

CONFERENZA SULLE EMOZIONI

Gianfranco Bertagni

Buonasera. Dunque: questa sera parliamo di emozioni e di lavoro sulle emozioni tra oriente e occidente.

Vorrei, per prima cosa, partire da un tentativo di definizione di cosa siano le emozioni. Potete capire facilmente che abbiamo a che fare con un concetto intorno al quale le varie scuole filosofiche e psicologiche, tra l'antichità e i nostri giorni, hanno cercato e cercano tuttora di dare una loro definizione di "emozione" e su questa definizione non si è affatto concordi. A seconda della corrente a cui si fa riferimento, avremo un concetto di emozione abbastanza specifico di quella corrente stessa. E allora non è facile, come dicevo, fermare un'idea – la più precisa possibile – intorno a cosa sia emozione e stabilirsi, con una certa sicurezza, su di essa.

Da qualcosa comunque dobbiamo partire – e allora, almeno a livello sperimentale, come semplice inizio del nostro discorso, facciamo riferimento a una definizione che mi sembra un interessante punto di partenza, che ci proviene da una scuola psicoterapeutica contemporanea, quella scuola il cui fondatore è Fredrick Perls, e cioè la psicoterapia della Gestalt. La definizione, che ora cercheremo di spiegare, è la seguente: "Sperimentare il campo organismo-ambiente sotto l'aspetto di valore è ciò che noi chiamiamo emozione" (*Teoria e pratica della terapia della gestalt*, p. 368). Ora: questa frase ci può apparire abbastanza oscura, ma in realtà è molto più semplice di quello che si potrebbe pensare. Dunque. Il campo organismo-ambiente. È il rapporto tra me, la mia persona, il mio corpo, il mio esserci e ciò che è altro da me: ciò che mi è esterno, il mio ambiente, l'ambiente delle cose, delle persone, delle relazioni, della comunicazione; ma anche il mio ambiente mentale nel quale mi trovo, nel quale navigo, nel quale sono immerso. Dunque: sperimentare il campo organismo-ambiente sotto l'aspetto del valore vuol dire come vivo questo rapporto, qual è il valore che sento in questa relazione. E questo è ciò che è l'emozione. Quindi con emozione si intende ogni stato interiore nel quale l'essere umano sente il valore (cioè l'importanza, la portata) di una certa situazione per la sua vita, per i suoi bisogni, per i suoi interessi. Se pensiamo alla nostra vita emotiva, capiamo subito che le emozioni hanno proprio questa funzione, questo significato di segnale di ciò che fa per me e ciò che non fa per me, ciò in cui sto bene, ciò in cui non sto bene, ciò che mi fa sentire a casa e ciò che non mi fa sentire. Tristezza, amore, paura, gioia, turbamento, brio, angoscia, entusiasmo, ecc.: tutte le emozioni sono segnali di questo tipo. Quindi è ovvio lo stretto legame tra emozioni e stati di piacere o dispiacere.

Anche Aristotele lo dice: l'emozione è ogni affezione dell'anima che sia accompagnata da piacere o dolore (*Etica Nicomachea*, II, 4, 1105 b 21). Il piacere e il dolore mi avvertono di quale sia il valore che ha per me una certa situazione, quella situazione cui si riferisce l'emozione stessa in quel momento. Quindi l'emozione è la reazione immediata dell'essere umano a una situazione vissuta come favorevole o meno.

Ecco: sottolineiamo bene anche questa cosa. L'emozione è immediata, cioè non è mediata da alcunché. L'azione è spesso mediata, così anche un certo percorso di pensiero. Posso scegliere di pensare a qualcosa. Posso scegliere se alzarmi da questa

sedia o stare seduto. Ma altrettanto non lo si può dire con l'emozione. Non posso scegliere se essere spaventato, angosciato, entusiasta, gioioso, ecc.: mi capita, mi succede. È qualcosa, appunto, di immediato. Questa è una particolarità delle emozioni rispetto al resto delle produzioni mentali dell'uomo.

Ma dicevamo: il piacere e il dolore mi informano di quale valore ha per me la situazione specifica cui una certa emozione si riferisce. Possiamo chiederci: piacere e dolore rispetto a cosa? Platone risponde: a seconda di quanto l'armonia degli elementi che compongono l'essere umano venga stabilita (o accresciuta) o che venga minacciata, compromessa (*Filebo*, 17, 31 d, 32 a). Quindi doloroso è ciò che consideriamo allontanarci dalla nostra condizione naturale, quindi contrario ai nostri bisogni, ai nostri desideri. E ovviamente piacevole è ciò che è vissuto come compattante della nostra armonia o addirittura accrescimento di essa.

