

"PUNTO ZERO" E "INDIFFERENZA CREATIVA":

**TRA MODELLI CONOSCITIVI DELL'OCCIDENTE E PERCORSI
ORIENTALI DELLA CONSAPEVOLEZZA.**

di Sergio Mazzei

Estratto da: "Qui e Ora". Rivista di Gestalt

**Il presente articolo è tratto dalla relazione "Polarità e trascendenza" presentata
alla Tavola Rotonda
"La psicoterapia della Gestalt tra modelli conoscitivi dell'occidente e percorsi
orientali della consapevolezza"
del IV Congresso Internazionale di Psicoterapia della Gestalt**

**"Dal non-essere fammi andare all'Essere,
Dalla tenebra fammi andare alla luce,
dalla morte fammi andare all'immortalità"
(Brhadaranyaka upanishad)**

GESTALT E MODELLI ORIENTALI

DI CONSAPEVOLEZZA

Nel suo lavoro "Resolution" (comunicazione data al Mendocino State Hospital in California nel 1959) Fritz Perls disse che lo scopo implicito del lavoro gestaltico è la realizzazione di una condizione di unità che vada al di là di ogni divisione. Egli ne parlava come di un "giungere a casa" affermando che l'ostacolo principale al raggiungimento di questo stato siamo noi stessi, ovvero la nostra mente. Il problema, diceva, è che diamo troppa importanza ai nostri concetti, alla nostra idea di ciò che siamo, al nostro modo di pensare, che siamo attaccatissimi alla nostra specificità e la difendiamo con tutte le nostre forze. Chi fa tutto ciò è l' "Io", tradizionalmente chiamato "Ego". Per poter uscire da queste differenze che continuamente creiamo e quindi dalle nostre psicopatologie, Perls sosteneva la necessità di unirsi alla consapevolezza universale, nel "punto zero" dell' indifferenza creativa.

Il concetto di "Punto zero" e di "Indifferenza creativa" è antichissimo, anche se diversamente chiamato. Perls infatti non ha mai detto di aver inventato alcunché ma piuttosto di aver ripresentato vecchie verità. Egli riferiva come in altre tradizioni di pensiero, come per esempio nel Taoismo, il gioco degli opposti, il dualismo, veniva risolto mediante un atteggiamento di piena accettazione di "ciò che è", e cioè appunto con "indifferenza creativa". Questo punto di vista è assai diverso da quello dell'ossessivo "migliorismo", di quel continuo lavoro di appoggiare qualche lato di sé e di rifiutarne qualche altro.

Perls proponeva l'attivazione di una condizione di pura e semplice consapevolezza che potesse sperimentare entrambi i lati senza aver il bisogno di risolverne le differenze, sperimentare gli opposti senza volerli eliminare, superando in questo modo l'eterno dualismo tra le polarità.

Questo essere un "testimone imparziale", prestando una "nuda attenzione", priva di giudizio alla propria manifestazione arricchisce la gamma delle nostre possibilità e rende più viva e complessa la nostra vita dando luogo, dice Perls, a una sorta "di conflitto creativo che invita alla crescita, al cambiamento, all'eccitazione, all'avventura di vivere".

Un punto di vista molto simile lo ritroviamo in Chogyam Trungpa, un famoso lama tibetano, a cui è stato chiesto se pensava che ci fosse una via d'uscita dal conflitto. La sua risposta è stata che per lungo tempo si era posto questa domanda, ma che il tempo passava e lui era ancora lì, senza una risposta, e che così immaginò che forse doveva esserci un modo per vivere in mezzo al conflitto e che, tutto sommato, vivere senza

conflitto sarebbe stato molto noioso. Lavorare con il conflitto è precisamente il camminare sul sentiero spirituale.

Uno degli scopi principali della meditazione è la realizzazione di una condizione di "centralità" che viene diversamente rappresentata nelle diverse tradizioni: la croce, la rosa, il sole, il cuore, il loto, il "mandala", ecc. Questi simboli evocano la nozione di un centro come punto di equilibrio e di integrazione tra le polarità, come un luogo entro di sé ove il conflitto dualistico ha termine. Questo è il cuore dell'essere, il luogo ove si è se stessi e si conosce se stessi. Nella formulazione buddhista la natura di tale centro è considerata vuota. E' questo il concetto di "Sunyata" che letteralmente significa "senza fondo" e che è la caratteristica del punto di incontro tra le polarità. Emozioni, pensieri e sensazioni, in qualunque forma si manifestino, sono considerati manifestazioni di un'energia fondamentale, che è senza interruzione, privi di natura propria ed impermanenti. Il corretto atteggiamento è di contemplarli: tutto ciò che accade può essere incluso nella pratica, senza né respingere né ignorare alcunché. La mente è continuamente alla ricerca di un ideale ed è proprio questo che crea il dolore, la frustrazione.

