

LA CONSAPEVOLEZZA FRA PSICOLOGIA DEL PROFONDO E MEDITAZIONE ORIENTALE

a cura di Mauro Bergonzi

IL SERPENTE E LA CORDA

Una delle metafore più usate nella spiritualità indiana per esemplificare la natura illusoria della comune percezione condizionata della realtà è quella della corda-serpente:

Un uomo entra in una stanza in penombra. Scorge in terra un serpente ed è colto da paura. Avvicinandosi, si accorge che non si tratta di un serpente, bensì di una corda, e la paura si dissolve istantaneamente.

La paura provata dall'uomo è reale, per nulla distinguibile da quella che avrebbe avuto se il serpente fosse stato vero. D'altra parte, una volta vista la corda, la paura si dissolve istantaneamente e non può più tornare, neanche se l'uomo volesse. Tutta la differenza fra il terrore iniziale e la sua scomparsa dipende dall'atto di vedere, ossia da una forma di consapevolezza. Questa metafora suggerisce che la nostra comune percezione del reale è distorta per il sovrapporsi del 'mentale' a ciò che è, al punto che scambiamo la nostra condizionata e limitata descrizione della realtà per la realtà stessa: da ciò derivano tutte le reazioni inadeguate (desideri, avversioni, paure) che producono la sofferenza psichica, a causa dell'attrito fra ciò che è e ciò che la mente vi proietta sopra.

L'unica via per liberarsi da tale sofferenza è vedere oltre i condizionamenti del mentale: allora tutte le reazioni inadeguate si dissolvono istantaneamente. Lo strumento di tale vedere è la consapevolezza (DESJARDINS 1977).

Il ved_anta non-dualista considera responsabile di questa distorsione percettiva il velo di m_y_ ('illusione') o avidy_ ('nescienza'), che agisce in due modi: 'velando' (_vara_a) il reale (= la penombra che rende poco visibile la corda) e 'proiettando' (vik_epa) su di esso un'illusione (= l'immagine del serpente sovrapposta alla corda)(PIANTELLI 1974, 138).

La metafora della corda-serpente si può applicare a due diversi livelli di distorsione percettiva: quello psicologico e quello spirituale (BERGONZI 1982b). Tale distinzione, per quanto eccessivamente schematica, ci permette di comprendere meglio differenze e affinità fra la psicologia del profondo e la meditazione orientale. Infatti queste due discipline della mente operano su livelli diversi e assolvono a compiti evolutivi diversi.

LIVELLO PSICODINAMICO

La psicologia del profondo proviene da una matrice clinica, e dunque la sofferenza che si propone di curare è di tipo psicopatologico: lo scopo evolutivo primario è quello di favorire l'integrazione di un io sano, ben adattato all'ambiente esterno e alle proprie pulsioni interne.

Chi soffre di una qualsiasi psicopatologia ha incontrato, nella propria storia personale, arresti evolutivi, ferite traumatiche, inibizioni, parti negate, che non hanno potuto pienamente integrarsi nell'io cosciente. Ciò genera conflitti di varia natura, che a loro volta alterano la percezione della realtà e si rendono responsabili di disarmonie più o meno gravi nell'adattamento della persona da un lato ai propri bisogni istintuali, dall'altro all'ambiente condiviso.

Se si applica a questo livello la metafora della corda-serpente, il parallelismo fra la doppia funzione di avidy_ (velare e proiettare) e il meccanismo della proiezione in psicoanalisi è puntuale: parti non integrate della psiche (pulsioni, immagini di sé o degli altri, conflitti) vengono rese inconscie e quindi proiettate all'esterno (su situazioni, oggetti, persone), fino a distorcere la percezione della realtà. Per esempio, si reagisce al capufficio come se fosse il proprio padre, o alla partner come se fosse la propria madre, generando conflitti fra ciò che è ed il modo soggettivo in cui lo vediamo.

Dunque le distorsioni percettive curate dalla psicologia del profondo sono di natura psicopatologica e determinate da meccanismi difensivi (come la proiezione, l'introiezione, la scissione, la negazione, ecc.). Soltanto attraverso una consapevolezza del rimosso, dei bisogni negati, delle ferite ricevute e dei modi in cui tutto ciò distorce una corretta percezione del reale, è possibile alla fine vedere che il capufficio (= la corda) non è il proprio padre (= il serpente), ma un essere umano con i suoi pregi e i suoi difetti, relazionandosi adeguatamente a lui come tale.

Una volta 'guarito', il paziente non è più preda di soggettive distorsioni percettive e condivide più o meno la stessa visione della realtà delle altre persone 'sane'.

Ma, a questo punto, la persona cosiddetta 'normale' si accorge di un'altra forma di disagio e sofferenza, che non è più patologica, ma condivisa con tutti gli altri esseri umani: la sofferenza esistenziale, che richiede un diverso livello di consapevolezza, di natura appunto meditativa.

LIVELLO MEDITATIVO

La meditazione proviene da una matrice spirituale: di conseguenza, si rivolge a praticanti già mediamente 'sani' (cioè in possesso di un io integrato). La sofferenza che intende guarire è esistenziale (e non, dunque, soggettiva e patologica), ossia condivisa da tutti gli esseri umani non ancora illuminati: essa nasce dall'oscura, negata, ma ineliminabile coscienza della nostra vulnerabilità in quanto esseri umani (soggetti a malattia, vecchiaia e morte) e del fatto che nessuna esperienza, entro l'orizzonte della nostra esistenza condizionata, può darci quella pace profonda, quella felicità assoluta che tutti noi cerchiamo (BATCHELOR 1984; BERGONZI 1996, 15-17).

Di conseguenza, la 'guarigione' da questo tipo di sofferenza è possibile soltanto col 'risveglio', quando cioè la mente si apre a una dimensione oltre l'io, al di là di nascita e morte.

Nell'approccio meditativo, la metafora del serpente si applica dunque a un diverso livello: la nostra percezione 'normale' e condivisa della realtà è essa stessa messa in discussione e vista come una 'proiezione' collettiva che sovrappone il mentale alla realtà così com'è, distorcendola. Qui, in altri termini, il compito evolutivo non è più quello di integrare un io frammentato e diviso, ma di andare oltre l'io, oltre la divisione fra sé e l'altro da sé.

Infatti comunemente percepiamo la realtà attraverso il filtro del pensiero concettuale e del linguaggio, i quali frammentano l'indivisa totalità dell'essere (= la corda) in molteplici 'entità' apparentemente solide, separate e permanenti (= il serpente): nasce così la 'percezione dualistica'. Subito dopo, la mente rimuove la consapevolezza che tale percezione è soltanto convenzionale, ossia condizionata dalla sovrapposizione sul reale

di schemi concettuali e linguistici che si trovano solo nella mente e non nelle cose. Finiamo così ben presto per scambiare la mappa per il territorio o per mangiare il menù al posto del pranzo (WATTS 1994, 99).

Come le distorsioni percettive psicopatologiche nascono da meccanismi difensivi che cercano di evitare la consapevolezza di esperienze traumatiche e dolorose (creando però in tal modo altra sofferenza), così anche le distorsioni prodotte dalla percezione dualistica, generando l'illusione di un io solido, separato e immune al cambiamento, hanno anch'esse uno scopo difensivo: evitare l'angoscia che nasce dalla consapevolezza della nostra mortalità e vulnerabilità in quanto esseri umani incapaci di sottrarsi alla legge del cambiamento universale.

Secondo l'analisi esistenziale buddhista, la percezione angosciata che tutto (compresi noi stessi) è in continua trasformazione genera un pervicace attaccamento a griglie concettuali e linguistiche attraverso cui creiamo la falsa visione di un mondo fatto di entità solide, separate e permanenti. Ma, poiché la consapevolezza del nostro 'essere-per-la-morte' sopravvive comunque ai margini della nostra coscienza e l'illusoria percezione dualistica crea continui attriti con la realtà così com'è, anche in questo caso (come per le distorsioni psicopatologiche) il risultato è una forma di sofferenza, di tipo esistenziale (BATCHELOR 1984; 1998).

