

DOPPIOZERO

Meditare la vita

Moreno Montanari

20 Febbraio 2019

Nonostante sia “*mushotoku*” ossia, secondo la definizione *Zen*, senza scopo né spirito di profitto, si parla spesso della meditazione a partire dai (molti) [benefici psicofisici](#) che è in grado di produrre in chi vi si dedica con una certa continuità; tuttavia tale approccio rischia di tradire il senso originario e decisamente più profondo di questa pratica che, come spiega con una prosa ispiratissima e a tratti poetica Chandra Livia Candiani, consiste piuttosto nel fare i conti con se stessi per provare, e non necessariamente imparare, a stare con quel che c'è:

“meditare non è cercare vie d'uscita ma piuttosto vie d'entrata. (...) Il mondo è pieno di persone che danno ricette per disfarsi di qualsiasi cosa ci opprime, per non sentire o entrare in un'illusione anestetizzante, la pratica della consapevolezza, invece, insegna a stare, a entrare in intimità con quel che accade, e il paradosso è che questa intimità è impersonale. Non restiamo invischiati nell'autonarrazione, l'intimità della meditazione è contatto con il tessuto dell'esperienza, con la percezione diretta e non mediata dai concetti” (p.58).

Si tratta di un passo molto denso, sul quale vale la pena di meditare, che prende immediatamente le distanze da un uso strumentale della meditazione che è piuttosto presentata come un vero e proprio stile di vita, una postura grazie alla quale, zittendo il brusio del pensiero e delle sue rendicontazioni, ripristinare una certa intimità con il mondo. Meditare, come scriveva infatti María Zambrano, “è riconquistare il sentire originario delle cose, del paesaggio, della gente, degli uomini e dei popoli, il sentire della realtà immediata che apre la realtà del mondo” (*Delirio e destino*, Raffaello Cortina Editore, 2000, p. 87). Non si pensi che questo significhi accedere a una dimensione straordinaria: si tratta piuttosto di apprendere a prestare attenzione a quelli che Chandra chiama “i miracoli del noto, del così già tanto visto che lo si dà per scontato.” Riuscendo a fare “spazio intorno a quei gesti tanto ordinari”, la meditazione “li fa brillare e permette che aprano un varco nell'oscurità in cui si solito viviamo, nel nostro quotidiano sonno. Allora pian piano si ricevono le visite di quella consapevolezza” (p. 19) che si rivela una “forma di amore” (p. 40), una premura e un'attenzione realmente maieutiche perché capaci di facilitare la fioritura di ciò di cui si prendono amorevolmente cura, rivelandosi capaci, prosegue idealmente Zambrano, di chiamarle “non solo a rivelarsi, ma a divenire, a divenire presenti» (M. Zambrano, *L'uomo e il divino*, Ed. Il lavoro, Roma, 2009, p. 246), a *farsi vive*, direbbe, altrove, Chandra.

Che vuol dire che questa particolare forma di «intimità» con ciò che accade, in noi e fuori di noi, è «impersonale»? Significa che essa non pone più l'io al centro della propria narrazione ma il Sé, ossia, come spiegava Jung, qualcosa che “anche noi siamo”. L'esperienza che ne consegue non è affatto spersonalizzante, essa chiama anzi in causa l'intero psichismo dell'individuo, ma si dà in virtù di quella che la psicoanalista Marion Milner definiva “una resa creativa” dell'ego, (M. Milner, *Una vita tutta per sé*, Moretti & Vitali, 2013, pp. 207, 12 euro) grazie alla quale il soggetto smette di girare attorno al proprio ombelico, a parlare sempre di sé, per provare piuttosto a essere davvero presente a sé e a osservarsi. Scrive Chandra:

Raffaello Cortina Editore

María Zambrano

Delirio e destino



SCIENZA
E IDEE

Collana diretta
da Giulio Giorello

“Per essere nella presenza, devo coltivare a lungo uno sguardo sull’io, anziché guardare tutto dai suoi occhi. Anziché guardare il mondo dalla rabbia, dalla tristezza, dall’eccitazione, guardo la rabbia, la tristezza, l’eccitazione. La presenza è riconoscere quello che c’è, riconoscere la calma, riconoscere il movimento dei pensieri, non preferire la calma al movimento dei pensieri, non scegliere. La presenza è smettere di avere paura della propria delicatezza.

