

I saggi contenuti in questo numero della rivista espongono aspetti rilevanti del confronto tra la psicoanalisi di Karen Horney e il buddhismo zen, di cui la grande psicoanalista si interessò nell'ultimo periodo della sua vita. Le Autrici dei saggi ricercano con intelligenza le ragioni che spinsero la Horney ad approfondire la sua conoscenza dello zen, stimolata dall'arrivo in America del maestro Suzuki, ed evidenziano l'esistenza di nuclei di attrazione e proficua elaborazione di confronto tra i due approcci teorici e pratici.

Vista la precisione, l'intelligenza e la bellezza dei saggi, lascio alla loro lettura la comprensione delle peculiarità dell'incontro tra la psicoanalisi messa a punto dalla Horney e il buddhismo zen trasmesso da Suzuki, sicuro che dopo la loro lettura sarà molto chiaro il perché dell'interesse mostrato dalla Horney per Suzuki e per la sua scuola di buddhismo.

Vorrei qui pormi una domanda che va oltre l'incontro Horney - Suzuki.

La Horney si avvicinò alla psicoanalisi con una sua visione teorica e una sua impostazione di prassi terapeutica, e Suzuki da parte sua era un alto rappresentante di una particolare scuola di buddhismo, con una sua visione teorica e impostazione pratica. Ma chi pensasse che l'interesse per il buddhismo possa essere limitato alle caratteristiche della psicoanalisi horneyana e a quelle dello zen probabilmente non conosce, almeno nei suoi contenuti essenziali, i discorsi di Buddha, la sua ricerca e le sue indicazioni. Ritengo, cioè, che vi siano validi motivi perché uno psicoanalista di qualsiasi formazione si interessi di buddhismo, almeno nelle sue proposizioni di base, quelle formulate da Buddha e condivise da ogni buddhista che voglia definirsi tale. Anche gli scritti di Freud sono un riferimento obbligato per qualsiasi psicoanalista, con la differenza però che i buddhisti, seppure di scuole anche molto diverse, condividono gli elementi essenziali della dottrina e della pratica proposti da Buddha nei suoi discorsi, mentre nell'ambito psicoanalitico le cose possono stare diversamente.

Per sostenere quanto ho detto sull'interesse che ogni psicoanalista dovrebbe avere per i discorsi di Buddha, vado a considerarne i due aspetti, teorici e pratici.

Poiché le mie considerazioni tendono a delineare un insieme ampio, vi saranno certamente sovrapposizioni con le considerazioni fatte nei saggi, che propongo a conferma non necessaria ma spero comunque utile, e altre considerazioni di carattere più generale e introduttivo, che spero con-

corrano all'apprezzamento che i saggi meritano preparandone la lettura.

1) Dal punto di vista teorico, Buddha nei suoi discorsi conduce una vera e propria analisi psicologica a partire dalla sua presa visione che la vita di ogni essere umano presenta inevitabilmente situazioni che producono dolore, che spesso diventa perdita di lucidità e serenità fino all'angoscia più devastante e la follia. Vera e propria analisi psicologica in quanto si sviluppa senza far ricorso a nessuna divinità, a nessuna idea illusoria o consolatoria e solo contando sui mezzi psichici che ogni individuo ha in sé in quanto essere umano. L'unico aspetto che può essere esterno ad un'ottica laica occidentale moderna è quello della reincarnazione, delle continue rinascite non esplicitamente intese in senso psicologico, ma per il resto tutto si muove sul piano umano: non c'è nessun dio da cui discende la condizione umana, che interferisca nella vita degli uomini o a cui l'uomo debba render conto ed averne salvezza, e le presenze di carattere extraumano, i *deva*, pur non apertamente negati, sono relegati a un ruolo totalmente marginale, quasi folkloristico, ciò che ha fatto considerare il buddhismo una "religione atea".

