

Meditazione e psicoterapia: un dialogo tra neurofisiologia e tradizione

*“Cerca di essere flessibile e rimarrai al centro
Cerca di curvarti e starai dritto
Cerca di essere vuoto e sarai riempito
Cerca di dare e sarai rinnovato
Avendo poco riceverai molto
Non mostrandoti ti distinguerai
Non vantandoti sarai riconosciuto
Non contendendo nessuno ti contenderà”
Lao Tzu*

Con il termine *meditazione* si intende un insieme di tecniche atte a consentire un processo graduale di transizione da uno stato mentale ad un altro e, in senso più generale, da uno *stato di coscienza* ad un altro. La Tradizione esoterica riconosce non solo una pluralità di approcci, o tecniche, alla meditazione, ma ne individua altresì tutta una serie di tappe intermedie che culminano nella condizione nota come Satori o Samandhi¹, nella tradizione rispettivamente buddista o induista .

Per poter meglio comprendere il dialogo possibile tra psicoterapia e meditazione, e in particolare il punto d'incontro con la Gestalt, è necessario approfondire i *processi neurofisiologici* implicati in tale pratica e il loro rapporto con *gli stati mentali e di coscienza*.

Processi neurofisiologici della meditazione

Nel corso degli ultimi quarant'anni nell'ambito della ricerca neurofisiologica sono stati effettuati una serie di attenti studi, atti alla comprensione dei meccanismi fisiologici che vengono attivati durante la pratica della meditazione, al fine di poter chiarire se il percorso che permette al praticante di raggiungere lo stato di Satori o Samandhi implichi ciò che può essere definito a livello neurobiologico uno *stato mentale altro* o *uno stato di coscienza diverso dall'ordinario*.

Il concetto di *stato mentale* individua una specifica configurazione funzionale del cervello atta a processare le informazioni e ad elaborare la risposta. Gli input informativi, costituiti dall'insieme di stimoli e sollecitazioni di carattere sensoriale, ideativo, emozionale e viscerale, che pervengono all'organismo o da questo vengono generati, sono recepiti da strutture specializzate del sistema nervoso per essere quindi trasmessi a livello dei nuclei della base (talamo, ippocampo, ipotalamo, giro cingolato,

¹ Il termine Satori indica uno stato di illuminazione temporanea che può durare da qualche minuto a qualche giorno. Con il termine Samandhi, invece, viene indicato lo stato di grazia permanente, che accompagnerà il meditante in tutte le situazioni della sua vita.

amigdala) e della neocorteccia. A questo livello avviene quel complesso processamento dei dati pervenuti definito *elaborazione*, operazione per la quale vengono reclutate selettivamente aree diverse con una diversa compartecipazione dei due emisferi, il destro e il sinistro, ciascuno dei quali è capace di esprimere funzioni distinte e, sotto alcuni aspetti, antagonistiche. La risposta che ne consegue coinvolge l'organismo nel suo complesso, sia a livello viscerale e biochimico (neuroimmunoendocrino), sia a livello nervoso (risposta motoria) e mentale (processi ideativi, emozioni, sentimenti)².

Ognuno di noi ha esperienza e cognizione dell'esistenza di questi "stati mentali altri" che possono essere individuati nello stato di veglia, di sonno e dormiveglia; in ciascuno stato la percezione e la conseguente risposta comportamentale e neurobiologica a eventuali stimoli sensoriali è differente.

Ogni stato mentale può essere studiato e descritto nei suoi aspetti fondamentali sulla base di parametri neurobiologici oggettivabili (tracciato elettroencefalografico, flusso cerebrovascolare, attivazione del sistema nervoso autonomo).

Numerosi studi confermano il fatto che i diversi "sistemi operativi" della nostra mente presentino quadri di attività elettroencefalografica (EEG) qualitativamente e quantitativamente differenti³.

