



Meditazione e ansia: opportunità e avvertenze di Giorgio Lavelli¹

Di cosa parliamo quando parliamo di meditazione?

In questo lavoro cercherò di prendere in considerazione alcuni aspetti della meditazione che possono essere rilevanti dal punto di vista del sostegno che questa pratica è in grado di offrire in caso di ansia. E accennare anche a qualche avvertenza nell'uso.

Nel farlo mi riferirò specificamente alla meditazione di consapevolezza, in particolare, a quella che negli insegnamenti del Buddha (Pasqualotto G., 1997)² prende il nome di vipassana (Pensa C., 2008)³.

La pratica della meditazione di consapevolezza è più antica di questi insegnamenti. Per me l'importanza di questa pratica non riguarda primariamente gli insegnamenti del Buddha quanto la possibilità di «svegliarmi» pienamente nella mia vita. La scelta di scrivere a partire da questo punto di vista deriva dalla mia esperienza diretta di meditante e dal fatto che credo che un grande merito del buddhismo sia stato quello di elevare questo tipo di pratica meditativa al livello di un'arte molto raffinata. (Per chi invece fosse interessato a un approccio “clinico” alla meditazione si rimanda al lavoro di Jon Kabat Zinn⁴).

In particolare, nella relazione tra meditazione e ansia, vorrei affrontare un argomento centrale negli insegnamenti del Buddha, che è trattato nell'insegnamento e nella pratica delle Quattro Nobili Verità⁵: la concezione del dolore.

¹ Counselor a orientamento gestaltico e somatorelazionale, conduttore di laboratori di pratica bioenergetica. Vive e lavora a Milano.

² Rispetto a questa definizione, faccio mio il punto di vista dell'autore, docente universitario e fondatore, a Venezia, della Fondazione Maitreya, che nel suo libro scrive “Usiamo la locuzione ‘insegnamenti del Buddha’ al posto del termine ‘Buddhismo’ per una serie di motivi. Innanzitutto l'equivalente di ‘Buddhismo’ è *Buddhadharma* (in sanscrito) e *Buddhadhamma* (in pali), termine che significa ‘Dottrina del Buddha’. Tuttavia ‘dottrina’ indica, nella nostra lingua, un sistema codificato di precetti e di teorie, mentre nel caso di ciò che ha originariamente detto il Buddha si tratta di un'ampia e varia gamma di insegnamenti intenzionalmente offerti in modo tale da non dover né subire né esigere una definizione sistematica. In base a tale considerazione, oltre a preferire ‘insegnamento’ a ‘dottrina’, si è anche scelto di adottare il plurale. Per quanto poi riguarda la locuzione ‘del Buddha’, si ricorda che in origine ‘buddha’ non è nome, ma solo attributo proprio in quanto indica la qualità di ‘risvegliato’ (o ‘illuminato’) acquisita da Siddharta Gautama Sakyamuni. Quindi usare la locuzione ‘di Buddha’ non avrebbe altra motivazione se non quella di enfasi retorica imputabile, a sua volta, a una volontà di rendere divino un essere umano.” p. 9

³ *vipassana* “chiara visione”. L'espressione “meditazione *vipassana*”, oggi molto usata, non è corretta. Infatti vipassana è il frutto della meditazione, che sarebbe meglio chiamare, di *satipattahana*. p. 226

⁴ Jon Kabat Zinn, PhD, è considerato il pioniere delle applicazioni cliniche delle pratiche meditative di mindfulness. Professore di medicina presso l'Università del Massachusetts, dal 1979 ha sviluppato il programma Mindfulness-Based Stress Reduction, il primo protocollo di intervento clinico basato sulla mindfulness.

⁵ 1. la verità della sofferenza; 2. la verità dell'origine della sofferenza; 3. la verità della cessazione della sofferenza; 4. la verità del cammino che porta alla cessazione della sofferenza.

