



Dispense del Centro Studi Hänsel e Gretel – n. 22

Collana a cura del Centro Studi Hänsel e Gretel
Direttore Claudio Foti, condirettore Claudio Bosetto
Redazione e progetto grafico di Claudio Bosetto

Questa collana raccoglie interventi, ricerche e testimonianze che il Centro Studi Hänsel e Gretel ha maturato e raccolto all'interno della propria attività di formazione e riflessione sui temi della prevenzione del disagio e del maltrattamento ai danni dei minori, della intelligenza emotiva come risorsa fondamentale nella relazione adulto - bambino.

Il Centro Studi Hänsel e Gretel svolge attività di consulenza psicologica, diagnosi e sostegno nei casi di abuso psicologico, fisico e sessuale ai danni dei minori. Svolge inoltre attività di formazione sui temi del disagio, del maltrattamento e dell'ascolto nella relazione educativa.

Ulteriori informazioni sulle attività e sulle pubblicazioni del Centro Studi Hänsel e Gretel possono essere reperite sul sito web:

<http://www.cshg.it>

ovvero scrivendo, telefonando o inviando una e-mail a

Centro Studi Hänsel e Gretel

Corso Roma 8, 10024 Moncalieri (TO)

Tel e fax 0116405537

e mail: cshg@cshg.it

**a cura di
Claudio Foti**

La forza vitale della meditazione.

Cura e consapevolezza di sé

Sie Editore

La forza vitale della meditazione. Cura e consapevolezza di sé
ISBN 978-88-95970-24-0

Copyright © 2011 di S.I.E. s.r.l., Pinerolo (TO), Italia
Edizione 1° Anno 2011

È vietata la riproduzione, anche parziale o ad uso interno o didattico, con qualsiasi mezzo effettuata, senza l'espressa autorizzazione scritta dell'editore.

Editrice SIE, Sviluppo Intelligenza Emotiva, s.r.l.

Sede operativa: Corso Roma 8, 10024 Moncalieri (TO) - tel 0116405537 fax 0116828548

Stampa: Tipografia Impronta, Via Colombetto, Nichelino (TO)

Stampa: CS Riproduzione & Stampa, Corso Orbassano 226F (TO)

Indice

Introduzione. Le resistenze all'incontro tra psicoterapia e meditazione, <i>Claudio Foti</i>	<i>pag</i>	7
PARTE I - MENTE E VITA		
Il programma di Mente e Vita	»	15
Foto di gruppo: aprile 2011, <i>Anita Novaro</i>	»	18
Il cuscino da meditazione, <i>Silvia Carnisio</i>	»	20
Se mi fermo e respiro... <i>Riccardo Canova</i>	»	24
Il gruppo di meditazione: il valore dell'esperienza, <i>Laura Lovera</i>	»	28
La voce del gruppo. Metafore sulla meditazione, <i>Maria Agostina Fresi</i>	»	33
PARTE II MEDITAZIONE E INFANZIA		
Pratica meditativa e intelligenza emotiva nella scuola dell'infanzia, <i>Maria Agostina Fresi</i>	»	33
Meditazione per mamme e bambini, <i>Anita Novaro, Sabrina Ghiberti, Marina Annunziata</i>	»	38
Un programma per la meditazione di consapevolezza per bambini, adolescenti, educatori, <i>a cura di Mente e Vita</i>	»	46
PARTE III - RIFLESSIONI ED ESPERIENZE		
Passi per sciogliere le emozioni distruttive. Istruzioni per la pratica, <i>Silvia Lombardi</i>	»	48
Il dialogo consapevole: la pratica dell'inquiry negli interventi basati sulla mindfulness, <i>Antonella Commellato</i>	»	54
Trauma, resilienza e consapevolezza: un incontro possibile tra Yoga e psicologia, <i>Bianca Bertetti</i>		56
Meditare è risvegliare la mente, <i>Gabriella Bertino</i>	»	66
Una introduzione ai fondamenti terapeutici del Buddha, <i>Ettore Fili</i>	»	69

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 non mi succede affatto quando sono chiamato, nella mia attività di formatore o di conferenziere, ad affrontare altri temi. 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 temi clinici, psicologici o psicologico-sociali diversi 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 e 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. È 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. 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.