Vediamo qui che il discorso che abbiamo fatto fino ad ora riguardo le emozioni è portatore di una valorizzazione positiva delle emozioni (le emozioni servono a qualcosa, sono segnali importanti, fondamentali nella vita dell'uomo; è bene che ci siano) – una valorizzazione positiva che è propria di autori come Platone e Aristotele, e che avrà nella storia del pensiero, una carriera di grande successo. Si arriverà all'epoca moderna nella quale le emozioni saranno ritenute veramente centrali nella vita dell'essere umano. Questo capiterà nel giro di un secolo, il XVII, da cui appunto ha origine la filosofia moderna. Per un filosofo come Thomas Hobbes le emozioni controllano tutta l'esistenza dell'uomo e in realtà, dietro a ogni decisione presa dalla volontà, c'è tutta una somma di desideri, di avversioni, di speranze, di timori, ... Per cui le emozioni determinano l'intera condotta dell'uomo. E questo è un aspetto del rapporto tra vita emotiva e razionalità che conosciamo tutti: quante volte diamo una giustificazione (e noi stessi e agli altri) razionale di qualcosa che sentiamo a livello emotivo? E quante volte, cambiando il nostro stato emotivo su una stessa cosa, ci costruiamo una nuova giustificazione razionale? Anche in Cartesio (e qui siamo veramente al fondamento della filosofia moderna) l'emozione è valorizzata: l'emozione ha la funzione di acconsentire e di contribuire a quelle azioni che servono a conservare la persona e il suo corpo o a perfezionarlo. Quando è che provi tristezza? Quando l'anima è avvertita di cose che nuocciono a lei e al corpo. Quando si prova gioia? Quando l'anima è avvertita di cose che sono utili per lei e per il corpo. Sulla stessa linea abbiamo Pascal: per lui l'emozione e il sentimento costituiscono qualcosa a sé, un principio autonomo rispetto alla ragione, alla razionalità. È molto nota la sua affermazione secondo la quale il cuore ha ragioni che la razionalità non conosce. E quindi è ineliminabile il conflitto tra ragione ed emozione.

Ma sempre nella nostra tradizione antica vi sono state anche correnti filosofiche e spirituali che hanno visto nell'emozione qualcosa di non positivo, di non corretto. Qualcosa, cioè, che limita una piena consapevolezza di se stessi, che limita una totale e integrale vita spirituale. Prima di parlare di questo diverso approccio dobbiamo però ricordare un aspetto linguistico della faccenda, cioè: nell'antichità non si parla di emozione – questo è un termine di origine più tarda – bensì si parla di passioni. Ecco, già c'è qualcosa di assai significativo in questo termine, nel suo valore etimologico. Passione, come dice la parola, è qualcosa che viene subito, è un moto dell'anima di cui l'anima stessa non è soggetto, non è autore, ma oggetto. Bene, per molte scuole

filosofiche antiche la causa principale di sofferenza è costituita dalle passioni, dai desideri disordinati, dai timori esagerati. La filosofia in queste scuole si presenta quindi soprattutto come una terapia delle passioni. Crisippo per esempio aveva scritto un'opera dal titolo *Terapeutica delle passioni* e nello stesso senso Cicerone definiva la filosofia "animi medicina" (*Tusculanae disputationes*, III, 6). C'è anche una sentenza attribuita a Epicuro, in cui si dice che è vuoto il discorso del filosofo se non serve a curare una passione dell'uomo (Usener, *Epicurea*, fr. 221). Naturalmente, poi, ogni scuola ha un suo metodo per curare le passioni. Ad esempio quella stoica usa il metodo secondo il quale il contrario cura il contrario; questo approccio verrà ripreso da molti asceti cristiani (per citarne uno, Evagrio Pontico propone di combattere una passione con la passione contraria. Per esempio la fornicazione: la fornicazione dovrebbe essere combattuta con la virtù della castità, che ovviamente non è una passione, bensì una virtù appunto. Ma la virtù della castità non è facile da attuarsi dall'oggi al domani, e allora Evagrio suggerisce di usare un'altra passione, che è la preoccupazione della buona reputazione, che può essere certamente una debolezza, un segno di peccato: dietro questa preoccupazione ci può essere molto egocentrismo; però può avere una sua funzione per combattere la passione della fornicazione, in attesa di combatterla direttamente con la virtù che le è opposta, cioè appunto la castità). Anche Cicerone suggeriva lo stesso metodo, cioè il combattere una passione con la passione contraria (*Tusculanae disputationes*, IV, 75). Oppure la scuola socratica ha un metodo che potremmo definire omeopatico, ad esempio portando dall'amore per le bellezze terrestri a quello della bellezza eterna (tutto il dialogo del *Simposio* di Platone è basato su questo impianto). Qui non c'è più il metodo del contrario contro contrario, ma del trascendimento, della purificazione di una passione, di una sua graduale spiritualizzazione.

