



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Dipartimento di Psicologia Generale

Corso di laurea magistrale in Psicologia di Comunità, della Promozione del
Benessere e del Cambiamento Sociale

Tesi di laurea Magistrale

L'esperienza della meditazione tra fenomenologia e costruttivismo

The experience of meditation between phenomenology and constructivism

Relatore

Prof.ssa Sabrina Cipolletta

Laureando: Fabio Greselin

Matricola:1237360

Anno Accademico 2021/2022

*Respiro, tu poesia invisibile! Con l'Essere
che dentro in continuo contengo,
puro scambio di spazio. Sì, contrappeso,
in cui ritmicamente io avvengo.*

*Unica onda, nel cui graduale
mare io bagno;
di tutti i possibili mari, tu il più frugale,-
di spazio guadagno.*

*Già quanti di questi luoghi di spazi furono eventi
dentro di me. Esistono venti
che sono mia prole.*

*Mi riconosci, tu aria, tu colma di luoghi già miei?
Tu, liscia un tempo corteccia - ora, di queste parole
il foglio rotondo tu sei.*

Rainer Maria Rilke

Indice

-Introduzione.....	7
1- Breve storia della meditazione.....	9
- Una traduzione, non una definizione.....	9
- Un po' di buddhismo.....	11
- Radici antiche.....	15
- William James e la psicologia transpersonale.....	16
- Le neuroscienze contemplative.....	19
- McMindfulness: l'inquietante presente e futuro della meditazione.....	21
- Ulteriori criticità e speranze sulla mindfulness.....	23
- Due lenti complementari.....	25
2- Costruttivismi e meditazione in dialogo.....	26
- George Kelly e la psicologia dei costrutti personali.....	26
- Il postulato fondamentale e i costrutti.....	28
- Psicologia moderna e postmoderna.....	29
- Dalla realtà come costruzione sociale al costruzionismo.....	31
- Costruttivismo: una definizione ampia.....	32
- Costruttivismo radicale e misticismo.....	33
- Dialoghi col buddhismo.....	36
- Meditazione costruttivista?.....	38
- Livelli di consapevolezza.....	40
- Verso la fenomenologia.....	43
3- La consapevolezza fenomenologica.....	44
- La scienza dell'esperienza di Husserl.....	44
- Psicologia fenomenologica.....	47
- Costruttivismo e fenomenologia.....	48
- Il corpo vivente.....	50
- L'epochè come pratica meditativa.....	52
- Corpo, esperienza e consapevolezza.....	55
- Il problema difficile di Chalmers.....	58
4-Varela e la presenza incarnata.....	60
- Laboratorio di epistemologia sperimentale: un'altra biologia.....	60

- Neurofenomenologia: la prima persona alla ribalta.....	64
- La mente incarnata.....	67
- L' enazione.....	69
- “Anattā” e “vacuità” nel pensiero di Nagarjuna.....	71
- Etica dell'epochè.....	75
- Dopo Varela.....	77
- Criticità	80
-Conclusioni.....	82
-Ringraziamenti.....	84
-Bibliografia.....	85

Introduzione

Occuparsi oggi di un tema come la meditazione significa rapportarsi ad un mare sconfinato di pubblicazioni e ricerche. Negli ultimi due decenni, infatti, la meditazione ha goduto di una fama e di un interesse inediti, rispetto alla tendenza, per la maggior parte del secolo scorso, di considerarla come solo una pratica religiosa, che si è diffusa prevalentemente negli ambienti new age. Quello che prima veniva considerato appannaggio della religione viene oggi studiato nei contesti umani più disparati; dai monasteri ai laboratori, dagli ospedali alle sedute di psicoterapia. La meditazione è divenuta sempre di più un fenomeno di massa, tanto che una prima pagina del Time riporta il titolo *The Mindful Revolution* (Pickert, 2014). Questa crescita di attenzione permette alla meditazione acquisire una popolarità che ha vantaggi e svantaggi. Da un lato la meditazione diventa un fenomeno sempre più diffuso e può portare i propri benefici in diversi settori, dall'altro si viene a costruire un'idea semplificata se non addirittura distorta rispetto a cos'è la meditazione.

