

LA RICERCA DELLA SALUTE PERDUTA

Le tecniche meditative per equilibrare l'interno

Antonia Carosella

psicopedagogista, maestra di tecniche meditative, docente della Scuola di medicina integrata (SIMAISS) Roma

Durante il corso della nostra vita siamo attraversati da innumerevoli momenti di felicità e di sofferenza, di piacere e di infelicità.

La sofferenza è una condizione che percepiamo proveniente dall'esterno e di cui ci sentiamo vittime, l'infelicità è qualcosa di cui siamo i produttori e i fruitori.

Allo stesso modo la felicità è una condizione che percepiamo proveniente dall'esterno e da cui ci sentiamo beneficiati, il piacere è qualcosa di cui siamo i produttori e i fruitori.

Il motore che alimenta la sofferenza e l'infelicità è la paura che questa condizione diventi permanente privandoci della felicità e del piacere.

Il motore che alimenta la felicità e il piacere è la paura che questa condizione diventi impermanente portandoci nella condizione di infelicità e di sofferenza.

È questa, in estrema sintesi, la grande illusione dell'emozione.

Semplice mente immune dal sé

La sofferenza è provocata da molte cause anche lontane e da condizioni anche recenti che le supportano e le determinano, ma che a causa della scarsa dimestichezza della mente all'osservazione, spesso sfuggono alla nostra immediata comprensione.

Nascere con un deficit immunitario, come anche scoprirsi affetti da una malattia autoimmune in età adulta, provoca sofferenza e questo è immediatamente comprensibile e condivisibile da tutti, ma in modo particolare coinvolge chi appartiene all'uno o all'altro gruppo di persone.

È però innegabile che provochi sofferenza anche essere portatori di handicap, ammalarsi per altra patologia, subire un lutto, essere poveri, essere disoccupati, vivere in un paese dove il cibo scarseggia, essere afflitti da una guerra, essere perseguitati per le proprie idee politiche o religiose, per il colore della pelle, essere vittima di una catastrofe naturale o essere in prigione.

Allargare lo sguardo posandolo sulla sofferenza degli altri invece che sempre e solo sulla nostra, permetterà di capire che cosa è l'infelicità e qual è la matrice comune, per quanto diversa possa apparire la causa che la produce.

L'infelicità è connotata dal modo in cui viviamo l'impatto emotivo con la sofferenza determinata da un fenomeno doloroso, dal modo cioè in cui la nostra mente traduce emotivamente la percezione di sofferenza.

Nessun fenomeno definito comunemente doloroso per sua natura, contiene in sé la condizione di risolvibilità o di irrimediabilità, l'una o l'altra si determinano in base alla nostra traduzione mentale che elabora il contenuto emotivo e decide per l'adattamento o la disperazione. Ciò accade persino indifferentemente e a prescindere dall'oggettiva portata emotiva del fenomeno che ci riguarda. Nessun evento emotivo per quanto importante possa essere oggettivamente, sia esso di segno positivo che negativo, determina una identica reazione in tutti noi, poiché ognuno ha una sua personale scala emotiva di riferimento in base alla quale la mente decodifica l'avvenimento: si può essere felici per molto poco, si può essere infelici per molto poco. Si può essere infelici avendo molto, si può essere felici avendo poco.

La scala di riferimento si forma nel tempo, in relazione alla formazione educativa, al contesto socio-politico, al paese di appartenenza, alle esperienze della vita e alla capacità individuale di modulare le emozioni producendo modificazioni anche sostanziali della propria personalità, del proprio Io.