Il tracciato EEG è stato diffusamente studiato anche in corso di meditazione trascendentale e, sebbene l'impostazione metodologica di numerosi studi accusi limiti e carenze⁴, i risultati conseguiti hanno documentato una distintiva e sostanziale specificità,

² Per un approfondimento D.S. Siegel, *La mente relazionale. Neurobiologia dell'esperienza interpersonale*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001

³ "Nell'EEG di veglia di un soggetto adulto normale è possibile riconoscere la presenza costante di due ritmi fisiologici: alfa (α) e beta (β), mentre l'eventuale presenza di altri tipi di onde (delta, lambda, teta), per quanto normali, viene considerata "inusuale". Il ritmo α si manifesta in corso di rilassamento "ad occhi chiusi" ed interessa prevalentemente le regioni parieto-occipitali. Il ritmo β viene prevalentemente registrato nelle aree frontali e centrali e viene attenuato dai movimenti e dalla stimolazione tattile dell'emisoma controlaterale. Una specifica attività elettrica caratterizza l'EEG che viene a strutturarsi in modo distinto in ciascuna delle fasi in cui si articola lo "stato di sonno". Nel primo periodo ("addormentamento" o "dormiveglia") si assiste ad un diffuso manifestarsi del ritmo α , frammisto a scoppi di attività θ che finisce con l'imporsi nel corso della seconda fase, detta del "sonno leggero". Nella terza e quarta fase - sonno profondo - il tracciato presenta prevalentemente onde delta (δ), mentre scompaiono i complessi K che avevano fatto la loro fugace comparsa nei due periodi precedenti. Nelle fasi di sonno REM il quadro EEG recupera le caratteristiche dello stato di veglia, mentre si attenua il tono muscolare e si assiste al caratteristico fenomeno dei movimenti oculari rapidi."

K. Sasaki, A. Nambu A. et al., *Studies of integrative functions of the human frontal association cortex with Meg*, Brain Res Cogn Brain Res, 1996

⁴ Gli studi sulla TM presentano limitazioni di ordine metodologico spesso di difficile risoluzione, specialmente per quanto riguarda la scelta dei campioni-soggetto e dei controlli, che, in diverse ricerche, non sono neanche contemplati. Non tutti i praticanti esibiscono la stessa "maestria" della tecnica meditativa e non tutti raggiungono "stati meditativi" effettivamente paragonabili, sia in termini esperienziali, sia sotto il profilo psicologico o neurobiologico. I risultati contrastanti riguardano soprattutto gli studi condotti su praticanti meditazioni derivate dalla tradizione vedica (Hata Yoga e altre), dove maggiore è il grado di variabilità inerente tanto le tecniche di induzione quanto gli obiettivi della meditazione stessa; le ricerche condotte invece su soggetti praticanti Meditazione Trascendentale (secondo i moduli previsti dalla scuola Maharishi) o Zazen (la classica "meditazione in posizione seduta" della tradizione buddista giapponese) presentano una ben più consistente omogeneità intrinseca.

sia per quanto riguarda il ritmo cardiaco, sia per quanto concerne le aree funzionali e gli emisferi che vengono ad essere selettivamente reclutati nel corso della meditazione⁵.

Già nel 1973 il neurofisiologo J.P. Baquet⁶, ha documentato come l'induzione di uno stato meditativo comporti, nelle sue fasi iniziali, un incremento del ritmo α , associato ad un rallentamento complessivo del tracciato EEG. Durante la meditazione, in cui prevalgono i correlati neurobiochimici connessi al rilassamento ed alla attenuazione del tono simpatico, le onde α aumentano in ampiezza sia rispetto allo stato pre-meditativo, sia rispetto ai controlli.

Tali modificazioni sembrano interessare prevalentemente la regione anteriore dei lobi frontali e le regioni occipitali (aree di associazione visiva), i cui rispettivi indici di attivazione vengono ad essere quindi ridotti.

