

Meditazione e Psicoterapia a confronto

intervista con MAURO BERGONZI

Dopo che Jung, incontrato il Buddhismo, ha riconosciuto la «inaudita sublimità» della psicologia buddhista e individuato nelle divinità del Vajrayana «proiezioni samsariche della psiche umana», l'attenzione della psicologia occidentale verso il Dharma, almeno in certi suoi promettenti indirizzi, si è costantemente accresciuta. «PARAMITA» intende affrontare sistematicamente il tema dei rapporti fra psicologia occidentale e Buddhismo, nella convinzione che ne possa derivare qualche beneficio sia alla ricerca psicologica che alla pratica buddhista. In questo numero vengono confrontate le pratiche della meditazione buddhista con quelle adottate da alcuni indirizzi della psicologia occidentale.

Sull'argomento abbiamo intervistato Mauro Bergonzi autore della «Introduzione al nuovo misticismo» (ed. Laterza, Roma 1980) e di saggi scientifici su religioni e filosofie orientali, pubblicati da riviste specializzate.

Ecco quanto ci ha dichiarato:

«Nel multiforme quadro delle psicologie occidentali, l'approccio freudiano ortodosso e quello comportamentista presentano, nei confronti delle esperienze religiose, un atteggiamento troppo riduttivistico per poter fornire un utile terreno d'incontro con il Buddhismo. Più aperta mi sembra invece quella vasta area di psicologie «non riduttive» (psicoterapia junghiana, esistenziale, geztaltica, reichiana, interpersonale, psicointer, trining autogeno ecc.), che va sotto il nome di *psicologia umanistica*: essa infatti si propone d'indagare anche i processi della persona «sana» connessi con la creatività, lo sviluppo delle potenzialità umane, l'autorealizzazione, ecc., ma anche qui può celarsi una sottile forma di riduttivismo. Alcuni di questi approcci, infatti, quando parlano di «*autorealizzazione*», adottano pur sempre un'ottica limitata all'*io* e al suo schema di riferimento — senza mettere in discussione la relatività —, laddove il Buddhismo parla esplicitamente di un'esperienza che trascende l'*io*.

Da questo punto di vista, il terreno più adatto per un incontro con il Buddhismo va ravvisato in quello speciale ramo della psicologia umanistica, che va sotto il nome di «psicologia transpersonale», in quanto si interessa più specificamente dei processi connessi con l'esperienza che vanno al di là del nucleo egoico-personale. E tale campo d'indagine costituisce una sfida per la psicologia occidentale, di cui in passato Jung fu uno dei primi a rendersi conto.

Esaminiamo ora più da vicino alcuni specifici punti d'incontro fra Buddhismo e psicologia, prendendo come campione da un lato la meditazione del *satipatthana* (così come compare nel Canone Pali) e dall'altro l'approccio classico della psicologia del profondo:

In entrambi i casi c'è una premessa comune: la mente è condizionata da una serie d'impulsi o processi, che fluiscono inconsapevolmente e che la stessa inconsapevolezza continuamente rinforza. In entrambi i casi c'è anche un rimedio comune: realizzare la consapevolezza di

questi processi, come primo passo per dissolverli e liberare la mente dal loro condizionamento.

Esistono peraltro alcune differenze. Nella psicoterapia la consapevolezza è applicata soprattutto ai *contenuti* della propria storia personale, mentre nel Buddhismo è applicata alle *funzioni* della mente. Se, ad esempio, provo un'emozione di paura, da un punto di vista psicoterapeutico, lo analizzerò in base a ciò che essa significa per me, indagandone le manifestazioni e proiezioni specifiche, le immagini che la evocano, la loro evoluzione nella mia storia personale, il condizionamento prodotto dai miei rapporti con l'ambiente sociale dell'infanzia e con i genitori; potrò usare i sogni per capire meglio i termini della mia situazione e la libera associazione per sondarne le radici. Indagare tutta questa dinamica mi porterà ad una visione sempre più organica della mia personale paura e ne sarò più disidentificato, più libero.



Nell'approccio del «*Satipatthana*», invece, quando emerge l'emozione della paura, si osserva attentamente il suo sorgere, il suo sussistere, il suo sparire in quanto emozione; non s'incoraggiano associazioni d'immagini, ma, quando ciò accade, si prende semplicemente nota che la mente sta producendo immagini, dopo di che si lasciano andare, senza entrare nei particolari. Se la mente comincia a pensare alla paura, non si entra nel contenuto di questi pensieri, ma si prende nota che ci sono e poi si lasciano andare: la paura può scomparire o rimanere. Non ha importanza rag-

giungere qualche risultato, non ci si sofferma sulla propria storia personale: come uno specchio riflette tutto quanto gli passa davanti, senza trattenere alcuna immagine, così la mente accoglierà e lascerà scorrere, imperturbabile, il proprio stato di paura. Questo aiuta a disidentificarsi dal sentimento di paura e a percepire sempre più distintamente lo sfondo di consapevolezza, che, al di là dell'*io* personale, rivela una dimensione universale.

Non credo che, attualmente, sia auspicabile fondere insieme le tecniche psicoterapeutiche e quelle meditative: si rischierebbe di cadere in un facile sincretismo. Ritengo invece molto utile affian-



Carl Gustav Jung

care parallelamente le due pratiche nella propria vita. Per un meditante può essere importante un lavoro su se stesso anche dal punto di vista psicoterapeutico e psicologico, soprattutto per purificare la propria motivazione verso la ricerca interiore.

Succede talora che la meditazione venga da alcuni usata per compensare problemi di solitudine o d'insicurezza: in tal caso essa può diventare un fenomeno regressivo o una fonte di autoinganno, che può essere smascherata tramite una brusca psicoterapia. Un vero *iter* meditativo implica lo spogliarsi da tutto ciò che si dà per scontato e può passare anche attraverso momenti d'insicurezza e paura, perché si perde ciò che si sa e non si sa ciò che si troverà. La meditazione è un continuo tuffo nell'ignoto e come tale presuppone il coraggio dell'insicurezza, che è dato solo da una certa maturità di fondo. Ecco allora che una pratica psicoterapeutica incentrata sulla propria storia personale può liberarci dalle pastoie della paura, dei desideri infantili di sicurezza, radicanoci in una vera indipendenza e aiutandoci a purificare la pratica meditativa da ogni motivazione spuria. D'altro canto, la pratica meditativa può aiutarci a

disidentificarci da ciò che crediamo di essere (ossia dal nostro piccolo *io*) e a comprendere che siamo connessi con una dimensione molto più ampia.

È in questi termini che le due esperienze possono procedere insieme, integrandosi a vicenda. È possibile infatti — anzi, auspicabile — lavorare su se stessi e sulle situazioni della propria vita di volta in volta con metodi diversi (psicologici o meditativi), il cui fine comune resta sempre quello d'incrementare ed approfondire la consapevolezza».

Un altro campo di interrelazione fra meditazione buddhista e psicologia occidentale può essere offerto dall'impegno, comune alle due pratiche, di purificare la nostra percezione della realtà: nel Buddhisimo per realizzare «Prajna» e nella psicoterapia per identificare le nostre inconsapevoli proiezioni. Ne tratteremo nel prossimo quaderno. (n.d.r.)

