



Ritiro Mindfulness

Casale Pundarika - Riparbella (PI)
5-7 Aprile 2024

L'essenziale visibile al cuore

Alla ricerca del Sé

Conduttrici

Dott.ssa Valentina Giovannetti e Dott.ssa Ilaria Londi
Psicologhe-Psicoterapeute-Istruttrici Mindfulness

*Non c'è alcuna realtà eccetto quella che abbiamo dentro.
È per questo che tanti vivono una vita così irreali. Prendono per realtà le immagini esterne e non
permettono mai al mondo racchiuso nel corpo e nella mente di rivelarsi*

Hermann Hesse

Andare all'essenziale

Antoine De Saint-Exupery fa pronunciare alla volpe queste parole, come suo profondo insegnamento rivolto al Piccolo Principe: "Ecco il mio segreto. È molto semplice: non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".

Nella medicina tradizionale cinese, il Cuore è visto sia nel suo ruolo di muscolo cardiaco, sia come centro mentale ed emozionale, ed è posto all'apice della gerarchia di tutti gli organi del corpo umano (Cuore-Imperatore), quindi al di sopra anche del cervello. Anche nel linguaggio comune, ci possiamo riferire a un sentire con il cuore, contrapposto al pensiero della mente razionale, come a quella conoscenza intuitiva e calda che ci permette spesso di comprendere noi stessi, gli altri e il mondo andando oltre le parole e la razionalità. È chiaro che questa facoltà intuitiva è espressa dalle funzioni dell'organo cervello, ma si tratta comunque di un mentale fortemente radicato nel corpo. Il quadro che ne deriva è stimolante: tutto il nostro corpo è "intelligente". La mente, la coscienza non risiedono in un punto specifico, ma sono "proprietà emergenti" di questo intricato processo tra soggetto e contesto che lo circonda. Un po' come dire che la corsa ovviamente non risiede nelle gambe, né le parole risiedono nella bocca.

L'insegnamento della volpe del Piccolo Principe ricorda gli insegnamenti che si ritrovano nei testi di tradizioni millenarie, come il buddhismo e lo yoga, la filosofia taoista e il tai chi chuan, per i quali la strada della ricerca interiore e dell'uscita dalla sofferenza parte proprio con il portare l'attenzione al corpo-cuore. E forse non è un caso che De Saint-Exupery abbia fatto esprimere questa forma di saggezza proprio a una volpe: ricordiamo il monito di Carl Gustav Jung di rispettare "l'origine animale del corpo [che] è anche connesso con le forme più alte dello spirito". Spirito e corpo-istinto devono essere in armonia poiché,

prosegue, “un eccesso dell’elemento animale sfigura l’essere umano civilizzato” e “un eccesso di cultura fa ammalare l’animale”.

Il corpo è l’unico luogo in cui gli esseri umani possono esperire la loro esistenza e ponendo attenzione a ciò che esso ci rimanda, momento per momento, possiamo accorgerci di ciò di cui abbiamo realmente bisogno. In questo modo andiamo all’essenziale.

La ricerca dell’essenziale sembra essere oggi un’esigenza sempre più importante per le persone, spesso così riempite da pensieri, attività e scambi relazionali da sentirsi con la testa sovraffollata e con il corpo carico di pesi e blocchi. In questo ritiro di meditazione, vogliamo concentrarci sulla ricerca del proprio essenziale, attraverso la stabilizzazione corporea, l’attenzione al respiro e il movimento lento e consapevole. Vorremmo lasciare che il corpo ci guidi attraverso l’osservazione non giudicante di ingorghi e sofferenze legate ai nostri attaccamenti e avversioni, cercando di stabilire uno stato equanime rispetto a fatti, pensieri ed emozioni della nostra vita.

Equanimità

Corrado Pensa definisce l’equanimità come l’opposto dell’attaccamento e “anima del lavoro interiore”. Possiamo definire l’equanimità come quell’atteggiamento che ci pone in una posizione intermedia tra gli opposti, come giusta distanza da quello che accade, come “né troppo né troppo poco”; una posizione di equilibrio che permette, per esempio, di vivere pienamente un’emozione intensa senza esserne travolti.

