costretti in un letto d'ospedale per settimane, ci viene tolto tutto. Non possiamo interpretare i ruoli che normalmente creano il nostro senso di identità – come la nostra professione o il ruolo di marito o di madre – e perdiamo lo status che normalmente ci viene conferito dal nostro lavoro o dalla nostra posizione sociale. Allo stesso tempo, potremmo doverci liberare delle nostre speranze e delle nostre ambizioni, visto che non siamo nella posizione di cercare di realizzarli. E se rischiamo di morire, dobbiamo affrontare la prospettiva che ci venga tolta la *vita stessa*. Oltre a qualsiasi dolore fisico che possiamo provare, ciò comporta anche un intenso dolore psicologico (entrambe le mie allieve che hanno avuto esperienze di risveglio in ospedale hanno vissuto proprio questo: si descrivevano frustrate e depresse, così come è capitato a me quando ero ricoverato).

Questi attaccamenti sono le impalcature che supportano il nostro ego: le usiamo per rafforzare il nostro fragile senso di identità. E così, quando si rompono, si rompe anche l'ego, proprio come crolla un edificio instabile se non viene più supportato. Ma se ci liberiamo e *accettiamo* la nostra situazione, questo stato, da desolazione, può trasformarsi in liberazione. Anziché un *crollò* potremmo vivere una *risalita*: potremmo passare temporaneamente a un livello superiore dell'essere e percepire quella versione migliore di noi stessi che tutti apparentemente abbiamo e che è il nostro potenziale.

Le esperienze di risveglio spesso hanno effetti a lungo termine. Come per la ragazza che a quindici anni aveva litigato con la madre tornando dalla spiaggia o Emma, spesso l'ispirazione acquisita dura per il resto della vita. Potremmo diventare consapevoli di una dimensione della realtà che non avremmo mai sospettato e risvegliare un'esigenza di sviluppo spirituale, come è accaduto a Jill dopo la sua intensissima esperienza di risveglio.

Tracy ha reagito in modo simile: ha iniziato a interessarsi alle letture sul Buddismo e sulla spiritualità e ha imparato la pratica della meditazione.

Ciononostante, una delle caratteristiche di queste esperienze di risveglio è che sono *temporanee*. Hanno una durata limitata, che può andare da pochi secondi a qualche giorno, ma poi svaniscono. L'ego riesce a riformarsi, come un pugile che si rialza dopo essere stato buttato a terra. La struttura della psiche normale può cadere, ma lo "stampo" che regge la struttura è sempre lì, così la psiche vi si rimodella all'interno.

Ora esamineremo un secondo tipo di alchimia spirituale in cui questo non avviene. Nel corso di un lungo periodo, il tumulto e i traumi possono "attaccare" la nostra psiche normale con tanta forza che, una volta caduta, non riesce più a riformarsi e l'individuo vive l'esperienza di uno stato di risveglio permanente.