La formazione e la demolizione dell'Io

È l'Io un insieme di fattori auto ed etero referenziali, è ciò che di noi vediamo e ciò che non vediamo, è ciò che di noi ci viene detto, è un insieme di nozioni, conoscenze, regole, imposizioni, pregiudizi, riferimenti, senso di appartenenza, che scandiscono la nostra vita dalla nascita in poi. È una sovrastruttura, una gabbia di ferro che determina la nostra personalità, è uno strumento potente di possesso, tutto quello a cui facciamo riferimento dicendo "Io" con l'errata convinzione che ci si riferisca ad un fenomeno fisso e permanente, facilmente rappresentabile e riconoscibile come fosse una foto. Tutti sappiamo che non è così. La parola "Io" che abbiamo usato fin dall'infanzia, da quando cioè ci siamo distinti da "non Io" e abbiamo sperimentato la solitudine, ha contraddistinto un essere umano in continuo e inesorabile cambiamento. L'Io esiste e ingigantisce a causa della nostra identificazione con ciò che possediamo, come ad esempio la famiglia, o col nostro cognome che peraltro, derivando in quasi in tutti i paesi da linea esclusivamente paterna, appartiene solo alla metà del genere umano e non alla totalità. Siamo portati ad identificarci con i successi e i fallimenti, con ciò che siamo stati e con ciò che desideriamo ardentemente diventare.

Per perseguire tenacemente l'illusione della staticità e della permanenza temporale in una determinata condizione, siamo portati a coltivare i giudizi che alimentano e ingigantiscono l'Io: sono malato, intelligente, mediocre, colto, ignorante, calmo, ansioso, egoista, generoso, protettivo, scostante, eccetera. Tali definizioni nascono da rappresentazioni mentali riferite ad aspetti episodici della nostra vita e non certamente costanti.

Nessuno infatti può essere rappresentabile in senso assoluto con alcuno dei termini sopra descritti, nessuno è in ogni istante della giornata e fino dalla nascita intelligente, o mediocre, o colto, o ignorante, o malato, o sano, o ansioso eccetera. Malgrado ciò, la nostra mente, desiderosa di conferme rassicuranti e sfuggente davanti a errori evidenti, si nutre dando giudizi definitivi su noi stessi e sugli altri.

Tutti i tipi di incasellamento, di categorie fisse a cui facciamo riferimento, ci aiutano a evitare l'osservazione e il controllo della mente, ci portano ad "andare in automatico", a diventare ciò con cui ci siamo identificati, con cui siamo riconoscibili a noi stessi e quindi SIAMO, in questa immagine di noi stereotipata e fissa.

Altrimenti NON SIAMO e ci smarriamo.

Da qui nasce la ricerca del piacere egoistico come rivale conservatrice dell'identità statica sulla ineluttabilità della presenza del dolore nella nostra vita. Dal dolore e dai suoi effetti destabilizzanti su di noi nasce, a ben guardare, l'evidenza dell'identità dinamica. Che il dolore cambi le persone, che il dolore cambi la vita l'abbiamo sentito dire, l'abbiamo detto riguardo ad altri e provato su noi stessi.

Il modo in cui si estrinseca il cambiamento su di noi e gli effetti che questo produce sugli altri dipende solo da noi, da quanto siamo disposti a perdere, da quanto siamo disposti a dare. Per vedere gli altri, la realtà che ci circonda e noi stessi con le nostre qualità e i nostri difetti, per osservare senza inutile auto-compatimento i nostri problemi con la mente semplice, "nuda," ci vuole coraggio. Sta alla nostra capacità di osservazione senza giudizi, la possibilità di generazione della mente semplice che osservando i fenomeni "così come essi sono," mette in atto il processo di trasformazione di noi stessi e ci permette di accettare l'identità dinamica come modalità di esistenza.

L'altra possibilità che abbiamo e che probabilmente conosciamo bene, è quella di vivere la nostra paura del cambiamento alimentando in noi la rabbia che deriva dal percepire come ingiusta sottrazione ciò che consideravamo ci spettasse in modo fisso e permanente (la salute, i beni, l'amore, la giovinezza, eccetera). Compagna della rabbia in questa modalità di vivere l'emozione è

la depressione, come dolore e rimpianto per qualcosa che certamente non avremo più e che, nella potenza illusoria del ricordo, diventa insostituibile e meraviglioso.

