



Buddismo: il punto di vista della biosofia di Luciano Marchino e Monique Mizrahil

I sistemi di meditazione dell'Oriente sono applicazioni di psicologie spirituali. Come tali hanno un enorme potenziale nascosto per un arricchimento incrociato con la psicologia occidentale, un potenziale che si è appena cominciato a esplorare.

DANIEL GOLEMAN

L'uomo Buddha

È doveroso premettere che per il Buddha, così come per tutti i grandi personaggi e maestri nati in un'epoca in cui la parola scritta era una rarità, non si può realmente parlare di documentazione storica. In effetti, c'è ben poco di storico in quello che si sa di loro.

Le prime tracce scritte sul Buddha risalgono a circa 400 anni dopo la sua morte. In base a questi testi, sappiamo che egli era figlio di un principe, e che sua madre morì quando lui aveva solo sette giorni. Dal punto di vista del paradigma bioenergetico, quest'ultimo dato è un trauma infantile particolarmente significativo: la persona che ti ha contenuto e alla quale d'istinto attribuisce il massimo grado di sicurezza, scompare. In queste condizioni, qualsiasi bambino – il Buddha non ha mai rivendicato origini divine – tende a isolarsi dalla realtà che sente minacciosa.

È interessante il nome che viene attribuito alla madre del Buddha: Maya, un nome che in lingua sanscrita significa illusione. In questa luce, la madre sembrerebbe un elemento fantasmatico della sua vita. E anche il palazzo quasi incantato dove egli vive da bambino, un luogo da cui sono assenti la morte, la vecchiaia e ogni dolore, potrebbe non essere che metafora di una condizione di negazione della realtà.

In questa prospettiva, tutto il percorso che il Buddha descrive e suggerisce ai suoi discepoli sembrerebbe un processo di autoguarigione, che ha inizio nel momento in cui egli – quando il portone del palazzo resta casualmente aperto – entra per la prima volta in contatto con la realtà del mondo, in modo traumatico. In altri termini, quando si apre una breccia nel suo stato di auto-illusione il Buddha scopre che ci sono la morte, la vecchiaia e la sofferenza. E questa scoperta gli rende inaccettabile rimanere all'interno di un territorio fatato e incantato ma non reale, e lo induce alla ricerca.

Da ciò che viene tramandato deduciamo che all'inizio la sua ricerca è perfettamente coerente con la ricerca che potrebbe eseguire una persona con forti tratti schizoidi¹. Si incentra infatti sull'imitazione degli asceti che vivevano nelle foreste esponendosi agli insulti della natura, senza prendersi la minima cura del corpo, né in termini di igiene personale né in termini di nutrimento e protezione.

Buddha segue questo sentiero per un tempo piuttosto lungo, prima di scoprire che non lo conduce a nessun grado di liberazione. Potremmo dunque dire che non si limita a passare da un'illusione all'illusione complementare, cioè dall'illusione “castello incantato” che aveva nella mente all'illusione “bisogna mortificare la carne” per liberarsi.

Una volta abbandonata la mortificazione del corpo, il Buddha individua l'ostacolo all'autorealizzazione nella mancanza di vissuti corporei, e fonda una nuova tradizione a partire dalla

¹ Per lo schizoidismo, vedi Marchino L., Mizrahil M., *Il corpo non mente*, Frassinelli, Milano, 2004, pag. 53 e segg.

propria esperienza personale. Dunque non ri-describe la realtà come era già stata descritta: entra in un processo di autoconoscenza all'interno del quale scopre essenzialmente dei metodi.

Fisicamente, com'era il Buddha? Naturalmente nei miti che riguardano la sua nascita e giovinezza si parla di un bambino bello e dotato. Le raffigurazioni del Buddha che datano a diversi secoli più tardi, e sono altamente stilizzate, variano a seconda delle zone geografiche in cui sono state realizzate: per esempio i Buddha cinesi sono molto diversi da quelli realizzati in Thailandia e Giappone, dove vi era una minore attenzione per la pinguedine come elemento di bellezza e di autorealizzazione. La stilizzazione e l'idealizzazione di queste rappresentazioni non ci consentono di leggere nel corpo del Buddha tracce di uno specifico tratto caratteriale, ma la sua storia personale e le sue scelte etiche sì.

Consapevolezza dell'impermanenza

Per raccontare la tradizione di ricerca spirituale del buddhismo faremo riferimento alla meditazione vipassana, sviluppatasi all'interno del buddismo theravada, considerato dai più il più vicino all'insegnamento originario del Buddha storico, e ci avvarremo soprattutto dell'opera *La meditazione buddista* di Amadeo Solé-Leris. Il libro si apre con queste parole:

“Tutte le tradizioni meditative, per quanto differiscano nei sistemi di credenze che ne stanno alla base e nelle tecniche specifiche, si accordano su un punto essenziale: la causa dell'insoddisfazione, dell'ansia e della sofferenza, che sembrano inseparabili dalla nostra vita, risiede nell'incomprensione fondamentale della vera natura dell'esistenza, un'incomprensione che oscura la nostra percezione della realtà fattuale [...]. Ogni persona ha bisogno di lavorare su se stessa per correggere la sua percezione distorta della realtà. Questo lavoro su se stessi, questa riorganizzazione interna della psiche, è la meditazione”¹.

L'obiettivo della meditazione, qui chiaramente indicato nei termini di correzione della propria percezione distorta della realtà, è perfettamente congruente con quello della pratica bioenergetica: il grounding, che è uno dei principi su cui posa il paradigma bioenergetico, non è altro che presa di contatto con la realtà.

Leggiamo qualche pagina più in là:

“Il Buddha, lavorando sempre sulla base dell'esperienza personale, e non sulla teoria o sulla tradizione, insegnò che la sola cosa di cui si possa di fatto affermare l'esistenza è il flusso degli innumerevoli processi che si condizionano reciprocamente”².

