

Emozioni e Buddhismo

di Antonio Salvati

Non esiste in tibetano o in pāli un termine che corrisponda esattamente alla parola inglese *emotion* (emozione). Ed è un fatto veramente singolare visto come i testi buddhisti riescano a vivisezionare ogni aspetto più nascosto della mente e delle sue reazioni.

Procediamo con ordine. Che cos'è un'emozione? È sicuramente un movimento, un'energia che mette in moto un processo. Lo suggerisce l'etimo stesso della parola, il latino *emovere*, letteralmente portare fuori, in senso più lato *smuovere*. E anche secondo l'etimologia suggerita dalla Treccani, il francese *émotion* – derivazione di *émouvoir* – non si discosta dal latino puntando sul «mettere in movimento».

L'emozione è dunque un processo interiore attivato da un evento che l'individuo avverte come rilevante. Prodotti da questo processo sono i sentimenti (esperienze soggettive), i cambiamenti fisiologici (come le reazioni ormonali) e i mutamenti della postura del corpo.

Jaak Panksepp, neuroscienziato e psicologo americano, aveva identificato «sette sistemi emotivi» che regolano i differenti aspetti della nostra esistenza¹. Questa differenziazione è conside-

¹ Panksepp identifica i sette principali neurocircuiti o “sistemi emotivi” che regolano i differenti aspetti della nostra vita, evidenziando come le loro alterazioni e inibizioni sono all'origine delle principali malattie psicosomatiche e dei disturbi psicologici. Questi sette principali neurocircuiti o sistemi emotivi, rinominati da Panksepp utilizzando una grafia maiuscola, sono:

- 1) la RICERCA (legato alla dopamina)
- 2) la RABBIA (legato al testosterone e alla serotonina)
- 3) la PAURA (legato al cortisolo)

rata valida sia per l'essere umano che per gli animali; e tutti, stando alle misurazioni dello scienziato americano scomparso nel 2017, hanno dimostrato di vivere le sette emozioni primarie con lo stesso piacere o disagio.

Panksepp sottolineò anche le difficoltà di linguaggio nell'indicare i sistemi emotivi: lo scienziato utilizzò convenzionalmente il maiuscolo per 'nominare' le sue scoperte, ammettendo che emozioni così rilevate non corrispondono agli omonimi sentimenti non essendoci nessuna definizione verbale scientificamente adeguata per indicare le emozioni del processo primario.

Passiamo ora ai sentimenti.

Sentimento, dal latino *sentimentum*, è l'atto di percepire con i sensi (ma anche con la mente) e nel suo senso più ampio si riferisce all'esperienza soggettiva dell'emozione in generale.

Secondo Immanuel Kant il sentimento (*Gefühl*) è una «sensazione riferita unicamente al soggetto» (*Critica del giudizio* I, I, 3). Sul sentimento si fondano i giudizi riflettenti, relativi al piacere e al dispiacere, in quanto connessi con la rappresentazione di un oggetto o di un'idea. I giudizi che si fondano sui sentimenti, sempre secondo Kant, non hanno alcun riferimento all'esistenza delle cose esterne, poiché non sono le cose a determinarli, ma il modo in cui le rappresentazioni di esse vengono accolte.

4) la SESSUALITÀ (legato agli ormoni sessuali)

5) la CURA (legato all'ossitocina)

6) la TRISTEZZA (legati all'assenza di CURA)

7) la GIOCO (legati alla dopamina e all'endorfina)

Panksepp, utilizzando diverse modalità di misura, ha dimostrato che sia gli animali che l'essere umano vivono queste sette emozioni primarie con lo stesso piacere o disagio. La RABBIA, la PAURA e la TRISTEZZA sono legati a sensazioni spiacevoli e quindi evitate, mentre la RICERCA, la SESSUALITÀ, la CURA e il GIOCO sono vissute come positive e quindi ricercate.

Lo psicologo olandese Nico Henri Frjida ha scritto (Enciclopedia delle scienze sociali, Treccani, 1993) che i sentimenti, anche quelli di base, sono costituiti da molti elementi². Uno di questi è l'affetto, che è anche il più importante di essi perché con questo termine indichiamo la consapevolezza del carattere piacevole o spiacevole dell'oggetto dell'emozione.