¹ Video intervista al professor Goleman, a cura di Claudio Foti. Parte terza: "Le emozioni che curano. La meditazione come cura di sé."

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 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 minori, 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 nelle 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*).

Freud riscontrò che, nel corso del trattamento, 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.

2. Le resistenze del campo psicologico nei confronti della meditazione di consapevolezza

Restando in un campo psicologico e psicoanalitico laico e razionale, abbiamo bisogno di analizzare e superare le resistenze soggettive e teoriche, le resistenze, dentro e fuori di noi, alla sperimentazione e alla valorizzazione della pratica meditativa.

La psicoanalisi e la psicoterapia nascono dal proposito di allargare la consapevolezza del

² C. Foti, L., Ferro, C. Bosetto, *In memoria di Alice Miler*, Dispensa del Centro Hansel e Gretel, Sie, 2010.

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.

soggetto umano alle pagine dell'infanzia segnate dall'impotenza, dalla mancanza di ascolto, dall'umiliazione e dall'oblio affinché venga data cura e consapevolezza, comprensione e solidarietà a quel bambino fragile e manipolabile che non venne ascoltato e rispettato, le cui ferite continuano a generare nell'adulto sintomi, deficit e comportamenti problematici e lesivi, fonte di sofferenza per sé e per gli altri. Come hanno dimostrato, fra gli altri, Sandor Ferenczi e Alice Miller, non ci sono solo le resistenze del paziente, ma anche quelle dello psicoanalista che possono intralciare il percorso della rielaborazione e della cura. Quanto più il terapeuta non ha riattraversato in modo adeguato la verità della propria vicenda, della propria pena infantile e delle strategie difensive, spesso ingombranti, che ha dovuto attivare; quanto più il terapeuta non è allenato all'accettazione, all'accoglienza, al contenimento e alla trasformazione della sofferenza, tanto più risulta non pienamente disponibile all'ascolto empatico e alla condivisione del dolore del paziente, tanto più finisce per porre in atto, anche inconsapevolmente, barriere all'ascolto e atteggiamenti di potere, che rischiano di riproporre, all'interno della psicoterapia, una situazione di mancato ascolto o di manipolazione, analoga a quella già subita dall'analizzando da parte dei propri genitori nella propria storia infantile.

Avendo sviluppato come Centro Studi Hansel e Gretel un'ampia esperienza di trattamento delle problematiche e delle istanze dei soggetti che hanno subito situazioni avverse o traumatiche nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza, abbiamo avuto modo di accorgerci - a partire innanzitutto dalle nostre difficoltà e dai nostri errori, oltre che dal nostro impegno e dai nostri successi clinici - come la psicoterapia del trauma richieda un'elaborazione di lunga durata del conflitto tra l'apertura ad una verità che non può che essere penosa e destrutturante e una reazione difensiva di evitamento e di chiusura.

La maggior parte delle psicoterapie del trauma finiscono per limitarsi ad una funzione di sostegno psicologico, eludendo i nodi più sofferti e sconvolgenti dell'esperienza traumatica del paziente. La prospettiva che risulta invece indispensabile per la riuscita della psicoterapia dei soggetti traumatizzati è condensata nella metafora del *viaggio di andata e ritorno all'inferno del trauma*, una prospettiva che tende spesso ad essere evitata non solo dal paziente, che non vuole ritornare a sperimentare la pena e l'impotenza della sua vittimizzazione (e che, per farlo, esige comprensibilmente un accompagnamento forte ed empatico), ma anche dallo stesso psicoterapeuta che tende a difendersi in vari modi dal compito di sostenere il paziente nel lungo ed impegnativo percorso di apertura al confronto, narrativo ed emotivo, con *l'inferno* del trauma.

