

LA MAPPA NON E' IL TERRITORIO

Nell'approccio critico con la realtà esperita dai sensi, ciò che emerge è l'incapacità della mente di percepire l'ambiente in modo corretto e completo.

La realtà è molto più estesa e multiforme di quanto appaia, e il "territorio" contiene una quantità infinitamente più alta di elementi, attributi e relazioni di quanto qualunque mappa sia in grado di rappresentare.

Nel corso della storia si è constatato che l'uomo è capace di **due tipi di conoscenza**: una razionale, l'altra intuitiva. La conoscenza razionale tipicamente occidentale, è ricavata dall'esperienza degli oggetti e degli eventi che accadono nell'ambiente che ci circonda, ed è di tipo analitico; attraverso di essa il mondo viene conosciuto per divisione e confronto.

L'astrazione è la caratteristica tipica di questo modo di conoscere, perché per poter classificare l'immensa varietà di stimoli di forme e fenomeni proveniente dall'ambiente esterno, essa deve necessariamente scegliere i più significativi, semplificando la complessità del mondo attraverso le categorie. Di qui la costruzione di una **mappa intellettuale della realtà**, una mappa in grado di restituire solo i contorni di una realtà dove tutto avviene simultaneamente e non secondo l'approccio a struttura lineare e sequenziale che il nostro intelletto ci propone come vero.

Lo studioso di semantica Alfred Korzybski, ha ben sintetizzato la questione con la famosa frase **"La mappa non è il territorio"**.

Gli opposti prodotti dal gran numero di distinzioni intellettuali, possono esistere solo se messi in rapporto gli uni agli altri, ed è per questa ragione che i buddhisti definiscono relativa questo tipo di conoscenza. È chiaro quindi che il nostro pensiero astratto concettuale non è in grado di comprendere o descrivere la complessità di questa realtà, ne consegue che tutta la conoscenza razionale è necessariamente limitata.

"Poiché la nostra rappresentazione della realtà è molto più facile da afferrare che non la realtà stessa, noi tendiamo a confondere le due cose e a prendere i nostri concetti e i nostri simboli come fossero la realtà.

Uno dei principali scopi del misticismo orientale è quello di liberarsi da questa confusione".

Da Il Tao della fisica di Fritjof Capra

A differenza dell'Occidente, l'Oriente si è sempre concentrato sulla ricerca di un sapere in grado di conoscere la realtà in modo esperienziale e diretto, ma in grado di trascendere la relatività dell'analisi intellettuale e la realtà necessariamente limitata fornita dalla percezione sensoriale.

Tale conoscenza viene definita assoluta, perché non dipendente da discriminazioni, confronti, astrazioni intellettuali.

"La conoscenza assoluta è quindi un'esperienza della realtà totalmente non intellettuale, un'esperienza che nasce da uno stato di coscienza non ordinario, che può essere chiamato uno stato "meditativo" o mistico".

Da Il Tao della fisica di Fritjof Capra

Sulla scorta di quanto sopra esposto, il primo cambiamento procurato dal nostro movimento di crescita nella comprensione dell'esperienza umana, è quindi determinato dall'aver inteso la **relatività del nostro sapere razionale**.

Ora, proprio poggiando sui limiti sopra esposti, diventa possibile osservare come anche il linguaggio ordinario sia una mappa che, per sua imprecisione intrinseca, possiede un forte grado di

flessibilità; la mente non può conoscere tutto ma si fa un'idea di tutto, contestualizzando i vari contenuti.

Ne deriva una opportunità potenziante: **scegliere il contesto cambia la percezione del contenuto.**

L'analisi svolta dagli studiosi di neurofisiologia, ha evidenziato attraverso alcuni esperimenti che il contenuto dell'esperienza cambia in base alla prospettiva di lettura scelta dalla mente; **la prospettiva scelta viene definita contesto** e i contesti altro non sono che interpretazioni del contenuto.

Famosa a questo proposito è la figura disegnata da E.G. Boring, intitolata "*Moglie o suocera*", creata in modo tale da consentire una doppia lettura in base al contesto scelto, così da indurre a percepire o una giovane donna o un'anziana signora a seconda della prospettiva presa per buona.

Ciò che viene osservato quindi cambia a seconda del punto di vista scelto.

Una tale comprensione della realtà percettiva legata ai sensi, è valida ed **estensibile anche alle emozioni** che proviamo, rendendo possibile comprendere che i nostri vissuti possono essere modulati a seconda dei contesti selezionati.

È così che possiamo per esempio abbassare il volume della sofferenza, allenandoci a divenire sempre più **abili nella scelta di contesti positivi di lettura delle nostre esperienze.**

LA SOFFERENZA NON STA NEI FATTI MA NELL'INTERPRETAZIONE CHE NE DIAMO.

Se dunque è vero l'assunto che la nostra percezione della realtà cambia in base ai pensieri che scegliamo, ne possiamo evincere che è **la qualità dei pensieri scelti che crea la realtà di cui facciamo esperienza.**