Di nuovo, colpisce la convergenza con la nostra disciplina: la bioenergetica apporta all'insegnamento del Buddha il concetto energetico, cioè l'individuazione della base energetica dei flussi di informazione che scorrono all'interno dell'organismo. Notiamo inoltre che i blocchi dell'armatura carattero-muscolare descritta da Reich sono funzionalmente analoghi se non identici ai samkhara della tradizione buddista: gli uni e gli altri sono “nodi” che si oppongono allo scorrimento del flusso di informazioni.

Secondo il Buddha le tre caratteristiche fondanti dell'esistenza sono l'impermanenza dei fenomeni, (*anicca*), l'impermanenza dell'io (*anatta*) e la verità della sofferenza (*dukkha*). E questi tre aspetti sono tra loro correlati: la sofferenza dipende dall'ignoranza dell'impermanenza dei fenomeni e dell'io. Cioè: ci esponiamo alla sofferenza nella misura in cui cerchiamo di opporci al cambiamento, e di difendere una struttura presunta permanente di noi stessi, perché la realtà fattuale è quella dell'impermanenza: tutti noi cambiamo e cambiamo continuamente.

Meditazione samatha

Il Buddha suggerì e praticò due diversi sistemi di autoscoperta: la meditazione samatha (che significa quiete, calma e serenità) e la meditazione vipassana (che significa consapevolezza profonda).

La meditazione samatha è di tipo astrattivo: per entrare nello stato di quiete, calma e serenità – che ci ricorda il palazzo in cui il Buddha aveva vissuto da bambino – al meditante è richiesta una sorta di assorbimento mentale. Assorbimento mentale che diventa possibile nella misura in cui la respira-

¹ A. Solé-Leris, *La meditazione buddista*, Mondadori, Milano 1988., pag. 9.

² Ivi, pag. 19.

zione diminuisce, quindi tutti i processi eccitatori vengono ridotti al minimo: il corpo entra in una situazione di “stand-by”, e il meditante accede a un’esperienza astrattiva. Il punto chiave della meditazione samatha è proprio la rimozione dell’esperienza corporea: uscendo dal corpo, di fatto, si esce dal luogo del conflitto.

Sottolinea infatti Solé-Leris che la meditazione samatha è detta di tipo astrattivo, perché “attraversa stadi successivi di assorbimento mentale, che sono man mano sempre più vuoti di percezioni sensoriali e di processi mentali”¹. Caratteristica della meditazione samatha – difficilissima per un occidentale contemporaneo – è dunque di riuscire non solo a eliminare gli stimoli sensoriali (cosa che si può ottenere diminuendo la respirazione e isolandosi dall’ambiente esterno) ma anche a lasciar “andare via” i processi mentali, cioè i processi del pensiero compulsivo: il pensiero che si pensa anche se l’Io non vorrebbe. Se non vorremmo pensare eppure continuiamo a farlo, dobbiamo ipotizzare che ci sia qualche interferenza rispetto alla nostra potenzialità di “smettere di pensare”. Come se ci fosse un pulsante che non riusciamo più a premere.

Lo stato interiore che si può ottenere con questo tipo di meditazione non è mantenibile nella vita di relazione: per conseguirlo, infatti, il meditante deve astrarsi dal corpo e prima ancora dalla realtà. Deve quindi trovarsi in uno stato di completo isolamento, dove non riceve stimoli né dall’ambiente esterno né dal corpo: in una situazione di questo tipo il corpo, rispetto alla mente, diventa a sua volta ambiente esterno.

Queste condizioni inducono uno stato alterato di coscienza, dove chi medita ha la sensazione di stare bene. Ma il punto è: gli sembra di stare bene perché sta davvero bene o perché non sta vivendo? Infatti, ha eliminato tutti i livelli di interazione con se stesso e con il sociale.

Un benessere di questo tipo, in realtà, finisce nel momento in cui interrompiamo la meditazione ed entriamo nuovamente in contatto con la nostra realtà corporea e sociale: i conflitti sono lì ad aspettarci, perché sono irrisolti, nel senso etimologico di “non sciolti”.

Se, come sottolinea Solé-Leris, “lo scopo della meditazione *samatha* è di realizzare stati alterati di coscienza caratterizzati da un alto grado di quiete e di pace mentale”², verrebbe da chiedersi: come ottenere qualcosa di simile a questo quando siamo in contatto con la nostra realtà interna ed esterna? Solé-Leris sottolinea l’importanza di essere, durante la meditazione, in relazione con un maestro: tutte le asperità del percorso si affrontano meglio se è presente una figura di riferimento che le ha già attraversate. In assenza di una persona che abbia già fatto una parte del percorso, si rischia veramente di perdersi. E perdersi in uno stato di quiete mentale, di completa astrazione, significa rischiare davvero di non trovare la via del ritorno. Il maestro è la persona che sta con noi mentre entriamo e che è in grado di guidarci verso l’uscita. Anche se, vorremmo sottolineare, perdersi è un rischio che l’occidentale contemporaneo corre soltanto se ha un significativo grado di schizoidismo; altrimenti, di norma, non è in grado di arrivare a elevati livelli astrattivi, perché è continuamente pressato dal pensiero compulsivo, da cui non riesce facilmente ad allontanarsi. Questa difficoltà ad astrarsi dal pensiero è anzi uno dei problemi più rilevanti di tutti i paradigmi meditativi, compresa la pratica bioenergetica: quando le persone si staccano dalla relazione con l’ambiente, tendono a entrare in relazione con i propri pensieri, e non riescono a governarne il flusso, né ad allontanarli, cioè a entrare in contatto con se stesse a prescindere dal pensare.

La meditazione samatha, per le sue caratteristiche intrinseche, è indirizzata a persone che vivono isolate dal mondo: è infatti incompatibile con il vivere nella realtà e con la cultura del nostro tempo. Un praticante può pensare di essere in contatto con dio o addirittura di essere dio, ma nel momento in cui entra in relazione con le persone nell’ambiente, queste gli rimandano un’altra realtà. Se riesce ad accettarla ci rimane e la vive, altrimenti scappa nella meditazione astrattiva. Ecco perché questo tipo di meditazione può diventare, per alcuni, un bene di rifugio.