Ciò che osserva la paura non è spaventato, ciò che osserva la rabbia non è arrabbiato. Nella presenza c’è discontinuità rispetto all’io. Per sentire la presenza bisogna fare un passo fuori dall’io, dalle reazioni mentali di cui è fatto, dalle identificazioni che coprono la sua paura di non essere niente” (p. 62).

Una forma di meditazione zen invita a prendere coscienza dei propri pensieri e stati d’animo, a riconoscerli con chiarezza, a etichettarli con una definizione chiara (ad esempio “ansia”) e poi a dirsi, mentalmente, “non io”. Non siamo di fronte ad un invito alla negazione, tutt’altro, bisogna avere piena coscienza degli stati d’animo che ci attraversano, ma occorre imparare a non identificarsi con essi, ad esercitare quello che il buddismo chiama, “non attaccamento”. Questa capacità che “consiste nel sospendere il proprio pensiero, nel lasciarlo disponibile, vuoto e permeabile all’oggetto”, spiega Simone Weil, si chiama “attenzione” (Simone Weil, *Attesa di Dio*, Adelphi, 2008, pp. 197) che a sua volta – come Chandra la consapevolezza e Zambrano il sapere filosofico – considera una forma d’amore.

Allo stesso modo, il pensiero non è affatto svilito nelle sue funzioni, al contrario; proprio perché non ha coperto le emozioni, sostituendosi ad esse, può rielaborarle e contribuire a chiarirne il senso, il significato, la portata, dando vita a quello che lo psicoanalista Thomas H. Ogden chiama “pensiero trasformativo”. Siamo di fronte ad un pensiero che segna “il passaggio da una mentalità basata sull’evacuazione dell’esperienza emotiva disturbante, non mentalizzata, a una mentalità in cui si prova a sognare/pensare la propria esperienza e, più avanti, il passaggio dalla conoscenza della realtà della propria esperienza, al divenire la verità della propria esperienza” (Thomas H. Ogden, *Vite non vissute. Esperienza in psicoanalisi*, Raffaello Cortina editore, 2016, p. 27).

Chandra Livia Candiani

Il silenzio è cosa viva

L'arte della meditazione



Lasciare spazio intorno ai gesti ordinari, dargli una stanza, li fa brillare, permette che aprano un varco nell'oscurità in cui di solito viviamo, nel nostro quotidiano sonno. Allora, pian piano, si ricevono le visite della consapevolezza: sono i miracoli del noto.

Si capisce qui come quella sospensione del pensiero come atteggiamento giudicante o anche solo intellettualizzante che Chandra scorge al centro della meditazione e che, ancora una volta sotto altre forme, sta anche al cuore dell'analisi ("prego astenersi da giudizi" a vantaggio delle "libere associazioni"), non abbia nulla a che vedere con la condanna del pensiero, ma costituisca piuttosto un metodo per valorizzarlo appieno, imparando innanzitutto a prendere posizione sulle sue prese di posizione, permettendoci di comprendere come, spesso, gli schemi abituali attraverso i quali organizza la nostra esperienza non siano gli unici possibili. Per questa ragione, lo psicoanalista Christopher Bollas si spinge ad affermare che "la psicoanalisi è una forma speciale di pratica meditativa che permette agli assiomi del sé di emergere" (C. Bollas, *La mente orientale. Psicoanalisi e Cina*, Raffaello Cortina Editore, 2013, p. 106). Nonostante si tratti di due percorsi di consapevolezza evidentemente differenti, è possibile scorgere tra loro alcune suggestive analogie che vorrei qui indicare: entrambi invitano a liberarsi dalle idealizzazioni per imparare ad essere se stessi e a stare con quel che (si) è, cosicché ciò che Chandra dice dell'esperienza della meditazione, vale senz'altro anche per quella della psicoanalisi: "non mi chiede di essere esemplare, non mi chiede di essere eroica, non mi chiede di tendere a niente di ideale, non cancella, non acuisce, sta. Con me. [mi permette di] Imparare a stare" (p. 4).

Non solo, dunque, non si tratta di percorsi per uscire dalla condizione che ci preoccupa ma, semmai, per imparare, come direbbe Hegel, "a soggiornarci, a guardarla faccia in ogni suo farsi," (G. W. F. Hegel, *La fenomenologia dello spirito*, Bompiani, Torino, 2000, p. 87.) al tempo stesso non per accettarla e rassegnarsi ad essa ma, come spiega bene Chandra, per accoglierla (p.75) e solo dopo averla accolta, poterla rielaborare, sino a cambiarle di segno e di significato.