Quando abbiamo paura, vivendo in situazioni difficili, non ci riesce facilmente di vedere possibili soluzioni, ci confondiamo. Possiamo avere allora la vita determinata da questi due stati emotivi che spesso sfociano alternativamente l'uno nell'altro e che sono ugualmente distruttivi: la depressione e la rabbia. Gli effetti principali della depressione, quali la perdita della pace interiore nostra, ed esteriore nel confronto con gli altri, la perdita della capacità di concentrazione, la perdita della simpatia da parte degli altri, la solitudine, la tendenza a perdere la fiducia e a denigrare gli altri, il disprezzo per noi stessi e per gli altri, descrivono sentimenti davvero dannosi. L'effetto più rilevante è quello di chiuderci in un nostro personale universo simile ad una gabbia di isolamento che riteniamo fissa e stabile e autoriproducendo in tal modo la sofferenza.

È evidente che se l'atteggiamento mentale depressivo diventa prevalente, il sintomo si stabilizza, assumendo modalità riconducibili alla patologia e richiedendo così interventi di tipo clinico che vanno a sommarsi, come ulteriore problema, a quelli che già avevamo.

Se invece prenderemo l'abitudine di fare attenzione ai pensieri, ci accorgeremo dell'inizio del processo mentale depressivo, individueremo la causa che lo produce, cercheremo di trovare, anche per amore della serenità degli altri, la possibilità di far cessare il disagio e troveremo la via che porta a lottare per risolvere il problema, invece di consegnarci rassegnati in braccio alla depressione.

L'altro stato emotivo, la rabbia, è anch'essa una emozione molto difficile da gestire, soprattutto quando si manifesta in occasione di una provocazione o di un fenomeno con caratteristiche che identifichiamo simili alla provocazione, se non all'affronto, come ad esempio una malattia.

La rabbia deriva direttamente dalla paura e all'inizio ricalca lo schema emotivo appena descritto per la depressione, con la differenza che se la spinta emotiva avrà nella persona che la subisce il supporto di un ego rigido, sostenuto da una mente abituata a una altrettanto rigida e unilaterale visione della soluzione di tutti i problemi, la rabbia presente in queste persone si unirà alla sua faccia speculare che è la depressione, organizzandosi come energia distruttiva di sé e degli altri.

La paura della condizione non conosciuta che pure bisogna vivere, sostenuta di volta in volta dalla rabbia e dalla depressione, ci predispone a subire e non ad agire il dolore, ci impedisce di cercare spazi di pace.

Soggiogati dalla reazione depressa e rabbiosa del vinto, utilizzeremo allora il dolore per farne la base di una nuova identità statica sulla quale costruire la nostra vita in modo egoistico, senza vedere il dolore di chi ci vive accanto e che ci vede farci del male ogni giorno di più.

La sofferenza visibile, nascosta e invisibile

La filosofia buddhista indica come "sofferenza visibile" quella sofferenza facilmente individuabile, riconoscibile e presente ovunque in quanto appartiene a tutti gli esseri umani e anche agli animali, quale ad esempio la sofferenza per una malattia, per un lutto, o la paura della morte.

Una persona con un Io rigido ne cade facilmente preda poiché non accoglie, ma subisce, ogni tipo di impatto emotivo fuori da ciò che nella sua scala di valutazione, considera la norma. Generalmente sospettosa persino nei confronti della felicità, perché teme di non poterla trattenere e possedere per sempre, non accetta la sofferenza, neppure quella inevitabile della propria malattia o della ineluttabilità della morte poiché, in fondo, le ritiene un'ingiustizia della sorte nei propri confronti. Perché proprio a me doveva succedere?

Questa domanda assurda che taluni si pongono con enfasi disperata, come se ci fosse qualcun altro a cui spettava patire quella sofferenza al posto loro, non ha e non potrà mai avere alcuna risposta ragionevole, se non di tipo consolatorio. Una stessa malattia come fenomeno preso a sé, appartiene con le stesse caratteristiche a più corpi e a più menti, ma non tutti reagiscono allo stesso modo: il decorso è variabile, i sintomi sono variabili, i tempi di guarigione e l'esito (positivo, cronicizzato o

letale) sono variabili. E allora? Non dovremmo stupirci più di tanto, né pensare di poterne determinare il decorso con la sola forza di volontà.