Scopo della consapevolezza meditativa è dunque mettere in discussione la normale percezione dualistica della realtà, smascherandone la natura condizionata e convenzionale, e aprire la mente a una visione non frammentata del reale; mentre invece la consapevolezza psicoanalitica si propone di prendere coscienza delle distorsioni percettive di natura patologica e soggettiva, al fine di integrare le parti rimosse nella psiche totale e raggiungere un buon grado di adattamento alle pulsioni interne e alla realtà condivisa (BERGONZI 1982b).

IL POLO OSSERVANTE E IL POLO SPERIMENTANTE

Sia nella psicologia del profondo sia nella meditazione orientale la consapevolezza svolge un ruolo cruciale.

Nella psicologia del profondo, essa opera nell'ambito di una relazione diadica in cui il paziente, attraverso la libera associazione, sperimenta fantasie, immagini, pensieri, emozioni, sensazioni che via via comunica al terapeuta, il quale osserva in silenzio il materiale al fine di comprenderlo e restituire tale comprensione sotto forma di interpretazione.

Dunque, all'inizio soprattutto, la funzione osservante è prevalentemente delegata al terapeuta, mentre il paziente assume maggiormente una funzione sperimentante (GREENSON 1967, 42-44 e 298-303).

Grazie all'interazione analitica, ognuno dei due, man mano, sviluppa in sé l'altra funzione complementare: il paziente deve gradualmente imparare a osservarsi e comprendersi (interiorizzazione della funzione terapeutica), riappropriandosi così di una capacità che ha dovuto momentaneamente delegare all'analista, perché era troppo coinvolto e identificato con le proprie dinamiche psicopatologiche per poterle esaminare da un punto di vista più oggettivo e panoramico; il terapeuta, dal canto suo, deve sensibilizzare un polo sperimentante dentro di sé, perché, se non comincia a provare ciò che sente il paziente, gli sarà preclusa quella grande fonte di insight e di comprensione che è l'empatia (GREENSON 1967, 303-309).

Ma all'inizio, come si è detto, il paziente può essere più o meno carente nella capacità di osservare da solo il materiale così coinvolgente della propria patologia (soprattutto nei casi di un precoce arresto evolutivo dell'io), e perciò delega la funzione osservante al terapeuta, interiorizzandola solo in un secondo tempo.

Nella pratica meditativa della consapevolezza, invece, fin dall'inizio è richiesta la capacità d'instaurare dentro di sé un'interazione bipolare fra polo osservante e polo sperimentante (ENGLER 1986, 35; EPSTEIN 1988, 66): ciò esige la presenza di un io già sufficientemente integrato ad un livello minimo di sanità di base (ENGLER 1986, 34-38).

Un paziente borderline, per esempio, la cui patologia comprende una seria diffusione dell'identità (KERNBERG 1984, 15-66), per molto tempo sarà costretto in terapia a delegare in gran parte all'analista il polo osservante, finché una maggiore integrazione dell'io non gli permetterà di assumerlo su di sé. In casi come questo, intraprendere un cammino meditativo (che richiede, come si è visto, un livello minimo di sanità mentale, capace di instaurare fin dall'inizio dentro di sé un polo osservante che non sia completamente coinvolto nei meccanismi psicopatologici) sarebbe non solo inefficace, ma anche controproducente o addirittura pericoloso (ENGLER 1986, 35-36): se manca un punto d'osservazione esterno alla propria patologia, la meditazione non è più tale, ma si trasforma essa stessa in un'espressione patologica.

Allora un meditante che soffra, per esempio, di una diffusione d'identità accompagnata da difese schizoidi (che gli conferiscono un fallace senso di impassibilità, freddezza ed estraniamento da ogni legame affettivo, accompagnate talora da esperienze di spersonalizzazione) s'illuderà di essere molto avanti sul cammino verso il trascendimento dell'io e verso un male inteso distacco dalle cose del mondo, usando in realtà la meditazione per rafforzare la propria patologia.

E' dunque di cruciale importanza comprendere che la meditazione non è una psicoterapia. Accade di frequente che persone sofferenti di ansia o angoscia si rivolgano alla meditazione per cercare un sollievo al proprio disagio. Ma, se la loro vita è troppo disordinata, se la loro psiche è troppo squilibrata, meditare non li farà stare meglio e in molti casi aumenterà anzi la percezione della propria ansia: la consapevolezza meditativa, infatti, agisce come uno specchio - a volte impietoso - che riflette la nostra situazione così com'è, senza condanne né assoluzioni. Se ci sono aree della nostra vita e della nostra psiche dove è necessario mettere ordine, lo specchio della meditazione smaschererà le nostre illusioni e difese a riguardo.

Per queste ragioni, in genere chi abbia una situazione di vita particolarmente problematica, disarmonica, conflittuale o squilibrata viene vivamente sconsigliato di partecipare a lunghi ritiri di meditazione intensiva. Troppo spesso i ritiri di meditazione vengono usati come alibi per non affrontare i propri problemi e compensarli attraverso l'assunzione di false identità. Dunque, l'utilizzo improprio della meditazione come psicoterapia da parte di persone con gravi turbe psichiche e carenze evolutive dell'io non solo è per lo più inefficace, ma può anche risultare controproducente o persino pericoloso per l'equilibrio psichico.

LA LIBERA ASSOCIAZIONE

Nella psicologia del profondo, la consapevolezza è il cuore stesso dell'atteggiamento psicoterapeutico, il quale, in quanto orientato

verso la guarigione, è presente - anche se in misura diversa - sia nell'analista sia nel paziente: ogni guarigione psichica è infatti anche un'autoguarigione.

Qui ci limiteremo a menzionare due aspetti fondamentali e strutturanti dell'atteggiamento terapeutico: l'attenzione non selettiva e non giudicante e il regime di astinenza.

Nella libera associazione (FREUD 1913, 55-7; GREENSON 1967, 31-2; GILL 1994, 85-107), il paziente cerca di osservare e comunicare al terapeuta il materiale emergente di momento in momento nella sua psiche (pensieri, immagini, fantasie, emozioni, sensazioni) senza scegliere, giudicare, selezionare o censurare alcunché, in modo che possano aver voce anche quelle parti e risorse inconscie usualmente bandite dalla coscienza perché considerate vergognose, paurose, sconvenienti, insignificanti, oppure semplicemente ignote.

Esprimere il flusso dei contenuti mentali senza evitare nulla significa sospendere i filtri difensivi che stabiliscono a priori ciò che per la coscienza unilaterale del paziente è importante oppure no. Se qualcuno arriva al punto di chiedere aiuto psicologico ad un professionista, vuol dire che in precedenza - in base a ciò che conosceva di se stesso - ha fatto il possibile per risolvere da solo i propri problemi psichici, senza tuttavia riuscirci. Ciò significa che la sua conoscenza di sé è insufficiente, e deve dunque poter attingere a fonti interne di autoguarigione a lui momentaneamente precluse, cioè inconscie. Se questa persona, una volta iniziata una psicoterapia, continuasse a selezionare il materiale da analizzare, scegliendo solo ciò che ritiene significativo in base alle proprie valutazioni abituali e scartando tutto il resto, non potrebbe che scoprire quello che già sa e non approderebbe a nulla. Se invece intraprende un'osservazione non selettiva del materiale psichico, comunicandolo senza alcuna censura al terapeuta, allora il suo io cosciente manipolerà sempre meno il flusso dei contenuti psichici, da cui potranno affiorare tutte quelle parti di sé che per troppo tempo sono rimaste relegate in un limbo inconscio e potranno prender voce anche le fonti inconsce di autoguarigione finora inascoltate.

Sebbene il paziente, come si è detto, incarni prevalentemente la funzione sperimentante, tuttavia, per poter essere analizzabile con i metodi della psicologia del profondo, deve comunque, fin dall'inizio, possedere un embrione di funzione osservante, se non altro perché gli viene richiesto di comunicare al terapeuta verbalmente il materiale psichico che via via si manifesta nella sua mente, il che implica una preliminare capacità di osservarlo per poterlo descrivere.

Per fare la libera associazione, dunque, il paziente deve allenarsi ad osservare il materiale psichico attraverso una sospensione della funzione censoria, giudicante e selettiva, secondo una modalità estremamente simile alla pratica della consapevolezza meditativa aperta, chiamata *satipa_h_na* nel buddhismo o del 'testimone' (*s_k_in*) nel *ved_anta*. Infatti, in questi contesti sapienziali, si sottolinea l'importanza di praticare nell'*hic et nunc* un'attenzione aperta, accettante e non giudicante, purificata dai filtri concettuali che distorcono la percezione diretta della realtà così com'è.

