

## **Dogen e Fritz Perls due maestri a confronto**

Massimo Chinzari

Nel 1957 a Cuernavaca nel Messico si tenne un convegno che diede poi origine al libro “Psicoanalisi e Buddismo Zen”.<sup>1</sup>

Per aver un quadro più dettagliato dell'evento basti pensare che a quel congresso “scandaloso” intervennero per la prima volta circa cinquanta psichiatri e psicologi affascinati e incuriositi da un confronto così eretico e rivoluzionario per quei tempi. Successivamente, da quella conferenza Fromm estrapolò i saggi che interessavano lo Zen, dopo di che passò un'intera settimana con Suzuki (studioso dell'oriente), per un maggior approfondimento sul tema ed infine si rivolse a De Martino, (ricercatore e profondo conoscitore di entrambi i campi), per pubblicare un volume pionieristico che pur in quell'epoca così piena di fermento, rappresentò una vera e propria linfa vitale al processo di trasformazione che già stava avvenendo all'interno della psicoanalisi stessa.

Senza saperlo, sia i partecipanti al congresso, sia Fromm con Suzuki e De Martino, avevano gettato le basi di un incontro fatale, incontro che da allora ha sempre più interessato i professionisti del settore, i quali da quel fatidico convegno trassero poi spunto negli anni, per rinnovare ed elaborare le possibili corrispondenze tra le diversità di queste due discipline umanistiche.

Da allora lo Zen e la psicoanalisi sono diventati territorio comune della ricerca, il trait d'union tra oriente e occidente, così non sembra più eterodosso accostarli. In questa tesi allora, il mio interesse si è rivolto a due grandi Maestri che autenticità, e capacità di sostenere le proprie idee, hanno saputo dirigere il loro pensiero e quindi la loro vita in una direzione.

Ritengo che la genialità di Fritz Perls, la sua continua ricerca di autenticità, di solo ciò che è vero, e la sua innata capacità di innovazione siano stati un elemento fondamentale per la creazione della Gestalt, come allo stesso modo, pur in ambiti e campi diversi la profonda serietà, l'amore per la verità, e l'autenticità di Dogen siano stati per il buddhismo una nuova linfa vitale, lontano dalle discussioni teoretiche, e da quel famoso aboutism (cioè il girare intorno alle cose, attuato con il verbale, fatto di se, ma, però ecc ecc) che tanto ci è caro.

Sia Perls che Dogen si sono allontanati progressivamente dalle scuole di provenienza. Uno stanco della psicoanalisi di Freud, l'altro del dogmatismo religioso che sempre più si distanziava dal messaggio centrale del Buddha. Nonostante ciò, entrambi per necessità hanno dovuto fare ricorso alla teoria. Perls (1942) ha cominciato ad elaborare il suo progetto di Gestalt, con “L'io la fame e l'aggressività,”<sup>2</sup>

“ Nessun organismo è autosufficiente. Ha bisogno del mondo per la soddisfazione dei propri bisogni. Considerare un organismo da solo significa considerarlo come una unità artificialmente isolata, mentre c'è sempre una inter-dipendenza tra l'organismo e il suo ambiente. L'organismo è una parte

del mondo, ma può anche sentire il mondo come un qualcosa di separato da se stesso, come un qualcosa di tanto reale da se stesso...”

Così invece Dogen che ispirato dal verso di una poesia del poeta cinese della dinastia Sung, Dong So; esprime la meraviglia, l'unità e l'interdipendenza dei fenomeni in un capitolo dello Shobogenzo,( l'opera più famosa e articolata della sua vita), intitolato Keisei Sanshoku 3

“Il suono del torrente, è la sua grande, lunga lingua.

La montagna è il suo corpo immacolato

84.000 sutra questa notte

Come spiegare questo” ?

Brevi accenni sulla vita di Dogen

“Eihei Dogen Zenji (1200-1253) è uno dei maggiori pensatori del Giappone e allo stesso tempo uno dei maestri del buddhismo nella forma che lì si è sviluppata: lo zen.

