
Buddismo e Psicoterapia

Estratti dal Buddismo e Psicoterapia scritti da James Low durante un seminario a Berlino nel giugno del 1993.

La versione integrale in inglese e' disponibile sul suo sito web di www.simplybeing.co.uk

This translation into Italian was organised by Nanni Deambrogio of the Mindfulness Project, in association with Istituto Lama Tzong Khapa.

Contents

| | |
|---|---|
| Stili di terapia | 1 |
| Rinforzando l'ego minando l'ego | 1 |
| Problematica del portare il dharma nella terapia e vice versa | 1 |
| Non essere un missionario, sii il messaggio | 2 |
| Pagare per il dharma e pagare per la terapia | 3 |
| Trovare un guru o uno psicanalista | 3 |
| La sfida | 4 |
| Il transfert positivo | 4 |
| C. R. Lama incontra Padmasambhava | 5 |
| Come il paziente vede l'analista | 5 |
| Come il discepolo vede il guru | 6 |

Stili di terapia

Penso di aver detto, troppo presto, che nella mia settimana lavorativa a volte opero come psicoterapeuta individuale, talvolta come analista di gruppo, come terapeuta comportamentale cognitivo, talvolta come terapeuta di arti creative e talvolta come terapeuta della famiglia.

La ragione per cui lavoro in questi diversi modi è perché lavoro in diversi posti. Il mio stile di terapia è probabilmente dettato maggiormente dall'istituzione che dal vero problema del cliente. Solo nella mia pratica privata riesco ad essere più libero per sviluppare il particolare modello che mi interessa.

Uno psicoanalista inglese, morto alcuni anni fa, Wilfred Bion diceva che l'analista doveva iniziare la sessione senza alcuna aspettativa, memoria o desiderio.

Praticare la meditazione buddista aiuta ad entrare in quel particolare stato mentale dove uno è semplicemente aperto a qualunque cosa stia arrivando.

Anche io, nella pratica, fra un paziente e l'altro provo a fare una semplice meditazione per portare un po' di spazio in me stesso, questo mi consente di cancellare le impressioni di quel paziente e portare un po' di freschezza per vedere il paziente successivo.

E' come, un genere di supervisione continua di se stessi attraverso la sessione meditativa, dove posso muovermi in una consapevolezza riflessiva su quale sia il mio desiderio, su quale sia il mio programma per avere una attitudine interna più aperta, in cui la presenza dell'altra persona è disponibile come qualcosa a cui posso rispondere.

Rinforzando l'ego minando l'ego

Non so perché, ma molto raramente faccio pratica di meditazione con pazienti a meno che non soffrono di ansietà e in quel caso farei una semplice respirazione.

Molto del lavoro in terapia è di aiutare le persone a rinforzare il loro ego e diventare più capaci a sopravvivere nel mondo, penso che utilizzare tecniche di meditazione progettate in un senso per fare il contrario, minare l'ego e rendere più difficile per la persona sopravvivere nel mondo nel senso comune, è problematico.

Bisogna sempre fare attenzione a imporre il nostro desiderio all'altro. Evangelismo non ha alcun posto in Dharma o in terapia.

Problematica del portare il dharma nella terapia e vice versa

Quando le persone entrano in terapia di solito hanno alcuni problemi di separazione tra il loro sistema di rappresentazioni e il sistema di rappresentazioni operante nel mondo intorno a loro o nel loro contesto familiare o lavorativo, è con questa separazione che in effetti vogliono una riconciliazione. Così ci si chiede se la terapia dovrebbe aiutare a creare un "attaccamento migliore" con il mondo o se, fosse possibile, aprire qualcosa di radicale, qualcosa di nuovo. Mi sembra che la stessa domanda si ponga esattamente quando le persone vengono verso il Dharma del Buddha.

Quando il Buddha ha insegnato il Dharma della vacuità per la prima volta le persone si

sono spaventate a causa di ciò: l'insegnamento del Dharma era descritto come 'il ruggito del leone del Buddha'. Quando il leone ruggisce nella foresta tutti gli altri animali si impauriscono e diventano molto silenziosi. Così quando il Buddha ha insegnato questa idea incredibile sulla vacuità di tutte le cose, l'apertura della natura degli esseri, le persone erano molto impaurite.

Questo indica una certa problematica etica. Dato che se questa dottrina era molto spaventosa per questi grandi yogi induisti, allora se un terapeuta in modo sottile, introduce l'idea del vuoto in una terapia senza che il paziente sia consapevole della natura della situazione può essere colpevole di un abuso, in questo caso di un evangelismo nascosto che ha a che fare più con il proprio desiderio che l'altro si converta alla visione filosofica buddista che con un intervento terapeutico.