L'ATTENZIONE FLUTTUANTE

Freud descrive la consapevolezza del terapeuta come attenzione omogeneamente sospesa o attenzione fluttuante (FREUD 1912, 34-5).

Attraverso tale pratica, il terapeuta osserva il materiale del paziente in atteggiamento ricettivo, senza selezionare, giudicare o censurare alcunché, cercando anzi di purificare la propria attenzione da aspettative (ossia sovrapporre al presente proiezioni sul futuro), inclinazioni (ossia sovrapporre al presente condizionamenti del passato) e teorie (ossia sovrapporre al presente filtri concettuali e opinioni preconcepite). BION (1970, 73) ha ulteriormente sviluppato questo punto cruciale, suggerendo che la consapevolezza del terapeuta dev'essere libera da desiderio (= aspettative), memoria (= inclinazioni) e conoscenza (= teorie):

La capacità di dimenticare e l'abilità di astenersi dal desiderio e dalla comprensione debbono essere considerate come obiettivi di una disciplina essenziale per l'analista. L'incapacità di esercitare questa disciplina condurrà ad uno stabile deteriorarsi dei poteri di osservazione, il cui mantenimento è invece essenziale. La vigile sottomissione a tale disciplina accrescerà gradualmente i poteri mentali dell'analista, nella stessa proporzione in cui le manchevolezze in tale disciplina li debiliteranno.

Questa purificazione dell'attenzione, che va resa quanto più possibile non selettiva e non giudicante, è dunque un processo speculare che riguarda sia il terapeuta sia il paziente. Come scrive FREUD (1912, 34-38):

La norma di prender nota di ogni cosa in modo uniforme è il corrispettivo necessario di quanto si pretende dall'analizzato, e cioè che racconti senza sottoporre a critica e selezione tutto ciò che gli passa per il capo. (...)

Come l'analizzato deve comunicare tutto ciò che riesce a cogliere mediante l'autosservazione a prescindere da ogni obiezione logica e affettiva che intendesse indurlo ad operare una selezione, così il medico deve mettersi in condizione di utilizzare tutto ciò che gli viene comunicato ai fini dell'interpretazione (...): egli deve rivolgere il proprio inconscio come un organo ricevente verso l'inconscio del malato. (...)

La riuscita migliore si ha (...) nei casi in cui si procede senza intenzione alcuna, lasciandosi sorprendere ad ogni svolta, affrontando ciò che accade via via con mente sgombra e senza preconcetti.

Anche qui le affinità con la meditazione orientale sono puntuali (EPSTEIN 1995, 100-116): nella tradizione buddhista del satipa_h_na, per esempio, si coltiva una specifica forma di 'attenzione pura' (sati), aperta cioè a qualsiasi esperienza emerga nel presente senza alcuna previa selezione, vale a dire senza che l'interferenza del pensiero o dell'emozione restringa il campo della consapevolezza soltanto a porzioni limitate dell'orizzonte esperienziale e filtri la realtà in modo da incasellarla in pattern abituali tendenti a ignorare ed escludere ciò che non rientra nello schema, in modo tale da ricondurre la freschezza dell'ignoto alla scontata prevedibilità del noto (NYANAPONIKA 1962); nello zen s_t_ si raccomanda la coltivazione di una 'mente di principiante' (shoshin) capace - grazie ad un sostenuto esercizio dell'attenzione cosciente - di aprirsi alle esperienze abituali ogni volta come se fosse la prima, senza dare nulla per scontato, con la stessa meraviglia di un bambino (SUZUKI 1970). Scrive a questo proposito THICH NHAT HANH (1988, 40): Tutt'intorno a noi la vita zampilla di miracoli: un bicchier d'acqua, un raggio di sole, una foglia, un bruco, un fiore, una risata, una goccia di pioggia. Se vivi nella consapevolezza,

vedrai miracoli ovunque.

Alcune ricerche di psicologia sperimentale sembrano confermare le descrizioni dei testi meditativi, rilevando la presenza di una deautomazione

percettiva indotta dalla pratica dell'attenzione meditativa (KASAMATSU & HIRAI 1966; DEIKMAN 1966; NARANJO & ORNSTEIN 1971; WEST 1987).

Come nota giustamente EPSTEIN (1984), a parte Bion, i successori di Freud hanno per lo più trascurato il tema cruciale dell'attenzione fluttuante e, nei pochi casi in cui se ne sono occupati, lo hanno quasi sempre travisato e banalizzato. Ciò è probabilmente dovuto al fatto che diventa pressoché impossibile instaurare e stabilizzare l'attenzione fluttuante senza un previo e specifico training, su cui né Freud né Bion hanno lasciato alcuna indicazione. Ciò sembra ricollegarsi a un più generale limite di tutta la psicologia occidentale, che ha dato troppo per scontato lo strumento dell'attenzione (ossia la capacità di osservare), senza sondarne a sufficienza i possibili livelli d'intensità e trasparenza raggiungibili attraverso specifiche discipline, come invece hanno fatto gli approcci meditativi orientali.

La pratica della consapevolezza meditativa potrebbe dunque costituire uno strumento prezioso - se non addirittura indispensabile - per ogni psicoterapeuta veramente desideroso di sviluppare un'attenzione omogeneamente sospesa che non sia né flebile né discontinua.

Infatti la meditazione orientale ha elaborato un articolato e complesso training dell'attenzione che ne incrementa l'intensità e la capacità di penetrazione. Una certa quantità minima di attenzione è sempre presente e necessaria allo stato di veglia (e anche di sogno), ma si trova in una condizione frammentata e depotenziata, in quanto costantemente trascinata e dispersa in mille rivoli, a causa della sua identificazione con i vari contenuti mentali che l'imprigionano. Di qui l'importanza e la necessità, per i sistemi meditativi orientali, di allenare l'attenzione per realizzare uno stato di consapevolezza intensa ed aperta.

Nel buddhismo, per esempio, esistono raffinate pratiche che da un lato sviluppano la quiete mentale (*_amatha*) unificando la coscienza su un solo punto (*ek_grata*) attraverso la concentrazione (*sam_dhi*), dall'altro coltivano una consapevolezza non selettiva (*sm_ti*), aperta a tutti i fenomeni che si manifestano nell'*hic et nunc*, al fine di comprendere la natura profonda della realtà (*vipa_yan_*) (BERGONZI 1980; KING 1980; SOLÉ-LERIS 1986).

IL REGIME DI ASTINENZA

L'esercizio dell'attenzione aperta e non-selettiva in psicoanalisi è profondamente collegato al secondo aspetto dell'atteggiamento psicoterapeutico, vale a dire il regime di astinenza (FREUD 1914b; GREENSON 1967, 230-234), volto ad evitare fra paziente e terapeuta ogni tipo di interazione concreta - non precedentemente codificata - che sia diversa dall'osservare e dal comprendere.

A ben vedere, si tratta fondamentalmente di astenersi dall'agire al fine di comprendere, invertendo quel processo di coazione a ripetere per cui ciò che non riusciamo a ricordare (o, meglio, a comprendere), siamo obbligati a ripetere nelle nostre azioni (FREUD 1914a; EPSTEIN 1995, 161-179).

Anche qui vige una certa specularità: osservando e verbalizzando il proprio materiale psichico, anziché lasciarsi manovrare

compulsivamente da esso attraverso forme di acting out che ne celano le motivazioni profonde, il paziente si astiene dall'azione al fine di comprendere; esattamente come, astenendosi dall'agire nei confronti del paziente (attraverso, per esempio, consigli, direttive, contatti fisici, opinioni personali, ecc.), il terapeuta approfondisce ed amplia le proprie capacità di empatia e di insight al fine di comprendere e interpretare le dinamiche del paziente senza inutili interferenze.

In altri termini, il regime di astinenza garantisce uno spazio terapeutico ottimale perché l'attenzione non selettiva possa funzionare al meglio. A tal fine, diventa essenziale il mantenimento di un rigoroso setting analitico (LANGS 1973-4; 1985).

