

# Il lavoro sulla consapevolezza

## Tecniche di psicoterapia e pratiche di meditazione

### **Claudio Naranjo**

*Per il seminario sugli Stati modificati di coscienza, guidati dal Prof. R. Venturini (I Cattedra di Psicologia Fisiologica dell'Università di Roma «La Sapienza»), Claudio Naranjo ha presentato una conferenza sulle tecniche di psicoterapia e le pratiche di meditazione.*

*Naranjo è uno psichiatra di origine cilena; ha svolto ricerche nei campi delle droghe psicoattive, della psicoterapia dei percorsi spirituali.*

*È stato prof. Associato presso l'Esalen Institute. Tra i suoi libri: "The one quest, the healing journey and technique of gestalt therapy".*

*Naranjo: Dopo una serie di studi, che hanno avuto inizio verso la fine degli anni '60, sono arrivato a considerare la meditazione come qualcosa che implica diverse dimensioni; è un settore multidimensionale, che assume forme innumerevoli: ogni tradizione spirituale ne comprende una o più di esse. Quando si analizzano le diverse forme di meditazione, notiamo subito che certe componenti come il silenzio mentale, l'attenzione al respiro e la visualizzazione, rappresentano gli elementi prevalenti della meditazione stessa.*

*Queste componenti derivano il loro significato dal fatto che fanno parte di tre sottodimensioni.*

*E sono proprio queste le tre dimensioni bipolari che rappresentano le basi della mappatura che tratterò sulla meditazione.*

*Prima di tutto affronterò il problema relativo al concetto di rilassamento, che da un certo punto di vista può voler dire «far niente» no-doing. Alcuni infatti, quando si chiede loro cosa significhi meditare, intendono una pace profonda, un silenzio della mente, un «lasciar cadere» letting go.*

*Ci sono molte spiegazioni di come questo possa avvenire, che si estendono dagli aspetti fisici del rilassamento, agli aspetti mentali. La meditazione quindi, non si occupa soltanto di «silenzi intellettuali» della mente, ma anche di un rilassamento che riguarda tutta la sfera emotiva.*

*D.T. Suzuki, considerato la massima autorità nel campo della meditazione Zen diceva: «è molto importante che quando ti siedi non cerchi l'illuminazione; quando siedi, semplicemente siedi. Se cerchi di raggiungere un altro stato di consapevolezza, in quel momento non sei semplicemente seduto».*

*Tutto ciò lo si può interpretare come l'intenzione di essere in pace a livello emotivo.*

*Lo psicologo medico Benson di Harvard, in «La risposta rilassante», afferma che l'essenza della meditazione è di provocare una risposta fisiologica contraria a quella dello stress. Egli afferma che: «Così come abbiamo una risposta all'azione adrenergica, mediata dal sistema nervoso simpatico, esiste anche una reazione parasimpatica che ha che fare con la rigenerazione delle proprie energie».*

*Personalmente, ritengo questa affermazione vera solo in parte perché se da un lato la meditazione «blocca» la mente, dall'altro la lascia «libera»; ed è proprio qui che avverto la bipolarità del problema.*

*Ci sono alcuni tipi di meditazione che danno più importanza al «bloccare» la mente, rilassare il corpo, ed altri, invece, che privilegiano il «letting go» lascia andare.*

*Questi due aspetti che potrebbero sembrare antitetici a livello concettuale, sono in realtà sostenuti, da alcune scuole spirituali, complementari; in entrambi, infatti, ciò che rimane costante è l'induzione di uno stesso stato.*

*Riprendendo il concetto di abbandono, sento di poter dire, senza ombra di dubbio, che esso è lo spirito di tutta la psicoterapia.*

*Già Mesmer, quando induceva stati ipnotici nei propri pazienti, favoriva processi di organizzazione interna, liberandoli dai vincoli di una società costrittiva, creando così uno stato di abbandono, un lasciarsi andare ad esternare i propri sentimenti.*

*Inoltre, fu l'interesse per l'ipnosi che trasformo Freud in psicoterapeuta, e quando abbandonò l'ipnosi fu sicuramente per proporre un metodo che permettesse alla mente di fluire liberamente (tecnica della libera associazione).*

