

NUOVE BASI PER LA PSICOLOGIA

di Riccardo Venturini

È in libreria l'opera «ESPERIENZE ORIENTALI DI MEDITAZIONE» (Savelli Editori pag. 127, Lire 7.500), di Daniel Goleman, psicologo dell'Università di Harvard, scritta durante un ritiro dell'Autore in un piccolo villaggio himalayano durante la stagione dei monsoni nel 1971.

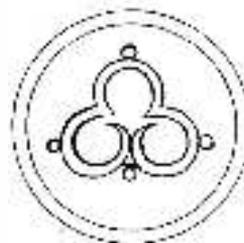
Il prof. RICCARDO VENTURINI, titolare della Prima cattedra di Psicologia fisiologica nell'Università di Roma, ne ha curato l'edizione italiana, alla quale ha premesso una sua Presentazione, che pubblichiamo (solo in parte, purtroppo, per la tirannia dello spazio) col cortese consenso dell'Editore e dell'Autore, quale autorevole contributo al discorso per un rinnovamento culturale «al di là delle culture e delle frontiere».

«Benché possa apparire cosa ovvia, è necessario tornare a riflettere sul fatto che l'oggetto primario della psicologia è la coscienza. La psicologia, nel suo sforzo di emancipazione dalla filosofia, assumendo i paradigmi metodologici delle scienze naturali, ha cercato di «rimuovere» questo suo interesse primario e questo suo «scomodo» oggetto. Ma negli ultimi decenni molti fatti sono accaduti, che hanno portato ad un cambiamento radicale di tale situazione: alcuni di questi sono interni all'evoluzione scientifica stessa, altri esterni. [...]

Accanto a quello che veniva accadendo in medicina e in psicologia, un altro e più vasto discorso, con più ampio respiro culturale, è andato svolgendosi in differenti sedi, finendo per coinvolgere anche larghi strati di popolazione.

Il bisogno di spezzare le catene della vecchia razionalità occidentale, sentito dapprima da avanguardie artistiche e letterarie del Novecento, poi da psicoanalisti della sinistra freudiana (Reich e Groddeck), da filosofi e saggisti come Marcuse e Fromm, da poeti e musicisti come Ginsberg («*Il messaggio è: allargate l'area della coscienza*») e J. Cage, ha successivamente raggiunto la coscienza di

larghe masse, in cui l'affermazione della soggettività operaia (nel definire i fattori di rischio nell'attività lavorativa), l'emergere del privato (come nel movimento femminile), la cultura della droga (specie nelle masse giovanili), hanno portato al delinearsi di quello che è stato definito come il «movimento della nuova coscienza». La diffusione in Occidente del buddhismo (Zen negli anni Cinquanta, tibetano successivamente alla



diaspora conseguente all'occupazione cinese del Tibet) e di correnti induiste (MT e Hare Krishna) ha fornito elementi di inquadramento culturale a bisogni e disagi che non trovavano più nelle organizzazioni politiche o nella tradizione giudaico-cristiana validi canali di espressione e composizione.

In questo riemergere dell'attenzione per lo

studio della coscienza e quindi per la rifondazione delle basi stesse della psicologia, deve collocarsi l'interesse per le tecniche di meditazione, come via per la realizzazione di stati alterati (resi cioè altri, diversi) di coscienza. L'esame di queste tecniche ha condotto la psicologia scientifica convenzionale a incontrarsi con la psicologia tradizionale, propria delle culture orientali, dotata di una ricchezza di analisi e di pratiche operative, per molti insospettata.

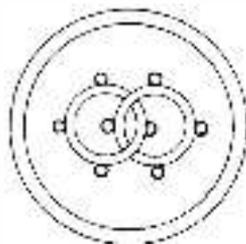
James, Jung, Jaspers avevano già precognizzato e in parte percorso questo itinerario di incontro, che oggi la psicologia riaffronta, forte di quanto è venuta elaborando nei decenni della sua giovane storia scientifica.

La parola «meditazione» — come osserva Walpola Rahula (in *Wat the Buddha Taught*) — «è un misero surrogato per il termine originale *bhavana*, che significa «cultura» o «sviluppo», cioè cultura mentale o sviluppo mentale. La meditazione buddhista, parlando in senso proprio, è cultura mentale nel vero senso del termine. Significa pulire la mente da impurità



e fattori di disturbo [...], e coltivare qualità come la concentrazione, la consapevolezza [...], la tranquillità, che conducono alla fine al raggiungimento della più alta saggezza, che vede le cose come esse sono, e realizza la Verità ultima, il Nirvana». In effetti, le parole meditazione e meditare esprimono molto indirettamente, nella loro etimologia, i suddetti significati: «nel latino sia il verbo che il sostantivo esprimono la riflessione, l'organizzazione concettuale che precede un'azione, un raccoglimento della mente prima di un'azione» (G. Vannucci, *Invito alla preghiera*). Nel loro significato operativo, questi termini esprimono invece l'orientamento della coscienza verso mete che la trascendono, verso l'unione

totale con ciò che è al di là di essa. «Realizzando il proprio sé come Sé, l'uomo diviene senza sé» (*Upanishad*). Viene in mente la risposta che il fonditore di bottoni dà a Peer Gynt, assillato dall'interrogativo sul significato dell'«essere se stessi»: «Essere se stessi è: uccidere se stessi». E non è stato anche detto: «Chi cercherà di salvare la sua vita la



perderà, e chi la perderà la conserverà?» (Luca, XVII, 33).