La pratica bioenergetica ha al contrario la caratteristica di permettere alle persone di essere presenti a se stesse nella relazione e quindi nell’impatto con la realtà. Riteniamo infatti che il principio di re-

¹ Ivi, pag. 71.

² Ibidem.

altà non sia qualcosa da cui prescindere per fuggire in un nirvana vuoto, ma qualcosa da salvaguardare per vivere nel sociale. La bioenergetica non porta avanti una ricerca spirituale disincarnata, ma una ricerca spirituale incarnata e socializzata.

Citiamo ancora Solé-Leris:

“[La meditazione samatha] non è differente, nelle linee essenziali, dalle tecniche usate in altre tradizioni meditative[...]. [Il Buddha] le provò e non le trovò in grado di produrre l’illuminazione definitiva che cercava. In termini moderni potremmo dire che trovò che esse producevano *stati* alterati di coscienza, ma non davano come risultato una definitiva trasformazione della coscienza e dei suoi *tratti* caratteristici. Ecco perché lascio i due grandi maestri yoga con cui aveva praticato e sperimentò per proprio conto. Il risultato di questa sperimentazione fu la *vipassana*, la meditazione di visione penetrativa [...] la meditazione buddista per eccellenza”¹.

In qualche modo, di Solé-Leris si riferisce qui alla meditazione samatha come a una psicoterapia che, se non modifica la struttura della personalità, non può portare cambiamenti profondi.

Meditazione vipassana

È la meditazione vipassana che consentì al Buddha l’illuminazione.

Il vocabolo pali “vipassana” viene tradotto con “meditazione di visione penetrativa” o “meditazione di consapevolezza profonda” o, ancora, “meditazione di chiara visione” (in inglese *insight meditation*).

A differenza della samatha, la meditazione vipassana non ha carattere astrattivo, non prescinde dalla realtà ma, al contrario, ha lo scopo di consentire al praticante di penetrare nella realtà sempre più profondamente, e lo fa fornendogli gli strumenti per sviluppare la massima consapevolezza degli stimoli sensoriali e mentali, affinché egli possa coglierne la reale natura e incamminarsi per tale via verso la liberazione. Nella vipassana, il corpo e la mente sono il campo nel quale è possibile scoprire, con una visione attenta, la verità del mondo fenomenico.

La concentrazione necessaria per praticare la meditazione vipassana è molto simile alla capacità di focalizzazione, cioè al saper portare l’attenzione in una specifica direzione. E l’obiettivo di chi pratica la vipassana non è quello di perdersi in una sensazione di “pace oceanica”, bensì quello di adentrarsi in un percorso di ricerca esperienziale.

Se nella samatha il meditante cerca di raggiungere uno stato alterato di coscienza attraverso il prescindere dalla realtà somatica e ambientale, nella vipassana si altera lo stato abituale di coscienza attraverso l’esperienza consapevolizzata del corpo. E questo è qualcosa di piuttosto insolito per l’uomo occidentale contemporaneo, il cui Io, presuntuosamente convinto di governare la realtà, non sa di essere governato dagli stati corporei.

La capacità di focalizzazione di cui scrivevamo più sopra, la capacità cioè di mantenere una percezione costante e fluida dei propri stati somatici, costituisce una precondizione indispensabile per la meditazione vipassana. Precondizione che è altrettanto necessaria per il lavoro bioenergetico: ogni laboratorio di pratica inizia infatti con un momento di autoascolto, in cui spostiamo l’attenzione dai pensieri (che di solito sono lì, stagnanti, ad aspettarci) al corpo. Il movimento energetico inizia quando il nostro grado di consapevolezza corporea ci permette di sentire il contatto tra la pianta dei piedi e il suolo. Quindi, ottimisticamente, quando siamo più presenti a noi stessi.

Notiamo che nel paradigma bioenergetico l’idea non è tanto quella di fare gli esercizi una volta alla settimana, ma quella di riuscire a mantenere un buon grado di presenza a se stessi, e di se stessi nella relazione con l’altro, in tutti i momenti della propria vita, escluso il sonno.

È proprio spostando l’attenzione nel corpo che il concetto di impermanenza smette di essere un’astrazione e diventa una realtà somatica direttamente vissuta. Perché, spostando l’attenzione nel corpo, ci rendiamo conto che ciò che avviene tende a essere soggetto a continue mutazioni. Per esempio: una persona può sentire inizialmente una tensione nelle spalle, e, dopo qualche minuto, un senso di debolezza nel petto; poi, magari, non appena incomincia a premere con i piedi nel suolo,

¹ Ivi, pag. 94.

può sentire che i polpacci tendono a indurirsi, e ancora, che se lascia la respirazione libera da interferenze tutte queste sue tensioni si trasformano in vibrazioni e si sviluppa un senso di calore...

Nel lavoro bioenergetico c'è un costante contatto con l'impermanenza dei fenomeni.

Nel momento in cui ci diamo il permesso di lasciar andare una tensione, rinunciando all'attaccamento. E questo è, per il Buddha, un momento prezioso. Egli descrisse due tipi di attaccamento: attaccamento al piacere e avversione al dolore.

In bioenergetica esiste anche una forma di attaccamento "modale": abbiamo un dolore e vorremmo evitarlo, ma non sappiamo come fare: siamo attaccati fino all'identificazione a quel dolore. L'espressione "lasciar andare", che utilizziamo nei nostri laboratori, indica proprio questo: proviamo a non trattenere (a non rimanere attaccati a) quella modalità che ci induce a rispondere allo stimolo con ulteriore tensione; proviamo invece a lasciarci reagire allo stimolo in modo diverso: per esempio con la vibrazione, o magari con l'espressione. Spesso, infatti, nelle forme di attaccamento al dolore c'è anche il trattenimento dell'espressione del dolore: siamo capaci di descriverlo ma non siamo più in grado di lasciarlo parlare direttamente. L'espressione sonora in risposta al dolore è qualcosa che attiene al sistema uomo, quindi alla saggezza della natura: difatti tutti i bambini molto piccoli, quando sentono dolore, lo esprimono (lo spremono fuori) con un suono, magari un urlo, oppure un pianto o un lamento.

