

Arrobbio Raffaella

**La meditazione tra essere e benessere. Non c'è mindfulness senza buddhismo**

Firenze, Editoriale Le Lettere 2022, p. 222.

---

L'autrice di questo interessante volume, che coniuga la pratica psicoterapeutica a quella del buddhismo tibetano, presenta la meditazione come strumento per il benessere e la crescita personale, focalizzandosi su di un tema di estrema attualità qual è quello della valorizzazione di alcune "tecniche" desunte dalla pratica buddhista all'ambito della psicologia, soprattutto nell'ambito dell'approccio cognitivista, attraverso il sempre più diffuso "movimento della mindfulness" (p. 35).

A questo riguardo, il libro si presenta come assai articolato e strutturato in ben diciannove capitoli – che vanno dalla descrizione della *mindfulness* a quella del *buddhadharma* (insegnamento del Buddha), dall'approfondimento della pratica meditativa a quello di un approccio che l'autrice definisce "psicologia buddhista", e ancora dalla descrizione dell'atteggiamento di "distacco" al legame tra *mindfulness* e felicità, e fino all'applicazione di tali temi in ambito psicoterapeutico –, preceduti da una *Introduzione* e seguiti da *Conclusioni*, che permettono all'autrice di offrire una estrema sintesi dei risultati e delle attenzioni evidenziati nel testo. Il libro è arricchito da una *Premessa* a cura del Lama Cheuky Sèngué, che rappresenta una testimonianza importante della tradizione buddhista tibetana.

A parte questi obiettivi esplicitamente dichiarati come fondamentali, l'autrice ne indica, qua e là, degli altri, che appaiono non meno importanti. Ad esempio, quello di evidenziare (e forse evitare) il rischio di una negativa influenza della cultura occidentale sulla genuina spiritualità del Dharma buddhista. In tal senso, va sottolineato come, sempre più, il cosiddetto "buddhismo occidentale" «manifesti i sintomi di un abbandono dell'autentico [insegnamento] in favore di una maggiore facilità laica e priva del contesto originario di riferimento» (p. 14).

Laddove il modello di vita occidentale sembri progressivamente confermarsi come "stress-genico", il sempre maggiore ricorso alla *mindfulness* vorrebbe rappresentare una sorta di antidoto, una soluzione in grado di ridurre tali livelli di stress, aumentando nel contempo la capacità di concentrazione e l'efficacia mentale e fisica. D'altra parte, come anticipato, secondo alcuni autori saremmo semplicemente «di fronte a un'operazione di appropriazione della "meditazione" da parte della mentalità liberista-capitalistica» (p. 46), col solo risultato di ridurre alcune tecniche buddhiste a meri oggetti di consumo e prodotti in vendita!

L'autrice propone di ovviare a tali rischi attraverso una riscoperta della dottrina, dei riferimenti e delle "tecniche" originarie e autentiche della spiritualità buddhista (cfr. capp. IIIss), che evitino di porre in essere, attraverso la *mindfulness*, una sorta di «buddhismo senza buddhismo, un Dharma de-contestualizzato, e ri-contestualizzato nell'ambito della scienza, della medicina, della psicologia, e dello stile di vita occidentali» (p. 209).

Il rischio è anche quello di porre in atto «strategie di manipolazione del consenso sociale [...], in riferimento appunto al saper essere "felici" [...]. Essere "felici" e percepire "benessere" potrebbero così diventare un dovere: accettare di usare le tecniche di benessere offerte e rese disponibili su vasta scala, potrebbe essere considerato espressione di senso di responsabilità verso sé stessi e gli altri» (pp. 201-211), ingenerando la sensazione che il disagio è colpa di chi lo prova.

Si tratterà, dunque, di privilegiare piuttosto il riferimento a quei professionisti che siano realmente caratterizzati da una personale pratica buddhista e da una comprovata abilità a valorizzare all'interno del proprio approccio clinico e consulenziale gli insegnamenti propri del *buddhadharma*, evitando di cadere in discutibili quanto inefficaci commistioni e sincretismi, di natura commerciale e consumistica.

