

PRASSI PSICOANALITICA E PRASSI MEDITATIVA ORIENTALE: UN CONFRONTO INTERCULTURALE

a cura di Mauro Bergonzi

Il presente lavoro - che nasce dall'ampliamento di una relazione presentata al Convegno su "Crisi del freudismo e prospettive della scienza dell'uomo" svoltosi a Napoli nei giorni 8-9 ottobre 1999 - si è anche giovato di materiali e dati raccolti in una ricerca su "Psicologia e meditazione nel buddhismo" (di cui l'autore è titolare) finanziata con i fondi universitari ex-60% presso l'Istituto Universitario Orientale di Napoli. In questo scritto sono state inserite, con leggere modifiche, alcune parti già apparse in una precedente pubblicazione (BERGONZI 1998).

LA PSICOLOGIA NEL DIALOGO TRA ORIENTE E OCCIDENTE

Nell'ambito del dialogo interculturale fra Oriente religioso e Occidente contemporaneo, una delle principali aree di riferimento è costituita dalla psicologia .

Da un lato, infatti, molti testi appartenenti a sistemi filosofico-religiosi orientali, come per esempio il buddhismo, lo yoga o il vedānta (per limitarci soltanto all'area del subcontinente

indiano), usano di preferenza un linguaggio più di tipo psicologico - formulato cioè in termini di 'mente' (citta) e 'stati mentali' (cetasika) - che non teologico, dogmatico, mitologico, liturgico o simbolico; di conseguenza, tali sistemi hanno elaborato un'articolata psicologia della mente conscia e inconscia che, soprattutto nell'esplorazione degli stati meditativi, ha sviluppato aspetti in qualche modo estranei e complementari a quelli approfonditi dalla psicologia dinamica occidentale, più interessata al versante clinico e psicopatologico.

Dall'altro lato, diversi approcci psicoterapeutici occidentali hanno progressivamente ampliato l'orizzonte delle proprie ricerche, dallo studio esclusivo delle manifestazioni propriamente cliniche e psicopatologiche all'investigazione degli aspetti più maturi e 'sani' della psiche, come la creatività, lo sviluppo delle potenzialità umane e l'esperienza religiosa, contemplativa o mistica, trovando così un fertile terreno d'incontro con le soteriologie orientali.

Più in generale, tale dialogo è stato favorito dal clima culturale che va sotto il nome di 'post-modernismo': infatti la decostruzione critica di ogni certezza assoluta (incluso il 'mito dell'oggettività scientifica') ha portato ad una concezione dinamica, relativistica, pluricentrica e dialogica della cosiddetta 'verità', vista come un processo in fieri derivante da un continuo scambio interrelazionale fra punti di vista diversi e sempre relativi (PICKERING 1997, pp.VII-XIV; BECKER 1962; RORTY 1980).

Di qui l'apertura al dialogo con culture 'altre' , soprattutto quando queste ultime, come per esempio il buddhismo in molte sue forme, condividono alcuni atteggiamenti propri del postmodernismo: fin dalle sue origini (come è ampiamente documentato nei Nikāya), il buddhismo ha infatti promosso la decostruzione critica di ogni dogmatico assolutismo filosofico, metafisico o religioso (ditthi), de-reificando la visione astrattamente concettuale di una realtà fatta di 'oggetti' solidi, permanenti e separati, a favore di una più diretta esperienza di essa in termini di processi sempre cangianti (anicca) ed interrelati fra

loro (pañicca-samuppāda) (RAHULA 1959; BERGONZI 1994-5). Più specificamente, il crescente interesse per le psicopatologie dell'identità e per l'investigazione psicodinamica del 'sé' - visto sempre più come un processo di plurime interrelazioni fra flussi psichici diversi anziché come una 'entità' fissa - ha portato alcuni esponenti della psicologia occidentale a confrontarsi con la concezione buddhista del non-sé (anattā) .

LA PROBLEMATICA EPISTEMOLOGICA

Dal punto di vista epistemologico, il progressivo ridimensionamento del metodo scientifico basato sull'empirismo logico come indiscussa fonte di imm modificabili verità 'oggettive' a favore di una validazione soltanto relativistica e probabilistica delle teorie scientifiche ha suscitato, nell'ambito della psicologia, una riflessione critica volta a bilanciare il metodo sperimentale e l'approccio neurofisiologico con il metodo fenomenologico e con una qualche forma di empirismo interiore (intrapsichico e interpersonale), che si trova alla base sia della psicoanalisi sia delle psicologie orientali degli stati meditativi come lo yoga o il buddhismo .

In origine, la psicologia occidentale cercò di fondarsi come scienza su tentativi di autosservazione che si dimostrarono estremamente carenti ed inaffidabili, perché i pregiudizi e le inclinazioni del soggetto osservante condizionavano pesantemente il processo di autosservazione, dando luogo a teorizzazioni contraddittorie, infondate e fallaci .

Proprio a tali carenze si devono il fallimento e la successiva cattiva reputazione del 'metodo introspettivo' fondato da W. Wundt e la conseguente virata della psicologia occidentale verso lo sperimentalismo psicofisiologico e il comportamentismo, secondo cui soltanto il comportamento osservabile e misurabile dall'esterno può essere oggetto di scienza, mentre ciò che si prova all'interno della propria mente va totalmente ignorato, secondo il ben noto concetto di 'scatola nera' . Così la psicologia divenne l'unica scienza che per definizione escludeva ogni osservazione diretta del proprio oggetto di studio, ossia la mente.

Come rileva giustamente J. Needleman , per molto tempo nessuno prese in seria considerazione l'eventualità che lo strumento usato nel metodo introspettivo - ossia l'autosservazione - non fosse intrinsecamente fallace, ma soltanto reso inaffidabile a causa di distorsioni, condizionamenti e pregiudizi del soggetto, la cui rettifica è in gran parte possibile, a patto che l'esercizio dell'autosservazione venga allenato, intensificato e purificato attraverso una disciplina dell'attenzione che costituisce il cardine del training meditativo orientale .

Scartare a priori ogni forma di empirismo interiore (ossia di osservazione diretta della mente secondo una prospettiva intrapsichica e interpersonale) come strumento di ricerca psicologica, senza prendere in considerazione un metodo per renderlo più affidabile, significa gettar via il bambino con l'acqua sporca e impoverire enormemente la scienza della psicologia .

Inoltre è apparso sempre più evidente, nel corso del tempo, che, per quanto 'oggettivi' potessero apparire i risultati della psicologia sperimentale e comportamentistica, alla fin fine l'osservazione dei dati e dei comportamenti - come anche la selezione delle variabili sperimentali e l'elaborazione teorica dei risultati - sono pur sempre in qualche misura influenzati (e

talora falsificati) dai condizionamenti soggettivi dell'osservatore .

D'altra parte, queste difficoltà epistemologiche vanno ben oltre il caso della psicologia e coinvolgono alcune delle problematiche più assillanti che hanno attraversato la filosofia della scienza nel XX secolo.

A partire dagli anni '30 e con impulso crescente dagli anni '60 in poi, si è infatti acceso un vivace dibattito epistemologico che ha progressivamente ridimensionato e messo in crisi il mito della 'oggettività scientifica', vale a dire la convinzione che la scienza possa accedere a un'immutabile e definitiva conoscenza assoluta dell'oggetto in sé, indipendentemente dall'osservatore .