E questo è un aspetto, è un metodo che potremmo avvicinare all'impostazione del devozionismo induista, cioè quello che viene chiamato *bhakti*, quella via spirituale nella quale il devoto, il bhakta, si immerge nell'amore puro, totale per la divinità. È anche e soprattutto uno dei quattro yoga della tradizione indiana: cioè il bhakti yoga (rispetto agli altri tipi di yoga, chiamati jñāna yoga, raja yoga e karma yoga). Questo tipo di yoga cerca l'unione con il divino attraverso un completo stato d'amore nei suoi confronti, un completo abbandono a Lui, una devozione totalizzante nei suoi confronti, un amore che spesso viene descritto nei testi come un fuoco, una passione travolgente, estatica, una ubriacatura senza sosta. Qualcosa che tra l'altro troviamo anche in certo sufismo: per esempio nelle poesie di Gialāl al-Dīn Rūmī, nelle quali l'amore per Dio spesso viene descritto con parole che sembrano riferirsi a un amore passionale terreno, per una donna. E qualcosa di molto simile lo troviamo anche in certe opere di mistici e mistiche cristiani, dove appunto l'amore per Gesù, per Dio si colora di tinte, di simboli, di metafore carnali, sessuali, estremamente terrene insomma. Ecco, questi riferimenti che ho fatto con una certa velocità li ho citati per evidenziare questo aspetto che abbiamo incontrato nel *Simposio* di Platone, nel quale, come ricordavamo, l'amore per le cose terrene è usato come base da cui partire per un lavoro di purificazione, di spiritualizzazione dell'amore stesso, fino al raggiungimento di un amore nel quale la passione, la dimensione della corporeità, dei sensi e della sensualità sono completamente trascesi, e l'amore stesso diviene un

amore di tipo intellettuale, spirituale, puro, contemplativo, elevato dalla bellezza delle cose di questo mondo, via via, attraverso i vari gradi della bellezza, fino a giungere alla bellezza in sé, eterna. Quello insomma che si suole chiamare amor platonico.

Ma qui abbiamo parlato di uso della passione amorosa, del sentimento terreno dell'amore come base di partenza per un percorso spirituale. In questo caso quindi una certa emozione, un certo sentimento, una certa passione – quella dell'amore – non viene abolita, non viene eliminata, soppressa, bensì viene usata come base per giungere al mondo delle idee, al divino, alla sfera spirituale. Abbiamo anche però un'altra tradizione spirituale nella quale non solo questa passione, ma tutte le passioni sono ritenute in certo modo utilizzabili nel percorso spirituale. A quale tradizione mi riferisco? Al tantrismo. Ecco, nel tantrismo (sia quello di derivazione induista che quello di derivazione buddhista), nulla viene rifiutato e tutto viene usato come strumento di realizzazione. Ma sul tantrismo non possiamo soffermarci, anche se sarebbe una tradizione estremamente interessante da indagare, sulla quale spesso c'è molto fraintendimento. Però almeno facciamo un brevissimo riferimento. Dicevamo dunque che nel tantrismo tutte le passioni sono usate come “trampolino di lancio” per la pratica spirituale. Intendiamoci però. Quando si dice che nessuna passione viene rifiutata, non lo si intende nel senso che tutte vanno accolte per quelle che sono, ma che tutte sono portatrici di un'energia che va dovutamente incanalata, per venire usata nel senso opportuno, divenendo carburante di crescita spirituale. Ad esempio: l'energia incanalata nella rabbia la si trasforma nello sforzo della pratica meditativa. C'è nel tantrismo questa interpretazione “energetica” delle emozioni – ma non è prerogativa, a dire il vero, solo del tantrismo. Cioè: tutte le passioni, tutte le emozioni sono nodi energetici. L'energia in quanto tale, naturalmente, non è né positiva né negativa: è energia, pura energia. Ora: il lavoro che fa il buddhista tantrico (cioè quell'appartenente al buddhismo vajrayana) o quello che si dice nel tantra induista è la necessità di un lavoro, che potremmo chiamare alchemico, di uso dell'energia presente nelle emozioni per la pratica spirituale. È allora facile capire che la struttura emotiva del praticante viene ad essere radicalmente cambiata. Quindi è ovvio che ci sia anche qui un lavoro di trasformazione del mondo delle emozioni, dei sentimenti, delle passioni.