La malattia non è “nostra” come fenomeno morboso, essa si manifesta in molti altri corpi, ma è certamente nostro e quindi unico, il suo impatto sul nostro corpo e sulla nostra mente a una determinata età, condizione emotiva, economica, affettiva, in un contesto sociale, in uno stato di salute determinati, con abitudini alimentari e stili di vita corretti o scorretti, in un contesto allargato o ristretto di amici o di parenti, ecc.

Questo insieme di fenomeni che interagiscono ci riguarda e quindi è di nostra stretta competenza comprendere che possiamo osservare concretamente e senza sfuggire, l’insieme dei fattori concomitanti che hanno portato al nascere della malattia, al massimo del suo sviluppo e che porteranno inevitabilmente a qualche tipo di conclusione e quindi al cambiamento delle condizioni iniziali, fino all’estinzione del fenomeno.

Cominciamo a riflettere sull’incontrovertibile verità racchiusa nella semplice constatazione che la malattia e la sofferenza, così come la vecchiaia e la morte, sono parte ineliminabile dell’esistenza umana. Esse si possono eliminare dalla nostra vita solo evitando di venire al mondo. Se, per caso, avessimo pensato che noi saremmo rimasti immuni anche da una sola di esse, siamo rimasti vittime del mondo delle false immaginazioni, ossia dell’illusione.

Sofferenza nascosta

La sofferenza nascosta è riconducibile alla sofferenza del cambiamento (fosse anche solo dell’età), che ci espone fatalmente all’effetto di esperienze di segno negativo che non ci piacciono, come pure a quelle di segno positivo che ci piacciono e che vorremmo trattenere. Viene mimetizzata sotto apparenze di segno opposto, come la ricerca della gioia, della felicità, della vita senza impegni e senza pensieri, del divertimento continuo, della brama di ricchezza.

Per accaparrare tutto questo taluni, per eccesso dell’esercizio di potere, possono arrivare a comportamenti sopra le righe, a danneggiare gli altri come effetto secondario della ricerca del proprio piacere. L’attenzione orientata in senso egoistico, porta costoro ad agire tramite un uso distorto della libertà, come fosse pienamente legittimo dimenticare i limiti, anche quelli morali, anche quelli che ledono la libertà degli altri, la vita di quella gente che non fa parte del loro orizzonte ristretto e che perciò non li riguarda e di cui neanche si accorgono più.

Prima che la sofferenza (malattia) si manifestasse, forse anche noi abbiamo pensato di poter condurre la nostra vita nel mondo delle apparenze, quali il divertimento eccessivo e senza limiti, o il rifiuto delle responsabilità, o la ricerca dell’eccitazione emotiva derivante da esperienze fuori dell’ordinario. Potremmo anche essere stati travolti dall’ebbrezza del lavoro importante e senza orari, o ci siamo avviliti per anni a fare lavori che non ci piacevano. Forse molte volte il nostro corpo ha mandato segnali di disregolazione tra le funzioni dei vari organi, ma noi non abbiamo prestato attenzione, abbiamo preferito distrarci.

In questo modo non si è mantenuta nel tempo la stabilità dello stato di salute buono, non c’è stata capacità di cambiamento veloce del nostro modo di essere, non si è creato il substrato di risorse necessarie all’adattamento in circostanze negative.

Sofferenza invisibile

La sofferenza invisibile, consiste nel reiterare le modalità della mente automatica che tende per sua natura a ingigantire l’Io, determinando i comportamenti atti a nutrire e perpetuare l’ignoranza e l’egoismo. Tali comportamenti automatici, escludono progressi e cambiamenti e perciò sono finalizzati alla ricerca di un benessere personale, illusoriamente sognato come fisso e permanente.

Così come è possibile non accorgersi della malattia al suo nascere, ma soltanto quando è conclamata e ha già prodotto danno, allo stesso modo potremmo non accorgerci di segnali di miglioramento o di peggioramento della stessa, con intuibili danni conseguenti.