Varie correnti del pensiero scientifico contemporaneo hanno infatti rilevato l'impossibilità di un'osservazione dell'oggetto in sé, poiché il processo di osservazione stesso, nel momento in cui comincia ad operare, entra in una relazione interattiva col fenomeno osservato, modificandolo. Ne consegue che soggetto osservante, strumento di osservazione e oggetto osservato rappresentano un unico continuum nell'ambito di una stessa, indissolubile Gestalt.

Poiché, dunque, l'osservazione della realtà risulta sempre, almeno in parte, 'carica di teoria' (theory-laden) e 'costruita' anche in base a un ineliminabile residuo di soggettività, il compito della ricerca scientifica diviene duplice: da un lato ridurre al minimo le più grossolane distorsioni introdotte nel processo di osservazione dal soggetto osservante; dall'altro includere, nel quadro complessivo della visione teorica da vagliare, anche le variabili connesse con l'ineliminabile partecipazione di residui soggettivi al processo di osservazione e alla costruzione dell'esperienza. In tal modo la scienza può rifondare i propri criteri di validazione nella consapevolezza che esiste una scala di infinite prospettive e approssimazioni alla verità, senza che quest'ultima possa mai essere definitivamente raggiunta in senso assoluto .

Si è così passati da una scienza 'oggettiva' di stampo positivistico ad una scienza che potremmo definire relativa e relazionale, in quanto le sue acquisizioni non hanno più una validità assoluta e universale, ma specifica a un determinato contesto relazionale .

Tutto ciò ha portato, in molti settori della ricerca scientifica, ad una forma di relativizzazione epistemologica in base a cui una qualsiasi teoria scientifica non è più considerata vera o falsa in assoluto, bensì più o meno valida a seconda del proprio potenziale euristico e della propria efficacia pragmatica, vale a dire della gamma di fenomeni che essa arriva a scoprire, spiegare, predire e/o modificare secondo le proprie leggi.

In altri termini, una teoria che riesca a inquadrare in un unico pattern una vasta quantità di fenomeni e possa contare su una massiccia conferma sperimentale ed empirica, viene considerata pragmaticamente valida, finché non ne emerga un'altra con un'efficacia pragmatica ancor più cogente .

Dunque i criteri per valutare una qualsiasi teoria scientifica ruotano non più tanto intorno alle categorie 'oggettive' di vero/falso, quanto intorno ai concetti di relazione e di efficacia pragmatica.

L'EMPIRISMO INTERIORE'

Se questa impostazione epistemologica viene ritenuta valida in molti settori delle scienze naturali, ancor di più lo sarà per le

scienze umane e in particolare per la psicoanalisi, in cui il metodo strettamente sperimentale risulta inapplicabile e il contesto relazionale implica di necessità una maggiore interdipendenza fra soggetto osservante e oggetto osservato. Nonostante tutti i fallimentari tentativi fatti da Freud per agganciare la psicoanalisi al pensiero positivista, alla neurofisiologia e alle scienze naturali, le sue teorie poggiano di fatto, come si è detto, su una forma di 'empirismo interiore', ossia su osservazioni dirette dell'attività mentale secondo una prospettiva intrapsichica e interpersonale, nonché su ipotesi e verifiche di natura relazionale, i cui criteri di validazione sono appunto la fecondità euristica e l'efficacia pragmatica (che in questo caso viene a coincidere con l'efficacia terapeutica). Se infatti applichiamo alla psicoanalisi il punto di vista epistemologico della scienza 'relazionale', la questione fondamentale non verterà più sulla verità o falsità 'oggettiva' della teoria freudiana. Una volta accertato che tale teoria può spiegare una grande quantità di eventi psichici entro uno schema unitario, occorrerà porsi il seguente interrogativo: se si opera nel contesto clinico e relazionale del processo analitico adottando il punto di vista della teoria freudiana, quale potenziale euristico si produce e quale efficacia pragmatica si ottiene nei termini della guarigione psichica ?

Soltanto da un'accurata disamina delle risposte a questa domanda è possibile determinare una convalida epistemologicamente attendibile di tale teoria nei termini della scienza 'relazionale'. Ciò implica inoltre che la teoria freudiana, pur ammettendo anche una lettura in chiave unicamente intrapsichica, è suscettibile di una validazione scientifica solo nel contesto della relazione paziente/terapeuta nella prassi analitica. Come hanno rilevato alcuni autori (PICKERING 1997; EPSTEIN 1995), questa forma di empirismo interiore propria della psicoanalisi (basata su osservazione intrapsichica e interpersonale, ipotesi e convalida tramite esperienza), presenta interessanti consonanze con l'atteggiamento pragmatico ed empirico, basato sull'autosservazione, proprio del buddhismo, quale traspare, per esempio, nel Kālāmasutta, in cui il Buddha esorta i propri interlocutori all'esercizio costante di un dubbio critico nei confronti di qualsivoglia apparente certezza che non sia stata vagliata attraverso la propria diretta esperienza e una prassi adeguata.

Sebbene le finalità siano differenti (la liberazione nel caso del buddhismo, la guarigione psichica e la ricerca scientifica nel campo della psicoanalisi), il buddhismo investiga le dinamiche della mente condizionata e degli stati meditativi di coscienza attraverso un metodo empirico-fenomenologico non molto dissimile da quello della psicoanalisi.

PROBLEMATICHE DELL'OSSERVAZIONE EMPIRICA

Naturalmente, le difficoltà maggiori di questo approccio epistemologico sono connesse con l'inaffidabilità del processo di osservazione (e autosservazione) empirica al livello intrapsichico e interpersonale, come ben dimostra il fallimento del summenzionato metodo introspettivo di W. Wundt.

Infatti, anche un'epistemologia che escluda la possibilità di una scienza totalmente 'oggettiva' (a causa dell'ineliminabile interconnessione fra soggetto e oggetto nel processo di osservazione) non è esente dal compito primario di ridurre quanto più possibile le grossolane distorsioni soggettive introdotte dai

pregiudizi dell'osservatore e di tenere nel contempo costantemente in considerazione le variabili connesse con la partecipazione delle componenti soggettive alla costruzione dell'esperienza dell'oggetto'.

I problemi inerenti all'osservazione in genere (e all'autosservazione in particolare) sono dunque principalmente due:

a) L'osservatore è influenzato da soggettivi condizionamenti concettuali ed emotivi che ne falsano l'imparzialità di osservazione.

b) L'osservatore è inestricabilmente interconnesso con l'oggetto osservato, che viene modificato dal processo stesso di osservazione.

Nel confrontarsi con tali ineludibili problematiche, Freud cercò un correttivo nell'ambito della prassi psicoanalitica stessa. Per quanto concerne il primo punto (a), egli sottolineò l'importanza di purificare il processo di osservazione analitica dalle scorie del pregiudizio soggettivo attraverso una sospensione della funzione critica e censoria (EPSTEIN 1995, pp.104-105), funzione che usualmente restringe il campo dell'attenzione attraverso una drastica selezione dei dati disponibili alla coscienza, distorcendo pesantemente la percezione di se stessi e della realtà. Per Freud l'osservatore - sia egli il paziente o l'analista - è tenuto a seguire una ferrea disciplina mentale volta a purificare l'attenzione dall'influsso condizionante di inclinazioni, aspettative e pregiudizi, attraverso la coltivazione di una consapevolezza ricettiva, non giudicante e non selettiva. Per quanto concerne il secondo punto (b), il doloroso crollo del mito di un 'osservatore-specchio' (il medico) perfettamente neutro, imparziale e distaccato rispetto al proprio oggetto di studio (il paziente) condusse Freud alla scoperta conturbante del transfert e del controtransfert, vale a dire dell'inestricabile interrelazione fra soggetto osservante e oggetto osservato. Egli vide dapprincipio questi fenomeni come incresciosi incidenti di percorso nel trattamento analitico, da eliminare prontamente quanto prima. Ma ben presto fu costretto a fare di necessità virtù, riconoscendo non solo l'onnipervasiva e profonda portata dei processi transferali e controtransferali, ma anche la loro enorme potenzialità euristica e terapeutica come evocatori di dinamiche inconscie e come fonti di insight.