La psicologia e la psicoterapia non possono non essere interessate alla meditazione perché quest'ultima è una pratica utile per allargare la capacità della mente ad accogliere l'esperienza sensoriale ed emotiva in tutte le sue dimensioni, comprese quelle più frustranti; è un allenamento a contattare la verità del *qui-ed-ora* con le sue risorse e con i suoi limiti, in tutte le sue pieghe: piacevoli, spiacevoli, indifferenti. Lo psicoterapeuta che vuole aumentare la propria disponibilità all'ascolto e alla cura e che vuole riconoscere e ridurre le proprie tendenze difensive ed evitanti, attrezzato attraverso un percorso approfondito di riattraversamento emotivo e cognitivo della propria vicenda personale, può avvalersi del nutrimento derivante dalla pratica meditativa per rafforzare ulteriormente la propria capacità di accettare e trattare la sofferenza, la propria disponibilità a percorrere con i propri pazienti, quando è necessario, i sentieri dei *giorni infernali* più terribili. La meditazione infatti può aiutare - come affermano diversi interventi di questa dispensa - a restare consapevolmente nella sofferenza, a sentirla, senza pretendere di evitarla o di manipolarla e senza nel contempo farsene sequestrare, può servire a perseguire l'attivazione mentale e il benessere possibile anche in presenza del dolore, della frustrazione, del dispiacere.

Nel modello del Centro Studi Hansel e Gretel vengono individuati ed applicati cinque principi orientativi della psicoterapia del trauma:

1. l'accettazione attenta e benevola dell'alterità del paziente e della sua specifica vicenda

- umana;
2. l'intelligenza emotiva, ovvero la capacità di riconoscere e di elaborare le emozioni che circolano nella relazione tra il paziente e il terapeuta;
 3. l'elaborazione del conflitto intrapsichico e del conflitto tra il paziente e le figure più significative del contesto passato ed attuale del paziente;
 4. l'avvicinamento al trauma e alla sofferenza post-traumatica;
 5. la fiducia nella mente umana e nella sua capacità di riciclare i rifiuti delle esperienze negative e destrutturanti subite dal soggetto.

La psicologia meditativa può dare un notevole apporto alla realizzazione di questi cinque principi: in particolare rispetto al primo ed al quinto. Per curare il trauma occorre accettare che sia avvenuto, che il soggetto non abbia potuto evitarlo, che la comunità sociale non abbia potuto impedirlo. Occorre ascoltare ed elaborare come è avvenuto. L'accettazione, da intendersi non già come rinuncia, passività e rassegnazione, bensì come atteggiamento-premessa che consente di concentrare le risorse mentali sul cambiamento possibile, può essere sostenuta dalla meditazione che è un allenamento alla presenza mentale, al contatto stabile con la realtà esterna ed interna al soggetto, alla mentalizzazione costante della *realtà così com'è*.⁵ Per curare il trauma occorre avere una grande fiducia nella mente umana, in quanto capace, se adeguatamente sostenuta dall'ascolto e dalla condivisione, di tollerare e di dare significato alla violenza subita. La pratica meditativa si collega, in particolare nella psicologia buddista, ad una visione che esalta la preziosità della mente umana e che sottolinea le potenzialità di amore, lucidità, recupero e trasformazione.

La resistenza, nel campo psicologico, alla meditazione nasce dalla difficoltà di procedere in un percorso molto impegnativo, dove si è chiamati ad occuparsi innanzitutto del proprio malessere prima ancora che del malessere altrui, dove ci si sforza a curare *il disagio della normalità* e a coltivare il benessere (secondo i canoni della psicologia orientale) e non solo a curare i sintomi e il disadattamento dei soggetti *malati* (secondo i canoni della psicologia occidentale). La resistenza alla meditazione nasce dalla fatica e dal rifiuto nei confronti di un'attivazione continuativa della consapevolezza che può andare ben al di là della cornice temporale definita di una seduta o più sedute alla settimana o di una meditazione formale, per estendersi ad intere giornate o alla continuità della vita quotidiana.