Anche le sedute formali di meditazione avvengono in un preciso setting (immobilità corporea, silenzio, aderenza a uno specifico supporto meditativo, ecc.) che stabilizza l'attenzione e le permette di osservare il flusso degli eventi psichici senza scaricare questi ultimi in azioni corporee volontarie, nascondendoli alla coscienza (ENGLER 1986, 35).

CONVERGENZE E DIVERGENZE

Definire l'attenzione fluttuante come libera da inclinazioni (memoria), aspettative (desideri) e teorie (conoscenza) mostra una stupefacente convergenza con la pratica della consapevolezza meditativa, che in vari testi buddhisti è indicata come una forma di attenzione senza attaccamento al passato (memoria), al futuro (aspettative-desideri) e, per quello che riguarda il presente, libera da tutti i filtri concettuali che limitano la nostra percezione della realtà così com'è.

D'altra parte, la somiglianza del metodo non cancella le diverse finalità.

Nella psicologia del profondo, la coltivazione della consapevolezza è mirata ai contenuti inconsci e finalizzata alla risoluzione dei conflitti patologici: l'attenzione non selettiva e non giudicante permette di accedere a materiali psichici usualmente scartati dalla coscienza come sconvenienti, irrilevanti, inutili o vergognosi, nei quali però è possibile ascoltare le ragioni di tutte le parti psichiche rimosse, frustrate, negate, accedendo così a una fonte di autoguarigione sconosciuta alla ordinaria coscienza egoica, che per sua natura tenderebbe a cercare soltanto ciò che già sa.

Nell'approccio psicoterapeutico, il paziente cerca di divenire consapevole dei propri conflitti perché se ne vuole liberare: perciò si sforza di comprendere la propria storia personale, le ferite che ha ricevuto, ciò che è nascosto dentro di sé, le pulsioni bloccate, il modo in cui vive e filtra la realtà, tutto al fine di dissolvere i conflitti e ottenere un'esistenza più viva e sana. Ciò che conta, in questo caso, è dunque prendere coscienza dei contenuti psichici che riguardano le proprie prigioni emotive, i blocchi, la storia personale, i traumi passati.

Nella meditazione, invece, ciò che più conta non sono i contenuti, ma la consapevolezza stessa, vista come una dimensione misteriosa e profonda che, resa sempre più viva e intensa dalla pratica meditativa, può diventare la porta verso l'incondizionato, verso ciò che si estende al di là di nascita e morte (PENSA 1979; BERGONZI 1982a; 1982b; ENGLER 1986, 22).

L'attenzione viene dunque coltivata come fine a se stessa, mentre i contenuti specifici servono soltanto ad intensificare l'attenzione e rivelare lo sfondo accogliente della

consapevolezza, che arriva ad acquisire una dimensione di libertà e una valenza spirituale. I contenuti psichici sono soltanto, per usare una felice metafora di PENSA (1979, 120-121), il 'combustibile' gettato nel braciere dove arde la fiamma della consapevolezza: una fiamma che da semplice funzione mentale diventa l'indicatore di una dimensione transpersonale. Agli albori dell'antica spiritualità indiana, furono i mistici redattori delle Upani_ad a scoprire che il vero Sé immortale (_tman) celato nell'uomo s'identifica con la coscienza, poiché la consapevolezza non è che un riflesso, sulla mente individuale, di ciò che - ad un altro livello - è l'Assoluto (brahman). I successivi sviluppi della spiritualità indiana elaborarono queste intuizioni, dando loro coerenza sistematica. Il s_mkhyayoga vede nella falsa identificazione-confusione fra la pura coscienza spirituale (puru_a) da un lato e i contenuti psichici (prak_ti) dall'altro l'origine di ogni sofferenza e nella discriminazione fra loro la suprema liberazione. Dal canto suo, il ved_nta non-dualista sottolinea l'importanza della coscienza testimone (s_k_in) come chiave di volta per comprendere la fondamentale identità fra il proprio Sé (_tman) e l'Assoluto (brahman).

Al di là delle differenze dottrinali, nel buddhismo la consapevolezza viene spesso identificata con l'essenza della mente, la 'mente luminosa' (pabhassara-citta), la 'mente del risveglio' (bodhicitta), la 'consapevolezza primordiale' (rigpa); il ch'an-zen, dal canto suo, ricorre alla metafora dell'oste/ospite per indicare la discriminazione fra consapevolezza e contenuti mentali: il meditante deve sempre più identificarsi con l'oste che non si allontana mai dalla locanda (= la consapevolezza-sfondo sempre presente) discernendone la differenza dall'ospite, ossia l'avventore che va e viene (= i contenuti mentali che mutano di momento in momento).

LA DECODIFICA DEL LINGUAGGIO INCONSCIO

Poiché la consapevolezza psicoterapeutica, rispetto a quella meditativa, è più orientata verso i contenuti psichici e finalizzata alla risoluzione di una psicopatologia, ha sviluppato un aspetto del tutto sconosciuto alla meditazione orientale, che rappresenta il suo contributo più originale e significativo allo studio della mente: ha scoperto che l'inconscio si manifesta alla consapevolezza attraverso un linguaggio cifrato che dev'essere decodificato

per garantire l'accesso ai contenuti profondi della psiche.

Sia l'approccio meditativo orientale sia la psicologia del profondo riconoscono l'esistenza di potenti forze inconscie che condizionano la mente, distorcendone la capacità di percepire e agire correttamente. Tali condizionamenti negativi, che agglutinano e riattivano le impronte inconscie di esperienze passate (traumi, frustrazioni, paure, blocchi evolutivi, pulsioni negate) alterando la capacità di vedere e affrontare il presente, creano un continuo attrito con la realtà, foriero di molteplici forme di sofferenza psichica.

Per l'approccio meditativo orientale, però, non è importante decifrare i contenuti dell'inconscio, perché, avendo come fine il risveglio spirituale, i contenuti specifici della propria storia personale interessano soltanto come occasioni di approfondimento della consapevolezza. In altri termini, poiché la meditazione non

mira tanto a comprendere la natura dei contenuti personali, quanto ad intensificare la consapevolezza per comprendere la natura ultima della mente e della realtà, non ha sviluppato uno studio dei significati mediante i quali le forze inconscie comunicano con la coscienza.

Invece la psicologia del profondo, a causa delle sue finalità terapeutiche, ha elaborato un'articolata decodifica del linguaggio inconscio attraverso cui i contenuti profondi della psiche si manifestano alla coscienza.

In una schematica teorizzazione della psiche, LANGS (1988) parla di un sistema cosciente e di un sistema inconscio, il quale a sua volta comprende due distinti settori: il sotto-sistema inconscio di 'paura-colpa-punizione' (inclusivo di tutti i traumi, le ferite, i condizionamenti che costituiscono la fonte di ogni sofferenza psicopatologica); e il sotto-sistema di 'saggezza inconscia', che percepisce la realtà in modo estremamente più ricco e profondo del nostro angusto io cosciente, la cui visione è spesso limitata e distorta dai condizionamenti del sotto-sistema inconscio di paura-colpa-punizione.

Il fatto, per fare qualche esempio, che ci sentiamo fragili per le umiliazioni e le ferite ricevute in passato, che la nostra sessualità si esprime attraverso fantasie perverse, che siamo rosi dall'invidia, che una persona cara ci tradisce, che nutriamo desideri di morte verso qualcuno, o che certi obbiettivi ci sono irrimediabilmente preclusi a causa dei nostri limiti, sono tutte verità estremamente scomode e dolorose da riconoscere. L'io cosciente tende perciò a ignorarle, mantenendole inconscie e falsificando la propria percezione della realtà, senza rendersi conto che, nel far questo, getta i semi di ulteriori conflitti e sofferenze.

Il sotto-sistema di saggezza inconscia percepisce invece con estrema chiarezza queste verità, ma è costretto a esprimerle attraverso un linguaggio in codice (sogni, spostamenti associativi, lapsus, atti mancati) che ne impedisce una consapevolezza troppo diretta e traumatica per l'io.