Dopo un viaggio di formazione in Cina durante il quale conobbe il suo vero maestro e raggiunse la realizzazione, tornò in Giappone e, lontano dai centri di potere e dai grandi monasteri, fondò il suo tempio nella tranquillità delle montagne di una remota provincia, dedicandosi all'insegnamento. Divenne così il capostipite di una delle scuole buddhiste giapponesi oggi più popolari e diffuse, la scuola zen soto, che si tenne lontana dall'oligarchia monastica del tempo esercitata dalle grandi scuole tradizionali.

Il suo pensiero è complesso e articolato, ma ha al centro il problema del rapporto tra pratica e illuminazione. La pratica secondo Dogen non porta all'illuminazione e non è un mezzo, ma è l'illuminazione stessa.

Ma allora, si chiede Dogen, se siamo già illuminati, che senso a la pratica?

Dogen non risolve questa contraddizione, ma attorno ad essa costruisce molte delle sue più famose formulazioni enigmatiche, note non solo agli studiosi, ma a tutti i meditanti buddhisti. Proprio il senso di vertigine suscitato dalle sue aporie porta il lettore e il praticante al cuore di tutto l'insegnamento buddhista, l'illusorietà dell'io, una consapevolezza che è premessa indispensabile per l'illuminazione. Quando l'io viene abbandonato, non vi è più chi pratica, né vi è la pratica vista come separata dalla realizzazione e dalla comprensione che tutto l'universo in cui viviamo è manifestazione dell'illuminazione”.<sup>4</sup>

Da questa breve presentazione biografica si evince che tutto il lavoro e la vita di Dogen si siano saldati sulla dimostrazione di quello che Dogen aveva realizzato nel suo processo meditativo.

Fondamentale per lui era “Hishiryō” ( il pensare senza pensare nella pratica dello zazen).\* La condizione di Hishiryō è molto cara a chi pratica lo zazen, ma in effetti è impossibile descriverla a parole. Diciamo che è un processo di consapevolezza, dove la percezione del soggetto che medita e l'oggetto su cui si medita è così sottile da rendere nulla la sensazione di una separazione dualistica.

Così facendo si instaura un profondo legame di attuazione della vita che si manifesta in noi, senza più la separazione dell'io.

Per questo Tollini ( professore di lingue e letteratura inglese e giapponese) nella sua presentazione chiude la biografia scrivendo che: “ quando l'io viene abbandonato, non vi è più chi pratica, né vi è la pratica vista come separata dalla realizzazione e dalla comprensione che tutto l'universo in cui viviamo è manifestazione dell'illuminazione”.5

A mio parere l'Hishiryō, come il vuoto fertile, è la porta dell'immenso tesoro che la psicoanalisi chiama inconscio e il praticante buddhista chiama vacuità. Poiché insondabile in quanto vacuo o inconscio, il processo della vita conscia è una esplorazione interminabile di ciò che è infinito. Noi affondiamo le nostre radici, come alberi maestosi verso il cielo, protesi verso l'alto. Cangianti nell' immenso gioco dell'ordine cosmico, con un territorio comune, un humus che è comune a noi tutti, una sorgente che più semplicemente viene chiamata Tao:

“Tao (il flusso della natura), Wu- Wey (non forzare le cose) e Te (il potere che viene da ciò)...Il tao è il corso della corrente, è il lasciarsi andare... è la via dell'acqua che scorre. Il tao è lo scorrevole corso della natura e dell'universo....Lo scorrere del respiro, il canto del gallo in lontananza, la luce sul pavimento, il sussurro del vento, la quiete... e questo l'aspetto yin della vita taoista, che perciò non esclude l'aspetto yang di godere nel vigore, perciò la disciplina del t'ai chi chuan, del movimento del corpo, che scorre e dondola, viene tenuto in considerazione come lo stare seduti in meditazione.... Il wu-wei è uno stato di coscienza quasi di sogno, fluttuante...”Una volta io, Chuang-Chou, sognai di essere una farfalla, una farfalla che svolazzava felice. Io non sapevo che essa era Chuang-Chou. All'improvviso mi svegliai e fui veramente di nuovo Chuang-Chou. Tuttavia io non so se ero io che stavo sognando di essere una farfalla, oppure si sono una farfalla che sogna di essere Chuang-Chou.”... Il pensiero nasce dalla sconfitta. Quando l'azione è soddisfacente non c'è alcun motivo per mantenere l'attenzione... la possibilità di sopravvivere e migliore allorché non vi è l'angoscia del sopravvivere... essere preoccupati di sopravvivere significa consumare se stessi... il maestro venne perché era il suo tempo... se ne andò perché seguì il corso della natura”.6

Dogen ha sempre dato una grande rilevanza alla pratica (cioè lo zazen) e spingeva i suoi discepoli a praticare senza sosta. Egli sosteneva con evidente chiarezza che tutti gli esseri senzienti sono illuminati, o illuminati a prescindere; di contro sapeva della differenza tra gli esseri ordinari e gli esseri illuminati.

Ecco allora che gli esseri ordinari non lo possano essere nella pratica, e non diventarlo con la pratica.

In altre parole, la Natura di Buddha non è nell'uomo ma è l'uomo che è nella Natura di Buddha.

Così Dogen nei sui innumerevoli capitoli dello Shobogenzo, espone il suo pensiero:

“ Mentre il maestro Hotetsu del monte Mayoku stava usando un ventaglio, venne un monaco e gli chiese: “La natura del vento non cambia: non c’è luogo dove non giunga. Perché allora tu usi il ventaglio?” Il maestro disse: “Tu sai solo che il vento ha una natura che non cambia. Però non sai la ragione per cui non c’è luogo ove non giunga”. Disse il monaco: “Allora, qual è la ragione per cui non c’è un luogo ove il vento non giunga?” Al che, il maestro semplicemente agitò il ventaglio. Il monaco si inchinò”<sup>7</sup>

Il commento a seguito è solamente uno.

Il Maestro con il suo comportamento non verbale che chiude il dialogo esprime un non-sense, e allo stesso tempo indica che la pratica va fatta senza chiedersi troppi perché, o un trovare motivo ragionevole. La pratica va fatta punto e basta.

Se precedentemente mi sono riferito all’aboutism, come un termine che ne indica un parlare continuo, che non conduce da nessuna parte, certamente anche per Dogen che probabilmente non conosceva il termine, si può affermare che nonostante i novanta capitoli scritti nel suo volume più famoso, il girare intorno era poco apprezzato.

La pratica va fatta, punto e basta. E’ a dir poco imperativo, ma è così come è!

Il dialogo, le domande sul come, il perché, le risposte giustificative dei si e dei ma, trovano in questo senso un silenzio che recide ogni cosa.

Hic et nunc, allora, è il punto di incontro non tanto tra lo Zen e la psicoanalisi, ma tra lo Zen e la Gestalt.

Il “qui e ora” del continuum mentale che Perls avrebbe realizzato otto secoli più tardi, anche se pulito dalla profonda religiosità orientale, è sempre una possibilità di consapevolezza, l’inizio del contatto con ciò che siamo e sentiamo nel fluire del tempo.

Nel saggio di Fromm, non viene menzionata l’importanza dello zazen. Noi possiamo scrivere pagine e pagine su questo argomento, ma se non assaggiamo il gusto, il sapore del presente, con l’azione, rischiamo, di rimanere intrappolati nel mentale. Così facendo, il rischio sarebbe proporre proprio noi l’aboutism, laddove invece il tentativo, o meglio il processo è quello di tornare ad essere veri, nella nostra condizione umana. Perls con la sua inquietudine e curiosità verso l’ignoto, lo aveva capito, per questo intorno alla fine degli anni cinquanta e l’inizio dei sessanta si recò in Giappone per mordere, masticare digerire ed espellere, il suo zazen.