Si tratta di una filosofia che esorta all'accettazione della vita così com'è e non ad uno sforzo per soddisfare delle aspettative. La consapevolezza non è limitata dai limiti dei suoi oggetti.

Alla domanda se è possibile liberarsi dai conflitti dell'ego si deve quindi rispondere che non esiste libertà dall'ego: dobbiamo comprendere che il tentare di scappare da ciò che noi stessi abbiamo creato è la radice del problema. Realizzando entrambi i ruoli della polarità non come antagonistici ma come complementari, comprendendo che l'ego è semplicemente una figura che emerge dallo sfondo ci disattacciamo dalla importanza che gli diamo.

Anche per Alan Watts il fine di una via di liberazione non è la distruzione dell'illusione, della "Maya", ma piuttosto il vederla per ciò che è o il vedere attraverso di essa. Egli dice che "il gioco non deve essere preso seriamente, o, in altre parole, le idee del mondo o di se stessi che sono convenzioni e istituzioni sociali, non devono essere confuse con la realtà".

Noi abbiamo dei problemi solo perchè crediamo in essi e accettiamo le idee che li sostengono. I nostri orientamenti affettivi, le nostre preferenze emotive fanno in modo che , come dice Jasnos " l'orizzonte ha sempre un al di là, la strada è sempre lunga, ogni sentimento ha il suo opposto e l'insoddisfazione è immanente".

Il problema non è quindi nei contenuti della mente ma nel modo in cui questa funziona.

Negare la negatività è precisamente l'essenza della nevrosi. Nella terapia della Gestalt come in molte pratiche spirituali si lavora per riconoscere ed accettare la negatività. Una

condizione di indifferenza creativa che non giudica permette l'attuazione del processo di autoregolazione che elimina così il conflitto che nasce dalla falsa rappresentazione che abbiamo di noi stessi.

STATO PRIMORDIALE E PUNTO ZERO

Alla domanda se esiste o no qualche alternativa alla continua frustrazione in cui viviamo, la risposta di Trungpa è sì. Egli dice: "Troviamo l'iniziale, l'originale, il primordiale".

Teniamo presente che il termine "realizzazione" significa "far diventar reale" cioè attuare e che quindi non si tratta di una "invenzione" ma piuttosto di riconoscere qualcosa che già esiste, una condizione che è in potenza.

Questa condizione dello "Stato Primordiale" è stata descritta in diversi tempi e culture.

-Si trova nella tradizione Vedica nel concetto di "Brahman": "Brahman è il solo e senza secondo, è silenzio assoluto", dicono le Upanishad.

-Nella cultura Hindù viene chiamata " Atman".

-Gurdjieff parlava di "Essenza" contrapposta alla "Personalità".

-Maister Eckhart parlava del silenzio centrale che si trova "laddove nessuna creatura, nessuna idea può entrare, è là dove l'anima non pensa né agisce, né dà posto ad alcuna idea, tanto di se stessa che di qualsiasi altra cosa"

-La troviamo in Plotino: " ... Ma quegli è non formale e privo, cioè, finanche della forma spirituale ... non è pertanto 'qualcosa', né è qualità, né quantità, né Spirito, né Anima; non è neppure in 'movimento' né d'altronde in 'quiete'; non è 'in uno spazio' non è 'in un tempo'; è invece l'Ideale solitario, tutto chiuso in se stesso, o meglio, l'Informale che esiste prima di ogni ideale, prima del moto, prima della quiete, perché tali valori aderiscono all'essere e lo fanno molteplice."

-E in Parmenide: "Essendo ingenerato è anche imperituro, tutt'intero, unico, immobile, senza fine. Non mai era né sarà perché è ora tutt'insieme, uno, continuo" .

Anche per lui tutte le coppie degli opposti possono venir unificate nella superiore unità dell'Essere.

-Lo stesso concetto lo ritroviamo anche in Pitagora e Platone.