La concezione del dolore (dukkha)

Quando negli insegnamenti del Buddha si parla di «dukkha» si intende qualcosa di più onnicomprensivo di ciò che noi definiamo abitualmente con la parola «sofferenza». Il termine «dukkha» sta infatti a indicare, oltre alla sofferenza comunemente intesa, “tutto ciò che è disagio, a cominciare dal grande e variegato disagio esistenziale e mentale che siamo abituati a infliggere a noi stessi e che poi si riverbera fuori di noi” (Pensa C., 2008)⁶.

Per affrontare questo concetto di sofferenza mi pare particolarmente dotato di forza chiarificatrice il discorso sulle due frecce, contenuto nella raccolta di sutra denominata Samyutta-Nikaya. Inizialmente il Buddha osserva che il discepolo del Dharma e la persona ignorante⁷ provano entrambi sensazioni piacevoli, spiacevoli e neutre.

Qual è, dunque, la differenza tra i due? La «persona ignorante» nel momento in cui sperimenta una sensazione fisica spiacevole - a differenza del «nobile discepolo» - si agita e si preoccupa in vario modo:

«È come se un arciere, dopo aver colpito un uomo con una freccia, lo colpisce ancora con una seconda freccia. Sicché quell'uomo patirà il dolore di due ferite. Lo stesso accade all'ignorante, che soffre a causa di due dolori, quello fisico e quello mentale.» (Confalonieri P., a cura di, 1995)⁸.

A seguire, il Buddha illustra tre conseguenze importanti della ‘seconda freccia’, ossia dell’atteggiamento di avversione nei confronti dello spiacevole, che appartiene alla «persona ignorante». La prima conseguenza è che, indulgiando nell’*avversione*, si seminano quelle che in linguaggio dharmico sono dette *disposizioni latenti (anusaya)* di ulteriore *avversione*; la seconda conseguenza è il simultaneo accendersi di *attaccamento* per il piacevole, dovuto al fatto che “la persona ignorante non conosce altro modo per liberarsi da una sensazione spiacevole che cercare la distrazione di piaceri sensoriali”(Pensa C., 2001)⁹. Questo porta a seminare *disposizioni latenti* di ulteriore *attaccamento*. Infine, l’essere all’oscuro di tutto questo dinamismo genera un accumulo di *disposizioni latenti di ignoranza*.

Le cose vanno altrimenti per il «nobile discepolo», che al dolore del corpo non ag-

⁶ Insegnante guida dell’A.Me.Co. di Roma e senior teacher presso l’Insight Meditation Society di Barre, Massachusetts, è considerato un autorevole insegnante di meditazione buddhista. p. 19

⁷ Il termine è qui utilizzato con riferimento a quelle che negli insegnamenti del Buddha sono chiamate cause della sofferenza o impedimenti alla felicità: attaccamento, avversione e ignoranza.

⁸ Samyutta-Nikaya - Sallatha Sutta - La freccia. Per la traduzione italiana dell’intero sutta cf. P. Confalonieri (a cura di), La saggezza che libera, Oscar Mondadori, Milano 1995, pp. 92-94

⁹ Per un approfondimento di questi temi specialmente i capp. 15, 17, 18.

giunge la sofferenza dell'avversione mentale. E dunque non viene colpito dalla seconda freccia e, di conseguenza, non semina e non permette ad *avversione*, *attaccamento* e *ignoranza* di mettere radici.

L'aspetto che trovo interessante, nell'insegnamento appena citato, è la descrizione di quella che diversi autori definiscono come *non reattività profonda*, ossia una «capacità» di stare in una relazione basata su consapevolezza, comprensione, accettazione/non giudizio e lasciare andare. Profonda perché fondata su presupposti assai diversi da quelli che sostengono quella che potremmo definire *non reattività superficiale* basata sull'abilità di controllare le proprie reazioni. Abilità, quest'ultima, utile in molte occasioni perché offre una forma di necessaria protezione, ma che non può rappresentare una forza autenticamente pacificante essendo alimentata dal desiderio (*attaccamento*) di essere in un certo modo e dalla paura (*avversione*) di essere in un altro modo.