Con il progredire della meditazione, che tradizionalmente passa attraverso fasi diverse di "approfondimento" - si assiste ad un pattern di risposta elettroencefalografica differente: il ritmo α trapassa in quello θ (con una sensibile presenza di onde delta) e quindi, negli stadi ulteriori, il Satori o Samandhi, questo si associa ad una intensa attività di tipo β . In concomitanza con questo pattern elettroencefalografico i soggetti riferiscono di sperimentare una "sensazione di gioia profonda, di perfetto orientamento e di totale lucidità", nettamente distinta dalle sensazioni esperite nella fase di addormentamento⁷. Il ritmo θ sembra essere associato alle fasi in cui i soggetti rivolgono totalmente la loro attenzione su un simbolo o su un mantra, uno stadio che viene definito "concentrativo" per distinguerlo dalla fase di induzione, prevalentemente caratterizzata, sia dal punto di vista elettroencefalografico sia dal punto di vista della reattività somatoviscerale, da fenomeni imponenti di rilassamento e di shift della bilancia autonoma a beneficio del sistema parasimpatico.

Tutti e tre i ritmi α , θ , β , sembrano prevalentemente interessare i lobi frontali dell'emisfero destro. Uno studio condotto da Benson⁸ sui monaci buddisti del Monastero di Rumtek, nel Sikkim indiano, ha documentato come in corso di meditazione si registri un incremento significativo dell'attività α e β , con una evidentissima asimmetria emisferica che evidenzia lo "spostamento" dalla dominanza sinistra a favore di quella destra.

⁵ R.L. Woolfolk, *Psychophysiological correlates of meditation*, Arc. Gen. Psychiatry, 1975

⁶ Baquet J.P., *Spectral Analysis of EEG in meditation*, Electroencephalogr Clin Neurophysiol, 1973

⁷ Hebert R. e Lehmann D., *Theta Bursts: an EEG pattern in normal subject practising the transcendental meditation technique*, Electroencephalogr Clin Neurophysiol, 1977

⁸ H. Benson et al., *Three Case Reports of the metabolic and electroencephalographic changes during advanced Buddhist meditation techniques*, Behav Med, 1990

Tali risultati documentano chiaramente come lo stato meditativo possa effettivamente considerarsi uno "stato mentale" distinto rispetto sia alla veglia, sia al sonno in relazione non solo alle specificità del tracciato elettroencefalografico, ma anche in relazione alla prevalenza di attività emisferica che si "sposta" da sinistra a destra, con conseguente potenziamento di quelle funzioni (somatoviscerali, psicologiche e cognitive) che ricadono nella sfera di influenza del cervello destro⁹.

Lo shift emisferico si accompagna ad importanti modificazioni della reattività del sistema nervoso autonomo (sistema simpatico e parasimpatico) e ad importanti variazioni della reattività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrenalico (HPA) che, a loro volta, determinano modificazioni qualitativamente e quantitativamente diverse di numerosi apparati, soprattutto a livello del sistema immunitario, respiratorio e cardiovascolare.

La reattività del sistema nervoso simpatico e delle strutture endocrine coinvolte nella reazione da stress, specialmente l'ipofisi e il surrene, soggiace ad una complessa regolazione da parte di aree diencefaliche (come l'ipotalamo, il sistema limbico, l'amigdala) e neocorticali (lobi frontali e aree di associazione). Il carattere della reazione da stress dipende dalla percezione che si ha dello stimolo in questione ed è ben noto come stimoli eguali, elicitino risposte diverse, "buone" e "cattive" (eustress e distress), con ciò intendendo una reazione che, potenzialmente, preserva o minaccia l'omeostasi e l'integrità dell'organismo stesso¹⁰.

Una reazione da stress prolungata, alterata e/o cronicizzata, sostenuta da una parallela iperattivazione dell'asse HPA, concorre all'etiopatogenesi delle principali malattie degenerative che affliggono l'uomo moderno, da quelle mentali, a quelle cardiovascolari e neoplastiche¹¹.