L'utilizzazione terapeutica di questi apparenti 'ostacoli', intuita da Freud, si è poi ulteriormente potenziata nel corso dei successivi sviluppi del pensiero psicoanalitico, che ha messo sempre più a fuoco l'hic et nunc del rapporto analitico, a cominciare dai pionieristici studi di C.G. Jung e H. Racker fino all'approccio interpersonale di R. Langs (MITCHELL 1988; ALBARELLA & DONADIO 1986; EPSTEIN & FEINER 1982; ESMAN 1990).

Tutto ciò, fatte salve le dovute differenze, consuona grandemente con le discipline meditative orientali.

In riferimento al primo punto (a), esse hanno sviluppato complesse ed articolate pratiche meditative volte a purificare la consapevolezza attraverso un progressivo acquietamento delle attività mentali che usualmente condizionano, inquinano e distorcono il processo di osservazione della realtà e attraverso la coltivazione di un'attenzione accettante, non selettiva e non giudicante.

In riferimento al secondo punto (b), gli approcci meditativi orientali tendono a promuovere una percezione non-dualistica di totale interdipendenza fra i fenomeni apparentemente separati

della realtà, in cui il soggetto e l'oggetto sono visti come i due poli interconnessi di un'unico processo inscindibile, al di là della divisione illusoria fra osservatore ed osservato .

PSICOANALISI E MEDITAZIONE ORIENTALE: UN INCONTRO MANCATO

Queste ed altre convergenze con l'Oriente religioso sono state riconosciute e studiate, nel corso del nostro secolo, da molti approcci psicoterapeutici occidentali, a partire dai precursori W. James, C.G. Jung e A. Maslow, attraverso la psicologia umanistica (psicoterapia della Gestalt, esistenziale, ecc.), fino all'odierna psicologia transpersonale (BERGONZI 1980a, pp.24-32). Anche esponenti di approcci non psicodinamici, come il cognitivismo, il costruttivismo e il comportamentismo stanno esplorando interessanti spunti di dialogo con la meditazione orientale (WEST 1987; PICKERING 1997, pp.152-202).

Al contrario, salvo alcune illustri eccezioni (come Fromm, Horney, Kellman, e pochi altri) la psicoanalisi classica si è mantenuta prevalentemente estranea all'incontro con le discipline meditative orientali e soltanto in anni recenti si assiste ad una lenta controtendenza, soprattutto per merito di autori come J. Engler, M. Epstein, A. Molino, M. Finn, A. Phillips, P.C. Cooper e J. Bobrow .

I motivi di questa chiusura sono molteplici, e di varia natura. Occorre anzitutto tener conto della spiccata autoreferenzialità della cultura psicoanalitica, dovuta a quello che potremmo definire il 'monoteismo ideologico' di Freud, secondo cui chi troppo si allontanava dai dogmi fondamentali della psicoanalisi (come per esempio quello che concepisce la libido unicamente in chiave sessuale) - dogmi che andavano costantemente protetti dall'assedio dei detrattori esterni - veniva bandito non solo dalla comunità psicoanalitica, ma anche dal suo orizzonte bibliografico .

Questa autoreferenzialità ha fatto sì che, nel campo della psicoanalisi, il dibattito culturale e il conseguente processo euristico si siano svolti quasi esclusivamente all'interno del suo orizzonte linguistico e concettuale, anziché attraverso un dialogo con culture 'altre', col risultato che a volte soltanto dopo molto tempo e con lungo travaglio euristico si sono scoperte verità già formulate o elaborate parecchi anni prima in contesti culturali diversi.

Un secondo fattore che rende conto della prolungata chiusura alle discipline meditative orientali da parte della psicoanalisi è la sua fedeltà alle proprie radici cliniche e alle proprie finalità terapeutiche. La psicologia dinamica si è sempre concentrata sulla cura delle psicopatologie conclamate, evitando di disperdere le proprie energie nello studio di fenomeni psichici che esulassero dagli interessi più strettamente clinici, come è appunto il caso della psicologia della meditazione.

Inoltre la riduttivistica interpretazione freudiana in chiave unicamente regressiva e psicopatologica dei fenomeni mistici, visti come ritorno al 'sentimento oceanico' e all'onnipotenza infantile del 'narcisismo primario', ha pesantemente condizionato i successivi studi psicoanalitici sulla meditazione orientale, erroneamente omologata tout court all'esperienza mistica, anche a causa di una scarsa documentazione specialistica in materia .

In realtà, le psicologie orientali offrono un quadro molto diversificato dell'esperienza meditativa. Per esempio, la meditazione di consapevolezza rivolta all'hic et nunc della vita quotidiana - quale per esempio è attestata nella pratica del satipañhāna buddhista o del sākṣin vedāntico - non ha nulla a che

fare con gli stati estatici del misticismo e mostra invece sorprendenti parallelismi con l''attenzione omogeneamente sospesa' prescritta da Freud come indispensabile viatico per lo psicoanalista .

D'altra parte, le pratiche meditative di quiete mentale basate sulla concentrazione - come la via samatha buddhista o il samādhi yogico - comprendono una vasta fenomenologia di esperienze, alcune delle quali potrebbero anche essere definite - forse impropriamente - 'mistiche' ed 'estatiche' , ma le tradizioni orientali stesse mettono in guardia contro i pericoli di restare intrappolati in questi stati non ordinari di coscienza estremamente piacevoli ed ammalianti, anziché usarli come strumenti di purificazione mentale (cittavisuddhi) al fine di investigare la natura profonda della realtà .

Soltanto in anni recenti, come si è detto, alcuni esponenti del mondo psicoanalitico hanno cominciato ad accorgersi delle potenzialità implicite nel dialogo interculturale fra le discipline meditative orientali e la psicologia dinamica di Freud. Tale dialogo risulta particolarmente proficuo sul versante della prassi, dove le affinità appaiono più evidenti.

PRINCIPI DI COMPARAZIONE

In una prospettiva di comparazione interculturale, la psicoanalisi e la meditazione orientale convergono su alcuni principi fondamentali che occorre limitarsi a definire 'isomorfici' anziché identici, perché inseriti in contesti differenti, in cui i mezzi e i fini divergono profondamente.

Tali principi comuni alle due discipline, che delineano una vasta area di affinità nell'ambito della quale è poi possibile enucleare le differenze specifiche, si possono riassumere nel modo seguente:

1. La sofferenza mentale deriva dal conflitto o attrito fra una distorta percezione della realtà e la realtà stessa, che dà luogo a schemi di comportamento ripetitivi, compulsivi e disadattati.
2. Le distorsioni percettive e comportamentali sono condizionate da pulsioni, conflitti e dinamiche di natura inconscia, che la stessa inconsapevolezza continuamente rinforza.
3. Pertanto la radice della sofferenza mentale consiste in uno stato di inconsapevolezza, ignoranza o nescienza, in cui il concetto di 'errore' sostituisce quello di 'peccato' e di 'male'.
4. Di conseguenza, la chiave per liberare la mente dalla sofferenza consiste nello sviluppo, intensificazione e approfondimento della consapevolezza, sotto forma di un'attenzione non selettiva e non giudicante.

