
La meditazione nella postmodernità: tra consapevolezza e fascinazione

di Maria Beatrice Toro e Andrea Ligozzi

Ricevuto il 13/03/2018 – Accettato il 18/03/2018

Sommario

L'era postmoderna pullula di proposte di consumo, anche nel campo della meditazione è in voga un trend consumistico. Questo dà vita a un grave e dilagante paradosso, un vero e proprio atteggiamento contro meditativo rivolto alle pratiche di meditazione stesse, una sorta di innamoramento provvisorio e passeggero. La fascinazione per gli orpelli e i simboli restringe la coscienza dando al praticante l'illusione di ampliarla facendo sì che egli tratti la meditazione al pari di un bene di consumo. Viene qui proposto un recupero delle forme più semplici e radicali possibili per la pratica quotidiana, quella pratica senza obiettivi ma diligentemente condotta.

Parole chiave: *Postmodernità, atteggiamento contro meditativo, mindfulness, psicologia interpersonale.*

Abstract. Meditation and the post modern era: a couple to be understood

The postmodern era is characterized by a consumistic attitude. This can even concern the field of meditation, where we observe a consumerist trend. This is somehow a paradox because mindfulness is not something to possess. The element of fascination for oriental symbols restricts even more consciousness: the practitioner has the illusion of expanding awareness but he will not. In this text we propose simple and radical forms for daily practice, without goals but diligently conducted.

Key words: *Postmodernity, meditative attitude against, mindfulness, interpersonal psychology.*

Da molti anni ormai siamo abituati, quasi assuefatti, a convivere con una crescente offerta di pratiche “meditative” di ogni tipo, laddove non è facile, per il grande pubblico, distinguere le proposte utili e metodologicamente ben fondate, da quelle basate su approcci pseudoscientifici. Anche se siamo in grado di tenerci a debita distanza da proposte poco credibili, e dunque l’incontro con guru e filosofie improvvisate non è un fenomeno che ci riguardi direttamente, probabilmente conosciamo almeno una persona, nella nostra cerchia di amici e conoscenti, che è improvvisamente diventata seguace di un qualche gruppo in cui si pratica una spiritualità alternativa, o che si sottopone a diete che promettono di purificare corpo, mente e anima... Siamo letteralmente immersi in un vasto mercato di tecniche accattivanti e pratiche esotiche, al punto che non ci stupirebbe più di tanto che venissero proposti smartwatch che misurino il nostro grado quotidiano di consapevolezza ed equanimità.

Senza voler in alcun modo giudicare chi fa shopping di libri, corsi e merchandising psico-spirituale, non possiamo tuttavia non rilevare in questa mercificazione alcuni aspetti paradossali.

Le pratiche meditative, infatti, sono trattate al pari di un bene di consumo, non senza una profondissima contraddizione in termini. Il trend culturale dell’ottenimento di obiettivi rapidi attraverso la meditazione ha di fatto acuito proprio ciò da cui dovrebbe essere liberato l’aspirante meditatore, ovvero un *atteggiamento contro meditativo*.

Si tratta di una modalità di approccio a contenuti profondi, quando non considerabili sacri, tipica di chi si infatua velocemente e altrettanto velocemente viene deluso.

Questo tipo di “innamoramento provvisorio” è innescato, in special modo, dalla promessa di risultati immediati e da una scenografia misticheggiante. Più un principio è esotico e lontano, più viene dal profondo e antico cuore d’Oriente, dall’Africa, o dal Sudamerica (in pratica più è distante dalla tradizione cui apparteniamo), e più appare evidente il rischio di essere potentemente fuorviati da ciò che la meditazione è davvero, riducendosi a una merce confezionata in base alle regole della domanda e dell’offerta.

Per comprendere in che modo questa tendenza alla mercificazione porti a un restringimento della consapevolezza piuttosto che a un ampliamento della stessa, è utile esporre un semplice ragionamento e chiarire alcuni termini.

La consapevolezza vera, sostenuta da una pratica onesta, porta risultati semplici, ma importanti. Non tanto il conseguimento di una gioia soprannaturale, ma, piuttosto, una maggiore intimità con se stessi, l'accettazione del modo in cui si è, un atteggiamento meno reattivo, il recupero della capacità di essere presenti a ciò che accade, un affinamento del senso di direzionalità e significatività del vivere.

Per *ampliamento di consapevolezza* si intende la dilatazione della stessa e dei significati al suo interno, sia in termini di quantità che di qualità, mentre per *restringimento* si intende la presenza di credenze rigide e disfunzionali, con *iperfocalizzazione* su obiettivi specifici.