Numerosi studi attestano come la pratica della meditazione si accompagni ad una significativa attenuazione dell'attività dell'asse HPA, anche in presenza di una stimolazione stressante. In tutti gli studi il cortisolo, il principale ormone coinvolto nella reazione da stress, si riduce significativamente e drasticamente, rispetto a quanto osservato nei gruppi di controllo; tale effetto è evidente sin dall'inizio della pratica meditativa, anche se

⁹ "Nel corso della ontogenesi e della crescita fisiologica, le funzioni cerebrali si "insediano" elettivamente in uno dei due emisferi, soprattutto in relazione alla natura del materiale da elaborare. All'emisfero sinistro sono affidate attitudini per l'elaborazione del linguaggio (comprensione e produzione del linguaggio orale e scritto), mentre l'emisfero destro esprime competenze particolari nell'elaborazione dei dati relativi allo spazio (riconoscimento e localizzazione di forme, oggetti e persone nello spazio, utilizzazione dello schema corporeo), nella percezione della musica (melodia), nell'attività onirica e, soprattutto, nell'elaborazione dell'emozione (risonanza emozionale degli eventi ed espressione non verbale dell'emozione)". E. Pericman, *The Cognitive Processes and the Right Hemisphere* Academic Press, New York, 1983.

¹⁰ F. Bottaccioli, *Psiconeuroendocrinoimmunologia*, Red Edizioni, Milano, 2005

¹¹ per una rassegna sull'argomento rimando a L.Solano, *Tra mente e corpo. Come si costruisce la salute*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2001

occorrono alcuni anni di esercizio perché la reattività dell'asse HPA venga "rimodellata" su livelli significativamente più bassi rispetto alla norma.

L'effetto osservato è statisticamente superiore a quanto ottenuto con il rilassamento semplice o con il training autogeno; ciò indica che i meccanismi implicati sono qualitativamente diversi nelle tre situazioni. La ridotta secrezione del cortisolo si accompagna ad altre modificazioni di importanti neuromediatori coinvolti non solo nella regolazione della risposta da stress, ma anche nel mantenimento del tono dell'umore, nella modulazione dell'attività cardiovascolare e del sistema immunitario, come l'ACTH, la serotonina, la prolattina, l'aldosterone e le beta-endorfine¹².

La maggior parte degli studi evidenzia come la ridotta reattività dell'asse HPA si accompagni ad una sensibile attenuazione del tono simpatico con shift dell'attività del sistema nervoso autonomo a beneficio del sistema parasimpatico¹³.

Numerosissimi lavori hanno documentato come la pratica della meditazione possa incidere direttamente su alcuni fattori di rischio (come l'ipertensione arteriosa) direttamente responsabili di importanti quadri patologici nell'uomo.

Essa sembra dunque costituire una specifica tecnica antistress; già nel 1975 Hans Seyle scriveva a riguardo:

“Gli effetti fisiologici della meditazione trascendentale sul metabolismo, il respiro, la resistenza elettrica della pelle, i livelli di acido lattico nel plasma, le onde elettroencefalografiche ed il sistema cardiovascolare, sono esattamente opposte a quelle identificate dalla medicina come caratteristiche della risposta da stress”¹⁴

Tutto questo ha indotto alcuni ricercatori a considerare la meditazione come uno stato di risposta integrata, caratterizzato da aumentata vigilanza mentale e da profondo rilassamento fisiologico, come attestato dal ridotto impegno cardiovascolare, dal diminuito tasso di metabolismo basale e di degradazione muscolare, associato ad un quadro di iperafflusso cerebrovascolare e di aumentata sincronia del tracciato EEG con shift emisferico¹⁵.