*Anche nella psicosintesi, così come nella psicoterapia di gruppo, sono molto presenti questi due concetti, seppur in forma diversa. Con la prima, il soggetto impara a «lasciar fluire» il pensiero in processi immaginativi, producendo il cosiddetto «sogno sveglio», che diventando mano a mano più profondo, può raggiungere l'archetipo. Con la seconda, la psicoterapia di gruppo, il «lasciar fluire» si esplica nelle relazioni umane che vanno al di là delle norme quotidiane che regolano i rapporti tra gli individui, favorendo così un processo comunicativo nel contatto con l'altro.*

*All'estremo opposto, troviamo la tecnica del «bloccare» la mente, e noi sappiamo che il rilassamento è una pratica molto usata in psicoterapia come nella tecnica di rilassamento progressivo di Jacobson o nel training autogeno di Schultz. Non solo ma anche in altri processi psicoterapici, credo sia possibile trovare concetti che si possono ascrivere a tecniche meditative, nell'idea di «fermare la mente».*

*D'altra parte, se si fa uso della pratica no-doing e dello stop-mind, inevitabilmente si avranno ripercussioni sulla vita di tutti i giorni; la gente diventa più profonda, i rapporti con l'umanità avvengono ad un livello meno superficiale e da qui deriva sicuramente uno stato di soddisfazione.*

*In generale, le tecniche meditative possono essere applicate alla psicoterapia sia come complemento, sia come componente attiva della situazione terapeutica. È possibile estendere il lavoro mentale, presente in alcune forme di meditazione a situazioni interpersonali; per esempio potremmo estendere il silenzio mentale ad una situazione di relazione.*

*Molte forme di meditazione possono essere portate nel mondo, perché il più naturale ponte verso il mondo degli altri, è il contatto con l'altro.*

*Per queste e per altre ragioni, mi sono occupato delle estensioni interpersonali della meditazione. La disponibilità a stare con la propria esperienza, credo faccia parte della scuola di vita e ciò ho avuto modo di sperimentarlo quando, lavorando con un gruppo, qualcuno mi disse: «Tu hai una qualità ed è quella di far niente».*

*Questa affermazione mi incuriosì e mi feci idea che stessi diventando pigro, mentre era chiaro che stessi diventando un terapeuta migliore, senza necessariamente cercare di acquisire la neutralità tipica della psicanalisi, ma semplicemente seguendo la mia inclinazione, che era di non intervenire quando non era invitato a farlo.*

*Penso sia molto importante per lo psicoterapeuta sottolineare l'aspetto del «non fare» ponendosi in una posizione di semplice ascolto, che implica solo la necessità di stare seduti davanti o dietro al paziente, come nella psicanalisi.*

*Ciò che deve più interessare lo psicoterapeuta è appunto l'atteggiamento di neutralità interna, che fa parte dello spirito meditativo consentendo al terapeuta di prestare attenzione alla situazione dinanzi alla quale si trova, senza mai giudicarla.*

*Passerò ora a parlare, molto brevemente, del concetto di «consapevolezza» e di «attenzione», come aspetti della meditazione nonché della psicoterapia.*

*Questi concetti sono presenti nel Vipassana, dove l'attenzione rivolta verso il corpo, cosicché ha molta affinità non solo con la terapia della Gestalt, che ha dato molto importanza alla consapevolezza del presente, ma anche con le terapie che si interessano maggiormente al corpo.*

*Esiste un altro tipo di meditazione che a differenza della precedente, predilige l'«attenzione in sé». Con ciò si intende dirigere l'attenzione al centro della mente, attraverso l'uso di simboli come il mandale, il suono di una campana, il loto, una rosa, che sono fortemente universali.*

*Vi è ancora un altro tipo di meditazione che riflette su qualcosa che si potrebbe chiamare divino; ciò è mediato da simboli che sono indicatori, così come quel dito proverbiale che punta verso la luna, e che non deve essere visto come la luna stessa.*

*Tutto questo campo meditativo viene mediato dal mantra, dalla contemplazione del nome di Dio o dei diversi attributi divini, per cui si può fare meditazione sui colori, sull'amore, sull'illuminazione, sulla morte.*