Brevi accenni sulla vita di Fritz Perls

“Io faccio la mia cosa, e tu fai la tua.

Non sono in questo mondo per esaudire le tue aspettative

Come tu non sei in questo mondo per esaudire le mie.

Tu sei tu, e io sono io

E se per caso ci incontriamo, sarà bellissimo,  
altrimenti non ci sarà nulla da fare”.

( La preghiera della Gestalt – Fritz Perls)

Friedrich Salomon Perls (comunemente chiamato Fritz Perls), Psicologo e Psicoterapeuta, allievo di Kurt Goldstein, Karen Horney e Wilhelm Reich nacque a Berlino l'8 Luglio del 1893.

Nel 1921 si laureò in Medicina a Berlino, alla Friedrich Wilhelm Universitat per poi specializzarsi in Psicologia agli Istituti di Berlino, Francoforte e Vienna.

A Francoforte fu assistente all'Istituto Kurt Goldstein e divenne amico con vari pensatori esistenzialisti, tra cui Tillich, Buber e Scheler.

Studiò Psicoanalisi con Deutsch, Horney, Harpel, Harnick, Hitschmann ed andò in analisi didattica con Wilhelm Reich.

Essendo di origine tedesca ma ebreo, per motivi razziali nel 1934 emigrò Johannesburg in Sudafrica dove fondò nel 1935 l'Istituto Sudafricano di Psicoanalisi nel periodo in cui visse in Sudafrica scrisse il libro "L'io, la fame e l'aggressività" in cui sviluppò le sue prime critiche alla psicoanalisi freudiana.

Dopo 12 anni si trasferì negli Stati Uniti, precisamente a New York dove nel 1952 fondò il Gestalt Institute of New York.

Trasferitosi appunto negli Stati Uniti cominciò a collaborare con Isadore Fromm, Elliot Shapiro, Sylvester Eastman, Paul Weis Insieme a Paul Goodman (scrittore anarchico) e Ralf Hefferline scrisse "Terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalita' umana", il testo principale della Psicologia della Gestalt, pubblicato nel 1951 Negli stessi anni insieme alla moglie Laura e a Goodman aprì vari Centri Gestalt e dalla seconda metà degli anni sessanta diresse l'Esalen Institute e condusse seminari in cui si elaboravano e praticavano le terapie ispirate all'approccio gestaltico.

Fritz Perls morì a Chicago il 14 Maggio del 1970.

Gia' negli anni quaranta Fritz Perls teorizzava e praticava quelli che sono poi divenuti i temi principali della Teoria della Gestalt, e che riguardano il rapporto terapeuta-paziente (Io e Tu), il concetto di importanza del presente, (Qui e ora), il linguaggio e le tecniche non verbali, non fermandosi però a ciò che già conosceva ma evolvendosi e modificando di volta in volta le proprie teorie in base ai risultati che di volta in volta raggiungeva.

<http://www.humantrainer.com/wiki/Fritz-Perls.html>

Dunque Fritz Perls ha fatto della sua vita il laboratorio di esplorazione conoscitiva per elaborare, migliorare e promuovere la Gestalt. Lo ha fatto fin da adolescente ribelle, ed ha perpetuato la sua indagine mettendosi in gioco, soffrendo ed esaltandosi in una ricerca continua, che forse ha trovato una sua connotazione definitiva ad Esalen, negli ultimi anni della sua vita.

Probabilmente il rifiuto di Freud di prendere in esame la sua teoria riguardo l'aggressività orale, ha suscitato in lui la rivalsa e la vendetta, chissà cosa sarebbe stato della Gestalt senza quell'episodio...

Naturalmente la sua indagine è stata un'investigazione scientifica.