Dicevamo di questa interpretazione, che ho chiamato energetica, delle emozioni. E ho detto che non è propria solo del tantrismo. Un discorso analogo, per esempio, viene fatto in un certo taoismo. Solo che, anche se qui – come nel tantrismo – si può parlare ancora di un lavoro alchemico sulle emozioni, l'impostazione è abbastanza diversa. Cioè: ogni emozione è un investimento di energia. Ma se è un investimento di energia – così ragionano certi testi della tradizione taoista e così procedono certe pratiche taoiste cosiddette di lunga vita – bisogna trattenerne questa energia, non sprecarla, per non trovarsi prosciugati. Spesso nei testi, sia quelli più filosofici come il *Tao te ching* o il *Chuang Tze*, sia quelli più operativi, si invita al trattenersi nell'esporsi in certe situazioni che causerebbero perdita di energia. Come dire: non disperdere l'energia. A volte addirittura, in questa tradizione spirituale, c'è una visione quantitativa dell'energia. Cioè: hai un certa quantità di energia. Devi allora lavorare per mantenerla in te, coltivandola in un certo modo – modo che comporta anche la

non fuoriuscita di questa energia negli eccessi emotivi, passionali, nelle preoccupazioni, negli investimenti propri delle speranze, ecc.: tutta energia perduta. Ma torniamo, dopo questa parentesi, alle scuole filosofiche antiche. Riguardo alla scuola stoica: uno dei suoi principi base è che solo quel bene che possiamo ottenere o quel male che possiamo evitare sono considerabili il bene morale e il male morale. Tutto il resto non dipende da noi, corrisponde alla concatenazione necessaria delle cause e degli effetti di cui è costituito l'universo. E dunque ci deve essere indifferente, dobbiamo accettarlo interamente, perché voluto dal destino. Nessuna passione deve nascere in riferimento ad esso. Anzi: l'ideale è proprio quello dell'assenza totale di passioni, l'atarassia, l'imperturbabilità, la serenità dell'anima derivante dall'estirpazione delle passioni. Gli stoici videro proprio in questa *apátheia* (apatia), in questa indifferenza verso le emozioni, la felicità stessa. Marco Aurelio lo dice esplicitamente quando parla del vivere perfettamente felice, di quel vivere di cui l'anima trova il potere in se stessa, nel momento nel quale resta indifferente verso le cose indifferenti (XI, 16). Attenzione a non confondere l'indifferenza di cui si parla qui con quello che nel linguaggio comune è inteso come indifferenza. Diciamo indifferenza e pensiamo all'assenza di interesse; ma qui indifferenza significa il contrario, cioè un uguale amore per ogni istante della vita (uguale amore perché non fa differenza, appunto: indifferenza).

L'*apátheia* vista come perfezione spirituale, che è presente in tante scuole antiche come ad esempio il neoplatonismo, passerà anche in tanto cristianesimo. Ad esempio per Doroteo di Gaza l'*apátheia* è il risultato della soppressione della volontà propria. Sopprimendo la volontà propria – egli ragiona così – si giunge al distacco; e dal distacco si arriva all'*apátheia* (*Didascaliai*, par. 20, 11-13). E come si fa a sopprimere la volontà individuale? Doroteo di Gaza suggerisce esercizi che, anche in questo caso, troviamo già nella tradizione pagana antica, per esempio in Plutarco. Plutarco ad esempio dice: per rimediare alla curiosità, evitare di leggere gli epitaffi delle tombe, di guardare a casa dei vicini, di distogliere lo sguardo dagli spettacoli della strada (*De curiositate*, 520 D sgg.). E anche Doroteo consiglia di non guardare dove si vorrebbe, di non chiedere al cuoco cosa sta preparando, di non unirsi a una conversazione, ecc. Ma soprattutto è Evagrio Pontico, questo monaco cristiano che fu un finissimo psicologo antelitteram, a ricordarci quanto l'*apátheia* fosse considerata fondamentale nell'ottica dell'ascetica monastica cristiana. Egli dice: il regno dei cieli l'*apátheia* accompagnata dalla *gnosi*, cioè dalla conoscenza (*Practicos*, par. 2).

Insomma: l'*apátheia* svolge un ruolo fondamentale nella spiritualità monastica. Essa è strettamente legata alla pace dell'anima, all'assenza di preoccupazione, alla *tranquillitas*. La passione reca turbamento; uscirne è entrare nella quiete dello spirito. E per ribadire lo stretto legame di queste riflessioni con le scuole di filosofia antica, basta leggere i trattati dedicati alla *tranquillitas animi* da parte di Seneca e Plutarco. Molte considerazioni provenienti dalla tradizione classica greca (e latina) passano nella tradizione spirituale, ascetica, monastica cristiana. Questa pace dell'anima è considerata così importante che Doroteo di Gaza dice addirittura che occorre, se necessario, rinunciare a un'attività intrapresa, per non perderla (*Didascaliai*, par. 58-60).