Potremmo dire che la disattenzione in questi casi, nutrita dal rifiuto della realtà dei fatti, prende il posto del funzionamento corretto e armonico dell'alleanza corpo-mente. La paura della malattia, della sofferenza e della morte, non genera energia vitale, ma solo scorie della mente legate a desideri irrazionali (compresi quelli di guarigione) e può favorire condizioni di rottura, di mancanza di contatto, per cui il corpo non parlerà più alla mente tramite segnali di disagio e la mente ignorerà il corpo ritenendosi la padrona di esso.

Stupiti, noi ci accorgeremo di convivere con una qualche malattia e ci sentiremo pensare e dire a noi stessi: "devo controllarla, devo abbatterla, devo liberarmene", come se fosse un nemico esterno. In realtà la malattia fa parte della nostra salute, parola che infatti non vuol dire "buona salute", ma ha in sé il concetto duplice e variabile di buona salute e cattiva salute. L'ammalarsi potrebbe rivelarsi l'occasione per recuperare un buon rapporto con la salute nel suo insieme, considerandola mai fissa e stabile, ma in perenne divenire.

La via per la dissoluzione della sofferenza

Proviamo ad avere il coraggio di capire e vedere che cosa possiamo cambiare nel rapporto con noi stessi, con gli altri, con l'universo, alla luce delle modificazioni che la malattia porta inevitabilmente con sé, questa malattia con cui, se vorremo, poco a poco potremmo imparare ad avere un rapporto di:

- non separatezza,
- non appartenenza,
- non inazione,
- non aggressione,
- non indulgenza,
- non severità.

Proviamo ad avere uno sguardo più ampio, a distoglierlo dai nostri problemi personali e quotidiani che ci imprigionano legandoci alle emozioni che ne derivano. Iniziamo a riflettere sul suggerimento che la via filosofica buddhista suggerisce: imparare a gestire gli effetti delle emozioni tramite il potenziamento dell'attenzione rende liberi.

In sede congressuale verranno presentati esercizi di pratica meditativa

CONSIGLI DI LETTURA

Carosella, A., Bottaccioli, F., *Meditazione, psiche e cervello*, Tecniche Nuove Milano 2003

Carosella, A., Bottaccioli, F. *Meditazione, passioni e salute*, Tecniche Nuove, Milano 2006

Dalai Lama, *Conosci te stesso*, Mondadori, Milano 2009

Krishnamurti J. *Sul vivere e sul morire*, Astrolabio, Roma 1998

Ricard M. *Il gusto di essere felici*, Sperling & Kupfer, Milano 2008

Trungpa C. *Lineamenti dell'Abhidharma*, Ubaldini, Roma 1980

Trungpa C. *Al di là del materialismo spirituale*, Ubaldini, Roma 1976

NOTIZIE SULLA RELATRICE

antonia.carosella@gmail.com

Antonia Carosella laureata in pedagogia (curriculum psicologico), diplomata in sessuologia clinica, educatrice degli adulti, per anni ha svolto il ruolo di assistente sociale coordinatrice dell'Assessorato ai servizi sociali della Provincia di Roma. Pratica e insegna tecniche meditative che ha studiato in ripetuti soggiorni in Oriente. A partire dall'anno accademico 1998-99 fino ad oggi è docente di tecniche antistress e meditative presso la Scuola di medicina integrata (Simaiss). È socio ordinario della Società Italiana di Psiconeuroendocrinoimmunologia. Ha pubblicato:

Carosella, A., Bottaccioli, F., *Meditazione, psiche e cervello*, Tecniche Nuove Milano 2003

Carosella, A., Bottaccioli, F. *Meditazione, passioni e salute*, Tecniche Nuove, Milano 2006

Bottaccioli, F., Carosella, A., *La saggezza del secondo cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2007

Bottaccioli F., Carosella A. *Immunità cibo e cervello*, Tecniche Nuove, Milano 2009