La meditazione in salsa postmoderna promette, solitamente, la realizzazione di obiettivi, mentre la meditazione autenticamente orientata alla consapevolezza non ha e non può avere obiettivi specifici. Uno dei primi insegnamenti che ricevono, ad esempio, i praticanti di mindfulness è il “non cercare risultati”, ma, piuttosto, attraverso una serie di pratiche e strumenti di auto osservazione, porsi in uno stato di attraversamento consapevole della propria natura, prendendo contatto con “ciò che c'è”, momento dopo momento, a livello ambientale, corporeo, cognitivo ed emotivo. La coscienza si fa spettatrice, contemplando il proprio divenire. Mano a mano che questo cammino viene percorso, si fanno scoperte, più o meno piacevoli: scoperte su se stessi e sulle proprie modalità di approcciare il mondo e gli altri.

Si potrebbe immaginare che un tale percorso di conoscenza venga fatto con il pensiero, ma la realtà meditativa è stata efficacemente definita come qualcosa che *avviene «al di là del pensiero, attraverso il pensiero»* (Segal *et al.*, 2014).

Il silenziamento progressivo del “chiacchiericcio mentale”, ovvero di un rimuginare che anziché mettere in comunicazione con la realtà ce ne distoglie, avviene attraverso un sottile rafforzamento dell'attenzione; lo stato di coscienza di calma vigile è molto lontano dal rilassamento, dall'ipnosi, da un vago comunicare con una dimensione trascendente. Potremmo gioiosamente limitarci a rafforzare presenza mentale e attitudine non giudicante attraverso l'attenzione curiosa e calda alle sensazioni corporee. E questo ne accrescerebbe la consapevolezza.

Per capirlo facciamo un esempio. In una sessione di meditazione sul corpo, si pone tipicamente l'attenzione, su distretti che, stando immobili, inviano ben pochi segnali alla coscienza. Così, accade non di rado a chi pratica regolarmente, che, in una prima fase, ponendo

l'attenzione alle dita del piede, si percepisca poco, limitandosi ad accettare il fatto e allenando l'attenzione a restare agganciata a questo "poco", senza giudicare. Dopo due o tre settimane di pratica regolare (ad esempio del body scan nella presentazione che ne dà Jon Kabat Zinn)¹, si potrebbero cominciare a sentire sensazioni via via più specifiche e dettagliate; dopo altra pratica si potrebbe passare a sentire sensazioni diverse in punti del corpo distanti pochi centimetri con la stessa salienza con cui si sente il tocco di una mano che ci si posa sulla spalla. *Tutto questo senza cercare il conseguimento, ma accettandolo come qualcosa che può accadere e che accogliamo quando viene, e lasciamo andare quando va.*

I meditanti esperti percepiscono dettagli sensoriali che a molti sfuggono e possono investigare la natura stessa delle sensazioni; ad esempio possono accorgersi che ciò che da principio chiamavano un prurito si compone di una moltitudine di piccole sensazioni che "vorticano", mantenendo una distanza tra loro, come fanno gli atomi. A un livello d'ascolto del genere generalmente i praticanti riferiscono di vivere stati di calma mentale e intuito profondo.

Il pensiero, a meno che non sia preso esso stesso come oggetto di osservazione, è un naturale antagonista della consapevolezza del presente, per via della sua natura dinamica e instabile, che lo porta a vagare lontano dal qui e ora. Ciò non toglie, ovviamente che proprio questa capacità di costruire scenari sia ciò che ci permette di ragionare, e non genera solo stress, ma anche creatività e genio. Nelle sessioni di meditazione di consapevolezza esso è tuttavia spesso causa di clamorose distrazioni e "sequestri" dell'attenzione, e ciò è qualcosa di cui diventare consapevoli, per conoscere noi stessi e gli automatismi cui andiamo soggetti.

La calma mentale e l'intuitività portate dalla meditazione possono essere intese, per chi non abbia mai sperimentato ciò di cui si sta parlando, come una sorta di "colonna sonora" durante una scena piena di suspense, una musica che non ci distrae da ciò che i nostri occhi guardano ma anzi ne evidenzia e acuisce il significato. Si percepisce qualcosa che non ha linguaggio verbale, si ascoltano sensazioni che non fanno rumore, si tocca qualcosa che non ha sostanza. Così facen-

¹ Ideatore del metodo mindfulness.

do capita di trovarsi di fronte ad enormi pilastri di significato della nostra vita, che magari ci erano sfuggiti prima di intraprendere un percorso di consapevolezza. E ciò accade con semplicità, senza clamore, senza estasi. Accade con un carattere di esperienza ordinaria, al pari della semplicità con la quale viviamo le cose più quotidiane.

