

Psicanalisi, psicologia e buddhismo*



Molte persone al giorno d'oggi si rivolgono allo psicanalista, lamentando di essere depresse, afflitte dall'insonnia, infelici nel matrimonio, insoddisfatte del lavoro. Tutte queste cause di malcontento sono soltanto la forma conscia con la quale la nostra cultura permette loro di esprimere qualcosa (comune a varie persone) che giace nel profondo inconscio. La malattia comune è l'alienazione da se stessi, dai propri simili, dalla natura; è la consapevolezza che la vita ci scivola di mano come sabbia, che si morirà, senza aver vissuto e che, pur vivendo nel bel mezzo di ogni bene, non si è felici.

La vera cura per questi pazienti non risiede nella constatazione dell'assenza della malattia, ma in quella della presenza del benessere: benessere significa essere in armonia con la natura dell'uomo. Ma la natura umana pone un problema. L'uomo è gettato in questo mondo e da questo stesso mondo strappato non per sua volizione. A differenza degli animali, i quali possiedono nei propri istinti, nei propri codici genetici un meccanismo insito di adattamento all'am-

* Appunti tratti da: ERICH FROMM, *Psicanalisi e buddhismo Zen*, in *Psicanalisi e buddhismo Zen*, Roma, Astrolabio Ubaldini, 1968, pp. 83-147, fino al loto; RAFFAELE MORELLI, *Non siamo nati per soffrire*, Milano, Mondadori, 2005 (dopo il loto).

biente, che permette loro di vivere nell'osservanza spontanea delle regole della natura, l'uomo difetta di una siffatta struttura istintiva. L'uomo, però, ha una facoltà in più, la consapevolezza di sé. Tale consapevolezza, come di una entità separata, fa sì che egli si senta intollerabilmente solo, abbandonato, impotente. Ed ecco che, all'atto della nascita, la vita pone all'uomo un quesito al quale deve rispondere ad ogni istante non la sua mente, non il suo corpo, ma la persona nella sua totalità, che pensa, che sogna, che dorme, che piange, che ride. Il coinvolgimento entra nel campo dei convincimenti, dei dubbi, delle certezze.

Il quesito è: come è possibile uscire dalla prigionia, dall'isolamento e trovare una unione in noi stessi, con i nostri simili, con la natura, senza essere costretti a competere e a lottare per affermarsi? Nel terrore dell'isolamento, questa risposta si dà, talvolta nell'insania, con il rifiuto della realtà esterna, avvertita dolorosamente come ostile ed estranea. In concreto, l'unico modo di uscirne consiste nell'essere completamente nati, nello svolgere compiutamente la consapevolezza, la ragione, la capacità d'amore, fino a trascendere generosamente il proprio egocentrismo e a pervenire a una nuova armonia, a una nuova comunione con il mondo circostante.

La nascita non è un atto unico, è un processo: il fine della vita consiste nell'essere completamente nati, anche se la sua tragedia sta nel fatto che la maggior parte delle persone muore prima di essere riuscita a nascere. Vivere vuol dire nascere in ogni istante; fisiologicamente parlando il nostro sistema cellulare è un processo di nascita continua; psicologicamente parlando, la maggior parte della gente a un certo punto cessa di nascere. L'unica brama consiste nel ritorno all'utero, alla terra, al buio e, se procede sul sentiero della vita, non riesce a troncarsi del tutto il cordone ombelicale: rimane appigliata al padre, alla madre, alla famiglia, alla razza, allo status, al denaro, al successo, al potere, ma

non emerge mai completamente, sicché mai diviene completamente nata.

Se potessimo passare la mente di ciascuno ai raggi **X**, persino di coloro che credono di fornire la risposta delle religioni, troveremmo una quantità di adoratori di totem, o di idoli di vario genere e soltanto pochi cristiani, giudei, buddhisti, o taoisti. Per poter capire ogni essere umano occorre sapere quale sia la risposta al quesito dell'esistenza, ovvero quale sia la sua "religione segreta" individuale, alla quale sono rivolti tutti i suoi sforzi e le sue passioni.

Alla luce delle considerazioni svolte, i problemi psicologici di insoddisfazione sopra citati diventano soltanto una conseguenza secondaria alla risposta fondamentale (cioè alla religione segreta personale), talché sforzarsi di risolvere e di "curare" tali problemi, prima di aver inteso la risposta fondamentale, è quasi inutile.

