

Terapia buddhista

Ajahn Kalyano

[Versione originale](#)

Traduzione di Maria Huf Barzoi

La soluzione definitiva

Stasera ho pensato di condividere qualche parola sul modo in cui il buddhismo può esserci di aiuto nel rapporto con le nostre emozioni, svolgendo quindi una funzione terapeutica; qualche cenno sulle sue affinità con una terapia e su ciò che invece lo rende diverso. Avendo io stesso studiato psicologia, mi sento di parlarne nel contesto della pratica buddhista intrapresa successivamente.

Spesso, all'inizio della pratica meditativa l'aspetto predominante è il mondo delle nostre emozioni. Difatti come reazione o risposta alla pratica, si apre un vaso di Pandora da cui viene su un sacco di roba.

Vediamo innanzitutto di che cosa si tratta. Generalmente succede perché praticando la meditazione seduta per qualche tempo ci imponiamo un contenimento. Non assecondiamo le brame nella nostra mente, non facciamo ciò che vorremmo fare. Stiamo semplicemente seduti, e allora tutta questa bramosia invade la mente, ma non dichiara sempre che cos'è che vuole davvero. La bramosia ha tante voci diverse, può anche suonare molto sensata. Non dice solo: "Non voglio fare questo. Vorrei fare qualcos'altro". Frigna e continua a frignare in modo molto più anonimo. Non si fa identificare in modo chiaro all'inizio. Dobbiamo cercare un po' più in profondità per vedere da dove viene tutta questa roba.

Intanto c'è la reazione al dolore causato dalla postura. Se non siamo abituati a stare a lungo nella posizione seduta, allora il disagio fisico può portare a galla molte cose. È possibile misconoscerne l'origine, non capire che è quella la causa. Le persone non sono abituate a sopportare semplicemente questo tipo di disagio, senza una buona ragione

apparente. Eppure può essere proprio la reazione al dolore fisico la causa principale di altre dinamiche. Se si riesce a comprenderlo, allora è possibile portare l'attenzione su quel dolore e rendersi conto che non è poi così grave. Oppure, in alternativa, possiamo imparare a sopportarlo. È un'abilità molto utile quella di riuscire a vivere tale disagio, a non permettergli di intimidire la mente. Dopotutto, non è comunque in nostro potere evitare tutti i disagi fisici che la vita ci porta. Se continuiamo ad affannarci per riuscirci, la nostra vita si riduce a qualcosa di ben misero.

Indagando un po' più a fondo può sembrare – come molti psicologi ora sostengono – che ci sia una relazione tra le nostre emozioni e il corpo. Secondo molti terapeuti tutta questa emotività è legata al corpo. In effetti può sembrare che sorga dal corpo. È soprattutto qui che si trova la sensazione, nel corpo. È il corpo a essere dotato di tutta questa sensibilità.

Ma in realtà le emozioni non sono nel corpo. Ecco che cosa ci può far capire la pratica buddhista, ed è qualcosa di grande, di radicale importanza: comprendere che le nostre emozioni non sono legate al corpo, bensì alla mente, può cambiare completamente il nostro rapporto con la sfera emotiva. Può sembrare che questa roba abiti nel corpo o che vi sia bloccata. Nell'interpretazione moderna dello yoga si ritiene un'evoluzione positiva, sana, se un praticante, entrando in contatto con il proprio corpo, sente affiorare e uscire all'aperto il groviglio di emozioni. È una mezza verità utile, il processo innescato praticando lo yoga può avere risvolti positivi, tuttavia non porta alla verità, non alla verità ultima.

In ultima analisi, questi fenomeni possono sembrare legati al corpo perché la mente è attaccata al corpo. Ovvero, finché la mente è attaccata al corpo i nostri pensieri, le sensazioni o emozioni apparentemente emergono dal corpo – i pensieri sono nella testa, le emozioni nel corpo – ma se perdiamo l'attaccamento al corpo, allora tutta questa relazione cambia. Con il distacco della mente dal corpo attraverso la pratica meditativa la vedremo in una prospettiva radicalmente diversa.