La pratica meditativa suscita resistenza e diffidenza nella cultura occidentale perché frustra il bisogno del pensiero di prevedere e padroneggiare la realtà interna ed esterna al soggetto, la vita emotiva e la natura, piegandole entrambe al desiderio di un pieno controllo. La pratica meditativa suscita resistenza e chiusura perché va controcorrente rispetto all'attaccamento ad abitudini mentali, che risultano a ben vedere assai nocive, ma che presentano aspetti vantaggiosi ed affascinanti che non vogliamo mettere in discussione.

Il concetto di resistenza è stato introdotto da Freud; se ne trovano le prime tracce negli "Studi sull'Isteria" del 1895. La resistenza è stata scoperta in quanto ostacolo all'emersione dei sintomi, alla presa di coscienza del paziente e quindi al proseguimento e buon esito della cura. Freud la definì, giustamente, "*il migliore ostacolo al lavoro terapeutico*". C'è resistenza perché, come diceva Socrate, "*la verità è dolore*", perché, come ha scoperto il Buddha l'essere umano si aggrappa alle illusioni, rifiutandosi di riconoscere che queste rappresentano la causa più profonda della sofferenza, al di là del piacere effimero o apparente che producono.

⁵ Achaan Sumedho, *Così com'è, Discorsi sul 'lasciar andare' e sul 'non sé'*, Ubaldini.

3. Le resistenze alla consapevolezza analitica nel campo dei meditanti

Anche la psicologia meditativa può generare illusioni. Ho sentito un maestro buddista affermare che l'attaccamento al desiderio è una forma talmente radicata nella mente umana che non appena un uomo assaggia e gusta un gelato, un istante dopo sente l'esigenza di attaccarsi a quel piacere, cercando di risperimentarlo ed avendo nostalgia di quel piacere. L'addestramento alla meditazione tenta di portare ad una consapevolezza diffusa, attenta alle sensazioni, ai pensieri, alle immagini mentali, e sotto il controllo della volontà quel meccanismo di attaccamento al desiderio che viene interpretato dalla cultura occidentale come una risposta condizionata, come una reazione automatica. Si può imparare che l'esperienza del piacere e del dispiacere possono essere sperimentati senza che necessariamente si sviluppi il bisogno impulsivo di attaccamento a quello che ci piace o di avversione a quello che non piace. In questo modo si può riuscire a "smettere - come si legge nel testo di Ettore Fili *I fondamenti terapeutici del Buddha - di desiderare i desideri e di avversare le avversioni*".

Ma per essere coerenti con i principi della psicologia buddista, occorre tener conto che la stessa pratica meditativa può favorire investimenti sottesi da illusioni o attaccamento.

Per esempio il traguardo psicologico del *non Sé*, cioè del superamento della concezione del Sé individuale come separato ed indipendente dalla realtà storica, sociale e naturale che lo circonda, configura una prospettiva psicologica ed etica straordinariamente innovativa per la cultura occidentale, capace di problematizzare l'aspirazione individualistica diffusa in tale cultura al successo, all'affermazione, alla gloria del singolo nella sua contrapposizione strutturale agli altri che l'hanno preceduto e lo seguiranno, alla comunità sociale, alla natura. In campo psicoanalitico Winnicott con il suo concetto di *falso Sé* e Lacan con la teoria dell'"*Io speculare*" ed ingannevole, si sono mossi nella direzione di una riflessione che non nasconde gli aspetti problematici ed illusori dell'Io. Ma la pratica e la psicologia meditativa possono esse stesse sollecitare illusioni, quando spingono a credere che la meditazione sia alla portata di tutti e che il *non Sé* sia una prospettiva perseguibile da tutti.