Nell'ambito di queste convergenze, possono ora apparire più chiaramente le differenze specifiche fra i due approcci.

LA PROSPETTIVA PSICOANALITICA

Storicamente e culturalmente, la psicoanalisi proviene da una matrice clinica e mira alla guarigione da una sofferenza mentale di tipo psicopatologico. In altri termini, si occupa dei disturbi comportamentali e delle distorsioni percettive di tipo soggettivo, ossia condizionati da dinamiche inconscie personali (BERGONZI 1998).

La sofferenza psicopatologica comprende due diversi livelli: (a) una profonda angoscia inconscia proveniente dalle tracce nascoste di traumi, conflitti o arresti evolutivi del passato, la cui rimozione genera (b) una forma più superficiale e sintomatica di sofferenza conscia. Investigando la seconda come una copertura della prima (ossia risalendo dal sintomo superficiale alla sua

profonda radice inconscia), la psicologia dinamica smaschera i meccanismi di difesa che cercano di evitare un contatto diretto della coscienza con l'angoscia repressa e le sue cause inconscie. Soltanto attraverso una profonda consapevolezza del rimosso, dei traumi passati, dei bisogni negati, delle pulsioni represses, dei conflitti e delle dinamiche inconscie, è possibile rettificare le distorsioni percettive e comportamentali di tipo psicopatologico. Dunque lo scopo evolutivo primario della psicologia dinamica è quello di favorire l'integrazione di un Io sano, ben adattato all'ambiente esterno e alle proprie pulsioni interne . Una volta 'guarito', il paziente non è più preda di soggettive distorsioni della percezione e diviene partecipe della stessa visione della realtà condivisa dalle persone cosiddette 'normali'. La sparizione della soggettiva sofferenza psicopatologica cede il passo a quella che Freud ha definito la 'normale infelicità' di chi è 'sano'.

Con l'adempimento del proprio compito, dunque, la psicologia dinamica ha eliminato soltanto la sofferenza psicopatologica soggettiva. Ciò che resta è un'altra forma di disagio e sofferenza, non più patologica, ma condivisa da tutti gli esseri umani: la sofferenza esistenziale , che richiede un diverso livello di consapevolezza, di natura appunto meditativa.

LA PROSPETTIVA DELLA MEDITAZIONE ORIENTALE

La meditazione orientale 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, pp.15-17; 1998).

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'analisi buddhista della sofferenza esistenziale (dukkha), per esempio - come nell'analisi della sofferenza psicopatologica secondo la prospettiva psicoanalitica - esistono due livelli di sofferenza mentale: (a) un'angoscia profonda sotterranea (la rimossa consapevolezza della nostra vulnerabilità in quanto esseri umani) e (b) un'ansia conscia più superficiale (distrazioni, preoccupazioni, desideri, speranze e paure concernenti la nostra vita quotidiana) che svia la nostra attenzione dall'inquietante impatto col grande mistero della vita e della morte.

Con la pratica meditativa della consapevolezza, applicata alla superficiale insoddisfazione quotidiana, prima o poi il meditante giunge a confrontarsi con la più profonda e rimossa angoscia esistenziale .

Nella meditazione la pratica della consapevolezza si rivolge dunque alle distorsioni collettive e convenzionali della cosiddetta percezione 'normale' della realtà, che genera la sofferenza esistenziale attraverso l'illusoria rappresentazione concettuale di 'entità' apparentemente individuali, separate e soggette a nascita e morte (BERGONZI 1998). In altri termini, secondo gli approcci meditativi orientali tutti gli esseri umani non risvegliati condividono una descrizione convenzionale della

realtà che scambiano per la realtà stessa: tale illusione collettiva è chiamata percezione dualistica. Infatti comunemente percepiamo la realtà attraverso i filtri del pensiero concettuale e del linguaggio, i quali frammentano l'indivisa totalità del reale in sequenze lineari e diacroniche di molteplici 'entità' apparentemente solide, separate e permanenti. 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 per confondere la mappa con il territorio o per mangiare il menù al posto del pranzo (WATTS 1994, p.99): vale a dire, scambiamo le griglie concettuali, attraverso cui percepiamo la realtà, per la realtà stessa .

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 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 sottrarci 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; 1997).

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; 1998).

In altri termini, il compito evolutivo dell'approccio meditativo non è più - come nella psicologia dinamica - quello di integrare un Io frammentato e diviso (la cui coesione e sanità sono qui date per scontate fin dall'inizio), ma di andare oltre l'Io, oltre la divisione fra sé e l'altro da sé.

IL POLO OSSERVANTE E IL POLO SPERIMENTANTE

Le differenze rilevate in precedenza rendono conto della diversità nei metodi impiegati dalla psicologia dinamica e dalla meditazione orientale nello sviluppo della consapevolezza.

Nella psicologia del profondo, la consapevolezza 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 poi 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, pp.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, pp.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 : ciò esige la presenza di un Io già sufficientemente integrato ad un livello minimo di sanità di base .

Un paziente con struttura di personalità borderline, per esempio, la cui patologia comprende una seria dispersione dell'identità (KERNBERG 1984, pp.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 : 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 dispersione 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 depersonalizzazione)

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, fobia o depressione 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 spesso 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 potrà solo rifletterne il disordine, smascherando le nostre irrealistiche illusioni, ambizioni spirituali 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.

Nella libera associazione (FREUD 1913, pp.55-57; GREENSON 1967, pp.31-32; GILL 1994, pp.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 il paziente 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 così prender voce anche le fonti inconsce di autoguarigione finora inascoltate.

Paradossalmente, dunque, il rafforzamento dell'attenzione cosciente, a patto che sia non selettiva e non giudicante, favorisce l'emersione dei contenuti inconsci, instaurando un proficuo dialogo con essi (JUNG 1958).

Nella libera associazione, dunque, il paziente - nonostante il suo coinvolgimento con la funzione sperimentante - deve allenarsi ad osservare il materiale psichico con atteggiamento ricettivo, attraverso una sospensione della funzione censoria, giudicante e selettiva che rieccheggia da vicino la pratica della consapevolezza meditativa aperta, chiamata satipañhāna nel buddhismo o del 'testimone' (sākṣin) nel vedānta. In questi contesti sapienziali si sottolinea infatti 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 OMOGENEAMENTE SOSPESA

Dal canto suo, il terapeuta adotta una forma di consapevolezza descritta da Freud come attenzione omogeneamente sospesa o attenzione fluttuante (FREUD 1912, pp.34-5), vale a dire osservare il materiale del paziente in atteggiamento ricettivo, senza selezionare, giudicare o censurare alcunché e senza le interferenze dei propri pregiudizi ideologici o delle proprie tendenze emotive.

Freud chiarisce che il terapeuta deve astenersi dal dirigere deliberatamente la propria attenzione verso specifici contenuti, mantenendo invece un atteggiamento di aperta ricettività senza scelta e cercando di purificare la propria attenzione da aspettative (proiezioni sul futuro), inclinazioni (condizionamenti del passato) e riflessioni (filtri concettuali e opinioni preconcepite):

Questa tecnica è (...) molto semplice. Essa (...) consiste semplicemente nel non voler prendere nota di nulla in particolare e nel porgere a tutto ciò che ci capita di ascoltare la medesima 'attenzione fluttuante'. (FREUD 1912, p.34)

L'esperienza ha ben presto mostrato che l'atteggiamento più vantaggioso da adottare da parte dell'analista era quello di lasciarsi andare alla propria inconscia attività psichica, in uno stato di attenzione omogeneamente sospesa, di evitare quanto più possibile la riflessione e la costruzione di aspettative conscie, e di non cercare di fissare nella memoria alcunché di particolare che egli abbia udito. (FREUD 1937)

Altrove Freud specifica che tale purificazione dell'attenzione, che va resa quanto più possibile non selettiva e non giudicante, è un processo speculare che riguarda sia il terapeuta sia il paziente:

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 (FREUD 1912, 34-38).