¹² R.R. Michaels, e al., *Renin and cortisol and during transcendental meditation*, *Psychosom Med.*, 1979

¹³ J.R. Infante e al., *ACTH and beta endorfine in transcendental meditation*, *Physiol Behav*, 1998

¹⁴ H. Seyle, *Transcendental meditation discovering inner energy and overcoming stress*, New York, Delacorte Press, 1975

¹⁵ R. Jevning et al., *The physiology of Meditation*, *Neurosci Biobehav Rev*, 1992

Stati mentali e stati di coscienza

Uno *stato operativo della Mente* esprime la specifica configurazione funzionale di un insieme coordinato di aree e centri cerebrali capace di ricevere ed elaborare informazioni e quindi produrre risposte, comportamentali, ideative e neurobiologiche, qualitativamente diverse rispetto a quelle conseguite con stati operativi diversi, tali da coinvolgere l'organismo nel suo complesso: in altre parole Mente e Corpo agiscono come un tutt'uno sapientemente integrato.

Uno *stato mentale* così definito non corrisponde ad uno *stato di coscienza*. Per approfondire tale differenza è necessario ricordare le posizioni che ritroviamo all'interno della tradizione filosofica.

Secondo la posizione materialistica la coscienza non è altro che il cervello stesso o la sommatoria delle sue funzioni: tutto si spiega e si risolve nell'ambito della dinamica biochimica ed elettrofisiologica delle strutture anatomiche del sistema nervoso centrale. Fede, sentimenti, volontà, creatività artistica, intelligenza e quant'altro attiene alla sfera del dominio spirituale ed intellettuale dell'uomo può essere compreso ed interpretato meccanicamente sulla base della interazione molecolare e della trasmissione nervosa¹⁶.

Per l'Emergentismo, invece, la mente trova supporto nel cervello ma non si esaurisce in questo: il mondo delle Idee, che attraverso le sue variazioni discrete forma la realtà del Sé metafisico, interagisce con le strutture nervose e ne influenza sensibilmente le funzioni senza essere da queste "meccanicisticamente" determinata. La coscienza può essere così paragonata ad un "campo", nel senso inteso nell'ambito della fisica quantistica: un campo privo di materia, ma definito in termini di energia e di probabilità. La mente è quel "campo" che rende possibile l'esistenza di un evento materiale, la cui "probabilità" di esistenza sarebbe altrimenti irrisoria. Questa prospettiva ribalta la concezione corrente, positivista e funzionalistica, della mente come sommatoria di strutture funzionali (il cervello) e reintroduce prepotentemente la dimensione spirituale nell'ambito della riflessione scientifica¹⁷.

Scriva a tal proposito Eccles:

"Siamo ora in possesso di prove scientifiche convincenti sul modo in cui l'Io, con l'ideazione pura, è in grado di attivare aree selezionate della corteccia cerebrale. Il controllo mentale sull'attività cerebrale è talmente profuso da poter presumere una dominanza completa dell'Io sul cervello....E'

¹⁶ B. McLaughlin, *The rise and Fall of British Emergentism*, in Dispense di Fondamenti Etici ed Antropologici della Scienze umane a cura di A. Corradini Morandi, 2004

¹⁷ C. Hasker, *The emergent Self*, pag 171 e seg., in Dispense di Fondamenti Etici ed Antropologici della Scienze umane a cura di A. Corradini Morandi, 2004

stata proposta per la prima volta l'ipotesi sul modo in cui queste influenze mentali potrebbero controllare le attività cerebrali senza infrangere le leggi di conservazione della fisica....le spiegazioni materialiste al problema mente-cervello....possono ormai essere considerate prive di alcun fondamento scientifico e, persino, superstizioni durate troppo a lungo."¹⁸

Quindi, le informazioni che provengono da pensieri, emozioni ed immagini agiscono prepotentemente sulla funzionalità del sistema nervoso e dell'intero organismo. Tale considerazione implica un capovolgimento completo dell'ottica materialista in cui è immerso il mondo moderno e lo stesso mondo scientifico: in quest'ottica gli atti mentali, quali pensieri, speranze, fede, emozioni e immagini assumono un'autonomia ed un potere di influenza sulle funzioni organiche (a cominciare da quelle cerebrali).