Tutte le volte che riusciamo a rinunciare a un attaccamento rientriamo nel flusso, e questo flusso si manifesta nella pratica bioenergetica come flusso sanguigno e come flusso di sensazioni, sentimenti, vibrazioni, informazioni, significati: sono aspetti inscindibili. Riattivando il flusso non otteniamo solo una maggior consapevolezza mentale, ma una consapevolezza esperienziale, che è molto più ricca. Come è molto più ricca l'esperienza di mangiare un mandarino rispetto al sapere come è il sapore del mandarino, o al conoscerne la composizione chimica.

Ecco allora che la meditazione samatha appare semplificatoria: non sento dolore e sto bene proprio perché non sento. Potremmo parlare di "nirvana vuoto": un benessere che non comprende l'esperienza del sé somatico e della relazione con l'altro. Un benessere, inoltre, che si può ottenere soltanto in situazioni di isolamento. La meditazione samatha può essere utile per accedere alla nozione che la quiete mentale è ottenibile. Tuttavia, una volta che abbiamo scoperto che il nostro organismo ci consente di arrivare in questo stato di coscienza, ci chiediamo perché non possiamo mantenerlo anche se siamo in relazione con gli altri esseri umani, se la nostra respirazione è più ampia, se siamo sulle nostre gambe, se ci muoviamo nell'ambiente.

Qualcosa di molto simile accadde a Lowen lavorando con Reich: aveva ottenuto un'esperienza di perfetto abbandono in posizione orizzontale, che Reich chiamava riflesso dell'orgasmo¹. Però si rendeva conto che quando ritornava nella vita di relazione, nella New York del ventesimo secolo, non riusciva a mantenere quello stato di pace mentale e di armonia corporea. Vide dunque che i suoi blocchi potevano sfumare, andare sullo sfondo, solo in certe condizioni: in particolare, quando era nello studio di Reich. E che, quando rientrava nella realtà della vita quotidiana, quei blocchi tornavano a manifestarsi. Notiamo che lo studio di un analista è un ambiente sicuro e protetto, proprio come il luogo in cui il monaco fa il suo ritiro di meditazione samatha.

Una delle differenze tra meditazione vipassana e pratica bioenergetica è che nella prima, di norma, l'interazione viene ridotta al minimo indispensabile. Lo stesso Buddha, quando si incarna – conosce se stesso e si illumina – è in uno stato in cui è presente al corpo ma assente alla relazione: è solo, seduto sotto un albero di banyano. Notiamo che il concetto buddista di illuminazione non significa entrare in contatto con un'entità soprannaturale, bensì entrare in contatto con se stessi, conoscere se stessi. Anzi, questa è l'unica definizione attendibile di quella che gli orientali chiamano illuminazione: conosci te stesso.

Vipassana e bioenergetica sono, entrambe, esperienze di consapevolezza ininterrotta del presente, esperienze del "qui e ora", non mentalizzato bensì interiorizzato: "Sono presente al sorgere e

¹ Il riflesso dell'orgasmo descritto da Reich non ha a che fare con l'eccitazione genitale: è un'esperienza di contrazione tonica ed espansione di tutto l'organismo, osservabile quando quest'ultimo è in stato di riposo e il flusso dell'energia non è inibito.

all'esaurirsi dei fenomeni". Potremmo parlare di uno stato di diffusione della coscienza nel corpo che ci consente di portare via via l'attenzione su tutti gli stimoli nel momento in cui sorgono, poi nel momento in cui sono pieni, infine nel momento in cui si esauriscono.

Scriva Amadeo Solé-Leris a proposito di vipassana:

"L'esercizio principale consiste nell'osservare con scrupolosa attenzione il cambiamento delle posizioni del corpo, i suoi movimenti e le sensazioni che li accompagnano (dalle più ovvie alle più sottili) e che continuamente nascono e svaniscono nell'organismo"¹.

In quest'esperienza di consapevolezza corporea, siamo testimoni che non giudicano e non si interrogano su ciò che succede. Proprio per non cadere nella trappola di incasellare gli eventi dentro griglie preconcepite: "Mi succede questo per questo e quest'altro motivo...". Questo tentativo di interpretazione interferisce con il manifestarsi e con l'osservazione piena dei fenomeni, non foss'altro perché una parte considerevole di noi stessi non può essere presente nei fenomeni perché è presente nella loro concettualizzazione. Questo fenomeno è noto in bioenergetica e rappresenta una tipica resistenza rispetto alla libertà esperienziale, un tentativo dell'Io di governare i fenomeni barricandosi dietro la mentalizzazione dei vissuti, ultimo baluardo di un Io a cui è stato negato il diritto di esistere pienamente. Piena-mente non dovrebbe mai escludere corporea-mente!

Pensieri e sensazioni sono in qualche modo antagonisti: abbiamo una sorta di centro di consapevolezza che, se si orienta in una direzione, perde di vista l'altra. E quando pratichiamo, vipassana o bioenergetica, tutta la nostra attenzione va alla manifestazione fenomenica.

A volte, tuttavia, nella pratica bioenergetica il conduttore propone ai praticanti di mentalizzare e tradurre in parole il loro sentire, e lo fa perché questo li aiuti nel loro processo di identificazione con il sorgere e l'esaurirsi dei fenomeni. In questi casi alle persone viene richiesto di pronunciare una sorta di "telegramma" che esprima quella che in quel momento è la loro profonda verità². In altri termini, viene chiesto alle persone di creare prima un ponte tra mente e corpo (mentalizzando ciò che sentono) e poi di crearne uno tra l'unità mente-corpo e l'ambiente esterno (comunicando verbalmente ciò che sentono). Questo offre agli allievi l'occasione di sperimentarsi nella loro capacità di rimanere presenti a loro stessi – con la sensazione di "Io sono" – anche quando interagisco con il sociale. Potremmo dire che, così facendo, le persone procedono da un olismo organismico ("tutto me stesso") a un olismo ulteriore, che comprende l'ambiente, cioè, nella pratica bioenergetica, il gruppo. È un momento di comunione.