Anche per gli epicurei l'atarassia era un ideale sommo: nella sensibilità e nel desiderio c'è la causa del dolore. E questo, nell'ottica in cui ci stiamo muovendo, è del tutto naturale. Che cosa è il desiderio? È mancanza, è consapevolezza dell'assenza di ciò che vuoi per te. E allora è ovvio che il senso di mancanza, ti conduca a uno stato negativo di privazione, di sconforto, di abbattimento. Ed è altrettanto vero che quel piacere che è prodotto dall'esaudire questo tipo di desideri non abbia quella stabilità, quella fondatezza che deve essere invece propria del vero piacere, quello che non passa - come è chiamato da Epicuro: catastematico, in contrapposizione al piacere cinetico. Il piacere catastematico non è un piacere prodotto dall'esaudimento di un desiderio (l'abbiamo già detto: sarebbe un piacere momentaneo, che dopo poco ci ricollocherebbe nella nostra condizione di sofferenza, di mancanza). E come fa un piacere a non essere l'esaudimento di un desiderio? Che tipo di piacere è allora il piacere catastematico? È proprio il contrario del piacere cinetico. Se il piacere cinetico è l'esaudimento di un desiderio, il piacere catastematico è quel piacere prodotto dal non seguire il desiderio. Non seguire il desiderio che piacere reca? Il piacere di non provare dolore. Che tipo di dolore? Un duplice dolore: il dolore proprio del desiderio, che, come abbiamo detto, desidera ciò di cui si sente mancante, e quindi ne soffre; e il dolore prodotto dalla conseguenza dell'esaudimento del desiderio, il quale - dopo un po' di tempo di piacere - rigetta nel doloroso circolo vizioso del desiderio.

Dunque il distacco, il distacco dai piaceri, dai desideri, dalle passioni travolgenti è per Epicuro e per la sua scuola il segreto della felicità. Capiamo bene quindi quanto sia lontana dal vero quell'idea che a volte circola in giro secondo la quale epicureo sarebbe sinonimo di una persona che si dà ai crassi piaceri della vita, essendone continuamente alla ricerca: cioè completamente falsa è l'equivalenza tra epicureo e edonista. L'ideale di vita epicurea invece è una vita moderata, appartata, semplice, serena, tranquilla, a cui basta quel poco che è necessario per vivere. Una vita soprattutto in cui la regola sia l'applicarsi al presente. Dell'attenzione al momento presente già abbiamo parlato nella scorsa conferenza, quella dedicata ai pensieri. Ma almeno qui ricordiamo che attenzione del presente, in queste scuole, è anche e soprattutto liberazione dalla passione prodotta dal volgersi al passato o al futuro. Così come ricordiamo che abbiamo parlato in quella conferenza dell'importanza assunta in molte scuole antiche dall'attenzione, dall'attenzione a se stessi, quella che in greco viene chiamata *prosoché*. Ovviamente è qualcosa di strettamente correlato con l'attenzione al momento presente: essere pienamente presenti a sé è essere nell'attimo presente ed essere nell'attimo presente è essere presenti a se stessi. Ma questa attenzione a sé, che è padronanza di sé, è anche il trionfo della ragione sulle passioni, essendo sostanzialmente le passioni le cause della distrazione, della dispersione, della dissipazione dell'anima.

E dato che facciamo riferimento a quello di cui abbiamo parlato la scorsa volta, ricordiamo anche che l'esercizio della morte di cui dicemmo, è un esercitarsi a morire alla propria individualità, che vuol dire soprattutto alle proprie passioni, per vedere le cose nella prospettiva dell'universalità e dell'oggettività. Ricordiamo che l'esercizio della morte consiste nel separarsi già in questa vita da ciò che è superfluo, da ciò che è considerato da questi filosofi come un'aggiunta rispetto a ciò che è essenziale: separarsi allora dal corpo, dalle sue passioni, dai suoi desideri, perché l'anima ritrovi la

sua vera natura e si dedichi unicamente all'esercizio del pensiero puro. Ogni esercizio spirituale è ritorno dell'io a se stesso, liberazione dall'alienazione dove l'avevano trascinato le preoccupazioni, le passioni, i desideri. Ci si libera allora dalla propria individualità egoista e passionale. Il desiderio è veramente tiranno, dice ad esempio Platone, e lo è soprattutto quando noi siamo in uno stato di incoscienza, come nel sogno. Allora invita a un esercizio spirituale: prima di addormentarsi destare la parte razionale del nostro essere, nutrendola di bei pensieri e di belle ricerche, concentrandoci su noi stessi, calmando la parte appetitiva e irascibile del nostro essere, cioè quella legata alle passioni e alle emozioni (*Fedone*, 571d-572a). Vediamo qui come la terapia dei pensieri e quella delle passioni sono strettamente legate. Lavorare sull'una è lavorare anche sull'altra. E viceversa. L'anima filosofica placa le passioni per seguire i passi del ragionamento. Tutti gli esercizi spirituali in uso nelle scuole filosofiche antiche sarebbero destinati ad un'educazione di sé che insegna a vivere non conformemente ai pregiudizi umani e alle convenzioni sociali (perché la vita sociale è un prodotto delle passioni), ma conformemente alla ragione, cioè alla natura propria dell'uomo.