"La cosa importante in termini evolutivi - scrive Engler - è che bisogna essere qualcuno per poter diventare nessuno. I vantaggi più ingenti della pratica meditativa richiedono un Io forte in senso psicoanalitico che sappia assimilare, organizzare e integrare l'esperienza, con un senso di sé relativamente integro. Se le funzioni dell'Io sono compromesse, o se la struttura del Sé manca di una sufficiente coesione interna, di una continuità nel tempo e dei vari stati di coscienza, o di un sentimento basilare di bontà e valore personale, la pratica intensiva di meditazione, orientata all'insight, basata sull'osservazione puntale dell'esperienza corpo/mente, può comportare alcuni rischi: un aumento dell'ansia nel caso più semplice o addirittura la frammentazione nel caso peggiore⁶."

Se esistono forti resistenze alla consapevolezza nel *campo occidentale* che si esprimono nel rifiuto teorico e pratico dell'incontro con la meditazione, esistono forti resistenze nel *campo orientale* all'incontro con la psicoterapia. Psicoanalisi e psicoterapia rinnegano i loro indirizzi finalizzati a favorire l'esplorazione dell'inconscio e la conoscenza di sé da parte del soggetto, quando fanno barriera all'ascolto della sofferenza infantile o, su un altro versante, quando si

⁶ J. Engler (1998), *La psicologia buddista, Contributi alla teoria psicologica occidentale*, in *Psicoanalisi e buddismo*, Cortina, 2001, p.9.

chiudono all'incontro con la meditazione e si sottraggono al confronto con i principi terapeutici della psicologia buddista. Così gli psicoterapeuti non si rendono conto che l'addestramento meditativo al contatto con la verità dell'esperienza soggettiva mente/corpo non può che potenziare l'autoconsapevolezza e l'efficacia della cura.

D'altra parte il campo variegato dei meditanti rischia di rinnegare la finalità del potenziamento della consapevolezza e di rinunciare alla ricerca rigorosa delle cause della sofferenza, al fine della loro eliminazione, quando s'illude che i traumi del passato evacuati ed espulsi dalla consapevolezza o gli schemi mentali che il soggetto ha dovuto costruire per adattarsi a situazioni sfavorevoli o addirittura sconvolgenti possano essere sciolti, sempre e comunque, portando continuamente l'attenzione piena e costante sul respiro e sul flusso ininterrotto dell'esperienza soggettiva, senza far riflettere sulle reti relazionali passate e presenti in cui è stato ed è coinvolto il soggetto, senza ricorrere alla riattualizzazione consapevole del passato, al recupero del ricordo e alla rielaborazione narrativa ed emotiva.

Un'altra rilevante illusione confusiva che può comparire nella pratica meditativa è quella dell'idealizzazione del *sangha* (comunità dei meditanti), come luogo garantito di sanità mentale e di disponibilità priva di resistenza alla cura e alla consapevolezza con una sottovalutazione delle componenti di insanità che circolano, in maggiore o minor misura, in ogni gruppo umano: da qui l'"*illusione gruppale*"⁷ legata al gruppo come ambito di evacuazione mentale dei conflitti, dove circolano vissuti sempre di rilassamento e di armonia, dove l'esperienza è sempre e comunque piacevole e gratificante, magari nella contrapposizione al resto del mondo non meditante.

È stato osservato che il rischio di vissuti fusionali, narcisistici e regressivi può comparire nelle pratiche meditative basate sulla concentrazione e non già in quelle basate sulla mentalizzazione consapevole. Ma credo che anche in queste ultime il rischio, senz'altro inferiore, non sia del tutto escluso.

"La meditazione buddista - scrive Mark Epstein - comprende attualmente due distinte strategie: la prima deriva dalla concentrazione su un singolo oggetto, mentre la seconda consiste nella consapevolezza istantanea dei cambiamenti nella percezione degli oggetti. Le pratiche di concentrazione (...) che comprendono la riduzione dell'attenzione, sono preliminari, ma possono essere portate avanti fino alla trance o alla concentrazione esclusiva. Sono sempre associate al rilassamento e a stati emotivi piacevoli, (...) che conducono direttamente a quello che Freud chiamava sentimento oceanico. Sono anche associati all'induzione ipnotica.