Uno stato mentale ha capacità di ricevere, elaborare le informazioni e le risposte conseguenti, con gradi di consapevolezza e di autoconsapevolezza variabili ma comunque presenti; diversamente dalla "coscienza" non sa tuttavia assegnare a queste operazioni un significato ed un vissuto esperienziale. E poiché l'esperienza della coscienza non è indifferente rispetto allo stato di attività dell'organismo nel suo complesso, è consequenziale che le modificazioni indotte dalla coscienza sulla fisiologia di un essere vivente possono solo in parte essere comprese sulla base delle modificazioni indotte a carico di determinate funzioni.

Considerando che il passaggio dall'uno all'altro dei diversi stati operativi non avviene per soluzioni di continuità brusche, ma lungo un continuum, sotto il profilo della psicologia descrittiva, le diverse configurazioni possibili, che la mente può assumere, riconoscono tappe distinte. Un esempio familiare è quello costituito dalla transizione dallo stato di veglia ordinaria a quello di sonno, che può avvenire passando attraverso innumerevoli "stati intermedi", in tempi brevi, lunghi o brevissimi. Questi "stati di transizione" subentrano spesso nel corso dello stato ordinario di coscienza e ci ricordano come:

"L'apparente continuità della coscienza che esiste nella consapevolezza quotidiana è, di fatto, una precaria illusione, resa possibile dall'esistenza di connessioni associative...senza di queste la coscienza si frammenterebbe in stati discreti e scarsamente contigui, così come accade nel corso della nostra vita onirica."¹⁹

¹⁸ C.J. Eccles, *Come l'io controlla il suo cervello*, Rizzoli, Milano, 1994, pag 198

¹⁹ C.T. Tart, *Stati di coscienza*, Astrolabio, Roma, 1977, pag177

Il passaggio da un sistema ad un altro richiede infatti specifiche procedure nel corso delle quali *viene interrotto* un numero sufficiente di processi di stabilizzazione, tanti quanti sono necessari perchè il modello-base di stato operativo non possa più mantenere stabilmente la propria integrità e, successivamente, vengono applicate delle forze modellanti che possano spingere il sistema in un nuovo assetto funzionale che nel suo complesso configura il nuovo stato mentale (processo di induzione).

La qualità e l'intensità di informazioni che giungono al nostro cervello è responsabile nello stabilizzare o destabilizzare uno *stato mentale*.

Anche nella meditazione è possibile individuare *processi di induzione e di stabilizzazione* che, contemplando una configurazione specifica (la posizione del corpo e delle mani, i ritmi respiratori, le visualizzazioni, la recitazione di sillabe o frasi) mediano il processo di transizione da uno stato ad un altro.

La fase di induzione si articola su un rituale preparatorio che consiste nell'indossare un particolare vestito (generalmente bianco o nero), nel ritirarsi in una stanza isolata ed tranquilla, dopo aver compiuto le operazioni preliminari di *purificazione*. Al di là della valenza esoterica del rito, questi atti, densi di significato, concorrono ad isolare il meditante dal mondo fenomenico della realtà sensoriale.

L'adozione di una postura comoda che impone di mantenere il rachide in una posizione ortogonale rispetto all'asse di intersezione con il bacino, induce ben presto l'attenuazione e quindi l'annullamento dell'attività dei recettori cenestetici e quindi l'affievolimento dell'input sensoriale che ci informa costantemente del nostro corpo; in tale processo si attenua *il senso di identità ordinario* che viene generalmente costruito sulla base dell'input somatosensoriale in contatto con l'ambiente e dei bisogni che questo evoca.

L'immobilità riduce di per sé il fabbisogno metabolico dell'organismo e il rilassamento muscolare che ne consegue è, in parte, responsabile della riduzione della frequenza cardiaca e respiratoria. Da questo momento il processo di rilassamento viene "attivamente" guidato e progressivamente approfondito, tramite appropriate visualizzazioni.

Una volta conseguito uno stato di rilassamento avanzato (fase di predominanza α del tracciato EEG), il meditante modifica volontariamente la respirazione: la frequenza cardiaca e la respirazione si riducono ulteriormente: molto probabilmente in questa fase l'attività del sistema nervoso autonomo (SNA) è largamente spostata a favore del parasimpatico.