Certo è possibile che si abbia l'impressione che simili svolte, le stesse che sottolinea Ogden, avvengano all'improvviso, come a seguito di un *insight* particolarmente fecondo; tuttavia esse sono piuttosto il frutto di una pratica costante che nel tempo ci ha esercitato a stare, ad ascoltare, a comprendere e poi, grazie a questi passi, a concepire e vivere diversamente, ciò che ci faceva problema; non solo a inquadrarlo da un altro punto di vista, ma anche a porci diversamente rispetto ad esso. Ma non si tratta di scoprire una verità profonda sull'esistenza, che si svela dietro le apparenze che la nascondevano, quanto, piuttosto, di sviluppare la possibilità di sperimentare, concepire e poi restare fedele, a una diversa maniera di vivere, di sentire, di concepire se stessi, il mondo e l'esistenza tutta. Una fedeltà che sarà stimolata da un senso di consonanza con ciò che nell'esercizio di queste pratiche sarà stato percepito come maggiormente autentico e significativo rispetto ai precedenti e abituali schemi di recettività e di elaborazione dei nostri pensieri e delle nostre emozioni.

L'irriducibilità di questo processo a uno schema impersonale – nel senso, questa volta, di valido per tutti, indipendentemente dalle specificità di ciascuno –, sottolinea come tanto la meditazione, quanto la psicoanalisi nelle sue diverse forme, non siano tecniche ma arti (Chandra, p. 59): le prime indicano procedure valide in se stesse che, se correttamente applicate, conducono necessariamente a risultati prevedibili e già testati, le seconde sono invece attività che coinvolgono l'intero psichismo dell'individuo e non possono verificarsi che secondo i suoi personali talenti, ossia le peculiarità di ciascuno, assumendo una piega e uno sviluppo mai del tutto prevedibili a priori e sempre, in qualche modo, unici. Mentre le tecniche richiedono di compiere atti oggettivi, le arti chiamano in causa comportamenti soggettivi nei quali gli individui non sono semplici esecutori di procedure ma interpreti, proprio come lo si può affermare di un artista del quale si dice che ha dato prova di una straordinaria interpretazione, frutto non solo del suo sapere ma, non di meno, della sua personalità e del suo percorso di vita.

Per questo entrambe, da ultimo, restano depotenziate se confinate in una o due ore a settimana nelle loro reciproche stanze di riferimento e compiono davvero la loro missione solo se il soggetto assume su di sé la responsabilità di estenderne l'esperienza alla vita di tutti i giorni. Scrive Chandra:



Maria Zambrone.

“Se la meditazione non dilaga nella vita quotidiana, se non sfida quello che chiamo “il mio carattere”, se comprendiamo che tutto è meditazione, entrare in casa, uscire, cucinare, parlare, mangiare, dormire, lavorare, fare l'amore, riduciamo la meditazione a una stampella, una protesi che acquieta un tantino la nostra vita che resta sempre la stessa, centrata sull'io”. (p. 60)

Che cosa c'è di male a sviluppare una vita un po' più quieta e a incentrarla sull'io, vi chiederete? Niente in sé, ma non è per questo che nascono sia la meditazione che la psicoanalisi; entrambe, nel solco della filosofia antica, mirano piuttosto alla piena fioritura delle nostre potenzialità, che non significa diventare straordinari ma divenire, appieno, se stessi, compiendo quello che Jung chiamava il processo di individuazione. E non è forse delle possibilità di quel tanto vituperato io che comunque si parla in questo processo, non è lui che deve diventare se stesso? potreste chiedervi. No, spiega Jung, il soggetto di questo processo deve essere il Sé, centro della personalità non solo conscio e pienamente consapevole di non essere il padrone di casa, per citare Freud. In gioco, come intende sottolineare il titolo di questo articolo che mi accingo a concludere, non c'è l'io ma la vita. Meditare sulla vita permette di meditare anche sull'io, meditare sull'io rischia di non dischiudere mai le questioni della vita. Ma soprattutto chiunque meditasse a fondo sulla propria condizione esistenziale finirebbe per comprendere, per dirlo con le fulminanti parole del filosofo e psicoanalista Miguel Benasayag, che “la mia vita non sono io” (M. Benasayag, *Oltre le passioni tristi*, Feltrinelli, Milano, 2016, p. 120), che, semmai, ne faccio parte.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