Il fenomeno della meditazione, per come sarà trattato nel corso di questa elaborazione, si prospetta sfaccettato e in grado di dialogare con diverse correnti psicologiche e filosofiche. La matrice buddhista dal quale emerge non è trattata come un retaggio di un passato da eliminare per mantenere la pratica libera da significati religiosi, bensì questi significati suggeriscono quanto la pratica sia più profonda di quanto uno sguardo superficiale potrebbe osservare. A cogliere questa profondità latente sorge in aiuto una psicologia postmoderna e costruttivista che si riconosce come aperta alla revisione e all'ampliamento delle prospettive possibili. È la ricerca della plurivocità e della moltiplicazione degli orizzonti ad alimentare un sapere che tenta sempre di spostare i propri limiti epistemologici. Questa apertura permette un collegamento con la fenomenologia, che fa dell'esperienza (nel suo intimo rapporto con la corporeità) il suo principale campo d'interesse, lontano da un'idea riduzionista di scienza che vuole far ricondurre ogni elemento indagato ad un sostrato fisiologico. In questa intersezione tra costruttivismo e fenomenologia la meditazione viene vista attraverso nuove cornici teoriche in cui viene riscoperto il piano dell'esperienza e della sua qualità diretta e vissuta. L'idea di una cognizione incarnata ed enattiva si configura come un punto centrale in cui

intuizioni in merito alla meditazione sorgono nel dialogo attivo tra fenomenologia e costruttivismo.

Nel primo capitolo verranno introdotti i termini con i quali ci si vuole occupare di meditazione attraverso definizioni, storia della pratica dal buddhismo ai giorni nostri, anche nei suoi aspetti più controversi. Nel secondo capitolo viene trattata la psicologia dei costrutti personali, la psicologia postmoderna ed il costruttivismo che nella loro propensione al dialogo riescono a rielaborare ed offrire una nuova luce sulle pratiche meditative. Nel terzo capitolo verrà invece trattata la fenomenologia che nel suo tentativo di edificare una scienza dell'esperienza sviluppa dei metodi che possono essere avvicinati alla meditazione, una metodologia al conoscere in intima relazione col corpo. Nel quarto e ultimo capitolo la prospettiva costruttivista e quella fenomenologica si combineranno nel pensiero di Francisco Varela che attinge alle tradizioni orientali e alle pratiche contemplative per costruire una metodologia in prima persona attraverso cui guardare l'esperienza che consideri la cognizione come un processo radicato nel corpo.

1- Breve storia della meditazione

Nel corso di questo capitolo verrà introdotto il concetto di meditazione e la dottrina buddhista, nei suoi principali fondamenti, facendo riferimento soprattutto agli insegnamenti originari di Siddharta Gautama, senza addentrarci nel dedalo di scuole e derivazioni che da questo insegnamento originario derivano. Verrà poi accennata la storia della meditazione, originatasi dall'induismo che, passando come pratica centrale del buddhismo, approda in occidente attraverso divulgatori orientali e occidentali. All'arrivo, anche frammentario e parziale, della meditazione in occidente corrisponde l'inizio dell'interesse di alcuni psicologi che attraverso una storia travagliata della ricerca faranno sì che la meditazione venisse studiata e fosse oggetto di ricerca rispettato e non denigrato come pratica superstiziosa. Verrà infine esplorato come l'arrivo della meditazione in occidente abbia fatto sì che quest'ultima venisse distorta, spogliata delle sue implicazioni più profonde, inserita nelle logiche di mercato consumista, dando vita ad una espropriazione culturale che corre il rischio di alterare alcuni principi fondanti della meditazione stessa.

Una traduzione, non una definizione

Dare una definizione esaustiva della meditazione, che è innanzitutto un'esperienza individuale, è un compito arduo e forse impossibile. Tuttavia sono numerose le proposte di definizione che tentano di ricondurre l'esperienza concettualmente e verbalmente. Il termine *mindfulness* viene usato da Thomas William Rhys Davids verso la fine dell'800, che fu uno dei primi studiosi ad introdurre il buddhismo in Inghilterra tentando di tradurre il termine *sati* che in lingua pāli significa ricordo o memoria facendo riferimento all'atto di tenere a mente l'oggetto della meditazione come un mantra o il respiro quando l'attenzione comincia a vagare e a distrarsi verso altro (Voci, 2020). Celebre è la definizione che ne dà Kabat-Zinn ovvero prestare attenzione, intenzionalmente, al momento presente, con una sospensione del giudizio. Tuttavia non esiste un termine italiano che possa tradurre pienamente il concetto anche se a volte si può ritrovare il termine consapevolezza (Pagnini & Molinari, 2020). Una definizione riformulata dallo stesso Kabat-Zinn (2003) è: "la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione intenzionalmente, nel momento presente ed in modo non-giudicante nello svolgimento dell'esperienza momento