Una notazione particolare voglio dedicarla a un aspetto specifico. L'autrice intitola l'ottavo capitolo del libro "Cenni di psicologia buddhista". Ebbene, in quanto docente di Psicologia della

condotta religiosa, sottolineo sempre ai miei studenti come un criterio fondamentale di tale disciplina stia nell'atteggiamento di "agnosticismo metodologico", per cui lo psicologo è tenuto dal non prendere posizione riguardo al tema del Trascendente, sia esso di natura religiosa o spirituale. In tal senso, la stessa denominazione di Psicologia religiosa sarebbe fuorviante e implicherebbe necessariamente una corrispondente disciplina denominata Psicologia laica. Allo stesso modo, non si può parlare di Psicologia cristiana – sebbene alcuni colleghi, che pure stimo molto professionalmente, lo facciano –, in quanto ciò aprirebbe le porte a paralleli ambiti di Psicologia taoista, piuttosto che ebraica, induista, animista e, appunto, buddhista. In tal senso, la Psicologia, quanto scienza positiva, non si associa ad essere religiosamente o spiritualmente qualificata, limitandosi a studiare la condotta – comportamenti e atteggiamenti – di soggetti che appartengano o che praticino questa o quella esperienza religiosa o spirituale. Qualcuno potrebbe obiettare che il buddhismo rappresenti una filosofia e non una religione, e su questo ci sarebbe da discutere, soprattutto in relazione a quanto evidenziato dalla stessa autrice che invita – e sono d'accordo con lei – a distinguere il buddhismo "originale" dalle sue derivazioni occidentalizzate e spesso riduzionistiche. D'altra parte, nella stessa Presentazione al volume, il Lama Cheuky Sèngué (cfr. p. 5) fa riferimento alla meditazione come tecnica derivante dal buddhismo e l'induismo e, in relazione a tale equiparazione, si è concordi nel riconoscere che il secondo sia assolutamente una religione.

In tal senso, la denominazione "psicologia buddhista" dovrebbe rimandare a due significati, e questo per incorrere il rischio di un sincretismo non rispettoso della diversa natura delle due realtà in gioco: 1) potrebbe intendersi come lo studio e la comprensione, da parte della psicologia, della condotta buddhista e dei dinamismi che agiscono nel soggetto che pratica tale religione-spiritualità; 2) potrebbe riferirsi al tentativo di integrare alcune "tecniche" desunte dalla pratica buddista all'interno della prassi psicologica o psicoterapeutica, cercando di evitare il rischio di ridurre gli elementi in gioco e cadendo o nello psicologismo o, al contrario, nello spiritualismo.

A questo riguardo, va detto che proprio la competenza dell'autrice, relativamente a entrambe le discipline, fa ritenere che si sia dinanzi a una integrazione adeguata e rispettosa, in grado di valorizzare la tradizione buddhista, evidenziandone i possibili contributi nella cura e nella relazione d'aiuto, pur nel rispetto della metodologia e dello statuto epistemologico dell'approccio psicologico e delle scienze positive.

Pertanto, in definitiva e al di là di queste ultime isolate puntualizzazioni, il libro della Arrobbio si presenta come uno strumento assolutamente arricchente per quanti siano interessati alla tanto psicologia della religione quanto alla psicologia volta alla cura e alla promozione della salute della persona. Gli adeguati riferimenti bibliografici ne fanno anche un testo corretto dal punto di vista della metodologia scientifica, che si rivolge pertanto anche agli addetti ai lavori, oltre che ai cultori della materia e a chi ne fosse interessato solo a livello personale, e questo in virtù di un linguaggio davvero accessibile.

Personalmente, non mancherò di raccomandare questo interessante contributo agli studenti del mio corso quale significativo testo di approfondimento della materia, in relazione ai temi trattati..

*Domenico Bellantoni*