Le emozioni sembrano dunque bloccate nel corpo perché la mente è bloccata nel corpo. Se la mente cessa di essere bloccata nel corpo, anche le emozioni cesseranno di esserlo. E non ci sarà bisogno di andare a scovarle, saranno lì, proprio davanti a noi, ma in uno spazio molto più aperto. Se le immaginiamo intrappolate nel corpo, intrappolate e bloccate in questo spazio limitato, allora è soprattutto questa costrizione, è questo blocco, che si manifesta come sofferenza.

Se riusciamo a rendere accessibile lo spazio in cui operano le emozioni, già le sperimentiamo in modo diverso. E tale trasformazione è una delle cose che la pratica meditativa può offrirci. Diventiamo consapevoli del corpo, della postura per esempio, e si tratta di una consapevolezza aperta, non focalizzata. Non andiamo a cercare le emozioni laggiù nel corpo con una mente concentrata. Rilassiamo e apriamo invece la mente, permettendo alle emozioni di seguire liberamente il proprio corso, anziché rimanere intrappolate nel corpo. Può essere un'esperienza molto piacevole, liberatoria e anche assai illuminante. Cominciamo a vedere la loro vera natura.

Ciò significa che possiamo diventare terapeuti di noi stessi. Non abbiamo più bisogno di un'altra persona per interpretare le nostre emozioni. Riusciamo a vederle con chiarezza da soli, senza le complicazioni di una relazione con un terapeuta, dovute a proiezioni, all'instaurarsi di una dipendenza e così via.

Basando la nostra attenzione sul primo dei quattro fondamenti della consapevolezza, il corpo, l'intero corpo, noi apriamo un varco che ci permette di inoltrarci nel mondo delle nostre emozioni. Un paio di anni dopo la morte – la tragica morte – di mio padre ebbi la mia prima opportunità per un ritiro nella foresta di Chithurst. Ero fortemente motivato e dedicai molte ore al “bodysweeping”, alla scansione corporea, ovvero ad osservare parte per parte con attenzione l'intero corpo per rilevare le sue sensazioni. Tornato al monastero, ascoltai il discorso di una monaca che descriveva la morte di suo padre, e di colpo tutte le emozioni cominciarono ad emergere liberamente e con grande forza. Essendo inglese, scappai di sopra nella mia stanza e piansi a dirotto per due ore. Poi tutto era finito.

Ora, in termini di risoluzione di stress post-traumatico, è proprio ciò che i terapeuti cercano di ottenere. Essi, tutti quanti, vorrebbero veder emergere le emozioni nei loro clienti/pazienti, ma tutti quanti si chiedono come questo possa avvenire senza che si rinnovi il trauma. In altre parole, quando vengono a galla ricordi o emozioni si soffre nuovamente. E allora queste cose non vengono affatto liberate, si riattraversa semplicemente tutto il torbido scenario, tornando a soffrire. La prossima volta che i ricordi e le relative emozioni emergono sarà la stessa storia. Ogni volta che vengono su potrebbe andare allo stesso modo.

Allora, come evitare che si riproduca il trauma? Possiamo riuscirci accogliendo i ricordi e le emozioni con una mente che si è aperta grazie alla consapevolezza del corpo,

grazie al varco che si è creato con la pura e nuda attenzione al corpo. In tal modo le emozioni possono transitare senza rimanere bloccate.

Il processo di distacco dal corpo invece richiede molto più tempo. Si fa attenzione al corpo e lo si esamina. Esaminando il corpo, la mente se ne distacca. Vediamo la mente e il corpo separati. È una cosa assai più profonda e sottile. Ci vuole un tempo molto più lungo e un forte impegno nella pratica per arrivarci. Ma è questa la soluzione definitiva. Stiamo recidendo la radice di tutto, la radice dell'attaccamento, di modo che la mente non potrà più attaccarsi al corpo. Non ci saranno più dei blocchi. Tutto torna scorrevole.

E intanto le emozioni cominciano a fluire più liberamente. Esse creano sofferenza quando si bloccano. Se riusciamo a lasciarle fluire nella libertà di uno spazio aperto, proveremo un incredibile sollievo.

Condizioni d'uso

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.