Influenzato da Salomon Friedlaender, l'autore di "Indifferenza Creativa" e dalla teoria del campo di Kurt Lewin. In "Ego Hunger and Aggression " ecco

come Perls nel suo libro si accosta scientificamente allo Zen : 8  
“Nel suo Indifferenza creativa, Friedlaender elabora la teoria secondo cui ogni evento è in relazione a un punto zero da cui prende inizio una differenziazione in punti opposti. Questi opposti, nel loro specifico contesto, mostrano una grande affinità tra di loro. Rimanendo vigili sul punto centrale, si può acquisire un’abilità creativa di entrambe le parti di un evento e completare l’altra metà incompleta. Evitando una visione unilaterale, possiamo acquisire una capacità di osservare più profondamente la struttura e il funzionamento dell’organismo”.

A questo proposito citando il libro di Giusti e Rosa, (2006) il commento a questa frase di Perls direi che è più che eloquente: 9

“ Il punto zero, uno stato successivo a quello in cui emerge, una nuova sensazione, e precedente a quello di ritiro, potrebbe essere fatto corrispondere allo stato che lo Zen chiama “ ku” vacuità, difficile da raggiungere, in cui non ci sono né figura né sfondo e che può essere secondo Ginger, messo in parallelo a quello che il taoismo decreta come equilibrio tra polarità opposte, tema sostanziale per la Gestalt”.

Allo stesso modo la percezione del campo, in una visione percettiva olistica e/o soggettiva non è altro che una consapevolezza sicuramente teorica, ma probabilmente anche intima e dalla quale poi elaborerà i contenuti principali tanto cari alla Gestalt stessa.

Poiché analizzare la Gestalt, i suoi strumenti di indagine il lavoro con i pazienti e la sua componente teorica non è scopo di questa tesi, mi limito semplicemente a sottolineare sempre dal libro di Giusti – Rosa, quanto essa sia potente come strumento di integrazione delle nostre polarità laddove possiamo ipotizzare che la maggior nevrosi vissuta intesa come opera di arte mancata sia l’illusione di essere solo luce. Luce come sola parte di un tutto che esclude l’ombra il lato oscuro, di noi stessi. Perls lo aveva perfettamente realizzato, probabilmente a sue spese, nei suoi momenti di depressione, di de-personalizzazione, e di frustrazione così quando l’angoscia che seguiva a questi suoi stati mentali diventava troppo opprimente si rimetteva in viaggio.

Non è forse questo un adattamento creativo del Sè ?

Ne abbiamo prova nel suo libro autobiografico “Qui e ora” (1969) Un libro irriverente, ironico a tratti feroce dove il dialogo tra le parti, esplicitate con l’eufemismo di Topdog e Underdog esprime tutta la sofferenza tra il doverismo e il volere. Il bidone della spazzatura, in questo modo, può finalmente accogliere Al suo interno, la scrittura, il disegno a fumetti, piccole prose che esprimono chiaramente il conflitto interiore non solo di Perls, ma dell’essere uomo, uomo sempre in bilico tra essere sociale ed essere animale nella continua ricerca di una autorealizzazione che rimane però solo un’idea contenuta dalla mente ma non manifestata con l’intero organismo.  
“ La frattura più profonda, da lungo tempo radicata nella nostra cultura e di conseguenza data per scontata, è la dicotomia mente/corpo; la superstizione che esista una separazione, ancorché un’interdipendenza, di due diversi tipi di sostanza, quella mentale e quella fisica. E’ stata creata un’ infinita serie di

filosofie, che asseriscono che o l'idea, lo spirito, la mente causano il corpo, oppure materialisticamente, che questi fenomeni o epifenomeni sono il risultato o la sovrastruttura della materia fisica ( per esempio Marx ). Né l'uno né l'altro. Noi siamo organismi noi cioè qualche misterioso io non abbiamo un' organismo. Siamo un' unità integrale, ma abbiamo la libertà di astrarre molti aspetti di questa totalità. Astrarre, non sottrarre separare”.

