

"LA PRIGIONE DELL'IO"

La dimensione del condizionamento e i problemi
di contatto

nella psicoanalisi e nel Buddhismo.

di **Sergio Mazzei**

Estratto da "Merigar". Rivista di cultura Tibetana e Occidentale

"Io non conosco chi ha scoperto l'acqua.

ma sono sicuro che non era un pesce"

- Marshall McLuhan -

Benché non sia specifica funzione della meditazione l'esplorazione delle strutture inferiori della coscienza né la costruzione di altre nuove e superiori essendo piuttosto il suo obiettivo principale la trascendenza da tali strutture, tuttavia sembrerebbe che per poter realizzare tale scopo sia necessario divenire consapevoli della loro natura e del loro funzionamento. Infatti, se prima non ci si rende conto dei propri limiti, come si può superarli?

Nelle varie pratiche dell'osservazione di sé è sottolineata l'importanza dell'abilità di essere un testimone imparziale del proprio processo interiore, del prestare una "nuda attenzione" priva di giudizio alla propria manifestazione. La possibilità di riconoscere il proprio processo e quindi di trascenderlo è in relazione alla capacità di poterlo osservare in modo non stereotipato senza prenderlo per scontato, poiché così facendo si restringerebbe l'osservazione per confermare l'evidenza e non ci sarebbe alcun progresso.

In psicoterapia un effetto importante dell'osservazione di sé senza giudizio è l'incoraggiamento ad essere più permissivi verso se stessi e verso gli altri sviluppando una maggiore accettazione.

Stella Resnick, psicoterapeuta della Gestalt, così dice: "Quando la gente comincia la terapia una delle più frequenti resistenze è che essi hanno paura di vedersi poiché pensano che non gli piacerà ciò che vedranno. Stanno giudicando se stessi e questo giudizio è sperimentato come dolore. Quando si giudica ciò che si vede si è intrappolati nel dolore dell'auto-condanna".

Al pari della psicoterapia, attraverso la meditazione si diviene consapevoli delle proprie vie percettive-affettive-cognitive interne, cioè della propria struttura psicologica di base e si ha l'opportunità di rimettere in moto lo sviluppo dell'Io e dei rapporti oggettuali da un punto di relativo arresto per mezzo della sistematica decostruzione della struttura psicologica che sottende il comportamento ordinario.

La psicologia Buddhista e la teoria psicoanalitica delle relazioni oggettuali danno una definizione simile dell'essenza dell'Io, come di un processo di sintesi e adattamento tra la vita interiore e la realtà esterna, il quale produce un senso di continuità e identità personali. Nell'Abhidharma del Buddismo Theravada l'Io è infatti considerato come il prodotto finale di un processo di identificazione con la nostra esperienza degli oggetti. Il "senso dell'Io" è concepito come qualcosa che non è innato nella personalità ma che va evolvendosi per effetto della nostra esperienza degli oggetti e del tipo di interazione che abbiamo con essi (Guenther). Questo è il medesimo concetto della teoria delle relazioni oggettuali che afferma che questo senso di "sé" è "una rappresentazione composita, costruita da un selettivo e immaginoso 'ricordare' incontri avuti con oggetti significativi del nostro mondo"(Bruner),

La ricerca della clinica psicoanalitica ha dimostrato quanto l'atteggiamento parentale influisca sulla formazione della struttura di base individuale. Dalla nascita il bambino si costruisce un'immagine di sé e del mondo sulla base delle proprie precoci esperienze e in modo particolare le risposte emotive, ripetute e rinforzate, divengono poi la struttura sottostante della personalità adulta.

Anche la ricerca psicofisiologica ha confermato tale influenza. Risulta infatti esserci un preciso meccanismo che governa la formazione e la natura delle nostre emozioni. Queste sono generate dal nostro cervello che ha la funzione di mettere in relazione gli stimoli provenienti dal mondo esterno e dall'interno del corpo con quelle istruzioni comportamentali che sono state programmate in seguito alle nostre prime esperienze infantili e che sono la matrice di riferimento delle nostre risposte muscolari ed emotive.

Attraverso un complicato processo neurochimico questi impulsi provocano:

- 1) il rilascio dalle ghiandole endocrine degli ormoni che determineranno la risposta emotiva (paura, tristezza, ira, eccitazione, ecc.),

2) una maggiore secrezione della adrenalina che produce l'aumento della velocità del battito cardiaco, del tremore nei muscoli striati e della pressione arteriosa mentre il fegato libera zucchero nel sangue rendendo disponibile una pronta riserva di energia ,

3) la reazione corporea adeguata allo stimolo (fuga, attacco, sottomissione, ecc.).