-Nel Buddhismo lo "Stato Primordiale" viene diversamente chiamato a seconda dell'indirizzo seguito: Chitta, Prajnaparamita, Tathagatagarba nell'Hinayana e nel Mahayana. Mahamudra, Dharmadathu e Alaya nel Tantra.

Nel Buddhismo Tibetano troviamo il termine Dzogchen che significa "Grande Perfezione" e si riferisce appunto a quella condizione dello "Stato della coscienza primordiale" di cui parlavamo prima e che è perfetto in se stesso dall'origine. In questa Dottrina, che è considerata l'insegnamento più elevato, vi è una distinzione tra "natura della mente" e la "mente". Quest'ultima si riferisce al pensiero discorsivo. La metafora classica che viene utilizzata per far meglio comprendere questa distinzione è che la natura della mente è come uno specchio o un cristallo ben pulito che ha la capacità di riflettere ogni pensiero che proviene dalla mente senza peraltro esserne minimamente influenzato, di qualunque pensiero si tratti, bello o brutto che sia.

Parlando della mente, Padmasambhava, il grande Maestro tibetano, diceva che la sua intrinseca natura è pura nella condizione primordiale e che il problema sta nel non riconoscere questo fatto a causa dell'ignoranza e della mancanza di consapevolezza. Questa ignoranza è dovuta all'oscuramento emotivo che è causato principalmente dalle passioni negative, come l'ira, la gelosia, l'avarizia, l'orgoglio, ecc., e all'oscuramento intellettuale che sono le false idee sulla realtà, e tutto ciò ci tiene attaccati alla mente facendoci trasmigrare nel "Samsara", il regno dell'illusione, proprio a causa del fatto che non riconosciamo la nostra intrinseca natura.

L'essenza della coscienza, cioè ciò che è al di là della consapevolezza comune delle polarità, nella sua condizione immutabile, è il "punto zero", il luogo dell' "indifferenza creativa" Ora questo luogo non è raggiungibile dopo un lungo viaggio, ma è proprio qui e adesso.

Le nuvole in cielo appaiono e scompaiono, vanno e vengono, non sono permanenti, cioè sono in continuo mutamento. Così accade anche nel regno della mente, nei pensieri.

Per l'insegnamento Dzogchen piuttosto che la "meditazione" bisogna praticare la "contemplazione". La "contemplazione" ha a che fare con il rimanere in uno stato di pura presenza, di intrinseca consapevolezza, al contrario della meditazione, la cui natura è considerata dualistica poichè è condizionata dal fatto che lavora con i contenuti della mente e che prevede la costruzione di attività mentali.

Il fatto che si debba stare in uno stato di contemplazione piuttosto che di meditazione non significa però che le attività mentali, come il ragionamento e le analisi intellettuali non accadano o non debbano praticarsi. Per lo Dzogchen si può praticare qualunque via e insegnamento, anche differente, e nonostante ciò mantenere il punto di vista dello Dzogchen poiché questo è al di là delle limitazioni e perciò non ha bisogno di respingere ogni altro metodo a priori.

Questa distinzione tra contemplazione e meditazione la troviamo anche nella tradizione occidentale nella differenza tra "Theoria" e "Poiesis". La pura Theoria è al di là del movimento e dell'esperienza e non ha alcuna necessità. Essa è la "contemplazione" ed è caratterizzata dall'assenza di desiderio, di ricerca e di acquisizione di alcun tipo e non è motivata da interessi né fisici né psicologici.

Al contrario la Poiesis è caratteristica dell'Io che è motivato dai bisogni e che è compulsivamente costretto ad agire proiettandosi nell'oggetto. E' un attivismo che spinge a "fare" perché non si riesce a star fermi e che porta all'agitazione. Esso gira intorno al suo oggetto mentre la "contemplazione" gira intorno al proprio asse.

Per Plotino la contemplazione è sia theoria che poiesis: "Ed ecco quindi la necessità che entrambi (soggetto e oggetto) siano realmente una cosa sola".

Anche nella Upanishad troviamo il medesimo concetto: "Due begli uccelli, l'un l'altro compagno, abitano assieme sul medesimo albero. L'uno si ciba del dolce frutto della pipala, l'altro, senza mangiare, con lo sguardo tutto abbraccia".