La psicologia del profondo ha perciò sviluppato una specifica tecnica di decodifica del linguaggio inconscio - completamente assente nella meditazione - che, partendo dagli indicatori (sintomi) e dai messaggi in codice (derivati), individua le tematiche e i significati profondi nascosti in questo materiale, per poi ricollegarli da un lato ai fattori genetici della passata storia personale e dall'altro alle attuali situazioni di vita che hanno determinato, come eventi scatenanti, le tensioni psichiche prese in esame, al fine di generare una consapevolezza trasformativa fonte di insight terapeutico (LANGS 1981; 1988).

Questo aspetto particolare e specifico della consapevolezza psicoterapeutica le permette di guarire efficacemente profonde psicopatologie inconsce del livello personale, cui la consapevolezza meditativa non potrebbe mai accedere direttamente. D'altro canto, la consapevolezza meditativa, attraverso la disidentificazione dai contenuti mentali, crea uno spazio di libertà da qualunque stato mentale si manifesti alla coscienza, sfociando in una condizione oltre l'io personale.

D'altra parte, se sono presenti gravi disturbi della personalità o patologie profondamente ramificate e radicate nell'inconscio, arriveranno ad intridere di sé e a condizionare ogni aspetto della vita cosciente, compresa la pratica meditativa stessa. Ne consegue che la 'disidentificazione' dai contenuti mentali, incoraggiata dalla meditazione orientale, sarà facilmente fraintesa ed usata

difensivamente per rafforzare i meccanismi della scissione o della rimozione: è in questi casi che una buona psicoterapia diventa non solo estremamente utile, ma indispensabile.

A tutto ciò va aggiunto che la tecnica di decodifica dei messaggi inconsci non ha soltanto una funzione strettamente clinica e psicoterapeutica (ossia applicabile unicamente a psicopatologie conclamate), ma costituisce anche la base per un'autoanalisi volta a prevenire i normali accumuli di stress della via quotidiana (LANGS 1981): una forma, dunque, di 'igiene mentale' da attuarsi con regolari sedute giornaliere di autoconsapevolezza psicodinamica che potrebbero proficuamente affiancarsi - fatte salve le specifiche differenze di tecnica - alle sedute quotidiane di meditazione.

Si profila cioè la possibilità di una cooperazione sinergica e complementare fra psicologia del profondo e meditazione. Ambedue operano infatti, a livelli diversi, una purificazione della mente: l'una, sbloccando i profondi conflitti inconsci cui la consapevolezza meditativa non può avere diretto accesso; l'altra, aprendo sempre più la coscienza a uno sfondo di consapevolezza transegoica che trascolora nel mistero dell'incondizionato.

TENTATIVI DI SINTESI

La complementarità fra consapevolezza psicoterapeutica e consapevolezza meditativa ha stimolato l'elaborazione di diversi tentativi di sintesi, sul piano sia teorico sia pragmatico, soprattutto nell'ambito di quella corrente di pensiero che è stata chiamata 'psicologia transpersonale', cui va il merito di aver studiato questi temi in modo profondo ed articolato.

Sul piano teorico, di fondamentale importanza è stata l'elaborazione, da parte di WILBER (1980; 1985; 1986) e di ENGLER (1983; 1986), di un modello evolutivo della mente graduato in molteplici stadi di sviluppo (il cosiddetto 'spettro della coscienza') comprendente - volendo semplificare al massimo - una prima fase (dal pre-egoico all'egoico) il cui compito evolutivo primario è la maturazione e l'integrazione di un io funzionante e ben adattato e una seconda fase (dall'egoico al transegoico) il cui compito evolutivo primario è la realizzazione spirituale oltre i limiti dell'io. I disturbi di maturazione specifici della prima fase sono di natura psicopatologica e vanno curati con la psicoterapia, mentre quelli specifici della seconda fase sono di natura esistenziale e vanno trattati con la meditazione.

Questo modello, pur mostrando, sul piano generale, un'innegabile validità nel differenziare vari stadi e due diversi livelli evolutivi, col tempo ha mostrato il limite di un'eccessiva schematicità nel suddividere il continuum della coscienza in compartimenti stagni (EPSTEIN 1986).

Infatti, una scansione temporale troppo rigida e schematica dei vari stadi e delle specifiche tecniche da applicare ad essi (psicoterapeutiche prima, meditative poi) non rende conto del fatto che, durante una psicoterapia, possono manifestarsi anche esperienze di tipo transpersonale e che, per converso, durante un percorso meditativo possono anche risolversi alcune forme di psicopatologia.

Inoltre, la concezione troppo generica e lineare di un 'io' prima da rafforzare e poi da trascendere ha ceduto via via il passo ad una visione più complessa, secondo cui sia la psicoterapia sia la meditazione promuovono entrambe - anche se a livelli diversi - una progressiva relativizzazione delle immagini del sé, accompagnata da un corrispondente rafforzamento delle funzioni dell'io (EPSTEIN

1988; 1995).

Sul piano pragmatico, si sono moltiplicati, soprattutto negli ultimi anni, i tentativi d'introdurre nel bagaglio tecnico della psicoterapia esercizi ispirati a pratiche meditative (consapevolezza aperta, concentrazione, visualizzazioni, fantasie guidate, ecc.). Senza negare che queste forme di contaminatio possano anche avere una propria efficacia terapeutica, ci sembra però che spesso gli studi in proposito ne abbiano troppo unilateralmente evidenziato soltanto gli aspetti positivi, senza intraprendere una seria riflessione critica circa i rischi e le controindicazioni di tali procedure, che a nostro avviso potrebbero di gran lunga superare gli eventuali vantaggi. Anzitutto non vanno sottovalutate le critiche che i sostenitori della tecnica analitica radicalmente non-direttiva di stampo freudiano rivolgono alle psicoterapie di tipo più o meno direttivo: il nucleo più profondo e fondamentale di una psicopatologia (sempre carico di sofferenza) può emergere soltanto in uno spazio terapeutico 'sicuro' (ossia in un setting accettante, non interferente e non giudicante, libero da qualsiasi forzatura o deliberata pressione da parte del terapeuta), in cui i contenuti psichici e i conflitti possano affiorare spontaneamente proprio perché l'analista non interferisce con opinioni personali, consigli, direttive o prescrizioni, ma si limita a favorire un'atmosfera di consapevolezza non selettiva aperta all'insight, che viene poi restituito al paziente sotto forma di interpretazione (LANGS 1973-4; 1985).

Se, invece, il terapeuta assume un ruolo direttivo attraverso consigli, prescrizioni, opinioni, spiegazioni teoriche o esercizi guidati, finisce per l'interferire con la spontaneità del processo di guarigione psichica, introducendo implicitamente nel campo terapeutico suggestioni di tipo costrittivo e giudicante. Tali approcci direttivi possono dunque limitare alquanto l'efficacia della psicoterapia: il nucleo profondo della psicopatologia non potrà emergere, perché la spontaneità del processo è inibita da interferenze esterne incapaci di garantire uno spazio terapeutico sufficientemente 'sicuro' e accettante. Di conseguenza, la comunicazione terapeutica si svolgerà a un livello più superficiale (LANGS 1985).

Inoltre le direttive del terapeuta potranno facilmente essere usate dal paziente a scopi difensivi, per non confrontarsi con gli aspetti più inquietanti della propria 'ombra'. Per esempio, il paziente sarà ben contento di sottoporsi a una fantasia guidata di tipo sublimatorio, in cui la propria ombra, rappresentata in forma di simboli generali e archetipici (per esempio demoni, tenebre, erbacce, ecc.), viene trasformata in simboli positivi altrettanto generali (angeli, luci, fiori, ecc.), perché con questa 'fuga verso l'alto' eviterà di affrontare l'imbarazzante confronto con gli aspetti più concreti e personali (desideri di morte, invidie, perversioni, ecc.) attraverso cui i suoi conflitti psichici si manifestano nella vita quotidiana e nel rapporto transferale; oppure idealizzerà il terapeuta come un guru spirituale, saggio e buono, per non affrontare l'invidia, la rabbia o l'attrazione erotica che prova per lui (ossia i risvolti più imbarazzanti del transfert); o, ancora, s'illuderà di aver raggiunto, attraverso la consapevolezza meditativa, una malintesa 'disidentificazione' spirituale dai propri aspetti sofferenti e conflittuali, mentre in realtà non ha fatto che alienare e rendere ancora più inconscia la propria psicopatologia attraverso meccanismi difensivi schizoidi basati sulla scissione (ENGLER 1986, 34-38).

