



Il corpo medita se la mente non lo impedisce¹

di Roberto Maria Sassone

Negli ultimi anni la richiesta di spiritualità è diventata sempre più evidente e naturalmente, secondo la logica che caratterizza il nostro secolo, questa esigenza è sfruttata come bene di consumo. È dovere del ricercatore sincero approfondire questo argomento per restituire ad esso la sua nobiltà e la sua importanza fondamentale, riconducendolo anche all'attuale paradigma sistemico della scienza. Il titolo di questo intervento contiene volutamente una piccola provocazione perché, secondo l'approccio sistemico, anche la mente è una funzione del corpo, intendendo per corpo la totalità dell'individuo.

Quando si parla di ricerca spirituale la pratica della meditazione è quella che immediatamente viene presa in considerazione. Il problema però consiste nel fatto che essa è diventato un argomento così consueto da essere adoperato spesso a sproposito; oppure viene commercializzata da una certa mentalità new age, alla stregua del Prozac, confondendola col pensiero positivo o con un rituale mistico che allontana dai mali del mondo e consente di vivere in una nuvoletta rosa.

Ma le cose non stanno così perché dietro la meditazione c'è un substrato profondissimo di saggezza millenaria che non può essere trascurato e che può invece essere integrato con il pensiero olistico di cui si è portatrice anche la scienza.

Desidero fare a questo punto un'affermazione semplice, ma che spesso viene dimenticata: non bisogna confondere le tecniche di meditazione dalla meditazione vera e propria. Le pratiche di meditazione hanno lo scopo di creare dei cambiamenti nell'assetto del sistema-uomo per renderlo in grado di funzionare in maniera armonica e quindi di recuperare uno stato che i maestri chiamano in vari modi, tra i quali scelgo il nome di Presenza. Definisco la Presenza, come lo stato di piena esperienza del Reale a cui partecipa l'individuo totale.

Questo stato cosiddetto spirituale è considerato da alcuni ricercatori uno stato naturale dell'essere umano che si realizza quando il sistema individuale umano funziona in maniera coerente.

Le antiche tradizioni sapienziali conoscevano tutto ciò, per cui basavano le loro discipline e le loro pratiche sulle funzioni corporee per ottenere questa nuova ristrutturazione del sistema. Basti pensare all'hatha yoga con le sue asanas, posizioni del corpo aventi lo scopo di influenzare persino l'attività ghiandolare, oppure alle tecniche del pranayama in cui il respiro veniva usato anch'esso per procurare dei cambiamenti significativi della coscienza. Un'altra tradizione, quella del Tantra, aveva come fulcro della trasformazione della coscienza tutte le funzioni corporee, compresi i cinque sensi e l'energia sessuale e vitale, ed aveva la concezione della sacralità del corpo, come espressione della Shakti, ovvero dell'aspetto dinamico del Divino.

Il limite di alcune tradizioni è semmai nel considerare il corpo solo come uno strumento per ottenere uno stato di dissoluzione in una dimensione trascendente. Fu Sri Aurobindo in maniera autorevole a rimarcare questo limite della concezione vedantina che considerava la materia espressione di maya e non dell'aspetto dinamico del Divino.

Cito le sue parole: *“Lo yogi tende a ritirarsi dall'esistenza comune. (...) Se conquista Dio, sembra perdere la vita, mentre se dirige i suoi sforzi verso l'esterno per conquistare la vita, corre pericolo di perdere Dio. Così si è venuta formandosi in India un'acuta incompatibilità fra la vita del mondo e la perfezione spirituale”*. (La Sintesi dello yoga, pag 15)

Ma questa concezione sta gradualmente mutando da quando il pensiero orientale inizia a fondersi con il meglio della scienza occidentale.