In una nevrosi continua che ci logora, e “ che fare il malato è uno dei vari modi con cui l'insicuro manipola il mondo “ 10 Eppure tutto si può dire tranne che non sia stato autentico, così come lo è stato Dogen del quale si è evidenziato nella biografia, la parte della sua vita in conflitto con la gerarchia ecclesiastica dell' epoca. Per entrambi le critiche sono state un mezzo per manifestare la propria congruenza tra il pensiero, la parola e l'azione, sostenendo con il loro esempio quello che più profondamente sentivano come vero.

### Critiche allo Zen

A proposito dell'autenticità, Fritz Perls nella sua esperienza con lo zazen, durante il suo viaggio in Giappone ha evidenziato e sottolineato una possibile incongruenza e limitatezza. Nelle sue valutazioni sullo Zen stima nel delegare ad un maestro l'errore di non assumersi la responsabilità della propria vita, e vede come un errore il chiudersi in una introspezione sconfinata che porta lontano dalla realtà e dallo scambio. E' un rischio concreto che molto spesso si attua negli ambienti religiosi. Ambienti spesso frequentati da persone instabili, ma anche da seri ricercatori spirituali, che cercano nella spiritualità risposta ai loro problemi, e che quindi come eterni adolescenti delegano la propria vita al maestro.

Dando rilievo a tutte le dinamiche che si mettono in atto, in un setting, cioè la dipendenza nella fase iniziale, la controdipendenza che si mostra verso la metà del percorso, ed infine l'indipendenza come espressione di libertà e responsabilità raggiunta, Perls dava importanza al rischio di una possibile involuzione quando ci mettiamo nella condizione di rinunciare alla responsabilità delle nostre scelte. Lo zazen necessita l'aiuto di qualcuno più esperto di noi. In questo caso il Maestro. Il rischio però è che la relazione possa rimanere imprigionata, che il transfert e il contro transfert giochino la loro importanza. Non a caso infatti specialmente in Europa e America, società occidentali basate molto sull'egocentrismo, avvengono episodi di ambiguità, di seduzione e di ricerca del potere. Questo perché la conoscenza della psicoanalisi, e dello Zen, è una conoscenza corticale, non pienamente espressa e realizzata con tutto il corpo.

La seconda critica, è il chiudersi in se stessi. Poiché proprio per crescere siamo in una continua interdipendenza con tutto l'universo, se tagliamo in maniera illusoria questa connessione, essa può trasformarsi in una condizione di stallo può addirittura stabilire un inganno che si aggiunge a quelli precedenti.