Dunque, per cercare un rimedio umano ad un male umano, una cura per la realtà di sofferenza di cui ha preso visione, Buddha si interroga su quale possa essere l'origine comune del male comune, e giunge infine alla conclusione che all'origine di ogni forma di sofferenza psichica c'è il desiderio: le vicissitudini del desiderare dell'uomo sono all'origine della sua serenità e sanità oppure della sua infelicità e follia. Quando c'è sofferenza psichica, angoscia, ossessione, delirio, all'origine – dice Buddha – c'è sempre il desiderio: può essere un desiderio realizzabile che però si scontra con le circostanze di realtà o contro un rifiuto o una crudeltà indifferente e poi si trasforma in brama e ossessione; oppure può essere un desiderio impossibile, di per sé irrealizzabile, come quello di restare per sempre giovani e in buona salute e non invecchiare mai né tantomeno morire, o di non essere mai separati da chi amiamo o mai avere a che fare con chi non amiamo; o, comunque, sotto la sofferenza, origine della sofferenza, c'è sempre desiderio, fosse anche il solo desiderio che una certa realtà non sia, non esista, o che una certa realtà non sia quello che è, che sia magicamente diversa da quello che è.

Come è facilmente comprensibile, desiderare che una realtà non sia, non esista, può attivare i processi psichici dell'annullamento, del diniego, della sparizione illusoria, con tutta la sequela di deformazioni cognitive che ne conseguono e i comportamenti più o meno distruttivi che da queste possono derivare, così come desiderare che una realtà sia diversa da quello che è può attivare i processi di negazione e falsificazione della realtà con

tutte le conseguenze immaginabili: sono evidentemente temi e problemi sempre attuali di grande spessore teorico e pratico, quelli di cui Buddha indica l'origine nei suoi discorsi.

Con ciò intendo dire che leggendo i discorsi di Buddha si comprende presto che la sua analisi della sofferenza umana, condotta più di duemila anni fa, è impressionante per lucidità, precisione, finezza, oltre che affascinante per la sapienza di parola e di immagini. E a proposito di questo aspetto, della bellezza vivida delle parabole, vorrei qui riportarne due ad esempio, di due discorsi fatti in momenti diversi, che però hanno lo stesso soggetto, la stessa scena, cioè un uomo colpito da una freccia, condizione emblematica in quei tempi lontani del drammatico e improvviso verificarsi di un evento grave, doloroso e pericoloso per la vita.

In uno di questi due discorsi, forse il più noto, un uomo colpito da una freccia vuole anzitutto sapere chi è che gliela ha tirata, a quale gruppo etnico appartiene, se è alto o basso, giovane o vecchio, grasso o magro, di che legno è fatta la freccia, di che metallo la punta, con le penne di quale uccello è fatto l'impennaggio e così via ritardando l'intervento che può salvargli la vita.

Nell'altro discorso, un uomo colpito da una freccia si mette a urlare maledicendo tutto e tutti, si agita, piange e si lamenta disperato, è paralizzato dall'angoscia, e con ciò è come se fosse colpito da una seconda freccia.

Immagini illuminanti, con implicazioni evidenti; in particolare, dal primo discorso risalta l'atteggiamento pragmatico di Buddha, che sarà sviluppato con particolare energia dallo zen, e dal secondo l'oggetto della sua ricerca, la reazione di angoscia che va oltre l'inevitabile dolore provocato dalla prima freccia.

2) Lo scopo pratico è quello per cui Buddha aveva iniziato la sua ricerca: la sua analisi teorica infatti, pur nella ricchezza e nella finezza delle enunciazioni di competenza strettamente psicologica o più ampiamente filosofica, fu da lui mantenuta nei limiti di una essenzialità finalizzata alla risoluzione del problema di partenza, cioè la cura della sofferenza psichica propria della condizione umana.

Dopo aver inquadrato il problema e trovato il nucleo originario del desiderio da cui si diparte ogni sofferenza, Buddha propone un percorso di cura che intende ottenere risultati sia sul piano della cognizione che su quello dell'affettività. Sul piano cognitivo, lo scopo primario è raggiungere, o recuperare, una capacità di visione della realtà per quella che è, senza

nulla aggiungere o togliere. Sul piano dell'affettività, lo scopo primario è il distacco necessario per non essere travolti dalle vicende inevitabilmente dolorose della vita.

Gli altri scopi, che riguardano l'intenzionalità, il pensare e dire, il fare e lo stile di vita, l'impegno, la presenza mentale e la concentrazione, vengono sviluppati di conseguenza. E per raggiungere/recuperare la capacità di visione della realtà per quella che è, lo strumento essenziale è la meditazione, intesa come medicina dell'anima, proposta essenzialmente in due modalità: senza oggetto, in cui si lasciano emergere liberamente le immagini, i ricordi, i pensieri e le sensazioni, e la meditazione con oggetto, in cui ci si focalizza su un contenuto scelto mantenendo l'attenzione su di esso in modo selettivo respingendo ogni contenuto estraneo.