*Quando si parla di questo tipo di meditazione in termini generali, si fa riferimento alla cosiddetta meditazione «con oggetto», per contrapporla a quella chiamata «senza forma». La prima è tale che l'individuo è invitato a diventare un oggetto, per cui può essere chiamata meditazione di «assorbimento». Così diventi il Dio che concepisce, come nella tradizione cristiana, l'invocazione di Cristo, del Divino; lo spirito che è stato invocato viene portato dentro il corpo.*

*Questa, peraltro, è una tecnica molto usata nell'odierno buddhismo tibetano: Buddha incorpora diverse espressioni di vita, diversi aspetti della coscienza espansa; viene solitamente immaginato sulla propria testa, sino ad entrare nel corpo di chi medita realizzandosi così un'unica identità.*

*Anche nella terapia della Gestalt, è di uso comune invitare il paziente ad essere questo o quell'oggetto, a divenire simbolo dei propri sogni, o a diventare la propria voce; e ciò è tipico della meditazione tradizionale.*

*A questo proposito si potrebbe affermare che anche la dimensione amorosa rappresenta un principio comune alla psicoterapia e alla meditazione, nonostante la prima ponga maggiore attenzione all'aspetto interpersonale, rispetto alla meditazione che dà invece più importanza all'aspetto transpersonale dell'amore. La meditazione coltiva più il senso di fratellanza e di amore cosmico rivolti alla natura.*

*Ciò che qui mi interessa mettere in rilievo, è che l'amore e il non attaccamento, non sono dimensioni opposte tra loro bensì complementari. Entrambe sono presenti nella pratica dello Yoga e in quella Buddhista, il cui lavoro consiste principalmente nel liberarsi delle passioni, perché non è possibile fermare la mente se questa è schiava delle passioni.*

*Questo è il motivo per cui tutte le pratiche meditative sono governate da regole di vita: per esempio, non ha senso bloccare la mente se non si è capaci di bloccare per un po' la vita sessuale. Per cui, con non-attaccamento non intendo assenza di amore, quanto piuttosto assenza del Sé, che rappresenta l'ingresso verso un comportamento non egoico dell'amore.*

*Questa dimensione la considero molto utile alla psicoterapia, che, fondando le sue radici in una cultura nata in contrapposizione al puritanesimo, ha dato maggiore importanza alla liberazione degli impulsi, seguendo un'unica via che è quella dell'edonismo.*

*Non è però necessario che sia così; si possono infatti usare tutte le tecniche di liberazione dei sentimenti e delle emozioni e, contemporaneamente, usare tecniche austere come lo Yoga e la meditazione. Questo vuol dire che la meditazione può essere utilizzata come completamento della psicoterapia, come fonte di illuminazione; e dal mio punto di vista credo sia possibile combinare le due tecniche.*

*Per lungo tempo mi sono occupato di questo parallelismo, così mi sono proposto di ricreare degli esercizi psico-spirituali, che si esplicano attraverso un processo verbale, in un contesto meditativo. Di qui mi sono reso conto che ciò che distingue la meditazione della psicoterapia, non è il contenuto, bensì il comportamento che si assume nei due diversi contesti.*

*Ritengo sia molto utile la componente verbale, come avviene nella tecnica freudiana della libera associazione, perché questo campo rappresenta l'estensione della meditazione nell'ambito interpersonale, che io definisco meditazione nel «rapporto con l'altro», o meditazione «faccia a faccia».*

*Il prof. Naranjo al termine della sua esposizione risponde ad alcune domande che gli sono state rivolte dagli intervenuti.*

**Prof. Venturini:** *Per cominciare vorrei mettere in rilievo due punti: il primo riguarda la diversità degli scopi della meditazione e della psicoterapia; io credo che lo scopo della meditazione sia quello di indurre il soggetto ad essere "Uno" con la Verità Umana; mentre, la psicoterapia lavora più nel campo del nostro mondo illusorio: pertanto potremmo sinteticamente affermare che gli obiettivi sono rispettivamente la «salvezza» e la «salute».*

*Un secondo aspetto riguarda la collocazione che la meditazione ha all'interno di un processo spirituale: nel buddhismo, ad esempio, troviamo la meditazione formale accanto ad altre pratiche, ritenute egualmente importanti, come la donazione, la moralità, perseveranza, etc.*