*La strategia attentiva caratteristica del buddismo, comunque, è quella della mentalizzazione, dell'attenzione istantanea ai pensieri, alle emozioni, alle immagini, alle sensazioni, che compaiono e svaniscono nel campo della coscienza. Definita come "la consapevolezza chiara e distinta di quel che ci succede nei vari momenti della percezione" la mentalizzazione favorisce l'intuizione della natura eternamente fluttuante del processo mente/corpo."*⁸

Le pratiche della concentrazione hanno una funzione ausiliaria e preparatoria, mentre le pratiche di consapevolezza e mentalizzazione consentono quelle intuizioni psicologiche sulla natura del Sé e della mente che sono state scarsamente approfondite dalla psicologia psicodinamica.

⁷ Cfr. D. Anzieu (1976), *Il gruppo e l'inconscio*, Borla, Roma, 1979. Anzieu definisce "illusione gruppale" la ricerca, nei gruppi, di uno stato di fusione collettiva, soddisfacendo in modo immaginario desideri incosci primari.

⁸ M. Epstein, *Al di là del sentimento oceanico. Uno studio psicoanalitico sulla meditazione buddista*, in *Psicoanalisi e buddismo*, Cortina, 2001, p.12 e 13.

Conclude Epstein: “Più che promuovere la soppressione dei confini dell’Io che caratterizza le pratiche di concentrazione, le pratiche di mentalizzazione provocano lo sviluppo nell’Io stesso, favorendo un’osservazione completa ed incessante di ogni momento della coscienza che alla fine permette di discernere la natura impermanente di tutta l’esperienza con un grado di percezione sempre più affinato”⁹

4. Un tentativo di confronto, interazione e di possibile sintesi

Nel momento in cui come Centro Studi Hansel e Gretel investiamo sul progetto di Mente e Vita e intendiamo non solo proporre la meditazione, ma innanzitutto aprirci ad una sperimentazione/ricerca, esserne coinvolti e sollecitati, è bene che contestualmente mentalizziamo il rischio di un uso difensivo della meditazione.

Uso difensivo significa che la meditazione può essere utilizzata paradossalmente per non approfondire le cause della sofferenza. In base alla mia esperienza clinica non di rado il meditante di molti centri buddisti o “orientaleggianti” utilizza la ricerca dello stato di benessere /rilassamento/ pacificazione interna per assestarsi su equilibri adattativi (che possono essere più o meno sani, ma anche più o meno patologici), per non andare a fondo sulle cause della propria sofferenza, per non sviluppare la propria consapevolezza della dimensione del *passato-che-incide-nel-presente*¹⁰ attraverso un confronto approfondito con i nodi della propria vicenda personale e con lo specifico funzionamento intrapsichico che tale storia ha prodotto.

Il percorso meditativo può essere fruttuoso se favorisce l’illusione di poter cancellare le componenti di protesta di ferita e di rabbia appartenenti al passato infantile sulla base di modelli etici di tipo idealistico e volontaristico che pretendono che lo scioglimento dei sentimenti avversivi maturi senza passare attraverso il riconoscimento del Sé infantile ferito e attraverso la conseguente elaborazione¹¹ (vedi l’invito doveristico ai figli di perdonare i genitori responsabili di gravi mancanze nei loro confronti allontanandoli dall’impegno a fare i conti con la verità della loro storia).

La meditazione non può essere dunque intesa come un mezzo oppiaceo o consolatorio per fermare o rimuovere l’esigenza di un percorso di consapevolezza analitica (un percorso che appartiene alla responsabilità personale di ciascuno, maggiormente se psicoterapeuta), bensì come una pratica per sviluppare con maggiore energia, con maggiore chiarezza etica e spirituale quel percorso. Quindi la meditazione serve a riflettere più profondamente sulle cause della propria sofferenza, che per il buddismo stanno nell’avversione, nell’attaccamento e nell’ignoranza, nella convinzione dell’esistenza di un Sé indipendente e separato e che per la psicoanalisi stanno nelle vicissitudini traumatiche o avversive della storia personale.