Il discorso sulle due frecce ci invita, quindi, a riflettere su alcuni punti.

Di fronte a una sensazione spiacevole, noi tendiamo a generare avversione, cioè un'aggiunta dolorosa e non necessaria. Perciò una cosa è la sensazione spiacevole, altra cosa è l'avversione nei suoi confronti. Non di rado, soprattutto se siamo digiuni di qualsiasi lavoro interiore, noi «mettiamo insieme» sensazione spiacevole e avversione, percependole come una cosa sola. In realtà il saper cogliere e discernere la differenza tra le due è un momento centrale dell'arte della consapevolezza: una volta toccata con mano questa differenza, ci rendiamo conto che se poco o nulla è in nostro potere quanto alla prima freccia (per esempio una sensazione dolorosa fisica), molto, invece, possiamo riguardo alla seconda cioè alla nostra relazione con la sensazione (spiacevole, piacevole o neutra).

Coltivando avversione per una sensazione spiacevole, poi, noi non ci limitiamo a creare disagio nel momento presente, ma *piantiamo i semi* di ulteriore futura avversione. Come se l'avversione lasciasse una traccia che, al ripresentarsi di condizioni simili, accenderà e potenzierà di nuovo l'avversione, alimentando così un progressivo rafforzamento (non diversamente da quanto accade, per esempio, in una dipendenza da sostanze chimiche).

Il terzo punto di rilievo, infine, mi pare sia l'indicazione circa altre due conseguenze della «seconda freccia». Infatti viene detto che, nel seminare avversione, contemporaneamente *piantiamo i semi* di attaccamento e di ignoranza. E questo «perché, in assenza di lavoro interiore, l'individuo davanti per esempio alla sensazione spiacevole di una frustrazione, facilmente e compulsivamente inclina verso desideri 'compensativi' di tutti i

generi, inclusi quelli distruttivi» (Pensa C., 2002)¹⁰.

Diventare consapevoli di questo «processo», del dinamismo della seconda freccia, ha delle implicazioni positive che possono portare gradualmente, e con sempre maggiore frequenza, a *perdere il vizio* di scagliarla. Il risultato è quello di andare nella direzione di una diminuzione dell'avversione e un simultaneo disseccarsi di attaccamento e ignoranza, ossia l'intera costellazione delle cause della sofferenza, o impedimenti alla felicità come sono definiti negli insegnamenti del Buddha. È un passaggio lento e radicale che porta dalla *coltivazione* dell'avversione all'addestramento della non avversione, dalla *pratica* dell'attaccamento a quella del non attaccamento, dalla *coltivazione* dell'ignoranza alla fecondità del discernimento, qualità indispensabile per guidare tale conversione. Questo lento cammino verso il discernimento mi sembra che possa definirsi l'inizio dell'intelligenza spirituale, ossia di una intelligenza che capisce ciò che è importante capire. «La pace che consegue all'esercizio di questa intelligenza, oltre ad essere intrinsecamente appagante, è generatrice, per costituzione, di fiducia e di unità, al contrario della «seconda freccia» e delle sue implicazioni, che vanno tutte in direzione di una divisività dolorosa» (Pensa C., 2002)¹¹.

Cosa tutto questo ha a che fare con l'ansia?

Corrado Pensa, in un suo articolo di qualche anno fa intitolato *Meditazione e ansia*, scriveva: «Un cammino interiore che si ripromette di trascendere o quanto meno di attenuare l'attaccamento, l'avversione e l'ignoranza può lasciare intatta l'ansia? Sarebbe una contraddizione in termini. Se l'ansia è intatta, ciò può voler dire soltanto che ugualmente immutate sono le tre «afflizioni» summenzionate. Infatti dire le tre afflizioni significa dire l'io-mio e la sua forza. E io-mio vuol dire, tra l'altro, tutta l'insicurezza e la paura (ossia l'ansia) generata dalla continua identificazione con reazioni, emozioni, aspettative, etc.» (Pensa C., 1997)¹². E tornando sul concetto di sofferenza: «l'ansia è già dolore, dolore sicuro davanti a sofferenze talora solo ipotetiche, dolore mentale accuratamente fabbricato» (Pensa C., 1997)¹³.