Domanda: A me sembra che la differenza fra la nostra situazione di terapeuti oggi e la situazione nella cultura ai tempi del Buddha sia che all'epoca un maestro poteva dare un genere di rifugio alle persone più semplici..

Era quindi possibile dire: '*potete pregare, potere prendere rifugio in qualcosa di più grande di voi, in qualche tipo di religione*', mentre un terapeuta oggi non può fare questo, perché altrimenti è un tipo di missionario.

Risposta: Penso che vada bene essere un messaggero ma devi chiamarti messaggero e non psicoterapeuta.

Non essere un missionario, sii il messaggio

Il mio maestro ha detto: '*non essere un missionario, sii il messaggio. E se non puoi essere il messaggio, allora non dovrete neanche provarci*'.

E' un commento molto interessante perché per quanto so nessuno dei corsi di psicoterapia in Inghilterra direbbe che i loro membri completamente qualificati siano esseri umani migliori delle persone che camminano nelle strade.

La lingua religiosa ha a che fare con gerarchie che tendono a separare le cose, che se sei salvo vai in cielo e se sei una cattiva persona vai all'inferno. Sai dove ti trovi in questo sistema molto semplicemente calibrato di esistenza.

Ed era direttamente una difesa contro le applicazioni perverse della pratica religiosa, quella modalità entrò come una forza democratizzante, lavorando a certe ipotesi come l'idea che siamo nati tutti uguali e ci si può sviluppare focalizzandosi sulla nostra esperienza esattamente come è.

Domanda: Preferite uno stretto confine tra meditazione e terapia?

Risposta: Sì. Questo solleva di nuovo un altro genere di argomento etico che, suppongo, tocca il nostro incontro qui.

Tradizionalmente nei paesi Buddisti, se qualcuno parla di Dharma, le persone sono invitate a partecipare e vengono e parlano e quindi dopo le persone forse daranno loro qualcosa da mangiare o un po' di denaro, a seconda di quello che hanno o che vogliono.

Pagare per il dharma e pagare per la terapia

Il modo in cui queste cose sono strutturate in occidente è che organizzzi un fine settimana ed è realizzato con un onorario e le persone che partecipano pagano in anticipo, per ascoltare qualcosa che potrebbe piacere oppure no.

Qualcuno paga denaro, entra e sente questo e decide: 'mio dio, si trattava di immondizia! Cio' non va bene per niente, vero? Può essere considerato sfruttamento ma è stato fatto, in qualche modo, nel nome del Dharma. Vi è un argomento etico in come e' stato strutturato. In qualche modo la tradizione e' diventata che questi eventi sono organizzati in tale modo in occidente. Ma penso che non vada bene perché porta via la scelta individuale per rispondere.

Ora la terapia, come è strutturata in occidente, è molto chiaramente un contratto finanziario. 'la vedrò per una cinquantina di minuti. Questo è il mio onorario. Vuole pagare l'onorario o no? Prendete una decisione adulta. Una volta che siete dentro il sistema potete regredire quanto volete, finché continuerete a pagare. Potete avere cinque anni ma dovete tirar fuori il vostro libretto degli assegni. Questa è la regola ed è una relazione adulta legale con contratto.

Le relazioni Dharma potrebbero non essere così. Ma c'è una crescente pressione nell'Occidente a causa dell'efficienza e di tutto il resto perché le cose vadano in questo modo.

Io penso sia un assunto etico importante per tutti quello di essere coinvolti e di riflettere sull'argomento, pensando a modi migliori per strutturarlo.

Trovare un guru o uno psicanalista

Queste divinità vengono spesso rappresentate al centro di un bel cielo azzurro, c'è tanto spazio intorno ed esse fluttuano in quel grande cielo aperto appoggiandosi a nulla. Ma, a meno che non siamo molto, molto fortunati, figure del genere non ci appariranno certo dalla finestra di casa nostra.

E' molto più probabile che possiamo entrare in contatto con simili divinità attraverso le presenze di un essere umano, un guru. Fino ad ora nella tradizione tibetana, quasi tutti i guru sono uomini.

Quindi la natura del guru è un fatto molto importante, se si vuole percorrere il cammino tantrico.

E trovare un guru è difficile come trovare uno psicoterapeuta. Gli psicoterapeuti vi parleranno delle loro specializzazioni e dei loro diplomi.

