

## **“LASCIARSI ANDARE PER NON ANDARE IN PEZZI”**

di **Mark Epstein** - Ed. Neri Pozza , VI , 1999

Recensione a cura di GRAZIANA PETRI

*Lasciarsi andare per non cadere in pezzi* di Mark Epstein, psicoterapeuta e meditante buddista, rappresenta una sintesi tra il pensiero occidentale e orientale, per sviluppare il tema relativo al concetto del sé e alla diversa modalità di interpretazione e di approccio terapeutico conseguente.

Il libro consta di quattro parti, di cui ciascuna è composta di due capitoli, ognuno dei quali, partendo dalla narrazione di vicende personali, di casi dei propri pazienti o di altrui esperienze, esamina l'interiorità dell'essere umano, considerato nella sua componente immateriale di emozioni, pensieri e nella manifestazione comportamentale. Scritto con la semplicità permessa dall'argomento trattato, ricco di riferimenti personali e professionali, il libro affronta temi essenziali che permeano l'esistenza umana, al di là delle coordinate di tempo e di luogo, in quanto concernono il significato della vita, insito nel cuore di ogni individuo, quale centro del suo essere ed esistere.

La teoria psicologica dell'occidente, inerente al *concetto del sé*, è la tesi centrale del libro e il punto da cui l'autore parte, per esplorare i blocchi psicologici, proponendone una lettura originale, alla luce dell'approccio buddhista, correlato ad altre teorie psicoanalitiche occidentali.

Mark Epstein confronta il concetto occidentale del Sé con il principio della psicologia buddhista del *lasciarsi andare*, per smantellare le difese che costituiscono le nostre ferite e che imbrigliano le energie risanatrici.

I titoli relativi alle quattro parti, come le frasi citate all'inizio di ciascuna di esse e gli otto capitoli che compongono il libro, ne esemplificano e ne anticipano succintamente il contenuto. Ogni capitolo risulta compiuto in sé, benché inserito all'interno di un insieme strutturato ed organico. E' espresso, in tal modo, già contenuto nella sua ossatura, il significato intrinseco dell'opera, intimamente legato allo sviluppo dei temi trattati, che traducono i passaggi di un percorso di crescita interiore, connesso all'abbandono delle varie identificazioni, per contattare la semplice essenza dell'ANIMA MUNDI.

L'autore, pur non esprimendo una valutazione di merito o demerito, nei confronti dell'una o dell'altra teoria ed approccio psicoterapeutico, ne rileva la differenza.

L'Occidente è afflitto dal materialismo, anche in campo psicologico e promuove un rinforzo di se stessi, attraverso l'autostima, l'autosviluppo, l'autocontrollo, in quanto si pensa che la

felicità consista nell'acquisizione di beni materiali e/o psicologici. Diversamente, il buddhismo insegna che la felicità deriva dal lasciare andare, dal contattare il senso di vuoto, senza cercare di capirlo, limitandosi a provarlo e la cui esperienza è essenziale, per coltivare la maturità spirituale. Il vuoto o *sunyata*, nella prospettiva buddhista, è la comprensione dell'intima e vera natura delle cose e delle persone, quale assenza di identità propria, mentre in quella occidentale, esso è considerato una carenza di vitalità, connessa ad una tormentosa sensazione di disagio, che la psicoterapia si propone di curare. In realtà, il senso di vuoto non può essere eliminato, ma può essere trasformata l'esperienza che se ne fa.

Epstein, per spiegare la modalità occidentale e quella buddhista, di approccio teorico ed esperienziale al vuoto, racconta l'incontro avuto con il Lama Gelek Rimpoche (*Rimpoche* è un titolo onorifico equivalente a *dottore* o *professore*), a cui egli si è rivolto, per comprendere se la sensazione di vuoto, da lui stesso percepita ed anche riferitagli dai suoi pazienti, è la stessa di quella contenuta negli insegnamenti buddisti. Gelek risponde, paragonando la mente alla incudine del fabbro e, come da questa emanano scintille infuocate, sprigionate dall'attrito, quando egli forgia il ferro, così la mente umana, non allenata, sbatte contro la sensazione di vuoto e ne produce scintille di paura, nel tentativo di afferrarlo. Le esperienze di vuoto, sono parte integrante della vita e costituiscono una sorta di apprendistato inevitabile del nostro essere e vivere.