Per tornare al problema del benessere, possiamo ora dire che esso consiste nell'aver conseguito il pieno sviluppo della ragione, non nel senso di un mero giudizio intellettuale, ma in quello dell'afferrare la verità così com'è, a quel livello in cui si sia aperti, disponibili, sensibili, lucidi, vuoti, cioè privi di preconcetti. Benessere significa essere correlati ai propri simili e alla natura sul piano affettivo; significa superare l'isolamento e l'alienazione, pervenire all'esperienza della comunione con tutto ciò che esiste. Benessere significa essere pienamente nati, diventare in atto quel che si è in potenza, avere completa disponibilità alla gioia e al dolore, ridestarsi dal torpore in cui vive la gran parte degli uomini ed essere completamente svegli. Benessere significa, infine, dimettere ogni brama, cessare di andare a caccia della preservazione e del potenziamento dell'Ego, essere e sperimentare se stessi nell'atto di essere e non in quello di avere, di desiderare, di accumulare.

Nella terminologia buddhista un tale stato viene spesso definito "farsi vuoti", che non vuole esprimere al-

cunché di negativo, ma che significa, bensì, la disponibilità a ricevere e a conseguire una consapevolezza accettante, la quale non è una rassegnazione passiva, ma è il riconoscimento di una realtà responsabilmente accolta e degnamente vissuta. Per quanto concerne la terminologia cristiana, il predetto stato sovente si definisce “fare la volontà di Dio”. All'apparenza sembra non esservi grande diversità fra le due esperienze. Purtuttavia, con riguardo alla interpretazione popolare, tale formulazione significa che in luogo di prendere da sé le proprie decisioni, o di adottare da sé il proprio comportamento, l'uomo li demanda ad un Padre Onnipotente, il quale veglia su di lui. È chiaro che in siffatta esperienza l'uomo non diviene spontaneamente disponibile, ma soltanto obbediente e rassegnato. Il concetto buddhista di “vuoto” implica il significato autentico di rinunciare ad ogni opinione preconstituita, di tendere a relativizzare gli eventi in una sana prospettiva di valori, di acquisire una tranquilla equanimità senza però includere il pericolo di un regresso alla concezione idolatrata di un Padre soccorrevole.

L'elemento caratteristico dell'approccio psicanalitico è il suo tentativo di rendere conscio l'inconscio. Secondo l'opinione di Freud, essenzialmente, l'inconscio è la sede della irrazionalità, mentre per Jung l'inconscio è, fondamentalmente, la sede delle più profonde sorgenti della sapienza, laddove il conscio è la parte intellettuale della personalità. In tale punto di vista l'inconscio viene percepito come qualcosa di simile alla cantina di un edificio, nella quale viene ricacciato tutto ciò che non trova posto nella struttura sovrastante. La cantina di Freud contiene soprattutto i vizi dell'uomo, mentre quella di Jung soprattutto la sua saggezza.

Quel che Freud scoprì, in perfetta consonanza con la dottrina buddhista, il Buddha lo aveva insegnato 2500 anni fa, cioè il fatto che noi vediamo la realtà in modo distorto. Crediamo di vedere una persona quale essa è, mentre, in re-

altà, noi vediamo, senza rendercene conto, la nostra proiezione di un'immagine di quella persona. Noi non vediamo ciò che esiste, ma proiettiamo nelle cose l'immagine pensata, piuttosto che la loro realtà. Ed è proprio l'immagine pensata il velame deformante che produce le nostre passioni e le nostre ansietà. In effetti, la maggior parte di ciò che la gente ha nella propria mente conscia non è che finzione e illusione; ciò non tanto avviene perché la gente sia incapace di vedere la verità, quanto piuttosto a causa delle informazioni errate che la mente riceve ed assimila in una determinata società e in una determinata epoca storica. Arriviamo allora a concludere che la coscienza e la non coscienza sono socialmente condizionate. Io sono consapevole di tutti i miei sentimenti e pensieri ai quali è consentito di passare attraverso il triplice filtro del linguaggio, della logica, dei tabù. Le esperienze che non possono essere filtrate restano esterne alla consapevolezza, cioè rimangono nella zona inconscia della psiche.

Diventare pertanto consci dell'inconscio richiede una particolare attrezzatura psicologica e un particolare addestramento. Visto che il campo della psicanalisi è limitato dalle sue stesse finalità, intese ad esplorare solo la patologia della psiche, l'unico addestramento possibile è quello offerto solo dal buddhismo, che ci conduce su un'autostrada a tre corsie. SĪLA (moralità), SAMĀDHI (concentrazione), PAÑÑĀ (saggezza). È una strada in salita, ma porta in alto, dove non ci sono più condizionamenti e si scopre un orizzonte infinito.