E se ciò è possibile, è perché non abbiamo cercato risultati, limitandoci a un ascolto diligente. La consapevolezza e i suoi conseguimenti non vengono ricercati direttamente, ma emergono dal silenzio della mente quieta, come la vetta di una montagna si mostra, talvolta, attraverso la coltre nebulosa. In questi termini ciò di cui siamo coscienti si amplia, diviene più esteso e in grado di assorbire significati sempre maggiori, sia per numero che per mole. Imparare a riconoscere le proprie tendenze mentali, ad esempio cosa cerchiamo in una pratica o in una persona, è molto utile e può significativamente contribuire a sapere un po' più come siamo fatti e a orientarci meglio nelle scelte.

Ora se torniamo all'atteggiamento *contro meditativo* sarà chiaro che le pratiche smart a effetto immediato non possano per loro natura sortire un effetto neanche lontanamente simile a quest'ultimo. Tutto ciò che venga confezionato e reso immediatamente disponibile perde per definizione parte del suo potenziale realmente nutritivo, un po' come un minestrone surgelato al confronto con le verdure fresche del nostro orto personale!

Piuttosto che parlare di meditazione, allora, sarebbe più trasparente e corretto parlare ad esempio di tecniche per il benessere, esperienze emozionali, o momenti di relax: cose magari piacevoli, e forse persino efficaci per sentirsi meglio, senza che ci sia bisogno di operare una mistificazione, utilizzando impropriamente e abusando di parole che si riferiscono a una tematica, quella della meditazione, che ha una specificità e un suo radicamento nella storia dell'umanità.

Troviamo scorretto parlare di "preghiera" in termini di "tecnica per il ritrovamento della serenità", o di "meditazione" come "tecnica per raggiungere la felicità"; crediamo che la preghiera e la meditazione siano molto più di questo, significando per uomini e intere culture qualcosa di assai diverso da tecniche per ottenere qualcosa. Le pratiche di meditazione sono molteplici e sono mutate in base al tipo di vita concreta che l'uomo ha attraversato nel corso della storia. Proporre una meditazione che non faccia i conti con questo, che non dichiari le sue origini e lo sviluppo che eventualmente ha attraversato a partire da

queste, e che si ponga come “l’ultimo ritrovato” in termini di spiritualità, ci appare come una triste mistificazione della realtà dell’uomo e della sua natura. Ciò produce un restringimento della coscienza e della consapevolezza di sé e non conduce a un ampliamento dei significati, anzi, li riduce, costringendoli a una dimensione striminzita, nell’alveo del rapido conseguimento in stile “tutto e subito”. Ora il paradosso che qui si sta cercando di far emergere è che la vendita di tecniche, pratiche e corsi non sia un problema di per sé, purché si eviti di mistificare e promettere risultati spropositati abusando del mal di vivere dell’umanità post moderna. Tante persone oggi sono attratte da percorsi e prodotti miracolistici e sempre più giovani trovano affascinante l’idea di affidarsi a pratiche di natura esotica per raggiungere benessere e felicità. Forse il motore profondo è una gran “fame” di trascendenza, che sorge all’interno di esistenze che si fanno ogni giorno più precarie e instabili, complici la crisi dei valori, dei modelli, delle ideologie e la crisi materiale in cui versiamo da ormai un decennio.

Come scrive Emerson, ripreso da Bauman, «*per correre sul ghiaccio sottile, l’unica strategia è andare veloci*», così viviamo sempre più sulla superficie dell’esistenza e ogni offerta che proponga di uscire da se stessi affascina e suscita desiderio. Così, molti si affidano a idee che, in una società che prendesse sul serio la propria coscienza spirituale, farebbero semplicemente sorridere.

La nostra società postmoderna svincola antichi contenuti dalle loro forme originarie e commette una sorta di continuo “sacrilegio”; oggi, senza una campana tibetana, un mandala da colorare, una candela da accendere, meditare non è poi così affascinante... D’altronde, la bramosia e il culto della forma sono, banalmente, atteggiamenti della mente disordinata e sperduta dell’uomo postmoderno. Una meditazione correttamente intesa, anche semplice, ma ben strutturata, non si può basare su un’immagine. Come psicologi cognitivisti e studiosi di mindfulness, consideriamo tali scenografie come orpelli che non possono che fare da limiti all’espansione della consapevolezza.