W. Bion ha ulteriormente sviluppato questo punto cruciale, suggerendo che la consapevolezza del terapeuta dev'essere libera da desiderio (= aspettative), memoria (= inclinazioni) e attività mentale (= riflessioni), per rendersi totalmente ricettiva a quell'ignota, inconoscibile sorgente di ogni esperienza che è il momento presente (il cosiddetto 'punto 0'), il che implica un atteggiamento da conquistare con una ferrea disciplina mentale: E' importante che l'analista eviti l'attività mentale, la memoria e il desiderio, i quali sono tanto dannosi alle sue condizioni mentali di forma quanto alcuni tipi di attività fisica sono dannosi a una condizione fisica di forma.

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 (BION 1970, pp. 60 e 73).

Anche qui le affinità con la meditazione orientale sono puntuali (EPSTEIN 1995, pp.100-116).

Nella tradizione buddhista del satipaÑhāna, 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 del proprio orizzonte esperienziale. In tal modo vengono neutralizzati i filtri condizionati che incasellano la realtà in pattern abituali tendenti a ignorare ed escludere ciò che non rientra nello schema e a ricondurre la freschezza dell'ignoto alla scontata prevedibilità del noto (NYANAPONIKA 1962).

Nello zen sōtō 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 .

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 (a differenza degli approcci meditativi orientali) hanno lasciato esaurienti istruzioni .

Ciò sembra ricollegarsi ad una più generale carenza di tutto il pensiero scientifico 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, trasparenza e profondità raggiungibili attraverso specifiche discipline, come quelle meditative orientali. L'idea di 'praticare' l'attenzione è pressoché estranea a gran parte della psicologia occidentale (NEEDLEMAN 1975, p.98).

La meditazione di consapevolezza 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 (EPSTEIN 1995, pp.163-164).

IL SETTING E IL REGIME DI ASTINENZA

Come un seme ha bisogno di terreno fertile per crescere, così la consapevolezza analitica necessita di un 'campo terapeutico' fatto da regole che evitino ogni dispersione dell'energia psichica: il setting analitico e il regime di astinenza.

Secondo il concetto freudiano di 'coazione nevrotica a ripetere' (FREUD 1914a; EPSTEIN 1995, pp.161-179) - che mostra sorprendenti affinità con le dinamiche del meccanismo karmico descritte dallo yoga e dal buddhismo - ciò che non riusciamo a ricordare (o, meglio, a integrare nella coscienza), siamo costretti a ripetere compulsivamente nelle nostre azioni. Infatti ciò che la mente nevrotica ha rimosso e reso inconscio esercita una continua pressione psichica verso lo scarico attraverso agiti ripetitivi che lo mantengono nascosto alla coscienza.

In altri termini, le forme di gratificazione nevrotica sono tentativi di scaricare nell'azione e mantenere inconsci i conflitti rimossi (troppo dolorosi da riconoscere e accettare coscientemente) al fine di ottenere un sollievo momentaneo dalla loro insopportabile pressione.

Il setting analitico e il regime di astinenza mirano a invertire questo processo: impedendo ogni impropria gratificazione nevrotica, obbligano la pressione conflittuale inconscia a venire allo scoperto nella sua vera forma senza più celarsi in azioni di scarico, in modo da rendersi così disponibile alla consapevolezza analitica. In altri termini, la compulsiva e ripetitiva azione di scarico nevrotica viene riconvertita in una conscia esperienza cognitiva ed emotiva.

Come, nel simbolismo alchemico, il vas hermeticum è un contenitore sigillato dove l'opus alchemicum può realizzare una trasformazione dell'energia senza alcuna dispersione della pressione necessaria, così il setting analitico rende la pressione nevrotica di nuovo disponibile alla coscienza, in modo che la sua energia possa essere utilizzata a fini terapeutici (JUNG 1943; 1946).

Freud formula chiaramente il regime di astinenza nel modo seguente:

Il trattamento analitico deve essere condotto, per quanto possibile, in stato di privazione, di astinenza. (...) Per quanto possa suonare crudele, dobbiamo fare in modo che la sofferenza del paziente raggiunga un grado tale da essere in un modo o nell'altro efficace, e che non cessi prematuramente (FREUD 1919, pp. 22-23) . Il regime di astinenza (FREUD 1914b, 1919; GREENSON 1967, pp.230-234) mira dunque ad evitare fra paziente e terapeuta ogni forma di impropria gratificazione nevrotica e di interazione concreta (non precedentemente codificata) che sia diversa dall'osservare e dal comprendere.

Si tratta fondamentalmente di astenersi dall'agire al fine di comprendere, invertendo quel processo di coazione a ripetere per cui siamo obbligati a ripetere nelle nostre azioni ciò che non riusciamo a ricordare.

Anche qui vige una certa specularità: osservando e verbalizzando il proprio materiale psichico, anziché lasciarsi manovrare compulsivamente da esso attraverso azioni di scarico (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 dannose interferenze. In altri termini, il regime di astinenza garantisce uno spazio terapeutico ottimale perché l'attenzione non selettiva possa funzionare al meglio, nell'ambito di un rigoroso setting analitico (LANGS 1973-4; 1985).

Da questo punto di vista, le somiglianze con gli approcci meditativi orientali appaiono evidenti. Anche le sedute formali di meditazione comportano un preciso setting (immobilità corporea, silenzio, aderenza a uno specifico supporto meditativo, ecc.) che stabilizza l'attenzione senza sprechi di energia e le permette di osservare il flusso degli eventi psichici senza scaricare questi ultimi in azioni corporee volontarie che li nasconderebbero alla coscienza .

Sia per la psicoanalisi sia per la meditazione orientale, dunque, le dinamiche psichiche disturbanti possono celarsi alla coscienza

in due modi diversi e interdipendenti: tramite la rimozione e/o tramite azioni di scarico (coazione a ripetere). In entrambi i casi, esse non sono più visibili alla coscienza, sicché, al fine di percepirle, la consapevolezza deve operare entro un setting appropriato, la cui funzione è riconvertire l'energia psichica dall'agire al comprendere.

In questa prospettiva, astenersi dall'agire in preda a inclinazioni, aspirazioni, desideri o teorie preconcepite, limitandosi a osservare per comprendere, implica una rinuncia all'idea (radicata in un senso di 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 'non azione' (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, indefessamente e quasi impersonalmente cerca la propria via, se soltanto vengono rimossi gli ostacoli che ne rallentano od occludono la crescita. In altri termini, 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.

CONSAPEVOLEZZA ANALITICA E MEDITATIVA

Come si è visto, esistono rilevanti convergenze fra l'approccio psicoanalitico e l'approccio meditativo orientale nella descrizione della consapevolezza trasformativa.