IL SÉ ORGANISMICO NELLA RELAZIONE

ECCO UN ESERCIZIO CHE CONSENTE AI PRATICANTI DI SPERIMENTARSI NEL CONTATTO CON IL PROPRIO SÉ PROFONDO, ORGANISMICO, E CONTEMPORANEAMENTE NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO, SENZA CHE LE DUE DIMENSIONI ENTRINO IN CONFLITTO TRA LORO.

È UN ESERCIZIO CHE SI PRATICA IN DIADI; ALL'INTERNO DI OGNI DIADE I DUE ALLIEVI SVOLGONO UN RUOLO DIVERSO. ALLA FINE DEL LAVORO, CHE DURA CIRCA 15 MINUTI, GLI ALLIEVI SI SCAMBIANO IL RUOLO.

CHIAMEREMO "A" E "B" LE DUE PERSONE.

- "A" SI SDRAIA SUPINO SU UN MATERASSINO; "B" SI SIEDE PER TERRA ACCANTO AD "A", IN UNA POSIZIONE CHE GLI CONSENTA DI FARE CONTATTO OCULARE CON LUI.
- PRIMA FASE: "A", CHE HA GLI OCCHI CHIUSI, SI ASCOLTA. MANO A MANO CHE DAL SUO AUTOASCOLTO EMERGONO SENSAZIONI, SENTIZIONI* O EMOZIONI, SI LASCIA PRONUNCIARE BREVI FRASI CHE INIZIANO CON "IO SONO" E SI CONCLUDONO NOMINANDO LA PARTE DEL CORPO E LA QUALITÀ PERCE-

¹ Ivi, pag. 109.

² Per esempio: "Io sono Maria e mi sento triste", "Io sono Giovanni e mi sento eccitato" e così via.

PITA. PER ESEMPIO: “IO SONO IL COLLO RIGIDO”. “B”, CHE HA GLI OCCHI APERTI, SI LIMITA AD ACCOGLIERE SILENZIOSAMENTE LE COMUNICAZIONI DI “A”.

- SECONDA FASE: “A” APRE GLI OCCHI, FA CONTATTO CON GLI OCCHI DI “B” E CONTINUA LA PROPRIA ESPERIENZA DI AUTOASCOLTO; QUESTA VOLTA SI LASCIA PRONUNCIARE BREVE FRASI CHE INIZIANO CON “IO SONO” E SI CONCLUDONO NOMINANDO PRIMA LA QUALITÀ PERCEPITA, POI LA PARTE DEL CORPO. PER ESEMPIO: “IO SONO LA CHIUSURA DEL PETTO”. “B” SI LIMITA AD ACCOGLIERE SILENZIOSAMENTE LE COMUNICAZIONI DI “A”.

- TERZA FASE: “A” MANTIENE IL CONTATTO OCULARE CON “B” E CONTINUA LA PROPRIA ESPERIENZA DI AUTOASCOLTO E DI COMUNICAZIONE, COME NELLA SECONDA FASE. QUESTA VOLTA, PERÒ, “B” NON SI LIMITA AD ASCOLTARE MA ENTRA ATTIVAMENTE NELLA COMUNICAZIONE, RIMANDANDO AD “A” LA FRASE CHE HA PRONUNCIATO. PER ESEMPIO, SE “A” DICE “IO SONO LA STANCHEZZA DEGLI OCCHI”, “B” GLI RIMANDA “TU SEI LA STANCHEZZA DEGLI OCCHI”.

QUESTO ESERCIZIO DESCRIVE IL PASSAGGIO DA UNA SITUAZIONE DI “MENTE ISOLATA” A UNA SITUAZIONE DI “MENTE PRESENTE AL CORPO” A UNA SITUAZIONE DI “CORPO-MENTE PRESENTE NELL’AMBIENTE”. PRESENTE NON SOLTANTO IN MODO SOGGETTIVO, MA INTERSOGGETTIVO, PERCHÉ L’AMBIENTE DÀ DEI RIMANDI.

Meditazione seduta e camminata

La vipassana ha due forme: meditazione seduta e meditazione camminata. Nell’opera di Amadeo Solé-Leris sono riportate alcune indicazioni pratiche per la meditazione camminata: la lentezza dei gesti, la lunghezza minima del percorso, e i sei movimenti suggeriti dai maestri per ogni singolo passo: “alzare il piede, muoverlo in avanti, muoverlo più avanti, abbassarlo, toccare il pavimento, caricare il peso”¹.

Per la meditazione vipassana, come per i nostri laboratori esperienziali, è necessaria una prima parte di concentrazione: centrarsi su se stessi in uno stato di coscienza che lasci il più possibile fuori le abituali interferenze mondane. Questo minimo grado di concentrazione iniziale, che Amadeo Solé-Leris chiama “d’accesso” o “momentanea” consente di cominciare la ricerca senza dover passare, prima, attraverso una forma di meditazione astrattiva.

Una volta ottenuta la concentrazione d’accesso, si entra nell’esperienza meditativa vera e propria, che si basa essenzialmente su due elementi:

“la consapevolezza del corpo e la consapevolezza del respiro [...]. Questi vari esercizi appartengono tutti in qualche modo alla contemplazione del corpo da varie angolazioni; per esempio il funzionamento del corpo (respiro, postura, movimenti, attività), le sue parti [...]. Non si ribadirà mai a sufficienza il fatto che la pratica della *vipassana* consiste nell’osservazione diligente del mondo fenomenico, cioè nell’osservare con attenzione precisa e penetrante qualsiasi cosa stia accadendo *nel momento in cui sta accadendo*”².

Sebbene la vipassana sia sempre un lavoro intrapersonale, in cui manca l’aspetto relazionale che è invece importante del nostro lavoro, la convergenza metodologica e concreta con la pratica bioenergetica è evidente.