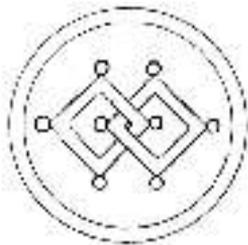
Ecco allora le molte indicazioni che le psicologie tradizionali offrono come via per raggiungere questa meta, per realizzare e trascendere se stessi. La mappa che Goleman ha realizzato avendo sempre come punti di riferimento l'*Abhidhamma* e il *Visuddhimagga* può essere particolarmente utile a chi, sinteticamente, voglia cogliere quanto è comune e quanto è differente nelle varie vie di meditazione.

Le differenze sono importanti ma non debbono fuorviare, non debbono favorire un atteggiamento di capricciosa curiosità. Come ha scritto Dogen, uno dei più grandi maestri zen vissuto nel XII secolo, «in verità è necessario concentrarsi su un solo metodo, altrimenti la vera saggezza non sarà mai trovata» (Bendowa).

Cercare la propria via è soprattutto realizzare una pratica, perché questo è primariamente la meditazione: una pratica. E la pratica coincide con il raggiungimento, il meditare con il fare [...]

Questo elemento di pratica, di esperienza diretta e non di sola conoscenza, è un fatto col quale la psicologia convenzionale deve confrontarsi, ritrovando una direzione smarrita e una sua fondamentale caratteristica differenziale nei rapporti con altre discipline scientifiche. È anche questa dimensione che spinge oggi molti psicoterapeuti ad interes-

sarsi delle tecniche di meditazione, portando avanti quello che già tecniche psicofisiologiche come l'ipnosi o il training autogeno o il biofeedback ci hanno fatto comprendere. E, infatti, molti aspetti di controllo del corpo e della mente possono essere integrati nelle psicoterapie occidentali, specie in quelle che si muovono in prospettiva psicofisiologica,



che fanno spazio cioè alla dimensione corporea della personalità. [...]

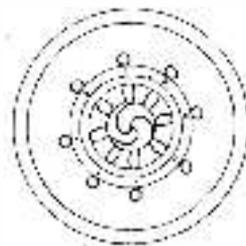
A queste «tecniche» si può, tuttavia, chiedere molto di più, proprio vedendole nella loro più vera natura di discipline spirituali, riconoscendo la loro capacità di offrire una risposta a quelle dimensioni del disagio che siamo soliti chiamare «esistenziali», sempre più frequentemente presenti nella domanda di aiuto psicoterapeutico. Una domanda a cui gli indirizzi psicoterapeutici rispondono con molta difficoltà, proprio perché si muovono all'interno dello stesso sistema di valori che è alla base della cultura e del modo di vivere da cui il disagio origina.

Questo non deve tuttavia in alcun modo significare che sia legittimo rivolgersi a queste discipline con equivoci atteggiamenti orientaleggianti o cercando surrogati a interventi psicoterapeutici o psichiatrici: fenomeni purtroppo entrambi oggi largamente presenti. Quel che vogliamo dire è che nell'azione per la crescita e lo sviluppo del potenziale umano, in un intervento di «terapia per sani» non possiamo più prescindere dalla considerazione di questi approcci, come d'altronde la psicologia umanistica e transpersonale stanno ormai efficacemente sottolineando.

Infatti, confrontarsi con orientamenti diversi, nati e praticati in altri contesti, è oggi quanto mai affascinante per chi voglia muo-

versi verso mete di allargamento e di integrazione culturale. Questo comporta certamente discutere e modificare ruoli e rapporti, riconoscere l'ineluttabilità di cambiamenti che, per quanto costosi, non possono essere dilazionati se certe domande non vogliamo che siano ulteriormente eluse: una cultura del cambiamento deve cominciare con il cambiamento della cultura.

Il superamento del dualismo bene-male ha, nella tradizione buddhista, il nome di compassione, quello di vero-falso il nome di sapienza. Sapienza trascendentale, *prajna*. *Il cuore della perfezione di sapienza* è un *sutra* così profondamente venerato nella tradizione buddhista da essere regolarmente recitato in molte occasioni. Esso termina con l'invocazione e l'omaggio a questa sapienza trascendentale: «O Sapienza che è andata, andata, andata completamente al di là, quale risveglio!». Noi siamo sulla sponda della sofferenza, delle contraddizioni, dell'impermanenza; al di là, sull'altra sponda, v'è il contrario di tutto questo; *prajna* giunge completamente al di là e, poiché «questa» sponda e l'«altra» sono ancora due estremi opposti, una coppia di contrari, anch'essi sono spazzati via dalla saggezza che è al di là



anche dell'altra sponda, nel Vuoto, vuoto anche del concetto di Vuoto. Dov'è questa realtà? In quale tempo, in quale luogo? Ancora una volta essa è qui, ora. «Essendo stato interrogato dai farisei: "Quando, dunque, viene il regno di Dio?", Egli rispose loro: "L'avvento del regno di Dio non potrebbe essere avvertito come se si potesse dire "Eccolo qui" oppure "Eccolo là", giacché il regno di Dio è già in mezzo a voi"» (Luca, XVII, 20-21).