La psicologia buddhista inserisce l’equanimità tra le quattro ‘dimore sublimi’ (*brahmavihara*): la gentilezza amorevole o amore (*mettā*), la compassione (*karuṇā*), la gioia empatica (*muditā*) e l’equanimità o pace (*upekkhā*). Riguardo a ciò, Jack Kornfield scrive: “dato che amore, compassione e gioia possono condurre a un eccessivo attaccamento, il loro calore deve essere equilibrato dall’equanimità; e dato che l’equanimità può condurre a un eccessivo distacco la sua freddezza va controbilanciata dall’amore, dalla compassione e dalla gioia. Messe insieme, queste brillanti qualità esprimono un’armonia mentale ottimale”.

Sviluppare equanimità è una prerogativa dell’equilibrio emotivo. In questo ritiro di meditazione cercheremo di sviluppare l’equanimità attraverso l’osservazione del corpo e delle sue sensazioni, lasciando andare invece i pensieri fissi e ripetitivi, che portano a incrementare la sofferenza e l’angoscia piuttosto che far emergere possibilità creative e adattamenti nuovi in grado di lenire ansia, preoccupazione e tristezza.

Ci poniamo come obiettivo di questo ritiro la possibilità di sperimentare “il lasciare andare per lasciare accadere”: come esploratori in terre sconosciute, osserveremo cosa succede se facciamo spazio alle sensazioni del corpo, qualsiasi esse siano. Cercheremo di coltivare, attraverso lo stato meditativo, la pratica del “dare e prendere”, integrando l’amorevole gentilezza e la compassione sulla base dell’equanimità. Così facendo, daremo alla mente la possibilità di risollevarsi quando cade in pensieri scuri e dolorosi e di raggiungere la calma, anche quando si lascia assorbire da turbamenti emotivi.

Falso Sé e Sé autentico

Bisogno e desiderio non sono sinonimi. Il bisogno è collegato a stati di tensione fisiologica che richiedono di essere regolati attraverso un processo di tipo omeostatico (bisogni primari di tipo fisiologico e bisogni secondari di tipo psicologico); può estinguersi e ripresentarsi ciclicamente, creando un ordine della vita. Il desiderio invece ha un oggetto e non viene mai del tutto soddisfatto: fintanto che esiste si colloca a distanza, come le stelle (*de-sidero*: senza stelle). È però una distanza che non è mortificante o angosciata, ma è la condizione stessa per cui esiste un desiderio: ci serve per proiettarci verso qualcosa che è ignoto nei suoi effetti, va osservato ed esplorato e va scelta una direzione in cui andare per esaudirlo. Un bisogno esiste per essere colmato, un desiderio per essere desiderato.

L’epoca capitalista e consumista ci ha ‘suggerito’, in cinquanta anni di cultura massificata, quali fossero i nostri bisogni e quali potessero essere i desideri da esaudire per essere felici, facendo riferimento a generalizzazioni poco autentiche (denaro, oggetti, status sociale, strutture relazionali, ecc.). Lo scarto tra ciò che siamo davvero (Sé autentico) e quello che dovremmo essere nella nostra cultura di riferimento (falso

Sé) è fonte di grande rimuginio mentale e di sofferenza, con il rischio di non riuscire più davvero a sentire i bisogni autentici e non riuscire più a desiderare, esplorando la bellezza del desiderio per quello che è, ovvero mancanza.

Una possibilità, per non annegare nella valanga di pensieri disorientanti e illusori rispetto al Sé autentico, è la pratica dell'equanimità. Nel corso del ritiro, attraverso la pratica dell'equanimità e l'osservazione delle sensazioni corporee, vorremmo diventare consapevoli di questi due fenomeni:

- la nostra tendenza ad attaccarci a qualcosa di desiderabile e provare a lasciarlo andare;
- la nostra avversione verso ciò che non è desiderabile e provare invece a non allontanarlo.

Da questa osservazione, ripetuta nel tempo, potremmo davvero vedere emergere i reali bisogni del Sé autentico.