Di particolare rilevanza è la questione del “qui e ora” che è anche il cuore del nostro approccio: quando ci apprestiamo a entrare nel lavoro bioenergetico cerchiamo sempre di non proiettarci nel futuro e di lasciar fuori tanto il passato quanto le conseguenze di ciò che è avvenuto in passato. Indicazioni in questo senso vengono chiaramente espresse dal conduttore nei momenti iniziali di centratura: egli infatti propone alle persone di ascoltarsi, di vedere se ci sono tensioni o contrazioni, e di provare a lasciarle andare. In molti casi, è sufficiente un suggerimento di questo tipo perché si creino delle differenze: qualcuno potrebbe per esempio rendersi conto che sta tenendo le spalle sollevate, e lasciarle scendere. E, non appena le lasciasse scendere, la sua respirazione cambierebbe.

Ancora Amadeo Solé-Leris:

¹ A. Solé-Leris, *La meditazione buddista*, op. cit., pag. 110.

² Ivi, pag. 96.

“[...] il Buddha disse: ‘È proprio in questo corpo, di appena due braccia di lunghezza, con le sue percezioni e la sua mente, che vi faccio conoscere il mondo, il sorgere del mondo, l’estinzione del mondo e il sentiero che conduce all’estinzione del mondo’”.

In questo testo, sentiamo di poter intendere la parola “mondo” nel senso di “aspetti mondani della sofferenza”. Così il discorso del Buddha diventa: “È proprio in questo corpo, di appena due braccia di lunghezza, con le sue percezioni e la sua mente, che vi faccio conoscere la sofferenza, il sorgere la sofferenza, l’estinzione la sofferenza e il sentiero che conduce all’estinzione la sofferenza”. E il sentiero che conduce all’estinguersi la sofferenza è il famoso ottuplice sentiero¹.

Il fatto che il Buddha stesso ponga al centro della propria meditazione gli aspetti somatici (“è proprio in questo corpo”) è di estrema rilevanza, soprattutto considerando che moltissimi occidentali contemporanei, non abituati a entrare nel corpo, pensano che la spiritualità sia da collegarsi con forme di astrazione.

Come notava tempo fa David Wise, lo zazen (la meditazione zen), ha in sé una sorta di contraddizione, che, dal nostro punto di vista, può essere estesa anche alle altre meditazioni orientali. E la contraddizione è questa:

“L’ambiente sociale in cui si pratica lo Zen [...] mostra di non comprendere né apprezzare le emozioni profonde stimulate dallo Zazen. [...] L’espressione di emozioni negative, come la collera, l’avidità, il disgusto, la frustrazione o l’impazienza, viene considerata pericolosa per l’armonia delle pratiche Zen e ci si attende che il neofita sappia controllarsi e sopporti stoicamente queste emozioni senza esprimerle. [...] I centri Zen [...] umiliano gli impulsi e i desideri naturali. I desideri d’amore, di eccitazione, di cibo, di piacere sessuale, di esperienza e cambiamento di sé sono visti come illusioni infinite e sterili che possono solo portarci a nuova sofferenza [...] Il paradosso di questi vari insegnamenti è che il discepolo Zen si trova nell’obbligo di adeguarsi a certe precise prescrizioni di moralità e di santità proprio mentre è addestrato a praticare una serie di tecniche che mobilitano cariche profonde di collera, di paura e di desiderio sessuale. Il dilemma è molto penoso.”²

Ci chiediamo: come mai le emozioni sono bandite dal buddismo? Probabilmente perché il 500 avanti Cristo – quando questa pratica è nata – era una fase dello sviluppo degli esseri umani in cui essi erano preda di una qualità emozionale fortemente influenzata dal livello istintuale. Le emozioni erano per così dire “basiche” o “basse” perché non si era ancora sviluppato un Super-Io invalidante e normativo, come quello delle culture monoteiste occidentali.

È dunque probabile che in India, nel 500 avanti Cristo, si cercasse di praticare una via diversa da quella adottata poi in Occidente, che prevede di far scendere dall’alto le prescrizioni morali; si cercava, verosimilmente, di praticare la strada opposta, quella cioè di trovare le regole in modo esperienziale, all’interno dell’organismo. E lo si faceva soprattutto attraverso il controllo della respirazione. È presumibile che queste norme etiche, nate dall’esperienza meditativa, siano state intellettualizzate dai monaci solo in un secondo tempo, a causa del loro bisogno di trasmettere l’insegnamento del maestro in termini verbali prima ancora che in termini esperienziali (e spesso *invece* che in termini esperienziali).

L’insegnamento verbale si sviluppò particolarmente nella scuola zen, dove il maestro affidava a misteriosi koan⁴ una serie di informazioni che il praticante doveva esplorare fino a che dentro di lui non si fosse creata quella configurazione che l’avrebbe portato al di là dell’ostacolo. Un koan non si capisce: si dissolve. Anzi, più l’allievo si ostina a volerlo capire razionalmente, più il koan si oppone al proprio disvelamento, rimanendo inafferrabile. Il koan è paradossale perché per risolverlo è necessario un cambiamento dello stato di coscienza.

La stessa cosa vale per tutti i problemi somato-sensoriali: i blocchi e le tensioni che abbiamo nel corpo non richiedono di essere capiti ma di essere dissolti. Ed è questa, infatti, la logica del lavoro

¹ Ovvero: retta visione, retta intenzione, retta parola, retta azione, retto modo di vivere, retto sforzo, retta presenza mentale, retta concentrazione.

² David Wise, “Zen e Bioenergetica”, in: “Orgonomic Functionalism”, vol. V, n. 1, gennaio 1958.

⁴ Il koan è un’affermazione, una domanda o un breve racconto, la cui soluzione, affidata dal maestro zen all’allievo, serve a risvegliare la sua consapevolezza. Ecco un koan spesso riportato in letteratura: “Qual è il suono di una sola mano (che applaude)?”.

nei gruppi di pratica bioenergetica: lascia andare, sciogli. I blocchi e le tensioni sono come nodi; non sono qualcosa che dobbiamo eliminare o capire: dobbiamo invece trovare il modo di lasciarli sciogliere. Come giovani monaci zen posti davanti a un koan, prima siamo in uno stato di coscienza problematico, e poi ci troviamo in uno stato di coscienza dove il problema non c'è più.