Pertanto ogni terapia, che cerchi di curarlo e correggerlo, con un'altra esperienza emotiva, comporta frustrazione e disagio, derivato dalla vanificazione dell'aspettativa di dissolvere questa sensazione. Solo se separiamo la percezione del vuoto, dalla paura di esso, cessiamo di combatterlo,

traendone un insegnamento che comporta una radicale trasformazione di approccio alla conoscenza di sé stessi e degli altri, in quanto il vuoto non significa annientamento.

Epstein traccia un parallelo tra questo tipo di esperienza e quella proposta da Winnicott di entrare volontariamente nell'ignoto, come chiave di consapevolezza, per vivere una vita piena.

Winnicott afferma che il bambino entra nell'ignoto senza paura, quando può impiegare la propria energia mentale, per indagare nuovi spazi fisici ed interiori. Questa libertà di esplorazione si attiva nella relazione genitore-figlio, quando la presenza parentale non invadente rassicura il bambino, fornendogli una sufficiente sicurezza per sviluppare la capacità di stare da solo. Se invece un genitore è troppo presente o assente, il bambino impiega la propria energia mentale per difendersi o per compensare l'assenza, sviluppando un falso sé vigile. Abbiamo paura di esplorare il vuoto, perché sperimentiamo l'insicurezza provata nel legame con i genitori, che ci fa temere, secondo Winnicott, "*di essere lasciati o ricordati all'infinito*". Per superare questa paura è necessaria una nuova esperienza che, in un contesto specializzato e

protetto, aiuti a non temere di essere vulnerabile, insicuro, aperto, lasciandosi andare, senza perdersi.

Epstein individua, nel pensiero di Winnicott, l'insegnamento scoperto con la meditazione, che gli ha permesso di incontrare il suo vuoto personale e di sviluppare la consapevolezza senza giudizio. Egli rintraccia nella meditazione una tecnica di autoesplorazione, diversa dall'analisi della mente pensante, che, secondo lui, può influenzare, in modo benefico, l'approccio psicoterapeutico. La psicoterapia focalizza l'attenzione sul dramma personale, indagandone le cause e tentando di eliminare il senso di vuoto e il disordine, con il rinforzo dell'Io. La meditazione, invece, aiuta a concentrarsi sulla propria insoddisfazione ed imperfezione, per rinforzare il carattere.

Epstein riferisce che, molte persone provano paura per vissuti dolorosi pregressi e cercano aiuto, per approfondire il contatto con questi dolori, in quanto il bisogno di interezza, spinge a riconnettersi con le angosce del passato, per rivisitarle ed accettarle.

Il buddhismo preferisce la pratica della meditazione, alla parola e all'analisi, per sviluppare l'accettazione di se stessi. Secondo Epstein, la psicoterapia occidentale, adottando tale metodo, può essere il contesto adatto ad incrementare nelle persone la capacità di tollerare il senso di vuoto, che causa insoddisfazione, ma ci permette di contattare il nostro mistero interiore. La scintilla di verità che ne può scaturire, offre l'opportunità di scoprire un altro modo di essere e, affinando la percezione e la comprensione della vacuità delle proprie identificazioni, aiuta a liberarsene. La ricerca dell'interezza fuori di noi non procura sollievo, ci sentiamo interi e possiamo conoscerci, solo se ci arrendiamo al vuoto, cioè alla mancanza di un sé vigile compensatorio o mente pensante che controlla. Quando accettiamo di perderci, di disintegrarci, rinunciando alle difese, significa che non siamo più identificati con le nostre ferite e che possiamo utilizzare quelle energie, ormai sbloccate, per *"tornare a casa"*, come si intitola il paragrafo conclusivo del libro.

*"La resa"* o il *"lasciarsi andare"* è la capacità di rinunciare all'infallibilità e di accettare la vulnerabilità. È scoprire tutta l'energia del cuore, quando le difese non ci sono più, è rispondere (re e spondere = promettere di nuovo), invece di reagire (re e agere = spingere, fare).

E' la capacità di essere in intima connessione con l'altro e, contemporaneamente, con l'impermanenza di ciò che ci circonda e viviamo. Allora il vuoto, centrato sul sé, si trasforma in qualcosa di più universale, diviene un suono armonico che si espande nella coscienza e anche le scintille di vuoto tornano a casa, al centro quieto (dal Gr.Uff. = giacere) della consapevolezza.