I guru si presentano invece, avvolti da ogni sorta di titolo, con storie riguardanti la loro stirpe, i loro maestri e le loro incarnazioni.

Generalmente, queste cose sono molto importanti. Indicano qualcosa. E di certo esistono come se fossero oggettive, esistono nel mondo, e così in qualche modo sembrano esser vere in quanto continuano ad esistere senza che nessuno le metta in dubbio.

Così, ognuno fa le proprie esperienze. Incontriamo una persona e ci rendiamo conto se va bene o meno.

Una delle cose più interessanti di cui parla Sigmund Freud è la natura dell'idealizzazione e il transfert negativo. Cioè noi progettiamo, identifichiamo nello spazio intorno a noi certe qualità che percepiamo come appartenenti ad un certo tipo di persone con cui abbiamo a

che fare, e siamo sicuri che queste qualità appartengano a quelle persone, quando invece esse appartengono a delle immagini interiori che abbiamo creato durante la nostra infanzia. Quindi trasferiamo dalla nostra esperienza passata un'immagine nel presente come se esistesse adesso, nell'immediato, come oggetto esterno. E di solito non ci rendiamo conto di questo. E' un fatto inconscio. Così, ci lasciamo intrappolare in qualcosa. E nelle psicoterapie viene usato questo per aiutare il soggetto a capire di più circa la sua esperienza di bambino.

Ora, se colleghiamo questo con la nozione buddista del vasto oceano di rappresentazioni karmiche in attesa di manifestarsi a causa del karma accumulatosi nel corso di molte vite passate, allora avremo veramente la percezione di una grande realtà. Così, quando incontriamo un guru o un maestro di qualunque genere, e abbiamo delle sensazioni positive su di lui, è difficile discernere se quelle qualità appartengono realmente a quella persona o se sono semplicemente dovute alla costellazione delle relazioni familiari, all'evocazione di fantasie inconse da cui ci si lascia sedurre.

La sfida

Dunque è molto importante, quando incontriamo una persona, sfidarla per assicurarci che questa possa sostenere le nostre sfide, che ci sentiamo a nostro agio sfidandola e che possa veramente essere in grado di rispondere alle nostre sfide intellettualmente, emozionalmente e nell'ambito delle sue qualità intrinseche.

Non so se qui è così, ma in Inghilterra la gente tende ad essere molto gentile. Così, per esempio, due persone si incontrano, iniziano a provare l'una per l'altra, e il tempo passa, trascorre la sera, e, in qualche modo, arrivano le due di notte e loro stanno ancora nella stessa stanza e iniziano a togliersi i vestiti. E forse entrambi pensano ai preservativi. Lui dice: "Forse dovrei mettermi il preservativo, ma forse a lei non va che me lo metta." E lei pensa: "Non so se posso chiedergli di mettersi il preservativo." Questi sono discorsi interiori. E dato che sembra forse un po' troppo intimo parlare di cose come preservativi, si fa semplicemente sesso.

E così ci si congeda con dubbi e preoccupazioni pensando a cose del tipo: "E' così bella...Possibile che abbia l'AIDS ?

Così, possiamo avere delle situazioni simili con un guru, sia sessualmente che in altri termini relativi alla sfera psicologica.

Perché, a meno che non ci si impegni veramente con una persona, utilizzando il linguaggio per favorire la comunicazione, non si saprà mai quali pericolosi virus e veleni si nascondano sotto la superficie.

Una persona può apparire dolce e sorridente in pubblico ed essere cattiva e maliziosa nel privato. E, come ho suggerito prima, parlando del Dharma e della sua pratica, uno deve avere in sé una sorta di "*sé adulto*", un'angolo di responsabilità personale.

Noi già sappiamo che questo è Samsara, il regno della grande sofferenza. Sappiamo che qui, l'essere è in uno stato di ignoranza, di confusione e di attaccamento. E così potrebbe essere doloroso pensare che la maggior parte delle persone che incontriamo saranno afflitte dall'ignoranza, dalla confusione e dall'attaccamento. Ma a volte il peso di questa consapevolezza è insopportabile.

Il transfert positivo

Vogliamo credere che qualcuno ce l'ha fatta, che qualcuno ha capito qualcosa. In questo modo siamo vittime della stupidità del proiettare fantasie idealizzate. Ma siamo NOI a fare questo, NOI i responsabili. Non possiamo permetterci, in un secondo momento, di biasimare il guru per questo, perché siamo ormai entrati apertamente in quella relazione. Quindi penso che sia estremamente importante essere coscienti della natura della proiezione, della fantasia idealizzante, della natura del fenomeno generalmente conosciuto in psicanalisi come "transfert". Dovremmo sempre sfidare, mettere in discussione, ogni speranza che iniziamo a coltivare dentro di noi piuttosto che un'altra.