E sappiamo che il cambiamento dello stato di coscienza, fino all'illuminazione, si realizza non per dotte riflessioni, né tantomeno per pensieri ricchi di buone intenzioni, ma per dissoluzione di tensioni psico-neuro-muscolari, che non sono altro che i blocchi dell'armatura. Blocchi che segnalano la distanza tra la nostra piena autorealizzazione come esseri umani e ciò che la necessità di adattarci al microsistema familiare ci ha portato a essere.

Il discorso del Buddha che costituisce la fonte principale della pratica della meditazione vipassana è quello sui fondamenti della presenza mentale:

“Contemplazione del corpo; contemplazione delle sensazioni; contemplazione della mente (stati mentali); contemplazione degli oggetti mentali (contenuti mentali)”¹.

Sottolineiamo che, dal nostro punto di vista, ciò che qui il Buddha chiama “mentale” si riferisce alla consapevolezza corporea, non ai processi astrattivi e cognitivi, altrimenti non sarebbe chiaro in cosa la vipassana differisca dalla samatha. Quindi il discorso del Buddha riguarda i fondamenti della presenza a se stessi (in altri termini della presenza consapevole) non della presenza ai propri pensieri. La parola mentale, in occidente, è sempre collegata a facoltà astrattive; ma non è questo ciò che dice il Buddha, specialmente rispetto alla meditazione vipassana, dove l'attenzione va indiscutibilmente agli aspetti fenomenici (“qualsiasi cosa stia accadendo nel momento in cui sta accadendo”).

In epistemologia della scienza c'è una scuola di pensiero che definisce un oggetto “scientifico” quando esiste una precisa modalità procedurale (il “come”) per accedervi. Il risultato conseguito utilizzando una determinata procedura non viene mai dato per definitivo (“in questo modo, facendo queste cose, con questi strumenti, sono arrivato a questo risultato”). L'utilizzo di una certa procedura rispetto a un'altra è anche un modo per storicizzare i risultati ottenuti (abbiamo a disposizione un telescopio ottico? vedremo certe stelle; abbiamo a disposizione un radio-telescopio? ne vedremo probabilmente di più e di più lontane).

Riportando questo discorso alla meditazione vipassana, vediamo che questa aveva a disposizione una procedura, i quattro fondamenti della presenza mentale, e due modalità posturali osservabili: la meditazione seduta e la meditazione camminata. E, confrontando questa procedura e queste modalità con quelli della pratica della bioenergetica, vediamo non solo che le nostre procedure e i nostri strumenti sono assai più ricchi e complessi, ma anche che noi utilizziamo una quantità di energia impensabile all'interno del paradigma della vipassana.

Tanto la meditazione seduta quanto la meditazione camminata, infatti, richiedono il minimo sforzo: è proprio attraverso il minimo sforzo che, in vipassana, si ottiene lo scioglimento. Se lo sforzo è minimo, anche la respirazione che lo sostiene è minima: potremmo dire che il praticante va in cerca di “sussurri”.

Con il lavoro bioenergetico, al contrario, coltiviamo molta energia, alzando per così dire il volume della risposta dell'organismo. Evidenziamo che al di sotto di un certo volume di emissione, alcune informazioni non arrivano a essere registrate dal sistema, non perlomeno dal sistema della consapevolezza. Non solo: l'aumento di energia disponibile nell'organismo è in sé il tramite per far emergere le informazioni; in altri termini, l'energia è ciò che ci consente di “aprire i pacchetti” (sciogliere i nodi) che contengono le informazioni. Solo dopo averli aperti possiamo vederne il contenuto.

Il nostro corpo non è il *corpus*, il cadavere dei latini, e non è il corpo come è visto dal medico. È vitale ed energeticamente organizzato. Dal punto di vista della fisica il nostro corpo è fatto al 99,99% di vuoto: è dunque una pura configurazione energetica.

Vorremmo mettere in evidenza quella che secondo noi è la grande differenza tra le meditazioni samatha e vipassana da una parte e la pratica somatorelazionale dall'altra: noi non andiamo in cerca dello stato di quiete, ma delle verità. Della verità su noi stessi, della conoscenza di noi stessi, e que-

¹ A. Solé-Leris, *La meditazione buddista*, op. cit., pag. 98.

sto non implica necessariamente lo stato di quiete. È una differenza significativa: c'è chi va in cerca dello stato di quiete e chi dell'autoconoscenza.

Possiamo però dire che l'autoconoscenza è un passaggio per arrivare, se non alla quiete, a uno stato di benessere; e in realtà molte persone che intraprendono un sentiero spirituale o anche un percorso di psicoterapia, cercano uno stato di pace, inteso come libertà dal dolore. Ma va compreso che questo stato di pace come libertà dal dolore non è ottenibile in forma stabile a meno di sviluppare una pratica che porti alla conoscenza e poi allo scioglimento della parte strutturale del problema, cioè il carattere.

Molte persone, invece, si avvicinano alle pratiche spirituali o alla psicoterapia con l'idea di eliminare il sintomo (cioè della sofferenza), illudendosi che questo sia possibile senza passare attraverso procedure che implicino un processo di trasformazione interiore. Trasformazione, questa, che non si basa sull'acquisizione di qualcosa di nuovo (come nuovi metodi o tecniche di respirazione o di comportamento) ma sulla destrutturazione di qualcosa di vecchio.

Lo ripetiamo: la pratica bioenergetica non va *tour court* alla ricerca della quiete mentale, ma alla ricerca del Sé più profondo e autentico. Questo processo di autoconoscenza avviene attraverso la contemplazione, e la contemplazione, per noi, è facilitata dal fatto che usiamo qualcosa che rende i colori più brillanti: questo qualcosa è l'energia che sviluppiamo attraverso l'ampliamento della respirazione.