L'attenzione omogeneamente sospesa, concepita dalla psicologia dinamica come un'osservazione non selettiva e non giudicante del momento presente, libera da inclinazioni (Freud) o memoria (Bion) (ossia sovrapporre al presente condizionamenti del passato), da aspettative (Freud) o desideri (Bion) (ossia sovrapporre al presente proiezioni sul futuro) e da riflessioni (Freud) o attività mentale (Bion) (ossia sovrapporre al presente filtri concettuali e opinioni preconcepite) mostra sorprendenti affinità con la pratica della consapevolezza meditativa, che per esempio in vari testi buddhisti è indicata come una forma di attenzione capace di osservare in profondità l'hic et nunc senza attaccamento né al passato (inclinazioni/memoria) né al futuro (aspettative/desideri) e, per quello che riguarda il presente, libera da tutti i filtri concettuali e linguistici (riflessioni/attività mentale) attraverso cui si costruisce una percezione condizionata della realtà.

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

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 all'ordinaria coscienza egoica, che per sua natura tenderebbe a scoprire soltanto ciò che già sa.

Nell'approccio psicoterapeutico, dunque, 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; 1998; ENGLER 1986, p.22).

Qui l'attenzione viene pertanto coltivata come fine a se stessa, mentre i mutevoli contenuti specifici servono soltanto ad intensificare l'attenzione e rivelare lo sfondo accogliente della consapevolezza, che arriva ad acquisire una valenza spirituale di libertà incondizionata. I contenuti psichici sono soltanto, per usare una felice metafora di C. Pensa, 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 (PENSA 1979, pp.120-121).

Per riassumere, la consapevolezza analitica è prevalentemente diretta ai contenuti mentali soggettivi collegati alla psicopatologia, senza alcun interesse per la qualità o l'intensità dell'attenzione, mentre la consapevolezza meditativa è prevalentemente interessata alla consapevolezza stessa come indicatore dell'incondizionato, mentre i contenuti diventano irrilevanti.

Di conseguenza, i due diversi approcci hanno sviluppato specifiche competenze: da un lato, la meditazione orientale ha elaborato un articolato training dell'attenzione per pacificare, purificare e intensificare la consapevolezza, che ritorna alla propria intrinseca sorgente al fine di vedere in profondità la vera natura della mente e della realtà; dall'altro, la psicologia dinamica ha escogitato un metodo per decodificare i messaggi cifrati delle dinamiche inconscie al fine di comprendere aspetti sconosciuti della psiche individuale.

FENOMENOLOGIA DELLA CONSAPEVOLEZZA MEDITATIVA

L'interesse per la consapevolezza in se stessa anziché per i suoi contenuti ha portato gli approcci meditativi orientali a coltivare e investigare una vasta gamma di stati di coscienza la cui profondità e varietà è sconosciuta alla psicologia occidentale. 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 termini buddhisti: ayoniso-manasikāra), in quanto costantemente trascinata e dispersa in tanti rivoli diversi, a causa della sua identificazione con l'incessante flusso dei mutevoli contenuti mentali che l'imprigionano. Di qui la necessità di allenare l'attenzione attraverso una disciplina meditativa volta a realizzare uno stato di consapevolezza intensa, stabile ed aperta (in termini buddhisti: yoniso-manasikāra).

Nel buddhismo, per esempio, differenti tecniche meditative vengono

variamente combinate insieme: da un lato l'attenzione è focalizzata su un solo punto (ekaggatā), in modo da unificare la coscienza attraverso la concentrazione (samādhi), finché non viene realizzata la quiete mentale (samatha); dall'altro, l'attenzione si apre per esplorare in modo non giudicante e non selettivo, di momento in momento, qualsiasi processo psico-fisico si manifesti nel presente (satipañhāna), finché non si instaura una

consapevolezza spontanea e senza sforzo, diretta al raggiungimento di una profonda visione-comprensione (vipassanā) della vera natura della realtà (BERGONZI 1980b; KING 1980; SOLÉ-LERIS 1986).

La consapevolezza diventa dunque, per gli approcci meditativi orientali, il fulcro dell'esperienza spirituale, in cui la via, la soglia e la mèta del cammino interiore vengono paradossalmente a coincidere. Agli albori dell'antica spiritualità indiana, furono i mistici redattori delle Upanisad a scoprire che il vero Sé immortale (ātman) 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) (DELLA CASA 1976).

I successivi sviluppi della spiritualità indiana elaborarono queste intuizioni, dando loro coerenza sistematica. Il sāmkhya yoga vede nella falsa identificazione-confusione fra la pura coscienza spirituale (purusa) da un lato e i contenuti psichici (prakṛti) dall'altro l'origine di ogni sofferenza e nella discriminazione (viveka) fra loro la suprema liberazione (PENSA 1960, 1962; ELIADE 1954). Dal canto suo, il vedānta non-dualista sottolinea l'importanza della coscienza-testimone (sākṣin) come chiave di volta per comprendere la fondamentale identità fra il proprio Sé (ātman) e l'Assoluto (brahman) (DEUSSEN 1883; PIANTELLI 1974).

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 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 dall'avventore che va e viene (= i contenuti mentali che mutano di momento in momento) (LUK 1960, pp.44-45).

LA DECODIFICA DEL LINGUAGGIO INCONSCIO

Sia l'approccio meditativo orientale sia la psicologia dinamica 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.

D'altra parte, dato che gli approcci meditativi orientali mirano non tanto a comprendere la natura dei contenuti psichici personali e individuali, quanto a intensificare la consapevolezza per comprendere la natura ultima della mente e della realtà, essi non

hanno sviluppato alcuna tecnica per investigare i significati specifici attraverso cui la mente inconscia comunica con la coscienza. L'attenzione meditativa si limita ad osservare ciò che affiora alla superficie della coscienza, senza deliberatamente esplorarne le radici sommerse .

Poiché invece la psicologia dinamica, a differenza della meditazione orientale, sviluppa la consapevolezza non come fine a se stessa, ma piuttosto come un mezzo per eliminare i disturbi psicopatologici, focalizzandosi soprattutto sui contenuti psichici inerenti alla storia e all'esperienza personale del paziente, ha sviluppato un aspetto del tutto sconosciuto alla meditazione orientale, che rappresenta il suo contributo più originale e significativo allo studio della mente: grazie alla scoperta che le dinamiche inconscie si manifestano alla consapevolezza attraverso un linguaggio cifrato che dev'essere decodificato per garantire l'accesso ai contenuti profondi della psiche, la psicologia dinamica ha escogitato un'articolato sistema di decodifica del linguaggio inconscio, completamente assente nella meditazione orientale.

Partendo dagli indicatori sintomatici e dai messaggi in codice dell'inconscio o derivati (sogni, spostamenti associativi, lapsus, atti mancati, comportamenti inadeguati, ecc.), tale sistema ne individua i profondi significati nascosti e le radici inconscie, per poi ricollegarli da un lato ai fattori genetici della passata storia personale e dall'altro alle attuali situazioni di vita o contesti adattivi (incluso il rapporto paziente/analista) che hanno suscitato, come eventi scatenanti, le tensioni psichiche prese in esame. Il riconoscimento e la presa di coscienza, da parte del paziente, di tali significati e connessioni genera infine una comprensione trasformativa fonte di insight terapeutico (LANGS 1981; 1988).

Questo aspetto particolare e specifico della consapevolezza psicoterapeutica le permette di guarire efficacemente profonde psicopatologie inconscie del livello personale, cui la consapevolezza meditativa non potrebbe mai accedere direttamente. Dal canto suo, la consapevolezza meditativa, attraverso la disidentificazione dai contenuti psichici, crea uno spazio di totale 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 a pervadere e condizionare ogni aspetto della vita cosciente, compresa la pratica meditativa stessa. Ne consegue che la 'disidentificazione' dai contenuti mentali incoraggiata dalla meditazione orientale, lungi dall'essere veramente realizzata, 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 dinamica 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 sconfinato di consapevolezza transpersonale che trascolora nel mistero dell'incondizionato.