Dolore e piacere sono esperienze che potremmo definire di «base», come tali irriducibili, e sono legate al desiderio di diminuire il primo e accrescere il secondo. Frjida precisa che si tratta di sentimenti che non implicano una relazione con un oggetto emotivo particolare. Le emozioni, per contro, sono definite come relazioni con un oggetto specifico, compresa la propria persona.

E questo è un particolare molto importante nell'ottica della filosofia più profonda del buddhismo.

Nel buddhismo l'emozione è qualcosa che condiziona la mente facendole adottare un certo punto di vista. Non un movimento dunque, come è nel significato occidentale. Sembra quasi che il concetto di emozione buddhista sia più vicino al nostro termine di sentimento.

Nella tradizione buddhista si parla di 84.000 tipi di emozioni negative. Un numero abnorme che testimonia la complessità della mente umana³. Tre, invece, sono i suoi livelli (ampia, sottile e molto sottile): divisione che consente di verificare se le emozioni

² Secondo Frjida questi elementi sono: l'affetto, i contenuti cognitivi, chiamati 'strutture di valutazione', la consapevolezza dello stato di preparazione all'azione, la consapevolezza del corpo. Diverse combinazioni di questi elementi costituiscono sentimenti particolari.

³ È un numero particolarmente ricorrente nei dialoghi buddhistici. Si calcola, ad esempio, che Buddha impartì più di 84.000 insegnamenti raccolti poi nel Tripitaka, («I tre canestri»: Canone pāli, cinese e tibetano) divisi in nove sistemi di sutra e tantra. Ottantaquattromila anni è la durata di un piccolo *kalpa* (eone), una delle unità di misurazione del tempo.

siano insite nella natura fondamentale della mente così come ha dimostrato Pankseep con i suoi sette sistemi emotivi. Ebbene, stando agli insegnamenti buddhisti la 'dimora' delle emozioni corrisponderebbe alla mente ampia. E, non potrebbe essere altrimenti, visto che se appartenessero alla natura ultima della mente, testimonierebbero l'impossibilità di liberarci dalle emozioni negative.

Secondo il venerabile Tenzin Gyatso, attuale Dalai Lama, c'è un detto tibetano secondo il quale il vero segno della conoscenza sono l'umiltà e la disciplina mentale. Il vero meditante sottopone la propria mente alla disciplina, liberandola dalle emozioni negative. «Noi seguiamo questa linea di pensiero – spiegò il Dalai Lama – non l'idea di compiere qualcosa di straordinario o un miracolo». Un buon praticante, in estrema sintesi, sarà colui che imparerà a gestire le emozioni destabilizzanti (la *Rabbia* di cui parla Pankseep ma anche la *Ricerca*).

Dal 1987 il Dalai Lama incontra periodicamente scienziati e filosofi occidentali per indagare la mente e sviluppare la comprensione più completa della natura della realtà. Ad organizzare tali incontri, e a sceglierne i temi, è il Mind & Life Institute fondato su iniziativa dello stesso Dalai Lama, dell'imprenditore e avvocato Adam Engle e del neuroscienziato Francisco Varela. Nel marzo del 2000, a Dharamsala in India, il tema scelto per la settimana di confronti (si trattò dell'ottavo appuntamento Mind & Life Dialogues) furono le emozioni distruttive⁴.

⁴ Al dibattito parteciparono Tenzin Gyatso, il 14esimo Dalai Lama, Alan Wallace, filosofo, studioso del buddhismo e traduttore per il Dalai Lama, Owen Flanagan, studioso della filosofia della Mente alla Duke University, Matthieu Ricard, francese e monaco buddhista tibetano, Paul Ekman, psicologo dalla University of California di San Francisco ed esperto mondiale dell'espressione facciale dell'affetto, Richard Davidson, neuroscienziato della University of Madison, Francisco Varela, all'epoca direttore della ricerca presso un laboratorio di neuroscienza di Parigi, Jeanne Tsai, psicologa all'epoca all'University of Minnesota, Mark Gre-

Molti i dati importanti che emersero da quell'incontro⁵, soprattutto la spiegazione (da parte del Dalai Lama) della visione analitica del mondo fenomenico derivante della filosofia buddhista dell'Abhidharma.