Un ulteriore motivo che rende assai problematica l'inserzione di tecniche meditative nella psicoterapia è il cumularsi su un'unica figura del doppio ruolo di terapeuta e maestro spirituale, che rende ingestibili i problemi transferali.

Anzitutto, come si è visto, il ruolo di guru tende a dare del terapeuta un'immagine iper-idealizzata e onnipotente, che esaspera nel paziente le manovre difensive per rimuovere gli aspetti negativi o erotici del transfert; in secondo luogo, insegnando la meditazione e supervisionando il paziente attraverso correzioni e consigli, il terapeuta si trasforma in un giudice che valuta le capacità e le incapacità del 'discepolo', il quale sarà sempre più tentato di mostrarsi 'bravo' e 'maturo', nascondendo le proprie parti più infantili, conflittuali e imbarazzanti dietro la falsa immagine di un devoto e volenteroso seguace; in terzo luogo, attraverso l'imposizione della pratica meditativa, il terapeuta invade il libero spazio del paziente, trasmettendogli i propri valori, le proprie opinioni, le proprie credenze, i propri interessi, con l'implicito messaggio che il paziente deve diventare come lui, e non cercare una via autonoma verso se stesso; infine, impartire istruzioni meditative, consigli, giudizi e prescrizioni entra in aperto contrasto, come si è visto, con la neutralità terapeutica e col regime di astinenza, che garantiscono l'ottimale funzionamento della consapevolezza psicodinamica in uno spazio accettante, non interferente e non giudicante, dove possano spontaneamente affiorare i contenuti profondi della psiche inconscia.

Non va trascurato un ultimo elemento di cautela. Per insegnare una qualsiasi pratica meditativa, occorre un training specifico estremamente lungo ed arduo (assai diverso da quello psicoterapeutico): viene perciò spontaneo domandarsi quanti psicoterapeuti, fra quelli che adottano in terapia tecniche meditative, posseggano veramente la qualifica di insegnanti di meditazione e quanti invece si siano soltanto improvvisati tali, con gravi conseguenze per se stessi e per i propri pazienti. Alla luce di queste considerazioni, sembra che i rischi di una contaminatio fra tecniche meditative e psicoterapeutiche superino di gran lunga gli eventuali vantaggi.

La complementarità fra psicoterapia e meditazione risiede proprio nel fatto che agiscono a livelli diversi della mente. Appare dunque auspicabile che, anche quando vengono praticate entrambe contemporaneamente, restino due vie ben distinte ed abbiano come punti di riferimento due diverse persone che rivestano rispettivamente il ruolo di psicoterapeuta e quello di guida spirituale, senza cumulare su un'unica figura tutte le pesanti dinamiche psicologiche implicate nei due processi.

A queste condizioni, la pratica parallela della meditazione e della psicoterapia può generare una potente spinta sinergica e trasformativa a tutti i livelli della psiche: la sintesi fra meditazione e psicoterapia avviene così, in modo spontaneo e non retorico, nel concreto della mente e della vita stessa di chi le pratica entrambe, non più in sincretismi superficiali ed artefatti.

L'ATTEGGIAMENTO TRANSPERSONALE

Distinguere nettamente il livello psicoterapeutico da quello meditativo non significa che una psicoterapia analitica rigorosamente non direttiva - e dunque priva di esercizi meditativi - manchi di una dimensione transpersonale.

Le esperienze oltre l'io possono differenziarsi in base alle

modalità con cui vengono indotte, e la psicologia del profondo possiede una propria specifica forma di transpersonalità, diversa da quella meditativa anche se basata su principi affini. Si potrebbe anzi affermare che gli aspetti fondamentali dell'approccio psicodinamico non-direttivo contengano in sé - in modo più o meno esplicito - il seme di un atteggiamento transpersonale.

In questa prospettiva, l'attenzione non giudicante e non selettiva, nell'osservare con imparziale dedizione ogni aspetto del materiale psichico emergente di momento in momento (dal più repellente al più sublime), comunica al paziente che nulla di ciò che egli fa, pensa, sente ed è, è indegno di interesse e di cura. Si tratta, a ben vedere, di un atteggiamento che le tradizioni religiose orientali ritengono indispensabile all'esercizio della consapevolezza meditativa, vale a dire la virtù dell'equanimità (upek__, _ama) capace di osservare ed accogliere tutto ciò che emerge nel presente, piacevole o spiacevole che sia.

La consapevolezza terapeutica - nella misura in cui non solo osserva imparzialmente tutto il materiale psichico con l'unico scopo di comprenderlo (anziché assolverlo o condannarlo), ma gli conferisce anche dignità e valore in quanto espressione di una storia individuale che si fa specchio dell'umanità - si apre ad una dimensione transpersonale, in quanto non strettamente legata alla soggettiva reattività egoica.

Il regime di astinenza, dal canto suo, ci introduce ad un altro aspetto dell'atteggiamento transpersonale. Astenersi dall'agire in preda a inclinazioni, aspirazioni, desideri o teorie preconcepite, limitandosi ad osservare per comprendere, implica una rinuncia all'idea - radicata in un senso d'infantile onnipotenza - che la coscienza del terapeuta possa fare qualcosa di deliberatamente attivo e volontaristico per influenzare e aiutare il paziente. Ciò riecheggia molto da vicino il concetto taoista e ch'an di 'nonazione'

(wu-wei) (WATTS 1975). La rinuncia psicoanalitica ai metodi direttivi, educativi o suggestivi - in breve la rinuncia a un'azione che sia diversa da quella di osservare, comprendere e interpretare - presuppone la fiducia in un processo autonomo di autoguarigione che spontaneamente e indefessamente cerca la propria via, se soltanto vengono rimossi gli ostacoli che ne rallentano od occludono la crescita.

Tale fiducia nel potere guaritivo di una comprensione non manipolativa, che dissolve l'illusoria onnipotenza di una coscienza inflazionata, fallacemente convinta di poter condizionare direttamente gli altri, apre lo psicoterapeuta ad una dimensione transpersonale: c'è qualcosa di più grande e potente - al di là di ciò che gli angusti 'io' del paziente e del terapeuta possano dire o fare - che cresce verso la guarigione. Si tratta, in termini junghiani, del processo di individuazione. Scrive JUNG (1946/54, 243):

Il Sé racchiude in sé infinitamente di più che un Io soltanto, come dimostra da tempo memorabile la simbologia: esso è l'altro o gli altri esattamente come l'Io. L'individuazione non esclude ma include il mondo.

In una certa misura, il terapeuta opera in un regime di astinenza dai propri bisogni egoici per permettere al materiale psichico del paziente di esprimersi liberamente, indicando la propria via verso l'individuazione senza interferenze da parte della ristretta coscienza egoica sia del terapeuta sia del paziente stesso. L'atteggiamento transpersonale implicito in questa astinenza

dall'ego (AA.VV. 1994) è lo strumento principe per lasciare spazio alla dinamica del Selbst, che per sua natura - come rileva JUNG (1952, 440) - agisce come un istinto al di là dell'io. Di qui il ridimensionamento di ogni attivismo unilaterale dell'io nel processo terapeutico, processo che s'identifica primariamente con la funzione di osservare e comprendere, come scrive JUNG (1951, 134):

Il terapeuta può soltanto osservare e cercar di capire i tentativi di ristabilimento e di guarigione intrapresi dalla stessa natura. (...) I simboli dell'inconscio devono, per diventare efficaci, essere "compresi" dalla coscienza, essere cioè assimilati e integrati.

La coscienza non ha bisogno di 'fare' alcunché, se non ampliare e approfondire se stessa in misura tale da poter accompagnare il processo nei suoi modi e tempi, proteggendolo da interferenze che ne blocchino o rallentino il corso.