C. R. Lama incontra Padmasambhava

Lama Chimed Rigdzin mi diceva spesso che se mai avesse incontrato Padmasambhava (fondatore del suo linguaggio, vissuto alcuni secoli fa), la prima cosa che avrebbe fatto sarebbe stata colpirlo. Perché? Perché se fosse stato veramente P. allora avrebbe avuto un corpo di luce e non si sarebbe fatto nulla. Potrebbe addirittura essere stato compiaciuto dal fatto che almeno uno dei suoi discepoli pensi con la propria testa. E se non fosse stato il vero Padmasambhava sarebbe scappato a gambe levate. Così, dal canto suo, C.R. Lama sarebbe stato salvo.

L'essere ingenui non è una buona base per entrare nel Dharma. Ma questo non significa che non si possa avere fede, speranza o fiducia. Bisogna però avere delle qualità mature, vissute, miste ad un pizzico di scetticismo per aggiungere del pepe...

Come il paziente vede l'analista

Ora, nelle teorie della psicanalisi lo sviluppo dello sforzo analitico viene controllato dall'analista che di solito mantiene una posizione ritirata, controllata, di contegno, tranquilla. Gli analisti non parlano della loro vita privata, stanno semplicemente lì, come presenze che ascoltano ed analizzano il materiale del paziente. Nelle sue prime concettualizzazioni Freud diceva che quando un analista inizia a rispondere al paziente in maniera coinvolta, significa che l'analisi dell'analista non è stata completata. L'analista in questo caso dovrebbe rimettersi in analisi per chiarirsi le idee in maniera definitiva circa la sua natura ed arrivare ad essere così un analista pienamente analizzato. A quel punto non avremmo più proiezioni negative dentro di noi.

Ma gradualmente, in particolare durante gli anni '40 e '50 ci si rese conto che non era esattamente così; che anche se si è analisti da molti anni, si può ancora avere la propria vita psicologica interna che interferisce nel percorso di terapeuti.

Questo significa che non troveremo mai un analista che sia in questo senso totalmente puro e pulito.

Sarà sempre in un certo modo coinvolto nei suoi affari personali. E questo sarebbe un fatto riconosciuto dal punto di vista analitico.

Comunque, dal punto di vista del paziente è importante che l'analista sia veramente pulito e che capisca quello che dice il suo paziente, in maniera che ci sia almeno un po' di chiarezza come richiede il compito della terapia. Così, anche se il paziente si perde, almeno sembrerà che il suo analista non abbia il suo stesso grado di confusione.

Come il discepolo vede il guru

Abbiamo le stesse difficoltà in termini di Buddha-Dharma, in quanto abbiamo il maestro che, come dicevo prima, se opera da un punto di vista tantrico, è egli stesso coinvolto in una “*pratica del risultato*”. Egli cerca di fare esperienza del mondo visto dall’ottica del Buddha. In ogni caso, egli può anche non aver raggiunto lo stato del Buddha. così potrebbe esserci un dislivello tra le loro aspirazioni e le loro reali acquisizioni.

In ogni caso, per fungere simbolicamente da guru nella tradizione tantrica, egli deve essere percepito dai suoi discepoli come pienamente illuminato.

Milarepa disse : “Quando ho capito che il mio guru era un Buddha, ho capito la natura della mia stessa mente.” Ma dobbiamo ascoltare veramente cosa dice : “Quando ho capito...”.

Quando Milarepa capì che Marpa era un Buddha, Milarepa capì che Milarepa era un Buddha. Questo non significa necessariamente che Marpa fosse un Buddha.

Quando mi sono reso conto che l’amore mio, il mio tesoro era la donna più bella del mondo, questo non vuol dire necessariamente che lei sia oggettivamente la donna più bella del mondo.

Così esiste qualcosa che ha un’enorme e potente importanza soggettiva che è innegabile.

Ma questo non ci esonera necessariamente da un aspetto rappresentativo della realtà.

In realtà è molto complicato. Fin quando avremo confusione, avremo delle percezioni confuse e se abbiamo percezioni confuse non sapremo mai se quello che percepiamo come vero e reale è veramente vero e reale. Non lo sappiamo. E questo ci riporta alla prima delle quattro nobili verità, la sofferenza. Non lo sappiamo.