Mai come quando pensiamo siamo lontani dalla nostra essenza, dall'indicibile che abita nei meandri più profondi della nostra psiche. Quando pensiamo non siamo noi, ma siamo solo quel che pensiamo, che non siamo noi. L'ansia e il

dolore che ci pervadono dall'interno, sono fatti di pensieri ridondanti, di modelli obsoleti, di certezze acquisite, di sensi di colpa, di elementi culturali ereditati, che ci imprigionano. Alla nostra essenza non importa della nostra storia, di ciò che abbiamo fatto o subito in passato; essa vive solo nel presente. Ognuno viene creato nel presente, in questo momento; il pensare al passato ci catapulta fuori dalla vita, fuori dal raggio d'azione del nostro sé, dove si sta svolgendo l'evoluzione del mondo, di cui noi non siamo che una tappa.

In noi abitano sentimenti opposti e incomprensibili, che sono parte di noi, che vivono nel nostro intimo. Ognuno deve imparare a guardare dentro di sé, soprattutto le cose sgradevoli; accettandole imparerà a non guardare in un'unica direzione; imparerà ad accettare in sé i contrari, ad essere, cioè, forte-fragile, paziente-irascibile, razionale-emotivo, geloso-indifferente, avido-generoso. Chi assume in sé i contrari conosce l'incertezza e la precarietà della vita e in questo modo si prende cura di sé degli altri.

I mistici sanno che c'è uno spazio profondo dentro di noi, che si estende nella fisicità e nella meditazione, mai, assolutamente mai, nel pensiero. Raccogliersi in sé stessi significa semplicemente buttare lo sguardo all'interno, come se quel raggio di luce che lo inonda fosse capace di poteri immensi, che i pensieri non vedono, ma che, anzi, riescono ad offuscare.

Meditare è assorbirsi in un'idea, identificarsi, mentre pensare è balzare da un'idea ad un'altra, immagazzinare dei niente, inseguire un concetto dietro un altro, una meta dietro l'altra. Meditare e pensare sono due attività antitetiche e divergenti. Alla nostra essenza occorre parlare poco; essa ama la mente silenziosa, che non commenta, non spiega e non giudica: essa riposa nel vuoto. Il vuoto ci consente di mandare in rovina l'idea di essere. Vero è che il vuoto non è un'idea, bensì ciò che ci aiuta a disfarcì di tutte le i-

dee. Ogni idea rappresenta un vincolo in più; bisogna sbarazzarne la mente, come bisogna sbarazzarsi di ogni credo.

La meditazione è, ancor più l'opportunità di affidarsi alle forze misteriose del vuoto. La capacità del cervello di produrre il balsamo risanatore (la dopamina, le endorfine, l'adrenalina o il cortisone) è resa possibile solo per chi si affida al vuoto, per chi rinuncia a pensare, per chi impara ad affidarsi al Cammino senza prefiggersi alcuna mèta. Non sappiamo stare dentro noi stessi, siamo diventati analfabeti dell'anima. Stare con sé stessi significa non pensare, non progettare, non divagare. Il vuoto e l'assenza di pensiero sono il luogo dove si abbevera il nostro sé.

Il cervello, per funzionare, consuma ossigeno, che gli viene fornito dal sangue carico di ossiemoglobina. L'ossigeno viene catturato dal sangue attraverso il respiro. Impariamo a restituire al respiro la sua valenza sacrale: il respiro è vita, la vita è sacra. Nella Bibbia leggiamo che quando il Padre Eterno creò l'uomo dalla creta, per infondergli la vitalità sulla creta inerte. Il respiro è direttamente connesso quale parte integrante degli stati di coscienza: è tenue nell'esperienza estatica mistica, negli stati di estrema tensione o in quelli di assorbimento meditativo; è accelerato e fortemente agitato negli stati emotivi. Ha una sua particolare caratteristica: la reversibilità. Il respiro tenue o agitato è un effetto conseguente a diversi stati d'animo; ma può divenire, con il concorso della volontà, promotore di induzione alla calma e alla serenità, trasformandosi in agente creativo di benessere. Il respiro consapevole dona appagamento ed è un "mezzo utile" per focalizzare la mente su un unico oggetto per evitare inutili distrazioni e divagazioni.

Disclaimer

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.