E qui abbiamo un ulteriore elemento transpersonale, perché, nel comune sforzo di approfondire, ampliare e purificare la propria coscienza attraverso l'esercizio dell'attenzione non selettiva e non giudicante, terapeuta e paziente cominciano a sentirsi parte di un 'campo coscienziale' comune (dove anche gli inconsci comunicano in maniera più diretta), che fa da 'contenitore più ampio' al materiale psichico emergente, offrendone una visione 'panoramica'. In altri termini, non solo il processo di guarigione psichica e di individuazione si muove spontaneamente e autonomamente al di là del controllo dell'io, ma anche il campo di coscienza che lo accompagna sembra in qualche misura andare oltre i limiti dell'orizzonte egoico, in uno spazio più ampio ed imparziale al quale l'io sente di partecipare, ma senza esserne il primo attore o il padrone incontrastato.

Dalle precedenti riflessioni, potremmo dunque trarre una conclusione dal sapore vagamente paradossale: l'atteggiamento analitico sembra già per sua stessa natura implicare un atteggiamento transpersonale, al punto che ogni psicoterapia radicalmente orientata verso la sanità non può che essere - più spesso inconsciamente che consciamente - anche transpersonale, nella misura in cui stimola e lascia agire forze di autoguarigione (e di maturazione spirituale) che operano ben oltre l'io dei singoli partecipanti. A Jung e alla psicologia transpersonale spetta il merito di aver indagato e teorizzato le complesse dinamiche transpersonali naturalmente presenti nella psicologia del profondo, facilitandone la presa di coscienza da parte di chi le attivava in modo inconsapevole e massimizzandone in tal modo l'efficacia.

Soltanto aprendosi a tale atteggiamento transpersonale, il terapeuta può attingere le risorse necessarie per scandagliare i recessi più scuri e nascosti dell'animo umano con visione clinica, equanime e non giudicante, comprenderne l'intima connessione con l'individuo unico e irripetibile che ha di fronte, e nel contempo onorare, attraverso e al di là di tutto ciò, la indistruttibile dignità che alberga in ogni manifestazione della psiche (per oscura o banale che sembri) come il sigillo nascosto di un senso più vasto e sacro, connesso con l'eterno mistero della vita e della morte.

Una profonda intuizione psicologica di HESSE (1924, 471) sintetizza in modo mirabilmente chiaro il senso delle nostre riflessioni:

Come, sotto il microscopio, una cosa altrimenti invisibile o disgustosa, un grumo di sporcizia, può trasformarsi in un

meraviglioso cielo stellato, così, sotto il microscopio di una vera psicologia (che non esiste ancora) ogni più piccolo moto di un'anima, foss'anche la più malvagia, sciocca o demente, diverrebbe uno spettacolo sacro e venerando, poiché in esso non vedremmo che un esempio, un'immagine simbolica della cosa più santa che si conosca: la vita.

LA METAFORA DEL CIELO

Può essere utile concludere queste riflessioni così come sono iniziate, ricorrendo ad una metafora che ci faccia meglio comprendere - al di là di rozzi schematismi in bianco e nero - affinità e differenze fra psicologia del profondo e meditazione orientale.

Immaginiamo, in una bella giornata primaverile, di stenderci su un prato a guardare il cielo. La prima cosa che catturerà la nostra attenzione, sarà il volo e il canto degli uccelli. Analogamente, guardando il cielo della mente, la prima cosa che noteremo saranno i suoi contenuti più evidenti: pensieri, percezioni, ricordi, immagini, emozioni, che come uccelli attraversano il nostro spazio mentale, catturando l'attenzione.

Ma, continuando a guardare il cielo, ben presto ci rendiamo conto che i colori, le luci e le ombre dell'intero paesaggio possono variare per via delle nuvole, le quali determinano il tono generale della giornata: in alcuni momenti tutto è luminoso e inondato di sole, in altri l'atmosfera si oscura e si fa cupa. Parallelamente, nell'osservare la mente ci si accorge che il flusso continuo dei suoi contenuti è, per dir così, 'colorato' da un tono affettivo fondamentale, che - come le nuvole - incupisce o rasserena il nostro umore.

Guardando ancora più attentamente, scopriamo che le nuvole sono mosse da qualcosa di invisibile, ossia il vento, così come gli umori della psiche sono mossi da pulsioni inconscie. Si tratta di forze invisibili alla coscienza, ma individuabili in base ai cambiamenti che operano sulla superficie della mente conscia, proprio come si può dedurre la direzione del vento, di per sé invisibile, in base agli spostamenti delle nuvole.

Infine, osservando con uno sguardo ancora più vasto e profondo, possiamo accorgerci che tutto il fantasmagorico gioco degli uccelli, delle nuvole e del vento avviene nel grande spazio del cielo, che resta sempre uguale a sé stesso e si trova sopra, sotto e anche dentro di noi, perché in definitiva viviamo su un pianeta sospeso nello spazio e noi stessi siamo, in qualche modo, fatti di spazio. Allo stesso modo, osservando i mutevoli contenuti della mente conscia e inconscia, può capitare di scorgere, al di là di essi, il vasto sfondo di consapevolezza vuota ed aperta che li ospita e li illumina.

Alla luce della metafora del cielo, potremmo dunque asserire che la consapevolezza psicoterapeutica e la consapevolezza meditativa prestano attenzione alle stesse cose (uccelli, nuvole, vento e cielo), perché la mente è il comune campo d'investigazione per entrambe le discipline: però la psicologia del profondo è più interessata ai contenuti mentali (= uccelli, nuvole, vento), mentre invece la meditazione è più interessata allo sfondo transpersonale della pura consapevolezza (= il cielo).

Ciò non toglie che, durante il processo meditativo, si possa verificare lo scioglimento di qualche nodo psicopatologico, o che, nel mezzo di una psicoterapia - nel momento in cui ci s'imbatta nei temi cruciali del destino, della sofferenza, della morte, del proprio unico piccolo io che si confronta con i grandi misteri

dell'esistenza e con gli universali interrogativi che travagliano l'umanità intera - possano aprirsi sprazzi e barlumi attraverso cui, d'un tratto, s'intravede la vastità infinita del cielo dietro le nubi (ossia un'apertura al transpersonale), anche se non è questo lo scopo primario della psicoterapia, così come non lo è della meditazione la guarigione da una psicopatologia.

BIBLIOGRAFIA

- Aa.Vv. (S.Costanzo, C.De Gennaro, A.Michelini Tocci, M.Pignatelli di Cerchiara, R.Quartesan)(1994): Atteggiamento religioso, astinenza, processo di individuazione del terapeuta. Comunicazione al seminario residenziale A.I.P.A. di Rimini.
- BATCHELOR S. (1984): Flight. An Existential Conception of Buddhism. Kandy: Buddhist Publication Society.
- BATCHELOR S. (1997): Buddhism without Beliefs.(Trad. it. 1998) Il buddhismo senza fede. Vicenza: Neri Pozza.
- BERGONZI M. (1980): Osservazioni su samatha e vipassan_ nel buddhismo therav_da. Rivista degli studi orientali, LIV, 1-4, 143-170 e 327-357.
- BERGONZI M. (1982a): Meditazione e psicoterapia a confronto. Paramita, 1, 1, 11-13.
- BERGONZI M. (1982b): Sentieri verso la realtà. Paramita, 1, 2, 21-22.
- BERGONZI M. (1996): I tre risvegli del Buddha. In: AA.VV., Atti della giornata di studio su psicologia e meditazione.Torino: Assessorato alla Cultura Regione Piemonte.
- BERGONZI M. (1997): Adattamento e istinto spirituale. Studi Jungiani, 3, 1/2, 89-92.
- BION W.R. (1970): Attention and Interpretation. (Trad. it. 1973) Attenzione e interpretazione. Roma: Armando.
- DEIKMAN A.J. (1966): Deautomatization and the mystic experience. Psychiatry, 29, n.4, 324-338.
- DESJARDINS A. (1977): A la recherche du Soi. (Trad. it. 1992) Alla ricerca del Sé. Roma: Mediterranee.
- DEUSSEN P. (1883): Das System des Ved_anta. Leipzig.
- ENGLER J.H. (1983): Vicissitudes of the self according to psychoanalysis and Buddhism: A spectrum model of object relations development. Psychoanalysis and Contemporary Thought, 6, 1, 29-72.
- ENGLER J.H. (1986): Therapeutic aims in psychotherapy and meditation. In: Wilber K., Engler J. & Brown D.P.(a cura di) Transformations of Consciousness. (trad.it. 1989) Trasformazioni della coscienza. Roma: Ubaldini.
- EPSTEIN M.D. (1984): On the neglect of evenly suspended attention. The Journal of Transpersonal Psychology, 16, 2, 193-205.
- EPSTEIN M.D. (1986): Meditative transformations of narcissism. The Journal of Transpersonal Psychology, 18, 2, 143-158.
- EPSTEIN M.D. & LIEFF J.D. (1986): Psychiatric complications of meditation practice. In: Wilber K., Engler J. & Brown D.P.(a cura di) Transformations of Consciousness. (trad.it. 1989) Trasformazioni della coscienza. Roma: Ubaldini.
- EPSTEIN M.D. (1988): The Deconstruction of the Self: Ego and "Egolessness" in Buddhist Insight Meditation. The Journal of Transpersonal Psychology, 20, 1, 61-69.
- EPSTEIN M.D. (1995): Thoughts without a Thinker. (trad. it. 1996): Pensieri senza un pensatore. Roma: Ubaldini.
- FREUD S. (1912): Ratschläge für den Arzt bei der psychoanalytischen Behandlung. (Trad. it. 1976) Consigli al medico nel trattamento psicoanalitico. In: Tecnica della psicoanalisi. Torino: Boringhieri.