In tutto questo c'è una evidente vicinanza con il Buddhismo. Il desiderio, il *kāma* è spesso presente negli elenchi buddhisti dei fattori che allontanano dal risveglio. Però, se volessimo essere precisi, il problema del desiderio, per il buddhismo, non è tanto il desiderio in quanto tale, ma è l'attaccamento al desiderio stesso: è *rāga*. Qual è il problema dell'attaccamento, di quella che potremmo chiamare la passione per il desiderio? Da un punto di vista conoscitivo il problema consiste nel fatto che questo attaccamento invade la mia mente, la offusca, mi allontana da ciò che è il puro dato sensoriale, impedendomi quindi la sua piena, pura fruizione. È una sorta di filtro, che distorce la mia vista. Non è un caso che il primo significato di *rāga*, il suo significato letterale sia "colore"; come dire: è qualcosa che ricopre la natura stessa delle cose alla mente di chi ne sia preda. Dal punto di vista invece antropologico l'attaccamento, come dice il nome, è un legame, è una dipendenza, qualcosa cioè che mi priva della mia libertà, della mia autonomia.

Resta comunque vero che nel buddhismo non si parla mai bene di passioni, di desideri. L'ideale buddhista è l'assenza di passioni e di desideri, in quanto attaccamenti. Addirittura anche il desiderio coatto di liberazione, di nirvana è considerato un ostacolo da superare nel percorso di realizzazione. Ma riguardo ai sentimenti il discorso cambia leggermente. Si parla del sentimento di benevolenza, del sentimento di serenità, ... Tra i sei fattori di risveglio, per esempio, c'è anche quella che in pali si chiama *pīti*, cioè la gioia perfetta. Per fare un altro esempio, il contrario del dolore (*dukkha*), per il Buddhismo, non è semplicemente l'assenza di dolore, ma è definito con la parola *sukha*, che è tradotta solitamente con felicità o letizia o piacere spirituale, un piacere che potremmo accostare al piacere catastematico di cui parla Epicuro. Addirittura nel buddhismo si parla dei cosiddetti quattro *apramāṇa*, cioè i quattro sentimenti infiniti. Essi consistono nell'irradiare verso ogni dove, verso tutti gli esseri, i quattro sentimenti di amichevolezza (*mettā*), compassione (*karuṇa*), gioia compartecipe (*muditā*) ed equanimità (*upekkhā*). In realtà queste virtù le ritroviamo nella cultura filosofica e religiosa indiana, anche al di fuori del buddhismo. Ma è

soprattutto il buddhismo e in particolar modo le scuole del buddhismo mahayana che hanno insistito su di esse.

Resta però che i sentimenti di cui qui si parla sono ben diversi dai sentimenti in cui è immersa la mente ordinaria. Soprattutto c'è una caratteristica che è loro propria e che è opposta a ciò che caratterizza i sentimenti – diciamo così – comuni. Questa caratteristica è la stabilità. La struttura emotiva ordinaria è instabile: le emozioni, così come i sentimenti, così come le passioni, sono vicendevoli, solo condizionate, sono mutevoli, sono instabili. Questi sentimenti virtuosi, invece, sono propri di una mente pacificata, realizzata. E quindi non sono causati da eventi esterni che possono venire a mancare e che potrebbero indurre la scomparsa del sentimento stesso; non sono originati da un desiderio momentaneo e che quindi verrebbero a mancare alla conclusione di un certo tempo successivo all'esaudimento di un desiderio; non sono sentimenti con i loro alti e bassi, a seconda del nostro stato, quello che appunto solitamente viene chiamato stato emotivo. Dunque: vengono ancora chiamati sentimenti, ma con i sentimenti ordinari hanno a che fare. E questo è un discorso che ci fa capire meglio, al di là del buddhismo, per quale motivo la sfera delle emozioni, delle passioni, dei sentimenti, costituisca un problema, un aspetto su cui lavorare per molte scuole filosofiche e spirituali, come abbiamo visto. Il problema di fondo è che abbiamo a che fare con un mondo estremamente instabile, che allontana la mente dalla pace, dalla quiete, dal silenzio, da Dio, dal vuoto, dalla serenità, ecc... Tutti termini diversi, che spesso si riferiscono a impostazioni filosofiche e religiose altrettanto differenti, ma che comunque sono accomunati da questa caratteristica: quella della stabilità. L'ideale stoico, come quello epicureo, come quello mistico-cristiano, come quello buddhista, ecc. è arrivare a una mente continuamente mantenuta nello stato in cui si ritiene che debba stare. (Tra l'altro è proprio questa una differenza fondamentale tra dukkha – dolore – e sukkha: il dolore è prodotto dalla mutevolezza, dal cambiamento; sukkha è invece al di là di esso, è costante: per questo la si può paragonare – come dicevo – al piacere catastematico di Epicuro, il quale, diversamente da quelli che chiama piaceri cinetici, non passa, non muta). E allora, da qui, se è questo l'obiettivo, capiamo bene che le emozioni possono essere di intralcio per questi percorsi realizzativi.