Come è visto bene nei saggi qui pubblicati, è possibile riconoscere nella meditazione senza oggetto buddhista le libere associazioni proposte da Freud all'analizzando, con tutte le differenze che ci sono, se non altro per il fatto che l'analizzando deve continuamente interrompere il flusso associativo per tentare di verbalizzarlo e comunicarlo all'analista. Così anche è possibile riconoscere l'indicazione tecnica data da Freud all'analista affinché si disponga mentalmente in uno stato di attenzione libera e uniforme, che Freud riteneva essere la modalità percettiva necessaria per captare la complessità di ciò che sta avvenendo nel qui ed ora della situazione terapeutica. Anche qui c'è una differenza evidente con la pratica buddhista, poiché Freud propone di attuare uno stato mentale analogo alla meditazione senza oggetto ma con la fluttuazione necessaria verso una presenza mentale orientata e selettiva. L'analista cioè deve essere liberamente partecipe, "senza memoria, senza desiderio e senza comprensione" per dire con Bion, ma anche contemporaneamente osservatore, con memoria e tutta la possibile comprensione. Quindi, l'analista deve attuare attenzione uniforme e libera (meditazione senza oggetto), ma necessariamente fluttuante verso un altro assetto mentale (meditazione con oggetto), così come l'analizzando per poter verbalizzare deve necessariamente uscire dallo stato mentale delle libere associazioni, anche se si trova naturalmente in una condizione diversa, decisamente orientato verso la libertà del flusso mentale senza la doppia attenzione richiesta all'analista.

La fluttuazione appena detta, necessaria nella situazione analitica per l'analista ma in parte anche per l'analizzando, non è invece necessaria nella meditazione buddhista per tutto il periodo in cui il meditante si lascia andare al suo flusso mentale non orientato, anche se insieme a questo libero

flusso è comunque presente un'attività collaterale di consapevolezza da cui nascerà la percezione della transitorietà e dell'impermanenza dell'Ego: lasciandosi andare al fluire delle immagini e degli stati d'animo, tutto dura un suo tempo limitato per poi scomparire e qualsiasi struttura mentale, Ego incluso, tende a perdere la sua iniziale rigidità e a dissolversi verso lo spazio relazionale tra sé e il mondo esterno.

La meditazione senza oggetto, con le precisazioni fatte, è una coincidenza di prassi altamente significativa: per Buddha, come strumento di esperienza del proprio flusso di coscienza che permette infine il distacco e la non identificazione con il proprio Ego ingenuo e strutturato; per Freud, come strumento fondamentale di conoscenza di sé per l'analizzando e di percezione del qui ed ora della relazione terapeutica per l'analista, con lo scopo della cura della sofferenza nevrotica.

In ambedue le discipline, pur nelle differenze d'impostazione, la meditazione senza oggetto è un fondamentale strumento di conoscenza del proprio flusso mentale normalmente inconsapevole.

La meditazione con oggetto è invece considerata e proposta separatamente nella pratica buddhista, utilizzata per concentrarsi su elementi significativi come il respiro, oppure per indurre distacco emotivo mediante il richiamo degli aspetti repulsivi che la vita comporta, il cui effetto angosciante sarà tanto meno potente quanto più il soggetto è arrivato, mediante l'altro modo di meditazione, a realizzare la vera natura del proprio Ego, la sua difensività inutilmente arroccata, la sua impermanenza, la sua ignoranza.

C'è un altro aspetto che percorre i discorsi di Buddha e che vorrei qui segnalare, un aspetto che penso qualsiasi psicoanalista, o forse meglio, qualsiasi psicoterapeuta, dovrebbe apprezzare. Buddha non pone mai se stesso come via, bensì indica una via, quella che lui ha percorso e sperimentato, e propone di provarla, di verificarne la utilità personale: non propone di credere, né di dissertare e concludere ragionando fermandosi alle parole, ma di intraprendere nella massima sincerità con se stessi un metodico e progressivo cammino pratico di tipo esperienziale. Chi trarrà giovamento dalle sue indicazioni, libero dall'angoscia dovrà poi procedere per la propria strada, comportandosi come chi, avendo utilizzato una zattera per attraversare un fiume, proceda poi il suo cammino sulla sponda che prima non riusciva a raggiungere.

Buona lettura.

Romeo Sciommeri