*A cosa può corrispondere questo nell'ambito psicoterapeutico ?*

**Prof. Naranjo:** *Potrei cominciare a rispondere al secondo punto, dicendo che ciò che tradizionalmente è conosciuto come «l'ottuplice sentiero», potremmo definirlo oggi come un approccio olistico, di cui la meditazione rappresenta solo una parte.*

*Credo che nella sua complessità, la psicoterapia abbia a che fare con la virtù tradizionale; è un modo diverso di aiutare le persone a vivere meglio. La psicoterapia fa una specie di "Judo" psicologico; induce l'individuo a raggiungere una vita più virtuosa, senza necessariamente farlo diventare più virtuoso; gli si offre quindi la possibilità d'imparare ad amare ed odiare.*

*Quando a Freud fu chiesto quale fosse l'obiettivo principale della psicanalisi, la sua risposta fu: «essere capaci di amare e lavorare»; per cui ritengo che l'aspetto espressivo che la psicoterapia introduce, è un aiuto a vivere meglio i rapporti con gli altri e con se stessi. Inoltre penso che ci debba essere un'armonia tra il capire e il fare, dal momento che lo scopo della meditazione, non è solo l'alleviamento della sofferenza, ma è il raggiungimento della saggezza che non può prescindere dall'alleviamento della sofferenza stessa.*

*Buddha, tra tutti i maestri spirituali, era considerato uno psicologo, per l'attenzione che poneva al problema della sofferenza; però, non va dimenticato che lo stesso termine «illuminazione» si rifà alla mente che supera la sofferenza e che allo stesso tempo ne comprende la realtà spirituale.*

*Per quanto riguarda i diversi obiettivi della meditazione e della psicoterapia, riconosco che risultano molto diverse quando ci si riferisce alla teoria.*

*Mentre, se ci soffermiamo su quello che è il desiderio inconscio dell'individuo, potremmo dire che molto spesso questi non sappia ciò di cui ha bisogno: chi cerca la spiritualità, così come chi cerca la psicoterapia, va incontro a qualcosa che in fondo non conosce e non capisce. Tutto ciò alcuni lo chiamano amore, altri curiosità intellettuale.*

*Io credo che sia comune a tutti gli individui che cominciano la psicoterapia, anche quando risulta efficace, di non sentirsi soddisfatti, avvertire che la propria vita sta cambiando, e sentire il bisogno di cercare qualcosa di più.*

**Domanda:** *io credo che una persona possa decidere di intraprendere un cammino spirituale, per conquistare la libertà di odiare e di amare; ma, suppongo che una persona che non ha un Ego molto forte, possa essere danneggiata dalle tecniche meditative.*

**Naranjo:** *certo, ma questo accade anche con la psicoterapia; entrambe possono peggiorare la patologia, anche se la meditazione in particolare, può rappresentare un rifugio per le personalità schizoidi; un modo per evitare il contatto con la realtà.*

**Domanda:** *vorrei che lei approfondisse il concetto di relazione interpersonale nella meditazione, perché mi risulta abbastanza nuova come visione. Solitamente si considera la meditazione come un sentiero che conduce ad una vetta in solitudine.*

**Naranjo:** *Si dice che la meditazione dovrebbe diventare la vita totale, non nel senso di divenire un eremita, ma nel riuscire a mantenere un atteggiamento meditativo nel mezzo della vita. In realtà, ritengo che questo è molto difficile da raggiungere, in quanto molti eremiti anche dopo molti anni di esercizi, preferiscono continuare a vivere con la propria condizione, piuttosto che perdersi nel mezzo della vita moderna.*

**Domanda:** *vorrei che lei chiarisse il rapporto tra terapeuta e paziente nella dinamica meditativa; il ruolo del terapeuta è di essere egli stesso un cielo libero che «lascia fluire» per permettere all'altro di condividere lo stesso stato.*

*Quando la meditazione è legata a simboli, si arriva non solo a superare il proprio Io, ma ad attingere ad un patrimonio arcaico. Ora, mi chiedo, fino a che punto per il terapeuta è possibile entrare in questa dinamica e riuscire a realizzare veramente questo cammino di auto-consapevolezza. Spesso può pure accadere che il paziente superi il rapporto con il proprio terapeuta, e possa diventare un viaggio di andata, senza però che ci sia un ritorno:*