Sebbene allo stato attuale la ricerca psicofisiologica non abbia chiarito con certezza quale sia il lavoro dei neurotrasmettitori, è comunque certo che il cervello di ogni bambino crea un proprio programma comportamentale che influenza le sue emozioni anche quando non vi è alcuna emergenza. Da ciò si può ben capire quanto sia difficile superare tale condizionamento in quanto se l'impulso non trova la sua via di scarico, l'esperienza che ne risulta è di frustrazione. Ed è per questo che allo scopo di evitare di confrontarsi con tale frustrazione ognuno di noi ha messo a punto un modello comportamentale individuale avente la funzione di soddisfare i propri bisogni. Attraverso questo modello prendiamo le nostre decisioni e per sua causa ci limitiamo all'interno di una sorta di "copione di vita", cioè di uno schema ritualizzato di ruoli che guida le nostre azioni e influenza i nostri rapporti interpersonali sviluppando regole inespresse e supposizioni su ciò che è permesso.

Le nostre emozioni e i nostri pensieri abituali bloccano altre possibilità di risposta. Per fermare questo tirannico programma, questa "gabbia", è necessario dare a noi stessi ripetute e ferme istruzioni per eliminare i vecchi filtri sostituendoli con altri più funzionali.

La consapevolezza delle nostre abituali risposte emotive e dei nostri pensieri ricorrenti ci dà la possibilità di osservare questa nostra struttura di base. L'identificazione iniziale con tale struttura è normale, necessaria e appropriata nella fase infantile: il bambino non ha alternative! Può solo sottomettersi alle richieste dei genitori per poter sopravvivere. Ma se si vuol risalire la gerarchia dello sviluppo strutturale fondamentale -ossia crescere- si deve abbandonare la propria identificazione "esclusiva " per ottenere una maggiore unità. La meditazione "capovolge il modo in cui il mondo appare" (Eliade).

Ciò che contribuisce maggiormente alla progressione delle alterazioni della struttura della coscienza sembra essere il concentramento dell'attenzione. "L'uso prolungato dell'attenzione selettiva, dello sforzo e della pura consapevolezza, nonché il loro sviluppo come capacità generiche d'attenzione, sono essenziali per l'attivazione dei cambiamenti lungo i sentieri della meditazione" (Brown).

Anche nella ricerca psicoanalitica è stata confermata l'importanza dell'attenzione nei processi di modificazione delle strutture cognitive. L'attenzione comporta la disponibilità ad entrare in contatto con la propria consapevolezza e ciò implica il rischio di osservare ciò che non vuol essere osservato, in quanto, come detto sopra, estremamente frustrante e minaccioso. Per questo motivo siamo costantemente distratti ed è tanto difficile entrare veramente in contatto gli uni con gli altri. Abbiamo paura di essere ciò che siamo e di mostrare questa nostra manifestazione.

Nella psicologia Buddhista la scissione tra sè e non-sè, tra "Io" e "Altro" viene tecnicamente definita come "fissazione dualistica".

Da un punto di vista psicoanalitico la formazione dell'Io avviene attraverso i conflitti, come risposta e adattamento agli stimoli del mondo esterno. Dopo una prima fase di indifferenziazione in cui è in rapporto simbiotico con la madre, in una sorta di fusione senza confini, il bambino, conseguentemente all'esperienza di uno stato conflittuale per il quale ha necessità di adattarsi, comincia ad aver la sensazione di un'altro da sè e ne deduce di essere separato. E' questo il momento in cui nasce l'Io e in cui si comincia a dividere lo spazio nelle due entità sopraddette. Si incomincia a creare una barriera Io-Altro. Successivamente nello sviluppo della personalità, a causa della formazione di questa barriera, si reagisce all'ambiente applicando il proprio modello strutturale interiorizzato inconscio in modo da attirare ciò che è gratificante e respingere ciò che è minaccioso o repellente. La risposta successiva è la discriminazione concettuale e si riducono i fenomeni in categorie conformemente alla propria visione delle cose.

Nella tradizione Buddhista i differenti stadi di sviluppo dell'Io sono classificati come i 5 Skanda. Gli Skanda sono gruppi di funzioni della coscienza dell'individuo connessi tra di loro. Essi sono:

1) Gruppo del sensorio, 2) gruppo dei sentimenti, 3) gruppo della rappresentazione discriminante e delle percezioni, 4) gruppo delle formazioni mentali e del carattere individuale, 5) gruppo della coscienza che è coordinatrice delle precedenti funzioni. Essi rappresentano 5 fasi di un completo processo di coscienza indivisibile.

Così commenta Casper: "Di istante in istante i 5 Skanda sono ricreati in tal modo che sembra che il dramma dell'Io sia ininterrotto. L'aggrapparsi all'apparente continuità e solidità dell'Io, il cercare continuamente di mantenere l' 'Io' e il 'Mio' è la radice della nevrosi". In altre parole il continuo sforzo di mantenere rigidi confini tra noi e gli altri, il porre distanza evitando il contatto per non essere divorati dal "mostro" dell'intimità e dalla consapevolezza delle nostre emozioni cozza contro l'inevitabilità del mutamento, con la sempre ricorrente morte e rinascita dell'Io, e perciò causa sofferenza. Evidentemente più si lotta per ottenere piacere e per evitare il dolore e più si crea insoddisfazione.