Avvertenze

Credo che ci siano molti fraintendimenti intorno alla pratica della meditazione: immaginiamo che potrà renderci calmi, liberi dallo stress, che risolverà tutti i nostri pro-

¹⁰ Corrado Pensa, *La consapevolezza paziente*, in *Sati* 1/2002, Roma

¹¹ *Ibid.*

¹² Corrado Pensa, *Meditazione e ansia*, in *Sati* 1/1997, Roma

¹³ *Ibid.*

blemi e, forse, che ci renderà anche più attraenti. Spesso la pratica meditativa, almeno nelle fasi iniziali, è accompagnata da aspettative non realistiche: un bravo meditante non si arrabbia mai, non perde mai la pazienza, è sempre sollecito e disponibile nei confronti del prossimo, etc etc. E preconcetti del tipo: pace mentale = assenza di pensieri ed emozioni.

«Ciò significa che il meditante, prima di affrontare l'esplorazione diretta e ravvicinata dell'ansia, avrà già lungamente lavorato con varie forme 'minori' ma insidiose di ansia. Vale a dire tutta quell'ansia generata dal rapporto del meditante con la pratica meditativa. E dunque i sensi di colpa per non essersi seduto in meditazione regolarmente, gli scoraggiamenti davanti alla elusività del respiro, il confronto con altri meditanti, etc. In un contesto di meditazione vipassana il praticante è incoraggiato a guardare-contemplare tutti questi moti ansiosi sin dall'inizio [...] Inoltre, sempre nell'ambito della meditazione di consapevolezza, la guida degli insegnanti e lo studio del Dharma favoriscono la comprensione di tali dinamismi e contribuiscono in tal modo a piantare importanti semi di disidentificazione dall'ansia.» (Pensa C., 1997)¹⁴

Se c'è una cosa che ho capito, e che ritengo sia importante tenere presente, è che la «meditazione non è un ansiolitico» (ed è quindi sconsigliata in casi di ansia grave). Può essere addirittura vero il contrario in una fase iniziale fintanto che la pratica non sia ben radicata e stabile perché quando il nostro sguardo diviene più chiaro ed emergono alla luce della consapevolezza una serie di comportamenti abituali “non salutari”, essi stessi tendono a generare ansia. Perciò se decidiamo di imboccare questa via dobbiamo mettere in conto il fatto che incontreremo ansie nuove oltre a quelle antiche. Mi sembra, inoltre, assolutamente cruciale sottolineare un altro aspetto: tentare un'esplorazione diretta dell'ansia sin dal principio di un tragitto meditativo avrà come risultato più probabile solo un aumento dell'ansia, con l'inevitabile confusione e scoraggiamento che ciò comporterà: l'ansia da meditazione.

«Ho passato parecchi anni della mia pratica di meditazione in attesa del momento in cui, una volta per tutte, sarei approdata al risveglio. Pensavo che questo evento avrebbe avuto luogo mentre ero immersa in uno stato di meditazione profonda, dopodiché il resto della mia vita sarebbe stata tutto una crociera. Ora, se noi consideriamo la pratica meditativa in questo modo, ossia la concepiamo come un insieme di attività (per esempio sedute formali e meditazione camminata) culminanti in una esperienza specifica e idealizzata - l'illuminazione - dopo la quale la vita scorre libera e chiara, noi rischiamo di farci sfuggire l'essenza della pratica. Ed è poi facile che ci sentiamo sco-

¹⁴ Ibid.