VERSO UNA SINTESI TEORICA

La complementarità fra consapevolezza analitica e consapevolezza meditativa ha stimolato l'elaborazione di diversi tentativi di sintesi teorica, soprattutto nell'ambito della 'psicologia transpersonale', il cui contributo in questo campo di studi è stato rilevante.

In questa prospettiva, il cosiddetto 'paradigma transpersonale' (WILBER 1977, 1980a, 1980b, 1981, 1986; ENGLER 1983, 1986) costituisce un elaborato tentativo di articolare un completo 'spettro della coscienza' capace di graduare gerarchicamente i diversi stadi evolutivi psicodinamici e meditativi in un unico quadro teorico integrato.

Tale paradigma interculturale comprende tre ampie aree di sviluppo della coscienza (prepersonale, personale e transpersonale) entro cui si delineano due vasti archi evolutivi (ciascuno a sua volta graduato in molteplici stadi e sub-stadi di sviluppo): la mèta evolutiva del primo arco (dal livello prepersonale a quello personale) è la maturazione e l'integrazione di un Io funzionante e ben adattato, ossia di una sana identità personale; la mèta evolutiva del secondo arco (dal personale al transpersonale) è un'ulteriore maturazione di tipo spirituale oltre i confini dell'Io.

Per semplificare, potremmo dire che gli arresti evolutivi e i disturbi di maturazione specifici della prima fase danno luogo a turbe di natura psicopatologica che vanno trattate con la psicoterapia, mentre quelli specifici della seconda fase causano disturbi di natura esistenziale o spirituale e vanno trattati con la meditazione.

Per quanto valido e ben fondato questo paradigma possa apparire a un livello generale, tuttavia la sua schematica gerarchia di stadi evolutivi, se interpretata troppo rigidamente, corre il rischio di frammentare in astratti compartimenti stagni la misteriosa fluidità della vita psichica, in cui i vari livelli continuamente interagiscono e si mescolano tra loro, in modi spesso imprevedibili.

Infatti, una scansione temporale troppo rigida e schematica delle varie fasi evolutive e degli specifici trattamenti da applicare ad esse (psicoterapeutici prima, meditativi poi) non rende conto delle esperienze di tipo transpersonale che possono talvolta emergere nel corso di una psicoterapia; o, per converso, della guarigione da alcune forme di psicopatologia che può a volte avvenire come effetto collaterale di un percorso meditativo; o, ancora, di quei casi - infrequenti, ma ben attestati - di persone che, pur soffrendo di consistenti turbe psichiche, hanno tuttavia vissuto esperienze d'indubbio spessore spirituale.

IL PROBLEMA DELL'IDENTITÀ

Inoltre, la concezione troppo generica e lineare di un 'Io' prima da rafforzare con la psicoterapia e poi da trascendere con la meditazione ha gradualmente rivelato i propri limiti, cedendo il

passo ad una prospettiva meno superficiale e semplicistica (EPSTEIN 1988; 1995).

In altri termini, anziché accontentarsi della generica teorizzazione (che può essere convalidata soltanto a un livello grossolano e approssimativo) secondo cui la psicoterapia deve preventivamente rafforzare e integrare un'io che va successivamente dissolto o trasceso attraverso la pratica meditativa, occorre investigare più in profondità che cosa s'intenda per 'io'.

Infatti il termine 'io' viene spesso usato per indicare due ben distinte realtà psichiche: le funzioni dell'io e le immagini del sé.

Le funzioni dell'io operano come interfaccia fra mondo esterno e mondo interno, organizzando i dati sensoriali in costrutti percettivi, gestendo il sistema linguistico, concettuale, simbolico, emotivo e mnemonico, mediando lo scarico delle pulsioni interne con le esigenze delle situazioni esterne, regolando le azioni motorie, e così via.

Le immagini del sé sono invece le molteplici e cangianti rappresentazioni di sé stessi con cui costruiamo continuamente la nostra identità. A differenza delle funzioni dell'io, dunque, le immagini del sé non sono funzioni psichiche, ma contenuti convenzionali della mente che appartengono al sistema cognitivo: la loro funzione adattiva è quella di integrare un sano senso di identità personale per armonizzare la mente con le esigenze interne ed esterne, attraverso la comunicazione convenzionale. Ma la loro funzione adattiva, integrativa e comunicativa dura soltanto finché le immagini del sé rimangono abbastanza flessibili da mantenere una fluida ed elastica aderenza alle situazioni della vita. Molto facilmente, però, s'irrigidiscono a scopi difensivi, reificandosi in ruoli fissi e inadeguati, responsabili di continui attriti col processo della realtà.

Dal punto di vista psicodinamico, le immagini del sé hanno una stretta connessione con le relazioni oggettuali interiorizzate e comprendono una vasta gamma di manifestazioni patologiche: possono essere grandiose, onnipotenti, impotenti, inferiori, parziali, legate a determinati ruoli filiali o parentali, ecc. Compito della psicoterapia è eliminare le interferenze che queste autorappresentazioni patologiche esercitano sul normale svolgersi delle funzioni dell'io.

Dal punto di vista meditativo, la reificata autorappresentazione di se stessi come un 'io' individuale, permanente e separato (responsabile di ogni limitazione egocentrica foriera di sofferenza) è considerata la principale immagine di sé su cui va focalizzata l'investigazione meditativa, al fine di dissolverla (EPSTEIN 1988, p.65). Infatti, soltanto quando c'è la rappresentazione dualistica di un soggetto contrapposto a un oggetto, di un 'io' contrapposto a un 'altro' (appetibile o minaccioso che sia) possono sussistere desiderio e paura, ossia i principali artefici della sofferenza mentale.

Vedendo l'interconnessione e l'unità di ogni fenomeno (compresi il soggetto e l'oggetto), la consapevolezza meditativa dissolve i confini psicologici dell'io, disidentificandosi dalla prigione ristretta in cui si era autoincapsulata (compreso l'avvicinarsi di nascita e morte) e aprendosi alla vastità del reale, che non nasce e non muore.

Un'efficace metafora usata nella letteratura spirituale dell'India per indicare il passaggio dall'illusorio autoincapsulamento egocentrico all'intrinseca apertura dell'essere è la ben nota

immagine dell'onda e dell'oceano : chi vive sotto l'incantesimo dell'illusione egoica, soggetto a nascita e morte, è identificato soltanto con l'onda, che sorge e sparisce; il risvegliato, pur vedendo se stesso anche come onda, sa che essa è fatta della stessa acqua dell'oceano che non nasce e non muore, sicché non c'è alcuna separazione fra loro.

La distinzione fra funzioni dell'Io e immagini del sé, elaborata dalla psicologia occidentale, trova un interessante parallelo nella psicologia spirituale indiana (ROSS REAT 1990): qui viene tracciata una netta distinzione fra il manas (assimilabile alle funzioni dell'Io) - che organizza e coordina i cinque sensi di percezione o jñāñendriya (vista, tatto, udito, olfatto, gusto) e le cinque facoltà d'azione o karmendriya (deambulare, afferrare, parlare, generare, evacuare), fungendo da interfaccia fra interno ed esterno - e l'ahankāra o 'senso dell'Io' (assimilabile alle immagini del sé), l'illusorio autoincapsulamento nella falsa realtà di un 'Io' separato.