## Il processo meditativo

Sedersi e osservare silenziosamente, acquisire una capacità di auto lettura e introspezione è molto importante, questo ci consente quanto meno la possibilità di una risorsa che molti non hanno, ma la capacità di auto inganno è maggiore della consapevolezza acquisita, le resistenze sono tenaci, l'evitamento alla rabbia, alla paura ai sensi di colpi e quant'altro emerge; sono più forti della volontà stessa del cambiamento. La realtà è che abbiamo paura e quindi quello che facciamo è di interrompere il ciclo della Gestalt, laddove è presente il nostro meccanismo di interruzione. Per qualcuno sarà all'inizio della seduta, quindi proprio alla fase del pre contatto per altri invece sarà nel contatto o nel contatto pieno, e per altri ancora nel post contatto. In questo senso mi riferisco a tutti quei meccanismi presenti nel ciclo gestaltico. Se per esempio durante la meditazione emerge una condizione di ansia, lo stesso stato può essere vissuto con modalità diverse. Può esserci l'introspezione, che in risposta all'ansia porta il meditante a cercare delle risposte razionali cercando una scappatoia che si pregna sui valori acquisiti ma mai masticati e digeriti, può evidenziarsi la proiezione, meccanismo di interruzione molto presente, che sposta l'attenzione sull'altro, laddove l'altro è la causa dell'ansia generata, ma anche la deflessione quando l'ansia generata è troppo forte per essere contenuta e lo spazio non è sufficientemente ampio per contenere né lo stimolo e né tanto meno la risposta ansiogena. In questo modo si fa tornare indietro il processo del lasciare andare, dell'osservare senza identificazione e investendo la propria energia in un contesto del tutto diverso da quello che ha generato il timore non facciamo altro che tornare al punto di partenza. Forse è assente la retroflessione anche se poi è facile supporre che semplicemente si può fantasticare ad un qualcosa di nutriente o meno. Insomma siamo all'interno di un processo che richiede coraggio. Il coraggio di lasciarsi andare, e lo stato di *ku o sunjata* (vacuità) tanto caro alla Gestalt che lo esprime con il concetto di vuoto fertile è ben lontano dall'avvenire. Forse se di meta si può parlare in ambito meditativo, anche se mi rendo conto dell'ambiguità usata quando espongo il termine meta, il senso utile dello *zazen* o della meditazione in genere, è approdare a questo stato interiore dove il soggetto e l'oggetto non sono più separati e l'intero organismo, il Sé appunto, è aperto e ricettivo alla vita stessa che può allora manifestarsi in tutta la sua spontaneità e naturalezza.

Barry Magid (2008) (psicoanalista e Maestro Zen americano contemporaneo) ne ha fatto una sintesi, che viene esposta nel suo libro "Guida zen per non cercare la felicità" 11

"Le persone che vengono da me per la terapia o la pratica meditativa sentono tutte che c'è qualcosa di rotto, e vorrebbero aggiustare quel qualcosa. C'è da aspettarselo. Tutti cerchiamo il sollievo dalla sofferenza. Eppure lo Zen ci dice che potrebbe essere la nostra ricerca a contenere in sé proprio quello squilibrio che stiamo cercando di correggere, e che solo se lasciamo tutto così com'è possiamo sottrarci alla falsa dicotomia di problemi e soluzioni che non fanno che perpetuare proprio ciò che vorrebbero aggiustare... In un senso

profondo sia la psicoanalisi sia lo Zen, ci cambiano insegnandoci a lasciare tutto così com'è...ma lasciare che tutto rimanga così com'è non è ciò che volevamo o ci aspettavamo ...

E' il cerchio che si chiude senza inizio e ne fine, che però richiede un inizio e una fine, in un processo che paradossalmente una volta iniziato porta proprio al punto di partenza. Un percorso che come nessun altro ci permette di leggere la frase di Gertrude Stein: “ Una rosa è una rosa è una rosa” quanto meno con un punto interrogativo sulla nostra vita, forse un koan, con una risposta che non sarà mai fissa, ma in evoluzione con il processo di autoregolazione organismica, nella nostra dimensione umana di “ essere tempo”.

#### Note

- 1- Fromm Suzuki De Martino (1960 ) “Psicoanalisi e Buddismo Zen”
- 2- Fritz Perls (1942 ) “L' io la fame e l' aggressività”
- 3-Dogen Zenji (1231- 1253) “ Keisei Sanshoku“ Shobogenzo “
- 4- Aldo Tollini (2004) “L' illuminazione nella pratica dello Shobogenzo”
- 5-Aldo Tollini (2004) “L' illuminazione nella pratica dello Shobogenzo”
- 6-Alan Watts (1977) “Il Tao la Via dell' acqua che scorre”
- 7- Dogen Zenji (1231- 1253) “ Genjokoan “ Shobogenzo
- 8- Fritz Perls (1942) “L' io la fame e l' aggressività
- 9- Edoardo Giusti e Veronica Rosa (2006) “ Psicoterapie della Gestalt”
- 10- Fritz Perls (1969) “Qui e ora”
- 11- Barry Magid (2008) “Guida Zen per non cercare la felicità”