Tra l'altro, sempre a proposito di buddhismo, se volessimo un attimo tornare agli *apramāṇa*, ai quattro sentimenti infiniti, quello che è ritenuto il sentimento più alto – anche se è difficile e in un certo senso non opportuno tentare una sorta di classifica tra gli *apramāṇa* – è quello dell'equanimità. Perché è in esso soprattutto che la mente si mantiene in uno stato di stabilità. Poi, prima, parlavamo anche della *pīti*, della gioia perfetta, che è uno dei sei fattori di risveglio. Ecco, se volessimo essere più precisi, dovremmo dire anche che essa fa parte del percorso di risveglio, che è segno certo e nobile di una certa realizzazione del monaco, del praticante, ma che non è proprio l'apice. Cioè, si dice, quando si arriva, attraverso la pratica meditativa, al livello più alto, a quello che nella terminologia buddhista viene chiamato quarto jhana, quarto assorbimento meditativo, che si è al di là anche del senso di gioia, che era stato proprio degli altri precedenti tre assorbimenti meditativi. Nel quarto stato, che è l'ultimo, che è quello proprio della realizzazione totale, del nirvana completo, si è al di là di tutti i dualismi, al di là del piacere e del dolore, si è al di là della mutevolezza,

non ci si attacca a nulla, non ci si attacca nemmeno al senso di beatitudine sperimentato precedentemente; quindi non c'è neanche quel senso di gioia (certamente spirituale, certamente perfetta), ma che ancora – evidentemente – anche, se in minima parte, è succube della mutevolezza, del cambiamento, è ancora segno dell'essere attaccati a una certa sensazione (per quanto sublime, per quanto elevata, per quanto mistica). Si permane invece in una condizione di totale equanimità.

Che è poi – l'equanimità – lo stato in cui dovrebbe esercitarsi anche il praticante non così elevato, non così realizzato. Consideriamo ad esempio, da questo punto di vista, la pratica meditativa in questo contesto spirituale: essa consista – potremmo riassumerla così - nel mantenersi in uno stato di equanimità, di osservazione equanime dei propri pensieri, emozioni, sensazioni, ... Cioè: l'apparato emotivo-sentimentale-passionale va per la sua strada e il meditante lo osserva, lo indaga. Questa è la differenza fondamentale tra la mentalità meditante e quella non meditante: l'una osserva gli oggetti mentali, l'altra ne è succube.

E sempre riguardo a questo discorso, cioè quello relativo all'osservazione equanime e distaccata, vorrei fare un riferimento a un'altra tradizione che questa sera non è stata ancora toccata e cioè il vedanta; quindi ci spostiamo dall'ambito buddhista a quello induista. Anche nella tradizione vedanta e nelle pratiche meditative in uso in questa tradizione si torna spesso a questa necessità di mantenersi in uno stato di osservazione non coinvolta di ciò che accade nella mente. A volte viene anche fatto questo tipo di discorso: l'uomo, finché è in questa vita, nella dimensione spazio-temporale, in questo corpo, ha e avrà sempre a che fare con i mutevoli contenuti della sua mente: che siano pensieri, che siano emozioni, ecc. Questo è un aspetto che resta presente anche nell'eventuale realizzato. Ora, però, la differenza tra il realizzato, secondo una certa ottica vedanta, e il non realizzato, è questa: il realizzato si è distanziato dalla sua mente e dalla sua operatività, si ritirato nella pura coscienza. Nisargadatta Maharaj dice ad esempio: le sensazioni, le emozioni, i pensieri continuano ad essere presenti; però io ne sono distaccato, essi avvengono spontaneamente e senza sforzo – e non mi recano disturbo. Quindi questi processi (quelli propri del pensiero, delle emozioni, delle sensazioni, ...) vanno avanti per il loro corso; il realizzato non ne è tuttavia identificato, è libero dall'esperienza. Anche l'azione stessa sgorga da lui, senza toccarlo: è solo una naturale e automatica risposta a ciò che è, alla situazione presente e a ciò che essa richiede. Capita a volte che Nisargadatta faccia il paragone con il corpo sano, che dato che è sano non reclama attenzione, procede tranquillamente per la sua strada; così anche questi processi di pensieri e di emozioni non bloccano il realizzato, non costituiscono un problema per lui.