**Naranjo:** *sono d'accordo che ci sia qualcosa di contagioso nella meditazione e credo che sia utile per il terapeuta conoscere una pratica meditativa perché questo può aiutarlo nella terapia ad esprimere un certo modo di essere nelle relazioni. Per cui al di là di ogni intenzionalità, la meditazione è inevitabilmente presente nella psicoterapia, se il terapeuta è una persona che medita.*

*Inoltre vorrei dire che io non considero la realtà come qualcosa di diverso dalla meditazione; credo che così si correrebbe il rischio di diventare troppo difensivi di fronte al dolore. È più facile essere aperti alle esperienze quando si è di fronte al muro. Non si tratta di due realtà distinte, bensì diverse.*

*Rama Krishna diceva, a questo proposito, che quando si semina una ghianda, e questa fiorisce, anche un eccesso di acqua può danneggiarla; così come crescendo può essere rosicchiata dagli scoiattoli. Questo significa che ad ogni modo bisogna proteggere la vita spirituale e renderla forte abbastanza.*

**Domanda:** *è sicuramente molto interessante riuscire a far coesistere le pratiche meditative con le strategie terapeutiche in genere. Mi chiedevo se fosse rischioso per il terapeuta trasformarsi in maestro di vita.*

**Naranjo:** *le regole della psicoterapia e quelle meditative implicano livelli diversi. Un terapeuta potrebbe dire di avere il diritto di esercitare la professione e quindi di usare le proprie tecniche, e questo potrebbe trasformarlo in terapeuta più ricco. Ma avere la capacità di insegnare agli individui tecniche meditative non lo trasforma necessariamente in maestro di vita o di saggezza a meno che non ci sia una mistificazione. È possibile che qualche terapeuta si convinca di essere un Guru, invece di essere un terapeuta più aperto.*

*Comunque io non credo che sia intrinseco nella meditazione diventare maestro.*

**Domanda:** *vorrei sapere qualcosa sulla capacità di ascolto, se equivale cioè ad entrare in empatia con l'altro. Inoltre, mi interessa sapere in quale rapporto è la tecnica meditativa con la tecnica rogersiana.*

**Naranjo:** *Rogers aveva un modo di pensare che ha fatto sì che qualcuno lo descrivesse come un «santo naturale». Egli era molto aperto, non dogmatico e autenticamente interessato all'individuo. Peraltro, ha messo in rilievo il fatto che nella psicoterapia non è tanto importante «quello» che si fa, quanto piuttosto il «come» si fa. Ovviamente, la terapia rogersiana non è il miglior esempio di meditazione applicata in campo terapeutico, è sicuramente un modo particolare di fare meditazione, che a che fare con la dimensione amorosa.*

*Per quanto riguarda il concetto di empatia, non me la sentirei di ascriverlo alla meditazione in senso classico.*

**Domanda:** *essendoci molte tecniche meditative e psicoterapeutiche, credo che la difficoltà più comune sia quella di riuscire ad individuare le tecniche più adeguate alla propria situazione nonché alla propria personalità.*

**Naranjo:** *quando la gente mi chiede che tipo di meditazione scegliere, io rispondo che la cosa più importante, sia creare qualcosa che abbia attinenza con il proprio stato. In linea di massima si può dire che il Vipassana e lo Zen, siano tecniche adatte un po' a tutti gli individui, soprattutto a quei soggetti motivati. Ovviamente, quando il maestro favorisce la discussione dell'esperienza meditativa, l'individuo può sentirsi stimolato. Ci sono alcune persone che vivono esperienze extracorporee, e per queste persone il Vipassana può essere molto utile; altre invece, sono sempre molto ansiose, e per queste è molto indicata la pratica Zen. Ciò non vuol dire che il terapeuta debba conoscere tutte queste pratiche; se egli stesso fa meditazione può suggerire ai propri pazienti la lettura di alcuni libri relativi a tali argomenti, o inviarli a qualcuno che si occupa di meditazione.*