In generale nella cultura occidentale l'approccio alla conoscenza risente di un atteggiamento di tipo dualistico, oggettivistico. Si cerca di conoscere, classificare l'oggetto esterno piuttosto che colui che vuol conoscere l'oggetto esterno. Krishnamurti raccontava una storia di un diavolo con un suo amico che erano andati a fare un giro sulla terra e che a un certo momento videro un uomo che raccoglieva qualcosa da terra caduta al diavolo. Allora l'amico disse al diavolo che doveva stare più attento perché l'uomo aveva raccolto un frammento di Verità, ma il diavolo, per nulla turbato rispose: "Stai tranquillo, non succederà nulla, la organizzeranno e la sistematizzeranno, non c'è da preoccuparsi".

Se si perseguono ideali illusori e false verità non è possibile realizzare la propria vera natura e si rimane in conflitto e nell'ignoranza.

Anche se idealmente si potesse concedere all'Io ogni tipo di libertà e soddisfare ogni sua richiesta, molto probabilmente non si otterrebbe comunque la felicità poiché "la felicità non è di questo mondo" cioè dell'Io, ma dell'altro mondo, cioè dell'Essenza, la nostra più profonda natura che è non-duale.

OSSERVARE SE STESSI

In psicoterapia un effetto importante dell'osservazione di se senza giudizio è l'incoraggiamento ad essere più permissivi verso se stessi e verso gli altri sviluppando

una maggiore accettazione. Stella Resnick così dice: "Quando la gente comincia la terapia una delle più frequenti resistenze è che essi hanno paura di vedersi, poichè pensano che non gli piacerà ciò che vedranno. Stanno giudicando se stessi e questo giudizio è sperimentato come dolore. Quando si giudica ciò che si vede si è intrappolati nel dolore dell'auto-condanna".

In terapia della Gestalt si lavora in modo particolare nell'elaborazione e nell'espressione delle situazioni incompiute e con la consapevolezza.

Nel primo caso, per mezzo di una operazione catartica si mira all'espressione di tutto ciò "che non può essere detto", il "represso". Si deve aiutare il paziente a far uscire fuori tutto ciò che per svariati motivi, tra cui pesanti autogiudizi, è inespresso.

Nel secondo caso, nella pratica della consapevolezza, ciò che viene richiesto è di sviluppare una maggiore capacità di auto-osservazione, scoprire come si funziona, ottenere più informazioni su se stessi.

Per riuscire ad avviare questo processo ogni terapeuta usa il proprio stile personale: si può essere frustranti o sostenenti, distaccati e indifferenti, fruganti, rispecchianti, ecc, e tutto ciò allo scopo di attivare la consapevolezza del processo interno, di raggiungere l'insight del "modo in cui ci si usa".

La pratica elettiva usata dalla Gestalt per realizzare questo scopo è quella del "continuum di consapevolezza" a voce alta, dove, come nella meditazione, si osserva tutto ciò che sorge senza giudicarsi.

Anche con questo esercizio si può divenire consapevoli dei propri costrutti interni e li si può esprimere verbalmente. E' una sorta di meditazione parlata e come nella meditazione si può sviluppare la capacità di essere "testimoni imparziali" di se stessi. Questo lavoro apporta moltissime informazioni al paziente e favorisce la visione interiore. Vi sono molte altre tecniche che permettono lo sviluppo di questa capacità: per esempio l'esagerazione del sintomo che permette di rendersi conto di qualche aspetto di sé che normalmente recede nello sfondo in quanto considerato ovvio, e perciò non notato. C'è la trasformazione delle domande in dichiarazioni che aiuta i pazienti ad assumersi maggiori responsabilità delle proprie percezioni, l'identificazione con le parti in polarità che è il preludio per l'integrazione, per il raggiungimento di una maggiore unione interna, e molte altre ancora.

Tutte queste pratiche sono modi che facilitano l'osservazione di sé e lo sviluppo dell'attenzione imparziale e offrono la possibilità di contattare quell'altra voce interna che è la propria centralità, al di là delle parti in conflitto.

Naturalmente è molto difficile riuscire realizzare un'attenzione di questo tipo. Si è così tanto identificati nel nostro personaggio, con il nostro costrutto interno che si perde facilmente di vista il processo, ma ciò nonostante è appunto ciò che bisogna insegnare: vedere il processo piuttosto che identificarsi nei suoi contenuti.

"Stai in disparte nella veniente battaglia e benché tu combatta non essere tu il guerriero".