FREUD S. (1913): Zur Einleitung der Behandlung. (Trad. it. 1976) Inizio del trattamento. In: *Tecnica della psicoanalisi*. Torino: Boringhieri.

FREUD S. (1914a): Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten. (Trad. it. 1976): Ricordare, ripetere e rielaborare. In: *Tecnica della psicoanalisi*. Torino: Boringhieri.

FREUD S. (1914b): Bemerkungen über die Übertragungsliebe. (Trad. it. 1976): Osservazioni sull'amore di traslazione. In: *Tecnica della psicoanalisi*. Torino: Boringhieri.

GILL M. (1994): *Psychoanalysis in Transition*. (Trad. it. 1996) *Psicoanalisi in transizione*. Milano: Raffaello Cortina.

GOLDSTEIN J. (1976): *The Experience of Insight*. (Trad. it. 1984) *L'esperienza della meditazione*. Roma-Bari: Laterza.

GREENSON R.R. (1967): *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. (Trad. it. 1974) *Tecnica e pratica psicoanalitica*. Milano: Feltrinelli.

GUNARATNA H. (1991): *Mindfulness in Plain English*. (Trad. it. 1995) *La pratica della consapevolezza*. Roma: Ubaldini.

HESSE H. (1924): *Kurgast - Aufzeichnungen von einer Badener Kur (Psychologia Balnearia)*. (Trad. it. 1965): *Psicologia balneare ovvero una cura termale*. In: *Saggi e poesie*. Milano: Mondadori.

JUNG C.G. (1946/54): *Theoretische Überlegungen zum Wesen des Psychischen*. (Trad. it. 1976) *Riflessioni teoriche sull'essenza della psiche*. In: *Opere*, vol. 8. Torino: Boringhieri.

JUNG C.G. (1951): *Grundfragen der Psychotherapie*. (Trad. it. 1981): *Questioni fondamentali di psicoterapia*. In *Opere*, vol. 16. Torino: Boringhieri.

JUNG C.G. (1952): *Antwort auf Hiob*. (Trad. it. 1979): *Risposta a Giobbe*. In: *Opere*, vol. 11. Torino: Boringhieri.

KASAMATSU A. & HIRAI T. (1966): *An electroencephalographic study on the Zen meditation (Zazen)*. *Folio Psychiat. & Neurolog. Japonica*, 20, 315-336.

KERNBERG O. (1984): *Severe Personality Disorders*. (Trad. it. 1987) *Disturbi gravi della personalità*. Torino: Boringhieri.

KING W.L. (1980): *Therav_da Meditation*. (Trad. it. 1987) *La meditazione therav_da*. Roma: Ubaldini.

LANGS R. (1973-4): *The Technique of Psychoanalytic Psychotherapy*. (Trad. it. 1979) *La tecnica della psicoterapia psicoanalitica*. Torino: Boringhieri.

LANGS R. (1981): *Take Charge of your Emotional Life*. (Trad. it. 1982) *Autoanalisi giorno per giorno*. Roma: Ubaldini.

LANGS R. (1985): *Madness and Cure*. (Trad. it. 1988) *Follia e cura*. Torino: Boringhieri.

LANGS R. (1988): *A Primer of Psychotherapy*. (Trad. it. 1990) *Guida alla psicoterapia*. Torino: Boringhieri.

LOEWALD H.W. (1960): *On the Therapeutic Action of Psycho-Analysis*. *International Journal of Psycho-Analysis*, 42, 16-33.

NARANJO C. & ORNSTEIN R.E. (1971): *On the Psychology of Meditation*. London: George Allen & Unwin Ltd.

NEEDLEMAN J. (1975): *A Sense of the Cosmos*. (Trad. it. 1978) *Uomo, cosmo e microcosmo*. Roma: Ubaldini.

NISARGADATTA M. (1973): *I am That*. (Trad. it. 1982) *Io sono Quello*. Milano: Rizzoli.

PENSA C. (1979): *Psicologia e religione nell'odierna ricerca neocontemplativa*. *Civiltà delle macchine*, 4-6, 115-122.

PENSA C. (1994): *La tranquilla passione*. Roma: Ubaldini.

PIANTELLI M. (1974): *_a_kara e la rinascita del br_hmanesimo*. Fossano: Esperienze.

RILKE R.M. (1929): *Briefe an einen jungen Dichter*. (Trad. it.

1980) Lettere a un giovane poeta. Milano: Adelphi.

SEARLES H.F. (1965): Collected Papers on Schizophrenia and Related Subjects. (Trad. it. 1974) Studi sulla schizofrenia. Torino: Boringhieri.

SOLÉ LERIS A. (1986): La meditaciòn budista. (Trad. it. 1988) La meditazione buddhista. Milano: Mondadori.

SUZUKI S. (1970): Zen Mind, Beginner's Mind. (Trad. it. 1976) Mente zen. Roma: Ubaldini.

TART C.T. (1975): States of Consciousness. (Trad. it. 1977) Stati di coscienza. Roma: Ubaldini.

THICH NHAT HANH (1988): The Sun, My Heart. (Trad. it. 1990) Il sole, il mio cuore. Roma: Ubaldini.

WASHBURN M.C. & STARK M.J. (1979): Ego, egocentrismo e autotrascendenza: un'interpretazione occidentale della dottrina orientale. In: Welwood J. (a cura di) The Meeting of the Ways. (Trad.it. 1991) L'incontro delle vie. Roma: Ubaldini.

WATTS A. (1966): The Book on the Taboo Against Knowing Who You Are. (Trad. it. 1976) Il libro sui tabù che ci vietano la conoscenza di ciò che veramente siamo. Roma: Ubaldini.

WATTS A. (1975): Tao: the Watercourse Way. (Trad. it. 1977) Il tao: la via dell'acqua che scorre. Roma: Ubaldini.

WATTS A. (1994): Talking Zen. (Trad. it. 1997) Parlando di zen. Roma: Ubaldini.

WELWOOD J. (a cura di)(1979): The Meeting of the Ways. (Trad.it. 1991) L'incontro delle vie. Roma: Ubaldini.

WELWOOD J. & WILBER K. (1979): Forza dell'io e non-egoità. In Welwood J. (a cura di) The Meeting of the Ways. (Trad.it. 1991) L'incontro delle vie. Roma: Ubaldini.

WEST M.A. (a cura di) (1987): The Psychology of Meditation. Oxford: Clarendon Press.

WILBER K. (1980): The pre/trans fallacy. ReVision, 3, 51-73.

WILBER K. (1981): No Boundary. (Trad. it. 1985) Oltre i confini. Assisi: Cittadella.

WILBER K., ENGLER J. & BROWN D.P.(a cura di)(1986): Transformations of Consciousness. (trad.it. 1989) Trasformazioni della coscienza. Roma: Ubaldini.

WILBER K. (1986): The Spectrum of development; The spectrum of psychopathology. In: Wilber K., Engler J. & Brown D.P. (a cura di) Transformations of Consciousness. (trad.it. 1989) Trasformazioni della coscienza. Roma: Ubaldini.