In ogni caso il corpo è il crogiolo in cui avviene il processo alchemico che conduce alla produzione dell'oro, ovvero alla produzione di quello stato di coscienza in cui l'uomo percepisce la sua unità ed

¹ Questo testo è la trascrizione dell'intervento di Roberto Sassone al Convegno “Essere Umani”, organizzato da IPSO e dall'Università di Milano-Bicocca il 12 e 13 novembre 2010.

il suo collegamento con la sostanza che sottende ad ogni manifestazione della vita. Quindi è nel corpo il segreto, nella sua possibilità di sviluppo e di trasformazione.

Nella prima metà del 900 è vissuto Wilhelm Reich, uno psichiatra speciale, allievo di Freud, che è stato un vero precursore in molti campi, ma soprattutto il suo grande contributo è stato quello di inserire nella psicoterapia il corpo, completamente ignorato dalla psicoanalisi. Egli colse l'intimo collegamento tra psiche e corpo, più esattamente tra emozioni rimosse, blocchi muscolari cronici e strutture cognitive ed ideologiche. Da lui nasce la visione dell'uomo come sistema complesso in cui le diverse funzioni interagiscono continuamente. Il carattere di ogni individuo si forma in base a come le funzioni biologiche, istintuali, emozionali e cognitive si strutturano. Ogni sistema ha una sua coscienza che è la conseguenza dell'intelligenza del sistema stesso.

In tal modo egli svincolò il concetto di coscienza dalla concezione metafisica ed astratta che si aveva di essa e la rese immanente nell'unità corpo-mente. Il substrato che sottende ogni processo dell'uomo è l'energia vitale che pulsa in esso; questa pulsazione è, secondo Reich, la stessa pulsazione dell'universo.

L'essere umano quindi è intimamente collegato al cosmo nella sua natura più essenziale. Ma è proprio questa natura essenziale che viene congelata, deviata e mortificata, a causa della repressione delle pulsioni spontanee dell'individuo. Nella nostra cultura ognuno di noi è costretto a formare una corazza caratteriale che ci imprigiona e che fa morire il contatto profondo con il nostro nucleo vitale e di conseguenza rende distorto il contatto con gli altri e con ogni manifestazione della vita. Poiché la coscienza degli esseri umani è strettamente dipendente dal loro funzionamento, c'è anche un offuscamento della coscienza, se il sistema non è coerente.

Successivamente un altro grande uomo, Alexander Lowen, esplorò altri aspetti della inesauribile ricchezza del corpo e della sua intelligenza. Nacque così la bioenergetica che nel significato del termine racchiude l'intimo contatto tra energia e vita.

Da loro venne un grande contributo, che poi la teoria dei sistemi ha approfondito: ovvero che se modifichi la relazione tra le parti del sistema e le rendi più funzionali, il sistema si riorganizza e quindi si modifica anche l'intelligenza del sistema, che alcuni chiamano la mente del sistema e che a me piace chiamare coscienza.

Tutto questo avviene, senza invocare nessuna dottrina spirituale, senza aderire a nessun maestro. Eppure accade una cosa sorprendente, che continua a commuovermi. Quando i miei pazienti, dopo un percorso di scioglimento della corazza caratteriale che consiste, semplificando molto, nella liberazione delle emozioni represses nel corpo, unita alla comprensione storica del processo, iniziano a sentire la loro pulsazione vitale, non più irrigidita dalle resistenze psicoemozionali, **entrano in uno spazio di coscienza** che ritroviamo identico in molte descrizioni di maestri spirituali. In quei momenti e in quello stato la mente tace e diventa complice dell'intero sistema, assaporandolo come silenziosa testimone. È uno stato di meditazione, è uno stato di Presenza. Il corpo stesso è cosciente ed è coscienza.

Diceva Sri Aurobindo che *il corpo è una forma di coscienza*. Mère, la sua compagna spirituale, diceva che *solo il corpo può veramente comprendere*. Da queste osservazioni si può capire cosa intendendo dire quando affermo che il corpo medita.

Ora però vorrei spiegare la seconda parte del titolo del mio intervento: "se la mente non lo impedisce". Detto in questo modo può sembrare che io stia sancendo la separazione tra mente e corpo, contraddicendo ciò che ho espresso precedentemente, ovvero che la mente è parte del sistema corpo.