La psicologia buddista e la psicoanalisi convergono in qualche misura: lo sviluppo di attaccamenti difensivi che creano sofferenza sono determinati, in ambito buddista, dal rifiuto dell’impermanenza e della vacuità che appartengono all’esperienza umana, per la psicoanalisi delle vicissitudine traumatiche o avversive dell’infanzia.

L’indagine sulle cause della sofferenza è a mio parere la vera finalità del percorso meditativo come tecnica psicologica per la cura di sé. La meditazione, con gli elementi di rilassamento,

⁹ M. Epstein, *op. cit.*, Cortina, 2001, p.9.

¹⁰ Cfr. In questa dispensa il programma di Mente e Vita (2009).

¹¹ C. Foti, *Psicologia meditativa, trama e cura del sé - Psicologia buddista e psicoterapia a confronto*, Dispense del Centro Studi Hansel e Gretel, Sie, 2009.

raccoglimento, armonia, acquisizione di energia per la consapevolezza, non è il fine, bensì può essere il mezzo, una pratica per potenziare l'analisi. Analisi delle cause profonde della sofferenza che vanno cercate sul piano spirituale e sul piano psicoanalitico: **sul piano spirituale** sono da individuarsi con pazienza e continuità nel farsi trasportare dal desiderio e dall'avversione, nelle illusioni sul Sé assolutizzato e sulla stabilità, a cui si aggrappa la mente umana; **sul piano psicoanalitico** sono individuarsi con altrettanta pazienza e continuità nel riconoscimento e nell'elaborazione della sofferenza infantile rimossa. I due piani possono integrarsi perché l'elaborazione della sofferenza infantile rimossa può contribuire, parzialmente, a ridurre avversione, attaccamento, ignoranza, illusioni narcisistiche, rifiuto della realtà dell'impermanenza, per quanto rimanga sempre l'esigenza di una *consapevolezza etica e spirituale* che va al di là delle possibilità della psicologia psicodinamica.

Una significativa riflessione sull'integrazione tra psicoterapia e pratica meditativa è contenuta in questa dispensa nell'intervento di Silvia Carnisio "*Il cuscino della meditazione*" che delinea a partire dall'esperienza le interazioni e le reciproche influenze positive che ciascun percorso produce sull'altro.

A partire dallo sviluppo dell'esperienza meditativa e dalla conseguente riflessione esperienziale e teorica che ne può derivare possiamo aprirci ad un tentativo di confronto, interazione e possibile sintesi tra lavoro psicoterapeutico e lavoro meditativo, tra la finalità analitica della meditazione (che viene evidenziata nella prospettiva buddista dall'intervento in questa dispensa di Ettore Fili¹²) e la finalità psicologica e psicoterapeutica della meditazione (vedi l'interessante caso riportato con rigore clinico da Bianca Bertetti¹³ in questa dispensa), tra la pratica dell'*inquiry*, ("*osservazione spassionata ma non fredda dei processi mentali, al di là dell'ego di ciascuno*" all'interno del gruppo della Mindfulness), di cui parla Antonella Commellato¹⁴ e la pratica dell'analisi delle cause profonde e remote della sofferenza traumatica, senza aprioristiche contrapposizioni. Questo tentativo di incontro e confronto non potrà appianare tutte le contraddizioni e non dovrà appiattire prospettive inevitabilmente differenziate, ma potrà generare comunque buoni frutti.

¹² "I fondamenti terapeutici del Buddha"

¹³ "Trauma, resilienza, consapevolezza: un incontro possibile tra yoga e psicologia".

¹⁴ "Il dialogo consapevole: la pratica dell'inquiry negli interventi basati sulla mindfulness"