L'attenzione mentale viene orientata al respiro, in associazione o meno alla recitazione di un mantra ed alla visualizzazione di specifici simboli, eventualmente organizzati in una raffigurazione totalizzante, il mandala: gli input sensoriali si riducono ulteriormente.

Il ritmo respiratorio promuove lo shift dell'attività sistema nervoso autonomo dal sistema simpatico a quello parasimpatico²⁰.

Il pensiero può ora essere disciplinato, o *orientato*, per far sì che venga ad essere totalmente rivolto su un simbolo, sul Sé metafisico o, negli stati più avanzati, il Satori, restare sospeso, privo di oggetto gnoseologico, in un atteggiamento di *pura e totale* consapevolezza dell'essere.

Queste fasi, in cui compaiono i ritmi θ e β , con un più netto spostamento dell'attività EEG da sinistra a destra, vengono generalmente associate dai meditanti alla sperimentazione di emozioni e sentimenti di gioia, di pace profonda e di intuizione illuminante. In questa fase il meditante può effettivamente procedere ad una *rettificazione* e quindi giungere alla *perfezione* di se stesso, realizzando cioè quelle trasformazioni che, in condizioni di veglia non sono possibili.

Gestalt e meditazione

Le antiche tradizioni orientali trovano nella pratica della meditazione il percorso della ricerca dei significati ultimi per poter arrivare a contattare l'essenza del proprio essere e ripristinare il senso di unità.

Nel suo lavoro "Resolution"²¹, Fritz Perls identificava come finalità ultima di ogni percorso gestaltico di psicoterapia la realizzazione di una condizione di unità che permettesse il superamento del senso di separazione.

Egli individua l'io come l'ostacolo principale al raggiungimento di questo stato: sovraccarichiamo di significato i nostri concetti, la nostra idea di ciò che siamo, il nostro modo di pensare, difendendo la percezione della nostra specificità con tutte le nostre forze. L'unica via per poter uscire da questa "prigione dell'io"²², che alimenta inesorabilmente le nostre nevrosi, è unirsi alla consapevolezza universale, nel "Punto Zero dell' Indifferenza Creativa"²³.

²⁰ C. Tart, op.cit., pag. 95

²¹ Perls F., *Resolution*, in Gestalt is, Moab-Utah, Real People Press, 1975

²² Perls F., Baumgardner P.(1973), *L'eredità di Perls: Doni dal lago Cowichan*, Astrolabio, Milano, 1975, pag 48

²³ Perls F., *Resolution*, in Gestalt is, Moab-Utah, Real People Press, 1975

Il concetto di "Punto zero" e di "Indifferenza creativa" è molto antico, anche se diversamente chiamato: Perls ha infatti riproposto all'interno del suo modello, antiche verità, riferendosi a concetti propri di altre tradizioni di pensiero; 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".

Perls propone l'attivazione di una condizione di pura e semplice consapevolezza nel momento presente che permetta di sperimentare entrambe le polarità, senza aver il bisogno di risolverne le differenze, sperimentare gli opposti senza volerli eliminare.

Alla domanda se è possibile liberarsi dai conflitti dell'ego Perls quindi risponde che non esiste libertà dall'ego: è necessario comprendere che il tentare di scappare da ciò che noi stessi abbiamo creato è la radice del problema. Solo attraverso la realizzazione di entrambi i ruoli della polarità, non come antagonistici, ma come complementari, e solo tramite la comprensione che l'ego è, semplicemente, una figura che emerge dallo sfondo, è possibile un disinvestimento dell'importanza che gli viene conferita²⁴.

La possibilità di riconoscere il proprio processo e quindi di trascenderlo è in relazione alla capacità di poterlo osservare in modo non stereotipato e condizionato dai nostri processi cognitivi, altrimenti così facendo si restringerebbe l'osservazione per confermare l'evidenza delle nostre convinzioni e non ci sarebbe alcun progresso.