La contraddizione è presto sciolta precisando che la mente che impedisce è la mente disfunzionale, ancorata ai pregiudizi, ai condizionamenti del passato, alle rimozioni dei contenuti libidici ed emozionali, alle sublimazioni, alle razionalizzazioni. È evidente che la corazza caratteriale di cui parlano Reich e Lowen è contemporaneamente una gabbia percettiva, emotiva, mentale e cognitiva, e in base a essa la mente sviluppa una rappresentazione del mondo che traduce l'esperienza sottostante

del sistema. Non dimentichiamo che il cervello rettile e quello limbico si sono sviluppati precedentemente in un periodo molto più lungo rispetto al sistema corticale e che quindi hanno una presa maggiore sulle funzioni mentali che evolutivamente rappresentano una fase ancora giovane. L'uomo è un essere di transizione, diceva Sri Aurobindo. La sua evoluzione non è ancora terminata. Questa mente, incrostata dalla repressione dei movimenti vitali repressi e deviati, è diventata uno schermo. Avendo perso il contatto con le funzioni vitali naturali, l'uomo si rifugia nelle funzioni mentali; se ne va nella testa. In questo modo non viviamo più la vita, ma la pensiamo. Diventa una vita virtuale. Certamente non è casuale che siano aumentate le relazioni tramite web, in cui ognuno può rappresentare se stesso secondo le sue fantasie, diventando un simulacro.

Non riuscendo più ad avere presa sulla vita per mezzo della percezione, cerchiamo di averne con la mente, creando costruzioni, illusioni, false spiegazioni. Così la mente si è ipertrofizzata ed invece di essere uno strumento che traduce la nostra creatività, diventa la nostra aguzzina. Non siamo noi a pensare, ma è la mente che ci pensa.

L'effetto di questa invasività della mente è che ormai noi ci identifichiamo con essa. Invece di avere la **percezione** dell'identità, l'esperienza di esserci, sentiamo un'identità fittizia fatta di rappresentazioni. Ormai la mente è in ogni nostra azione, persino nella sessualità. Non vediamo un fiore, un albero, uno sguardo, ma ce lo rappresentiamo. Mentre guardiamo, facciamo delle osservazioni, delle interpretazioni. Così ci sfugge l'esperienza diretta dell'oggetto. Ecco perché la mente impedisce al corpo di meditare! Il corpo nella sua dimensione vitale, cellulare, vegetativa è più vicino alla natura. Infatti, quando ci apriamo alle sensazioni, al respiro, alla pulsazione, la mente perde la sua presa e gradualmente si destruttura e acquista una sua funzionalità naturale. Non dobbiamo dimenticare infatti che anche la mente è una funzione naturale dell'evoluzione. Quindi non è la mente di per sé ad essere un ostacolo, ma la sua disfunzionalità.

Reich andò constatando che, quando si scioglie la corazza caratteriale, appare nell'individuo un nuovo modo di funzionare; questo nuovo assetto della personalità lo chiamò *carattere genitale*.

Ma la cosa più sorprendente è che nei pazienti avvenivano delle modificazioni sostanziali. *“La nuova struttura psichica - dice Reich - sembrava ubbidire a leggi che non avevano nulla in comune con gli abituali dettami e concezioni della morale. Essa obbediva a leggi che mi erano nuove e di cui non avevo mai sospettato l'esistenza. Emergevano atteggiamenti morali che, pur essendo perfettamente validi sul piano sociale, erano in netto contrasto con le concezioni abituali”*. (La Funzione dell'Orgasmo, pag 190). *“La profonda contraddizione tra <io voglio e io non posso> veniva superata. Ad essa si sostituiva un “ragionamento” che vorrei quasi chiamare “vegetativo”(…) Le azioni si ordinavano secondo un principio “autoregolatore”. Questa autoregolazione comportava a sua volta una certa armonia poiché eliminava e rendeva superflua la lotta contro una pulsione frenata, ma che continuava a farsi sentire”*. (Ibidem, pag 191). *“L'autoregolazione sottrae energia a un desiderio insoddisfabile, trasferendola su altri oggetti o partner”*. (Ibidem, pag. 193).

