

Introduzione.

Le resistenze all'incontro tra psicoterapia e meditazione

di Claudio Foti

1. La forza vitale della meditazione

Quando mi ritrovo a raccogliere le idee per impostare una comunicazione o un intervento sul tema della meditazione, quando devo preparare, come in questo caso, uno scritto di psicologia meditativa o, piuttosto, una relazione sul tema della consapevolezza mi capita qualcosa che mi non succede affatto quando sono chiamato nella mia attività di formatore o di conferenziere ad affrontare tematiche di altro genere. Mi capita, nei giorni precedenti la scadenza, di avvertire il bisogno di attingere dalla mia esperienza psicologica personale, dalla mia attività meditativa, che spesso ritrova slancio per l'occasione, indicazioni e spunti di riflessione da comunicare agli altri. Quando elaboro un intervento su tematiche cliniche o psicologiche o psicologico-sociali diverse dalla meditazione non mi capita nulla di questo genere. La riflessione teorica procede senza un'interazione significativa con l'esperienza personale. In quei casi può aumentare regolarmente in me la tensione in misura proporzionale alla difficoltà del tema e all'importanza che annetto alla scadenza. Se questa è stressante, la qualità della mia vita può addirittura peggiorare. Quando mi preparo invece su questioni legate alla psicologia meditativa sono sospinto a sperimentarmi personalmente, a ricercare intensamente atteggiamenti e comportamenti in sintonia con il tema sul quale sto mettendo a punto i miei pensieri e su cui ho bisogno di elaborare schemi teorici. Magari anche in questi casi può aumentare la tensione, ma se la preparazione si prolunga nel tempo, mi ritrovo ad essere meno confuso, meno distaccato da me stesso, meno egocentrico, più capace di auto analisi, con più energie per l'autocontrollo. Dall'impegno ad affrontare i temi della psicologia meditativa mi sento sollecitato a cercare, magari dopo settimane di attività piuttosto frenetica, se non stressante, momenti di rallentamento, di tranquillità e di dialogo con me stesso, intensificando l'attività di auto-osservazione e di riflessione sulla funzione psichica della consapevolezza, percepita non già in astratto, ma nel suo svolgersi concreto nella mia mente.

Se arrivo, come capita spesso, alla conclusione teorica di quanto la consapevolezza sia capace di generare benessere e cambiamento, di quanto questa funzione sia meritevole di riconoscimento e di potenziamento nella mente umana, questi concetti finiscono, in qualche misura, per essere sperimentati ed applicati anche e innanzitutto in me. Con la meditazione non posso fare teoria senza mobilitare la pratica. Con la psicologia meditativa *non si può fare teoria senza mobilitare la pratica*.

Abbiamo bisogno di sperimentare con fiducia e continuità e di chiarire teoricamente la forza della meditazione¹, una forza vitale che trae alimento da radici profonde della mente e della vita umana. Radici magari appesantite e nascoste, ma sempre capaci di garantire linfa ed energia. Sta qui il senso di questa dispensa e del suo titolo, il senso del progetto di *Mente e Vita*, di cui si parla nella prima parte di questa pubblicazione. La forza vitale della meditazione. La meditazione come cura e consapevolezza di sé. *Mente e Vita*: la meditazione come scoperta della risorsa preziosa della mente e della vita umana.

Il Centro Studi Hansel e Gretel nasce nel 1989 dalla lettura e dallo studio dei testi di Alice Miller, che elabora un pensiero tutt'altro che pacificante. Manteniamo e sviluppiamo nel corso degli anni questo riferimento² e ci confrontiamo con tematiche assai poco armoniche quali la violenza all'infanzia, il trauma, l'abuso, la perversione, la burrasca delle emozioni.

Come arriviamo alla meditazione? Occorre evidentemente mettere in discussione l'idea della meditazione intesa come attività spirituale o intellettuale astratta o "buonistica", priva di rapporto con la verità della sofferenza e della debolezza infantile.

La seconda sezione di questa dispensa è dedicata alla meditazione offerta ai bambini anche a quelli della

¹ Video intervista al professor Goleman, Centro Studi Hansel e Gretel (a cura di Claudio Foti). La terza parte dell'intervista è intitolata: "Le emozioni che curano. La meditazione come cura di sé."

² C. Foti, L., Ferro, C. Bosetto, *In memoria di Alice Miller*, Sie edizioni, 2010.

scuola materna, alle mamme, ai soggetti in età evolutiva, agli educatori. Si delinea una proposta originale³ che si muove tuttavia nel solco della linea - che proponiamo da oltre vent'anni - dell'attivazione e del coinvolgimento dei bambini, della valorizzazione della soggettività dei più deboli, della responsabilizzazione e della messa in discussione degli educatori, dello sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Ma torniamo alla questione: come il Centro Studi Hansel e Gretel perviene alla psicologia meditativa? Potremo parlare dell'incontro con Goleman, che prima di diventare noto nel suo tentativo di divulgare la prospettiva dell'intelligenza emotiva, si è applicato sin dalla sua tesi di laurea allo studio delle tecniche meditative.⁴ In fondo l'intelligenza emotiva non è che la concentrazione della luce della forza vitale della consapevolezza nel campo specifico delle emozioni.

Ma se andiamo più a fondo delle nostre radici incontriamo Freud. .

Non c'è psicoanalisi senza analisi delle resistenze. Il concetto teorico più fecondo della psicoanalisi, come quello di resistenza, nascono dal confronto con l'esperienza della relazione interpersonale tra l'analista e il paziente.

Le resistenze vennero individuate da Freud all'interno dell'esperienza terapeutica " ... *quando ci accingiamo a far guarire un ammalato, a liberarlo dai suoi sintomi morbosi, egli ci oppone una resistenza violenta e persistente per tutta la durata del trattamento ... La resistenza è di moltissime specie, estremamente scaltra, spesso difficile da riconoscere, proteiforme nelle sue manifestazioni*" (S. Freud, "Introduzione alla psicoanalisi", Bollati Boringhieri, UBS, 1985).

Freud riscontrò che, nel corso delle sedute, ci si imbatte inevitabilmente in una serie di atteggiamenti e comportamenti attraverso i quali il paziente si difende dalla verità della propria sofferenza infantile rimossa, che si oppongono al riattraversamento narrativo ed emotivo della propria vicenda più conflittuale e sofferta, che contrastano il ricordo e la sua rielaborazione e che tendono a mantenere la rimozione, ostacolando il cambiamento e la guarigione.

.....

³ Cfr. D. Fontana, I. Slack, *La meditazione per i bambini, Guida pratica all'uso e ai vantaggi delle tecniche di meditazione*, Astrolabio, 1999,

⁴ Cfr. D. Goleman, *La forza della meditazione*, Rizzoli, 1997.