Per il pensiero buddhista sono due le categorie principali dell'esperienza: quella relativa ai sensi e quella cosiddetta «mentale». L'esempio classico è quello del fiore: quando lo tocco, lo annuso, ricevo dei dati che sono diretti e non mediati dal linguaggio o dai concetti. Se penso, invece, al fiore in quanto categoria, essa raggruppa il fiore visto oggi a quelli che ho visto ieri.

Quest'ultimo aspetto è molto importante quando parliamo delle emozioni cosiddette distruttive.

«Molte affezioni, quali l'attaccamento o il desiderio, possono aumentare al punto che l'immagine non corrisponde alla realtà esterna della mente»⁶, spiegò il Dalai Lama alla platea di scienziati e pensatori. Ciò significa che se desideriamo un oggetto o

enberg, psicologo pediatrico della Pennsylvania State University, Thupten Jinpa, tibetano e *geshe* lharam, Ajahn Maha Somchai Kulacitto, monaco buddhista thailandese preside dell'Università di Bangkok. I contenuti di quelle giornate sono stati raccolti da Daniel Goleman, psicologo e condirettore del Consortium for Research on Emotional Intelligence della Rutgers University, nel libro *Destructive Emotions* (in Italia tradotto da Mondadori nel 2003: *Emozioni distruttive*. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione).

⁵ Nel corso di una delle giornate di discussione furono proiettati alcuni lucidi dove venivano elencate le affezioni mentali più importanti: attaccamento o desiderio, rabbia (inclusa l'ostilità e l'odio), l'orgoglio, ignoranza e illusione, dubbio afflittivo e visioni afflittive. A queste vennero aggiunte anche le venti affezioni mentali derivate, frutto dei tre «veleni»: rabbia, desiderio e illusione.

⁶ Cfr. Dalai Lama, Goleman D., *Emozioni distruttive*, Milano, Mondadori. Nell'epistemologia buddhista il concetto di forma non è necessariamente legato alle cose materiali. Esistono tre tipi di forma: una è l'oggetto materiale, una è la forma visibile ma non tangibile (il riflesso di uno specchio) e l'altra è esclusivamente di cognizione mentale.

una persona, l'immagine mentale che ne ricaviamo è una versione idealizzata, una proiezione mentale che distorce la realtà.

È come raccontava il poeta greco Nikos Kazantzakis, che nella sua autobiografia scriveva: «“Sei proprio una capra!”, ho spesso detto alla mia anima, cercando di ridere per non piangere. Sì, una capra, povera vecchia anima. Tu hai fame, ma invece di bere vino e mangiare carne e pane, prendi un foglio di carta, scrivi le parole *vino*, *carne* e *pane* e poi mangi la carta».

Ciò spiega la concezione buddhista che considera l'emozione come un aspetto che condiziona la visione delle cose.

Come fare a liberarsi di questa visione condizionata? O per meglio dire, come fare ad essere pienamente reintegrati nella propria condizione naturale? Come fare, cioè, ad annullare la differenza concettuale tra mente ampia, mente sottile e molto sottile, quest'ultima vera e propria condizione primordiale della nostra esistenza?

La risposta è drammaticamente semplice: nulla.

Il poeta ed eremita tibetano Milarepa scriveva: «All'inizio non viene nulla, in mezzo non rimane nulla, alla fine non se ne va nulla». Naturalmente «nulla», nel senso di non-azione, è il riconoscimento ultimo, il traguardo di un percorso lungo che richiede diligenza e sforzi costanti.