L'energia che sviluppiamo attraverso la respirazione va a sciogliere le tensioni di stato e, con un grado di complessità maggiore, anche le tensioni di tratto. In tal modo, restituendo fluidità e luminosità al nostro ambiente interno, possiamo vederci più chiaro. Possiamo cioè avere una chiara visione, una visione penetrativa. E questo richiede molto duro lavoro: è un percorso che prosegue tutta la vita e che ci dà la possibilità di conoscerci sempre più profondamente, nel qui e ora della nostra evoluzione, del nostro cambiamento.

Un celebre discorso del Buddha è quello sui sette fattori dell'illuminazione. Il primo è la *presenza mentale*, cioè la presenza di sé a sé. Il secondo è l'*investigazione della realtà*: un atteggiamento di autoconoscenza che ti consente di osservare i fenomeni mentre si manifestano, vengono alla luce e si dissolvono. Il terzo fattore è l'*energia*: “[...] allora il fattore d'illuminazione dell'*energia* è sorto in lui ed egli lo coltiva e, coltivandolo, esso si perfeziona in lui. In chi ha fatto sorgere l'energia, sorge la felicità spirituale”¹. Il quarto fattore sorge dal terzo, cioè dalla libera movimentazione dell'energia: è la *felicità*. Dalla felicità scaturisce il quinto fattore, che è la *tranquillità*. Il sesto fattore, che a sua volta deriva dal precedente, è la *concentrazione*: più siamo tranquilli, cioè liberi da risentimenti e da preoccupazioni, dal passato e dal futuro, più possiamo essere nel qui e ora. Il risultato finale è l'*equanimità*, cioè uno stato in cui si trascendono tanto l'attaccamento al piacere quanto l'avversione al dolore (che, come abbiamo già avuto modo di vedere, è un'altra forma di attaccamento).

Un processo molto simile avviene nei gruppi di pratica somatorelazionale. La differenza sta nel fatto che il Buddha, nel suo discorso, non affronta quegli aspetti di conflittualità e ricontrattazione con l'armatura (sentiamo la tensione nel polpaccio e dobbiamo decidere se tenercela stretta o lasciarla andare; se ce la teniamo stretta rimaniamo al di qua del cambiamento, se la lasciamo andare andiamo al di là) che hanno molte affinità con il celebre modello dei cinque stadi del processo di morte elaborato da Elisabeth Kübler-Ross². In questo modello, la persona parte dal rifiuto e, attraverso fasi successive (e a volte sovrapposte) di rabbia, patteggiamento, depressione, arriva infine all'accettazione. Ci imbattiamo in un processo simile in ogni percorso di trasformazione radicale, ma non solo: lo incontriamo anche ogni volta che andiamo a dissolvere una singola tensione.

Tuttavia, mentre la Kübler-Ross descrive un processo di morte, nella pratica bioenergetica ci occupiamo di processi di morte e rinascita; quindi, mentre il suo modello parte dal rifiuto e arriva

¹ A. Solé-Leris, op. cit., pag. 127.

² Elisabeth Kübler-Ross, *La morte e il morire*, Cittadella, Assisi 1990. Il modello elaborato dalla Kübler-Ross è uno strumento che permette di comprendere le dinamiche psicologiche più frequenti nelle persone a cui è stata diagnosticata una malattia mortale.

all'accettazione, il nostro si sviluppa in sei stadi: partendo dall'inconsapevolezza, giunge alla consapevolezza, che è la condizione della rievoluzione. Ecco le fasi di quella che possiamo chiamare dissoluzione creativa dell'armatura: 1. inconsapevolezza: viviamo i nostri blocchi come naturali; 2. sorpresa: ne riconosciamo la qualità di blocchi; 3. compromesso: ci accorgiamo di quanta energia stiamo consumando per mantenerli attivi, ma rinunciare a essi ci fa sentire in pericolo di morte, perché ancora ci identifichiamo con essi; 4. rabbia e depressione: incominciano a emergere le emozioni bloccate – dolore, rabbia, desiderio, paura, erotismo – e il loro irrompere è correlato alla paura di impazzire; 5. accettazione: i blocchi perdono la loro rigidità e noi diveniamo più fluidi, più in contatto con la nostra vera realtà (grounding); 6. rievoluzione: raggiungiamo un miglior livello di organizzazione e complessità interna che promuove il nostro accesso alla dimensione spirituale.

Rispetto al discorso del Buddha sui sette fattori per l'illuminazione, gli aspetti del conflitto e della ricontrattazione si pongono tra il terzo fattore (l'energia) e il quarto (la felicità). Infatti, una volta coltivata energia nell'organismo, ciò in cui ci imbattiamo non è certo un'immediata felicità. Coltiviamo energia, sentiamo il blocco che impedisce all'energia di scorrere fluidamente, ma non possiamo lasciarlo andare, perché esso è funzionale al nostro senso di identità: se lo lasciamo andare ci sentiamo morire o impazzire.

L'abilità di un maestro di pratica bioenergetica sta proprio in questo: nell'aiutare gli allievi a consentirsi piccole morti psichiche o somatiche (morti dell'armatura, del preconetto, del blocco) accettabili a livello dell'Io. In questo, il principio di autoregolazione è fondante: il maestro non deve mai spingere, cosa che invece si faceva molto negli anni Settanta e Ottanta ("Tu stai resistendo! spingi e vai oltre!") con l'ovvio corollario di una colpevolizzazione. Un buon maestro accompagna l'allievo nel suo processo di cambiamento e lo fa lentamente, dolcemente, profondamente.

Un ultimo fattore che accomuna la nuova tradizione bioenergetica con la meditazione vipassana è che si tratta di due pratiche fondamentalmente laiche (molti maestri buddisti non sono monaci) e spoglie di aspetti rituali. Pratiche il cui strumento non è la speculazione filosofica, e il cui obiettivo non è diventare superuomini alla Nietzsche, ma uomini alla Gibran.

In una visione in cui il grounding non fornisce una base per l'egotismo ma è posto al servizio dell'umiltà – cioè della capacità di stare con i piedi ben radicati nel suolo – la tradizione vipassana costituisce un modello insuperato per la sua semplicità.