Del resto elementi come i pensieri, le idee, i sentimenti fanno parte ancora del piano dell'esistenza, per Nisargadatta. Il realizzato invece è sul piano dell'essere. Qual è la differenza tra esistenza ed essere? La prima è ancora al livello del particolare, della pluralità, della molteplicità, della temporalità; invece l'essere è nell'universale, è nell'unità. Nel piano dell'esistenza c'è il divenire, il mutare, il nascere, il morire; nel piano dell'essere c'è invece solo una pace silenziosa, in cui il pensiero e il sentimento sono diventati un tutt'uno. Certo, anche nel realizzato, come si è appena detto, il piano dell'esistenza continua a procedere, continua la sua vita; ma il realizzato rimane

nella sede dell'essere, in quello che nella tradizione vedanta viene chiamato l'"Io sono". Si è passati dall'esperienza allo sperimentatore.

Naturalmente è abbastanza facile che si obietti a questo atteggiamento una certa freddezza. Nisargadatta stesso lo dice; leggiamo queste sue parole: "La vera consapevolezza è uno stato di pura testimonianza, senza il minimo tentativo d'intervento sul fatto testimoniato. Può anche darsi che i tuoi pensieri e sentimenti, parole e azioni, siano parte dell'evento; ma tu sei fuori, indifferente e attento, nella piena luce della chiarezza e della comprensione. Segui perfettamente quello che accade perché non ti tocca. Può sembrare una posa di freddo distacco, non è così. Quando ci sei dentro, ti accorgi di amare ciò che vedi, comunque sia. Questo amore senza scelta è la pietra di paragone della consapevolezza." (*Io sono quello*, 6 novembre 71). E questo ci rimanda a quello che dicevamo a proposito dell'indifferenza intesa in questo senso – qui come la intende Nisargadatta quando parla di amore senza scelta, così come è intesa in certa filosofia classica greca: indifferenza come eguale amore per tutto.

E sempre qui ritorna anche il tema della non mutevolezza del proprio stato interiore: il realizzato mantiene, nel suo essere dentro di sé, questa immutata condizione di amore senza scelta, che è uno stato perenne, senza modificazioni, al di là dei turbamenti. Dunque il realizzato rimane in uno stato di godimento senza attaccamento, senza attaccamento perché il piano dell'essere, dell'io sono è ben altro rispetto al piano dell'esistenza, non ne è appunto attaccato, coinvolto. E qui ritorna ciò che dice anche il buddhismo: è l'attaccamento il problema. E per conclusione, avendo fatto questo ultimo riferimento al buddhismo, vorrei ricordare un brano di un testo buddhista, cioè il *Milindapañha*, che è un colloquio tra il re greco Milinda e il monaco buddhista Nagasena. A un certo punto il re Milinda chiede quale sia la differenza tra chi prova attaccamento e chi non lo prova. E Nagasena risponde dicendo che il primo dipende da ciò cui sta aderendo, mentre l'altro non ne dipende. E allora il re Milinda obietta: va bene, però sia chi ha attaccamento che chi non l'ha desidera cose gradevoli, come cibo solido o morbido, e non certo cose sgradevoli. Alla cui obiezione Nagasena risponde – e questa è la parte importante di questo brano: colui che è attaccato mangia il cibo mangia il cibo gustandone il sapore ma allo stesso tempo provando attaccamento al sapore, mentre chi non ha attaccamento mangia il cibo gustandone il sapore senza provare attaccamento al sapore. (*Milindapañha* Libro III, Sez. VI). Anche qui per ricordare che non stiamo parlando di una via di uscita dal sentire, dal provare, dal gustare, ... diciamo anche pure: dal piacere, dal godere. Ne godi proprio perché sei uscito dalla stretta del possesso, dell'attaccamento e sei entrato nella dimensione della fruizione, del piacere liberato, del godimento svincolato; svincolato da ciò che hai, da ciò che è, svincolato proprio perché completamente abbandonato a ciò che è, completamente accettante. Altrimenti: "Ciò che possiedi, ti possiede", come dice quel gran buddha che è Tyler Durden.