Ha scritto un amico: «Quando ero adolescente e poi giovane, ho sempre aspirato all'indifferenza nel senso alto del termine. L'indifferenza che cerca il buddhismo, e che si trova anche – in modi diversi – in alcuni aspetti del taoismo e nello stoicismo. Non ho mai fatto esercizi per conquistarla, ma ho sempre pensato che sarebbe stato bello conseguirla. Non essere toccato dalle cose, dagli avvenimenti, dalle emozioni. [...] Oggi non potrei più con-

dividere una simile filosofia e mi rallegro di non essere mai diventato indifferente»⁷.

Mi sono lungamente interrogato su questa riflessione e ne capisco interamente il valore e il profondo paradosso che la pervade. Il paradosso è quello di cercare di comprendere con la mente concettuale una visione dualistica prodotta dalla mente stessa. È come accendere diversi elettrodomestici contemporaneamente: l'unico risultato sarà un corto circuito.

Nel *Milindapañha*⁸ (Le domande di Milinda), il re Milinda e il saggio Nāgasena discutono di desiderio, attaccamento e saggezza. «Venerabile – chiede il re – a me sembra che sia colui che ha attaccamento, sia colui che ne è privo desiderino cose gradevoli, ad esempio cibo solido o morbido, certamente non cose sgradevoli». «Sire – risponde il saggio – colui che ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore ma allo stesso tempo provando attaccamento al sapore. Invece colui che non ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore senza provare attaccamento al sapore».

Liberarsi dalle emozioni non significa essere indifferenti come una cosa, un oggetto inanimato. Il praticante, che riconosce e porta nella sua esperienza quotidiana il riconoscimento dello stato primordiale, percepisce tutto ciò che sorge dalla sua mente come il gioco della sua energia.

Non acqua o benzina sul fuoco delle emozioni. Solo un sapiente utilizzo del legno per godere a pieno della sensazione di te-

⁷ F. De Sio Lazzari, *L'impossibile indifferenza*, Napoli, Libreria Dante&Descartes, 2009, pp. 178-179.

⁸ Le citazioni del *Milindapañha* sono tutte tratte dal primo volume de *La rivelazione del Buddha*, l'antologia in due volumi dei Meridiani a cura e con un saggio introduttivo di Raniero Gnoli, traduzioni e commento di Claudio Cicuzza, Raniero Gnoli e Francesco Sfera.

pore. Una sensibilità e un'attenzione amplificata verso la felicità e la sofferenza degli altri.

In quest'ottica le emozioni diventano strumenti e i sentimenti si trasformano in occasioni per poter raggiungere quella unione della mente. È come se il veleno si trasformasse in un balsamo purificatore e in questo processo non basta l'erudizione, anzi. Se fossimo costretti a scegliere fra il senso pratico d'applicazione e l'erudizione di un qualsiasi insegnamento spirituale dovremmo preferire il primo, perché chi lo possiede ne trarrà vantaggio.

Il re Milinda chiede ancora al saggio: «Venerabile Nāgasena, dove dimora la saggezza? Da nessuna parte sire». «Perciò, venerabile Nāgasena, non vi è saggezza», la conclusione del re.

«Dove dimora il vento, sire?» incalza il saggio. «Da nessuna parte» risponde il re sorpreso. «Perciò, sire, non vi è vento», la conclusione di Nāgasena.

Il percorso è interno a noi stessi. Padmasambhava, grande maestro taumaturgo al quale si deve l'introduzione del buddhismo in Tibet, diceva, nello *Yoga della conoscenza delle mente*: «Come è possibile trovare se stessi quando si cerca altrove piuttosto che in se stessi? Chi cerca la propria natura all'esterno è come un pazzo, che si esibisce in mezzo alla folla».

La *pratica* porta alla realizzazione, nel senso di rendere stabile e reale nella sua manifestazione la condizione della mente molto sottile, detta anche *stato primordiale*.

Cosa succede in questo stato? Quello che sottolineava Milarepa: nulla. O meglio: tutto.

Quotidianamente si integrano la visione e i suoi condizionamenti. Posso ascoltare un suono melodioso ma anche uno stri-

dore insopportabile, non c'è nulla da accettare o da rifiutare: entrambe le esperienze faranno parte della mia visione, che altro non è che la manifestazione dell'energia dello stato primordiale.