Per Ken Wilber quando si dice il "mio Io" è come se si tracciasse una linea di confine tra ciò che è me e ciò che non è me. Quando si risponde alla domanda "chi sono Io?" si sta semplicemente descrivendo ciò che si trova all'interno di tale linea. La cosiddetta crisi di identità si ha quando non si sa come tracciare tale linea. In breve "chi sono Io" significa "dove traccio il confine".

Il problema, come si può notare, si pone quando a causa dell'evitamento dell'esperienza del contatto, in quanto ansioso e quindi frustrante, ci si ritira nel proprio rifugio personale, nel proprio Io, ponendo distanza tra sè e gli altri.

Fritz Perls ed altri hanno descritto molto bene i problemi del contatto nei termini di uno "scoprire e inventare". Il bambino, che è stato eccessivamente scoraggiato nella sua esplorazione del mondo da genitori apprensivi o rifiutanti ed ostili, ha potuto scoprire troppo poco e perciò si è inventato quasi tutto creandosi in tal modo un mondo interno grandioso che ha ben poco a che fare con la realtà esterna. Viceversa quando a un bambino viene richiesto troppo precocemente di essere autonomo abbandonandolo a sè, ciò che accade è che questi avrà poco spazio per "inventare" e troppo per "scoprire". A questo tipo di bambino il mondo apparirà come opprimente e troppo difficile per essere tollerato dando luogo all'angoscia di essere sopraffatto o inghiottito dall'ambiente e sviluppando successivamente una forte fobia al contatto.

Per poter uscire da questo condizionamento, dalla "prigione dell'Io", è necessario ritrovare uno stato di coscienza centrale e vuoto da conflittualità.

Una caratteristica universale della meditazione è proprio la sua "centralità". Abbiamo simboli differenti che la rappresentano nelle diverse tradizioni: la croce, la rosa, il sole, il cuore, il loto, il mandala, ecc. Questi simboli evocano la nozione di un centro come punto di equilibrio e di integrazione tra le polarità, come un luogo entro di sè ove il conflitto dualistico ha termine. Questo è il cuore dell'essere, il luogo ove si è se stessi e si conosce se stessi. Nella formulazione Buddhista la natura di tale centro è vuota. E' questo il concetto di "Sunyata" che letteralmente significa "senza fondo" e che è la caratteristica del punto di incontro tra le polarità. E' proprio il nostro continuo evitare questa condizione di vuoto che ci spinge ad aggrapparci alle sensazioni nella nostra continua ricerca del piacere e di evitamento del dolore.

E' comunque importante sottolineare che questo stato di vuoto e centralità non è da intendersi come di una condizione priva di sentimenti, poichè ciò non sarebbe che una mezza verità; piuttosto ciò che bisogna realizzare è uno stato transpersonale e non una mera inazione o distacco narcisistico. Si tratta cioè di quella condizione chiamata nel Buddismo di "equanimità" (upekka) e che non significa essere privi di sentimenti o di reazioni verso il nostro prossimo. In tale condizione non si è più cronicamente ancorati a ruoli stereotipati, a una facciata, ma ci si lascia andare alla propria natura senza giudicarla., avendo raggiunto così uno stato di "testimone distaccato" in grado di osservare imparzialmente la propria relazione con tutti gli altri senza "interrompersi" in continuazione. "L'uomo perfetto usa la mente come uno specchio. Non trattiene niente; non rifiuta niente; riceve, ma non prende" (Chuang Tse).

BIBLIOGRAFIA

- Brown D.P., "A model for the levels of concentrative meditation". International J.Clinical and Experimental Hypnosis, 1977
- Bruner J., "Beyond the information given", Jeremy M. Anglin, Norton, New York,1973
- Casper M., "The psychology of meditation", in Garuda IV, Shambhala, Berkeley & London, 1976
- Chang G., "Insegnamenti di Yoga tibetano", Astrolabio, Roma, 1981
- Eliade M., "Lo Yoga: immortalità e libertà", Sansoni, Firenze, 1982
- Govinda A., "I fondamenti del misticismo tibetano", Astrolabio,Roma, 1972
- Govinda A., "Meditazione creativa e coscienza multidimensionale", Astrolabio, Roma, 1978
- Guenther H., Kawamura L., "La mente nella psicologia Buddhista", Astrolabio, Roma, 1976
- Hartmann H., "Psicologia dell'io e problema dell'adattamento", Boringhieri, Torino, 1973
- Kernberg O., "Teoria delle relazioni oggettuali e clinica psicoanalitica", Boringhieri, Torino, 1980
- Mahler M., Pine F., Bergman A., "La nascita psicologica del bambino", Boringhieri,Torino, 1978
- Naranjo C., Ornstein R.E., "On the psychology of meditation", Viking, New York, 1971
- Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., "Teoria e pratica della terapia della Gestalt",Astrolabio, Roma, 1971.
- Pribram K.H., "Feelings as monitors", in M.B. Arnold, "feelings and emotions",Academic Press, New York,1970
- Resnick S., "Gestalt therapy as a meditative practice" in "Gestalt is", Real People Press., Moab-Utah, 1975
- Tart C., "Stati di coscienza", Astrolabio, Roma, 1978
- Wilber K., "Oltre i confini", Cittadella, Assisi, 1985

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.