raggiati e confusi se vediamo che la chiarezza e il potere dell'esperienza meditativa non si trasferiscono automaticamente nella nostra vita attiva. Per me fu un enorme sollievo sbarazzarmi di questa aspettativa non realistica. Allorché noi ci rendiamo conto che la pratica meditativa più profonda è la coltivazione di un atteggiamento e non la ricerca di una esperienza speciale, allora tutta la nostra vita si apre e ogni attività può diventare un veicolo di risveglio. La vita è fatta di momenti. La pratica di consapevolezza è semplicemente la coltivazione dell'abilità di incontrare qualunque cosa emerge di momento in momento con totale presenza e a cuore aperto.» (Wilson C., 1999)¹⁵

Quando per la prima volta ho ascoltato queste parole non ho subito colto la valenza liberatoria che avrebbero potuto avere nella mia pratica meditativa e, soprattutto, nella mia vita quotidiana. Anzi. Il bambino presuntuoso e prepotente che è in me, aveva subito emesso una serie di piccoli e grandi giudizi: «Questa cosa non mi riguarda. Io ho ben altri e più alti obiettivi. Forse dovrei trovarmi un insegnante migliore, più brava, all'altezza delle mie aspettative». E avanti di questo passo.

Quando poi, tempo dopo, le ho rilette, anche alla luce della pratica meditativa, la sensazione è stata rassicurante e liberatoria: è come se avessi potuto deporre un grande fardello che gravava sulle mie spalle. Lasciare andare, per esempio, l'ansia da prestazione di essere un «bravo meditante», variante adulta e spirituale del «bravo bambino».

Vedere il quotidiano come una risorsa anziché come un ostacolo mi ha permesso di accostarmi alla pratica meditativa e, di conseguenza, alla vita con una maggiore leggerezza e, non sembri un paradosso, profondità. Più seriamente e meno seriamente. Naturalmente, a patto di non nascondermi la difficoltà dell'impresa. Lasciando spazio all'amore e tenendo sempre presenti queste parole, di comune buonsenso, che recitano:

«Ma quando capite da soli che certe cose non sono salutari, sbagliate e cattive, allora abbandonatele [...] e quando capite da soli che certe altre sono salutari e buone, allora accettatele e dimorate in esse.» (Anguttara Nikaya n 65)¹⁶

Quindi io nella mia vita sento che sempre di più questa pratica non è un altro modo per sforzarmi di raggiungere qualcosa, ma è un modo per esprimere la mia natura. Questo atteggiamento trovo che tolga molta della preoccupazione, dell'ansia, che ci può essere nella meditazione. Fa sì che possiamo smettere di preoccuparci se quel che stiamo facendo sia giusto o sbagliato.

Vorrei concludere con la risposta data da Jon Kabat Zinn a un giornalista che gli chiedeva quale fosse il segreto del successo del suo protocollo: “Il coinvolgimento atti-

¹⁵ C. Wilson, Do I want to be comfortable or do I want to be free? in *Inquiring Mind*, 2/1999, p. 35.

¹⁶ dal discorso del Buddha ai Kalama - Anguttara Nikaya N65 Kalama Sutta

vo del paziente nella propria cura. Io la chiamo, ma non solo io, «medicina partecipativa»: anche il malato ha compiti e responsabilità.”

Bibliografia

Giangiorgio Pasqualotto (1997), *Illuminismo e illuminazione*, Donzelli, Roma

Corrado Pensa (2008), *Il silenzio tra due onde*, Mondadori, Milano

Samyutta-Nikaya - Sallatha Sutta - La freccia. Per la traduzione italiana dell'intero sutta cf. P. Confalonieri (a cura di), *La saggezza che libera*, Oscar Mondadori, Milano 1995, pp. 92-94

Corrado Pensa (2001), *L'intelligenza spirituale*, Ubaldini, Roma

Articoli

Corrado Pensa, La consapevolezza paziente, in *Sati* 1/2002, Roma

Corrado Pensa, Meditazione e ansia, in *Sati* 1/1997, Roma

C. Wilson, Do I want to be comfortable or do I want to be free? in *Inquiring Mind*, 2/1999