L'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 quello che Perls definiva un "conflitto creativo che invita alla crescita, al cambiamento, all'eccitazione, all'avventura di vivere"²⁵.

La psicoterapia della Gestalt focalizza la propria attenzione sui processi del contatto, l'esperienza che avviene ai confini tra l'organismo e l'ambiente, le interruzioni di contatto, le dinamiche evolutive; l'esplorazione e l'armonizzazione di tali processi creano le condizioni per cui la persona, che si percepisce insoddisfatta di sé stessa, oppure è afflitta dall'angoscia, abbia l'opportunità di trovare modi alternativi di essere attraverso i quali accettarsi, oppure produrre dei cambiamenti.

Il contatto pieno con il proprio mondo emotivo e l'acquisita consapevolezza dei propri bisogni e di sé stessi permette ciò che Perls definisce il "giungere a casa"²⁶ attraverso la piena realizzazione di noi stessi; con il termine "realizzazione" Perls intende

²⁴ S. Mazzei, *Punto Zero e Indifferenza Creativa: tra modelli conoscitivi dell'occidente e percorsi orientali della consapevolezza*, in Qui ed Ora Rivista di Gestalt, n°2

²⁵ Perls F., Baumgardner P.(1973), *L'eredità di Perls: Doni dal lago Cowichan*, Astrolabio, Milano, 1975, pag 56

²⁶ ibidem

il "far diventar reale", cioè "attuare la nostra essenza": riconoscere qualcosa che già esiste, una condizione che è in potenza ma non è pienamente espressa.

La meditazione condivide con la psicoterapia, così come viene concepita in Gestalt, la medesima dimensione di approccio all'esperienza della realtà.

La terapia della Gestalt focalizza la sua modalità d'intervento in particolare sull'elaborazione e l'espressione delle situazioni incompiute e sullo sviluppo della consapevolezza.

Nel primo caso, attraverso un'operazione catartica, il paziente viene aiutato nell'esprimere ciò che, spesso per un'attitudine autogiudicante o per il timore del non accoglimento dell'altro, è stato represso.

Stella Resnick così motiva la resistenza nell'iniziare un percorso terapeutico:

"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 nell'auto-condanna"²⁷.

Nel secondo caso, nella pratica della consapevolezza, ciò che viene richiesto è di sviluppare una maggiore capacità di auto-osservazione, scoprire i propri processi, ottenere più informazioni su se stessi. La pratica elettiva utilizzata dalla Gestalt per realizzare questo scopo è chiamata il "continuum di consapevolezza", che consiste nel pronunciare a voce alta ciò che si osserva tutto ciò che sorge senza giudicarsi, come nella meditazione.

Solo la sospensione del giudizio può infatti permettere l'osservazione di sé e lo sviluppo dell'attenzione imparziale, offrendo la possibilità di contattare quell'altra voce interna che è la propria centralità, al di là delle parti in conflitto.

Come nella meditazione, la Gestalt e, in particolare le tecniche che vengono utilizzate nel lavoro con il corpo, mirano alla attivazione dei processi neurofisiologici di pertinenza dell'emisfero destro; tra le funzioni di tale emisfero:

“spiccano la reattività emozionale,(...) l'elaborazione di simboli evocando una comprensione globale, analogica e trascendente che ingenera una reazione complessiva dell'organismo, intellettuale e neurobiologica: in questo le intuizioni intellettuali acquisiscono qualità sensoriali e le sensazioni assumono valore gnoseologico, ingenerando emozioni e cambiamenti di umore; la

²⁷ S. Resnick, *Gestalt therapy as a meditative practice*, in "Gestalt is", Moab-Utah, Real People Press, 1975

conoscenza viene ad essere sperimentata ad un livello diverso e più profondo dell'arida comprensione analitica cui ci ha abituato lo stato di coscienza ordinaria²⁸.

²⁸ M. Bizzari, *Neurofisiologia della Meditazione*, BookandBite, Roma, 2000, pag 75