Reich afferma quindi che l'individuo, ricondotto al contatto autentico con sé, sviluppa spontaneamente una morale naturale che lo pone in una relazione amorevole con gli altri e con la natura e sviluppa inoltre un non attaccamento all'oggetto di desiderio e una coscienza ecologica.

Ma le sue ricerche lo portarono molto oltre, fino al punto di dire che in principio c'era l'energia cosmica. Questa energia si organizza in maniera speciale e produce tutti gli esseri viventi, compreso l'uomo. L'uomo è un frammento di essa. Nell'essere umano questa energia cosmica produce un livello più avanzato di evoluzione, l'io, la consapevolezza di sé.

In questa visione dell'individuo vi sono dei chiari richiami ad alcune concezioni orientali che riguardano lo sviluppo delle qualità etiche a cui fanno riferimento gli yogasutra di Patanjali e il sentiero del Buddha, come la compassione, l'amorevolezza, l'equanimità e la discriminazione, e riguardano anche la dimensione cosmica dell'uomo, considerato particella divina.

Da queste considerazioni emerge evidente come, partendo da un approccio prettamente corporeo, si giunge spontaneamente a toccare esperienze e temi che sono ancora considerati di esclusiva perti-

nenza spirituale. Prende forma così una tendenza nuova e molto proficua che sana la scissione tra mente e corpo, tra materia e spirito, che appartiene alla visione giudaico-cristiana.

In un libro di grande rilievo, *La Spiritualità del Corpo*, Alexander Lowen dice testualmente nell'introduzione: *“Quando mente e corpo sono separati la spiritualità diventa un fenomeno intellettuale – una fede anziché una forza vitale – mentre il corpo diventa semplice carne, o un laboratorio biochimico come nella medicina moderna. Il corpo despiritualizzato è caratterizzato da una relativa insensibilità e mancanza di grazia.”* (pag. 8). *“La vera grazia non s’impara: è un dono di natura che l’uomo riceve in quanto creatura di Dio. Ma quando la si perde la si recupera soltanto a patto di ristabilire la spiritualità del corpo.”* (pag. 9).

Anche Lowen quindi recupera il corpo alla spiritualità che non è più intesa come qualità metafisica, ma che nell’essere umano coincide con il ritrovamento del contatto con l’energia vitale. Egli infatti aggiunge: *“Una prospettiva energetica ci darà modo di comprendere la vera natura della grazia e della spiritualità del corpo, senza tuttavia diventare mistici”*. (Ibidem, pag 9)

L’ultima svolta della scienza è il paradigma quantistico che apre un nuovo capitolo della scienza che recupera fisica e metafisica, spirito e materia e che rivoluziona la conoscenza del meraviglioso fenomeno uomo. Un fruttuoso prodotto di ciò è la PNEI, psiconeuroendocrinoimmunologia. In un suo articolo Francesco Bottaccioli, dice che *“l’originalità della PNEI consiste nell’idea che non sia possibile studiare, efficacemente, l’attività dei grandi sistemi biologici e della psiche, separandoli tra di loro. Nella realtà del vivente, essi s’influenzano reciprocamente, dialogano tra loro, attraverso molecole che, spesso, solo artificiosamente, vengono assegnate a questo o a quel sistema e quindi a questa o a quella specializzazione medica”*. Con la teoria dei sistemi si afferma che ogni sistema è soggetto a trasformazione e che tale trasformazione si esprime nei progressivi cambiamenti di assetto del sistema. Modificando il sistema si modifica l’intelligenza stessa del sistema, per cui la coscienza è contemporaneamente causa ed effetto del sistema. Forma, struttura, organizzazione e coscienza coincidono in una visione olistica ed integrata. Compare un nuovo elemento che diventa un codice essenziale: l’**informazione**. Dice Candace B. Pert : *“Le informazioni, ecco la tessera mancante che ci consente di superare la scissione tra corpo e mente della concezione cartesiana; perché le informazioni per definizione non appartengono né al corpo né alla mente, anche se riguardano entrambi”*. (Molecole di Emozioni, pag 313)