Analogamente, anche la letteratura abhidharmica buddhista (JAYASURIYA 1963; NYANAPONIKA 1965; NYANATILOKA 1971; GOVINDA 1969) ha elaborato una dettagliata analisi dei processi psichici collegati all'Io nei termini di impersonali fattori dinamici più o meno equivalenti alle funzioni dell'Io, dalla cui interrelazione scaturisce l'illusione di una solida ed omogenea identità egoica, mentre l'ingannevole senso dell''Io' (ahankāra) e del 'mio' (mamankāra) (BUDDHADASA 1989, p.111), equivalente alle immagini del sé, non è che un concetto, un mero contenuto della mente, un'etichetta sovrapposta a impersonali funzioni psichiche. Secondo gli approcci meditativi orientali, nel 'liberato in vita' (jīvanmukta) il miraggio egoico (asmitā) - vale a dire l'illusorio autoincapsulamento nella falsa realtà di un Io separato - si dissolve in una comunione con l'intero universo, mentre il citta o manas (ossia l'insieme dei fattori mentali precedentemente ascritti all'Io), purificato dall'autoriferimento egocentrico, continua a funzionare in una 'impersonale' ed armonica interconnessione con l'unità di tutte le cose.

Quindi, in realtà, la pratica meditativa non dissolve l''Io', ma semplicemente lascia andare le reificate immagini del sé che producono sofferenza, intralciando lo spontaneo operare delle funzioni psichiche attribuite all'Io . In altri termini, la mente continua a funzionare in modo ottimale e naturale, senza il bisogno di ribadire ad ogni momento che sono 'Io' a fare le cose. Infatti, la sensazione soggettiva del liberato in vita è che tutto, nella mente e nel corpo, accade 'spontaneamente' (sahāja), senza sforzo, in modo naturale, impersonale e in diretto contatto con qualsiasi situazione (NISARGADATTA 1973).

Alla luce di queste considerazioni, la semplicistica e superficiale concezione di un Io prima da rafforzare e integrare con la psicoterapia e poi da dissolvere con la meditazione cede il passo ad una prospettiva più complessa e pregnante, secondo cui sia la psicologia dinamica sia la meditazione orientale esercitano un'azione analoga nel campo dell'identità personale, anche se a livelli diversi: ambedue infatti promuovono una graduale relativizzazione (o persino dissoluzione) delle reificate immagini del sé insieme con un corrispondente rafforzamento e coordinamento delle funzioni dell'Io .

SINCRETISMO PRAGMATICO: UNA RIFLESSIONE CRITICA

In anni recenti, da parte degli 'psicoterapeuti transpersonali' si

sono moltiplicati i tentativi pragmatici d'introdurre nel bagaglio tecnico della psicoanalisi esercizi ispirati a pratiche meditative orientali (consapevolezza aperta, concentrazione, visualizzazioni, fantasie guidate, ecc.).

Senza negare che queste forme di contaminatio possano anche avere una propria efficacia terapeutica, spesso gli studi in proposito sembrano però aver troppo unilateralmente sopravvalutato soltanto gli aspetti positivi a scapito di quelli negativi, senza intraprendere una seria riflessione critica circa i rischi e le controindicazioni di tali procedure, che, a mio avviso, potrebbero di gran lunga superare gli eventuali vantaggi.

Da questo punto di vista non va dimenticato che l'essenza della tecnica psicoanalitica è rappresentata da un atteggiamento nondirettivo,

che viene completamente stravolto se il terapeuta comincia ad imporre esercizi ispirati alla meditazione.

Secondo il punto di vista psicoanalitico, il nucleo inconscio più profondo di una psicopatologia (sempre carico di sofferenza) può emergere soltanto in uno spazio terapeutico 'sicuro', ossia in un setting analitico accettante, non interferente e non giudicante, libero da qualsiasi forzatura o deliberata pressione da parte del terapeuta. I contenuti psichici, i conflitti e le dinamiche dell'inconscio profondo possono infatti affiorare spontaneamente alla coscienza proprio perché l'analista non interferisce con opinioni personali, consigli, suggestioni, direttive o prescrizioni, ma si limita a favorire un'atmosfera di consapevolezza non selettiva orientata 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, finirà per interferire con la spontaneità del processo di guarigione psichica, introducendo implicitamente nel campo terapeutico suggestioni di tipo costrittivo e giudicante.

Gli approcci direttivi derivanti da un sincretismo fra psicologia dinamica e meditazione orientale possono dunque limitare alquanto l'efficacia della psicoterapia analitica: infatti il nucleo profondo della psicopatologia non potrà emergere se la spontaneità del processo di guarigione è inibita da interferenze esterne, incapaci di garantire uno spazio terapeutico sufficientemente 'sicuro' e accettante. Di conseguenza, la comunicazione analitica si svolgerà a un livello più superficiale (LANGS 1985).

Inoltre le direttive del terapeuta potranno facilmente essere usate dal paziente a scopi difensivi, per evitare di confrontarsi con gli aspetti più inquietanti della propria 'ombra'. Per esempio, il paziente sarà ben contento di sottoporsi a fantasie guidate di tipo sublimatorio, in cui la propria ombra, rappresentata in forma di simboli generali e archetipici (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 da venerare e rispettare, per non affrontare i risvolti più imbarazzanti del transfert, come l'invidia, la rabbia o l'attrazione erotica che prova per lui; o, ancora, potrà cadere vittima di pericolosi autoinganni,

illudendosi 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, pp.34-38).

Un ulteriore motivo che rende assai problematico l'inserimento di tecniche meditative orientali nel trattamento analitico è il confusivo cumularsi in un'unica figura del doppio ruolo di terapeuta e guida spirituale, il che, ignorando i diversi metodi e scopi dei due approcci, 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 la intrusiva prescrizione della pratica meditativa, il terapeuta invade il libero spazio psichico 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 anziché cercare una via autonoma verso se stesso.

Infine, impartire istruzioni meditative, consigli, giudizi e prescrizioni entra in aperto contrasto con la neutralità analitica e col regime di astinenza, che garantiscono l'ottimale funzionamento della consapevolezza psicodinamica entro uno spazio accettante, non interferente e non giudicante, dove possano spontaneamente affiorare i contenuti profondi della psiche inconscia.

Un ulteriore elemento di perplessità deriva dalla dimestichezza soltanto rudimentale che molti terapeuti hanno con la meditazione. Per insegnare una qualsiasi pratica meditativa, occorre un training specifico estremamente lungo, arduo e assai diverso da quello psicoterapeutico: viene perciò spontaneo domandarsi quanti psicoterapeuti, fra quelli che adottano in terapia tecniche meditative, posseggano veramente la necessaria 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 contaminazione fra tecniche meditative e psicoanalitiche 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 separate figure di riferimento che rivestano rispettivamente il ruolo di psicoterapeuta e di guida spirituale, senza cumulare su un'unica figura tutte le pesanti dinamiche psichiche implicate nei due diversi tipi di relazione. Se i rischi di un superficiale sincretismo vengono evitati, la pratica parallela della meditazione e della psicoanalisi può generare una potente spinta sinergica e trasformativa verso la

salute mentale, la purificazione della coscienza e il risveglio spirituale a tutti i livelli della psiche, a patto che ciascun approccio sia praticato in modo autonomo ed appropriato.

Allora un'autentica sintesi pragmatica fra meditazione e psicoanalisi può realizzarsi, in modo spontaneo e non retorico, nel concreto della mente e della vita stessa di chi le pratica entrambe, e non più in sincretismi superficiali ed artefatti .

LA METAFORA DEL CIELO

Può essere utile concludere queste riflessioni 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 rasserenava 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 psicoanalitica 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 un trattamento analitico - 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.