Questo precetto, il primo della "Voce del Silenzio" di Mabel Collins, definisce il giusto atteggiamento da prendere nell'osservazione di sé. Esso richiede sì di combattere, di essere presenti a se stessi, ma non di identificarsi ed essere eccessivamente attaccati nelle mille forme della propria manifestazione, nei mille "Io".

Ciò che bisogna fare è osservare se stessi con il giusto distacco, contemplare ciò che sorge dalla coscienza senza tentare di correggere né di trasformare. L'auto-osservazione si blocca quando ci si identifica con qualcosa. Con identificazione si intende che si perde il senso di se stesso e dell'esistenza in un singolo pensiero o sentimento con l'effetto di restringere il campo della coscienza.

L'uomo non ha un "Io", ma innumerevoli, diceva Ouspensky. "Quando tu hai compreso la dissoluzione di tutte le costruzioni comprenderai ciò che non è costruito" diceva Buddha e nella Bhagavad Gita si dice: "Indivisibile e tuttavia come suddiviso in molti esseri".

Secondo Gurdjieff l'ultima cosa che l'uomo è disposto ad abbandonare è proprio la sua sofferenza ma se qualcuno desidera svilupparsi deve sacrificare le sue "disgrazie" poiché l'identificazione con le emozioni negative è solo uno spreco di energia.

Il raggiungimento di uno stato di "centralità" non è comunque da intendersi come una condizione priva di sentimenti, poichè, come dice Naranjo, ciò non sarebbe che una mezza verità. Bisogna piuttosto realizzare quella condizione che nel Buddhismo è chiamata di "equanimità" e che non è inazione o distacco narcisistico, privo di sentimenti o di reazioni verso il nostro prossimo. Raggiungere questa condizione significa che non si è più rigidamente aggrappati a ruoli prefissati, ma che ci si lascia andare alla propria natura senza giudicarla, raggiungendo così uno stato di "testimone distaccato" in grado di osservare imparzialmente la propria relazione con tutti gli altri senza "interrompersi" continuamente. Dice Chuang Tse: "L'uomo perfetto usa la mente come uno specchio. Non trattiene niente; non rifiuta niente; riceve, ma non prende".

Riferimenti bibliografici:

- M. Casper, "The psychology of meditation", tratto da "Garuda" IV, Berkeley & London, Shambala, 1976.
- T. M. Jasnos, "Meditazione, appercezione e crescita", tratto da "I riflessi della mente", a cura di Tarthang Tulku, Ubaldini, Roma, 1980
- Meister Eckhart, "Prediche e Trattati", Bologna, 1927
- A. Govinda, "I fondamenti del misticismo tibetano", Ubaldini-Astrolabio, Roma, 1981.
- C. Naranjo-R.E. Ornstein, "On the Psychology of meditation", Viking, New York, 1971
- C. Naranjo, "La scomparsa del mago-spettatore, del coniglio e del cappello", tratto da "I riflessi della mente", a cura di Tarthang Tulku, Ubaldini, Roma, 1980
- J. Miller, " I Veda", Ubaldini, Roma, 1976
- A. Morretta, "Il pensiero Vedanta", Ed. Abete, Roma, 1968
- P. D. Ouspensky, "La quarta Via", Astrolabio, Roma, 1974
- Parmenide, "Frammenti", La nuova Italia, 1958
- F. Perls, "Resolution", tratto da "Gestalt is", Moab-Utah, Real People Press, 1975
- Plotino, "Enneadi I e II", Laterza, Bari, 1947/ 49
- S. Radhakrishnan (a cura di) "Bhagavad Gita", Ubaldini, Roma, 1964
- Yogi Ramacharaka (commento di), "La luce sul Sentiero", Bocca, Milano, 1945
- Raphael (a cura di), "Cinque Upanishad", Ed. Asram Vidya, Roma, 1974
- S. Resnick, "Gestalt therapy as a meditative practice", in "Gestalt is", Moab-Utah, Real People Press, 1975
- J.M. Reynolds, "Self-Liberation through seeing with naked awareness", Station Hill Press, New York, 1989
- C.Trungpa-H. Guenther,"L'alba del Tantra", Ubaldini, Roma, 1978
- K. Walker, "L'insegnamento di Gurdjieff", Astrolabio, Roma, 1976
- A. Watts, "Psicoterapie orientali e occidentali", Ubaldini, Roma, 1978
- E. Wood, "La vetta del pensiero indiano", Ubaldini, Roma, 1973

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.