Notiamo, altresì, che è bene scegliere con cura chi guida e insegna la consapevolezza non giudicante, scansando chi divulga con carisma la meditazione, senza esprimere capacità di osservazione non reagente della realtà. Dobbiamo ricordare sempre che la diligente pratica conduce a una dilatazione di consapevolezza, che potrà includere il non giudizio, la compassione profonda verso tutti gli esseri e

una gioiosa pace mentale. Un istruttore porta i segni della sua pratica addosso e dovrebbero essere proprio quelli a guidarci nel sceglierlo per insegnarci a meditare. C'è una storia molto significativa a riguardo, raccontata da tre coraggiosi terapeuti inglesi, che, riportando dagli Stati Uniti le pratiche mindfulness si accorsero che... non funzionavano. Le loro osservazioni, assieme con la scelta di praticare in prima persona prima di proporsi come facilitatori di gruppi, hanno permesso di portare in Europa uno dei frutti più belli della mindfulness, ovvero il protocollo per il trattamento delle ricadute depressive.

Nella valutazione che precede la scelta di un istruttore è importante non cadere preda di un atteggiamento fortemente contro meditativo, orientato dal desiderio di conseguimenti "magici". Svegliarsi alla consapevolezza potrebbe partire proprio da qui, dal vedere le persone che ci guideranno per quello che esprimono con il loro lavoro. Soprattutto può guidarci la trasparenza, la presentazione del proprio percorso, l'esplicitazione di affiliazioni che magari prevedano l'appartenenza a una società scientifica piuttosto che a un vago lignaggio esoterico. In definitiva è sempre pagante mantenere un profilo basso, un rapporto onesto con la pratica meditativa, evitando di utilizzare oggetti sacri che non possono avere significato per noi, o, quanto meno, non il significato originario che potevano avere, in luoghi lontani, duemilacinquecento anni fa.

Viviamo in una società dal forte atteggiamento *contro meditativo*, che promuove e scatena desiderio e dipendenze, continuamente, utilizzando anche le tematiche che più ci consentirebbero di affrontarle consapevolmente, come la meditazione stessa. Siamo in un'epoca in cui lo stile di vita non favorisce calma e consapevolezza. La diffusione dello stress è causa di un prepotente atteggiamento reattivo verso gli eventi. Viviamo in un'epoca di impazienza e insofferenza, immersi in modalità di vivere liquide che annullano la forza dell'interiorità e delle relazioni durevoli. La tecnologia ci ha fatto superare la frustrazione dell'attesa e a volte ha dissacrato il mistero intrinseco a ogni scoperta. La nostra è una società che non permette facilmente di trattenere e raffinare sensazioni, emozioni, idee, inducendo l'immediata attuazione di qualunque pensiero, prima che "l'organismo mentale" si sia organizzato per gestirne le conseguenze. La mente reagisce a emozioni, che rimangono inascoltate e invisibili. Mai come oggi, allora, ci appare necessario sviluppare un atteggiamento di osservazione non giudicante

di ciò che accade dentro e fuori di noi, che sviluppi consapevolezza dei propri limiti e dei propri punti di forza e che, soprattutto, sia orientato al raffinamento dei processi metacognitivi e non alla produzione di pensieri di rapido utilizzo, di immediata fruizione ed espulsione. La meditazione può fare proprio questo se ben praticata, al pari di un digiuno alimentare gestito con calma e consapevolezza, dove al suo termine non ci gettiamo a capofitto su qualsiasi alimento troviamo, ma anzi abbiamo sviluppato una consapevolezza alimentare più lucida e vicina alla nostra natura; allo stesso modo l'astensione mirata dai pensieri rende successivamente gli stessi più acuti, meglio organizzati e legati dall'invisibile filo dell'intuizione, centro di gravità dei pensieri stessi.

Che società avremmo tra cinquanta o settant'anni, se oggi cominciamo a insegnare la capacità di attendere, di non reagire impulsivamente, ma di "stare" senza opporre immediatamente una forza all'altra perché una delle due abbia la meglio? Per questo abbiamo voluto parlare di atteggiamento contro meditativo e atteggiamento consapevole, perché più della pratica seduti, conta se riusciamo ad assumere un atteggiamento non giudicante e non reagente rispetto alla vita di tutti i giorni. Ci sembra, che l'antagonista alla liquidità postmoderna non consista nell'opporvisi, gettandosi in un'opposizione fanatica o in evasioni che lasciano disorientati. Al contrario è il recupero delle radici, dei significati storici e personali, delle relazioni solide, che con calma e fermezza possono indurre la capacità di osservazione non giudicante aiutandosi, magari, con una pratica povera, umile e forse da principio poco attraente; e che successivamente si possa arricchire dei nostri personali significati e simboli. Una consapevolezza che si persegua secondo modelli forgiati dal criterio della validabilità è, allora, una buona forma di pratica, per quanto non attraente possa essere, ci sembra senza dubbio più rispettosa dei bisogni delle persone, allontanando il pericolo di venire risucchiati nel buco nero della fascinazione postmoderna.

Riferimenti bibliografici

Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D. (2014). *Mindfulness al di là del pensiero attraverso il pensiero*. Torino: Bollati Boringhieri.