L’informazione connette ogni elemento della struttura e determina quindi la **relazione**, altro aspetto fondamentale. Ogni sistema riceve informazioni e attraverso di esse si autoregola. Contemporaneamente invia informazioni ad altri sistemi che si autoregolano in base ad esse. L’universo è una danza di informazioni e di relazioni e l’uomo ne è immerso. Tutto ciò è la mente dell’universo, non la mente che intendiamo noi, relativa ai processi cognitivi, ma come la intende Gregory Bateson, ovvero *“la struttura che connette”*. Egli infatti sostiene l’esistenza di una *“sacra unità della biosfera”* per la quale tutte le manifestazioni viventi sono collegate. È una mente che è un non-luogo, molto simile alla concezione buddista del vuoto che però non è mancanza di qualsiasi cosa, ma è un pieno di significato e non di sostanza. Le parole non sono adeguate a definire queste intuizioni e queste esperienze.

Diventa evidente che questa concezione rende impossibile continuare a parlare di corpo, di mente, di organi, di anima, con le stesse categorie meccanicistiche, riduzionistiche, mistiche, risalenti soltanto a qualche decennio fa. E anche il titolo del mio intervento dovrebbe diventare: *“Il corpo medita se ha le giuste informazioni”*, ovvero se il sistema uomo ripristina una rete più funzionale di informazioni e di relazioni tra le sue parti.

A questo punto cambia anche l’ottica con cui osservare la meditazione, per cui si può affermare che essa sia un processo attraverso il quale si riorganizza il sistema-uomo. Dice Candace Pert: *“La meditazione, anche senza la nostra collaborazione cosciente, permette il rilascio di emozioni rimaste cristallizzate sotto forma di blocchi che sovvertono il sano fluire delle sostanze biochimiche nell’unità mente-corpo”*. (Ibidem, pag 351). Anche Bottaccioli, dice che la meditazione produce *“(…) un rilassamento profondo che non ottunde l’attenzione, anzi la potenzia; un maggiore con-*

trollo dei circuiti neuroendocrini e specificamente di quello dello stress; una maggiore coerenza cerebrale, una migliore comunicazione tra gli emisferi, una maggiore capacità di adattamento”. (Psiconeuroendocrinoimmunologia, pag 266).

Può sembrare un discorso poco romantico, senza afflatti mistici, ma forse sono proprio questi afflatti suggestivi, condizionati da un idealismo preconfezionato, che impediscono all’individuo di meditare con il giusto atteggiamento, in maniera pulita, senza preconcezioni e attese. Mentre appare più chiaro che l’idea trascendente della spiritualità, toglie sacralità all’individuo corporeo, immanente, con i suoi misteriosi processi biologici che sono continuamente sostenuti da una saggezza sconosciuta. Possiamo mai pensare che la coscienza che sottende questi processi non sia la stessa coscienza che muove i pianeti, le stelle e le galassie?

Sono fermamente convinto che proprio il paradigma olistico della scienza, la fisica quantistica e la PNEI saranno lo strumento per ricondurre l’uomo a una concreta spiritualità perché è nel corpo il segreto della nuova evoluzione, nelle cellule.

Dice Sri Aurobindo in un suo sonetto: *“Luce che freme d’estasi nei nervi! Luce, Luce creatrice! Ogni cellula ardente, infiammata in una vampa di muto rapimento, conserva un senso vivo dell’Imperituro”.* (Light, da Sonnets, vol 5).

E Mère, sua compagna di avventure, così aggiunge: *“Le cellule sono capaci di vibrare al contatto della gioia divina...”* (Satprem – La Mente delle cellule – pag 178).