per momento (p.145)”. La mancanza di operazionalizzazioni univoche risulta un problema a fronte della ricerca attuale che necessita di precise definizioni e dimensioni specifiche che possano essere indagate.

Di fronte alla problematicità della definizione condivido la prospettiva di Marcello Ghilardi (2020) che ritiene più appropriato parlare di esperienza meditativa o pratica contemplativa poiché si può, tramite un esercizio comparativo, individuare certe forme di pratica dalle culture buddhiste di matrice orientale, all'esicasimo ortodosso, al sufismo islamico, alla Grecia antica e oltre. Le forme che un'autentica pratica contemplativa arrivano ad assumere permettono di costruire un atteggiamento interculturale che supera confini geografici e linguistici e si dischiude nella trasformazione e all'apertura alla differenza e all'incontro. L'autore sostiene che “il nucleo fondamentale del meditare, la sua dimensione essenziale, coincida anche con l'ampliamento delle facoltà dialogiche e relazionali dell'essere umano (p.20)” e questo ampliamento permette una più profonda comprensione della realtà che avviene nell'apertura dialogica che raccoglie le differenze senza annullarle arricchendo reciprocamente le parti e supera le contrapposizioni dualistiche che si pongono tra l'io e l'altro, il soggetto e l'oggetto, senza negare la differenza ma tutelandola e aprendola ad un contesto plurale.

In linea generale potremmo definire la meditazione come un esercizio formativo in grado di favorire un percorso di consapevolezza, per mezzo di esercizi o atteggiamenti fisici e mentali, in modo tale da generare una intensificazione, un assorbimento, una comunione con l'accadere della vita. (p.20)

Proprio per questo Ghilardi si sofferma sulla problematicità del considerare la meditazione una pratica separata e isolata rispetto alla vita sperimentandola unicamente in alcuni contesti senza permettere ad essa di attraversare concretamente il nostro presente.

Un'altra questione problematica risulta quella della traduzione: l'esperienza è qualcosa che strutturalmente si apre ad essere descritta ma non ad essere esaurita dalla descrizione. L'esperienza meditativa si presta a varie forme di traduzione che avvengono nel linguaggio della religione, nel linguaggio filosofico, scientifico, poetico, psicologico. La pratica contemplativa si presta ad essere tradotta ed analizzata attraverso i criteri di significatività più disparati.

Tuttavia ogni analisi e traduzione della pratica risulterà sempre insufficiente a fronte dell'esperienza vitale ed incarnata poiché essa si sottrae all'appropriazione concettuale e si dispiega nella pratica concreta “che non è oggetto da possedere o descrivere, perché la si può solo vivere; è ciò che continuamente si eccede e decoincide da sé (p.31)”.

Evidenziato questo punto, i criteri di traduzione e significatività che verranno proposti più avanti quali costruttivismo e fenomenologia, offrono ulteriori lenti attraverso cui guardare e ripensare la pratica che pur tuttavia resiste a riduzionismi e a visioni che hanno come obiettivo quello di concludere l'oggetto d'indagine. La dimensione pratica ed incarnata elude criteri onnicomprensivi di spiegazione. Ora ci apprestiamo ad una presentazione di uno dei contesti culturali in cui la pratica si è sviluppata ed è stata letta e costruita.

Un po' di buddhismo

Avere un'idea, seppur vaga, di quali sono i principi cardine del buddhismo risulta importante in un tipo di ricerca che non intende prendere la meditazione eradicata dalle proprie origini per essere offerta ad un pubblico europeo e statunitense. Il buddhismo, sebbene non sia la prima tradizione a parlare di consapevolezza e tecniche meditative, è sicuramente quella che ha incentrato la propria spiritualità in questa pratica e la tradizione che per prima si è protesa all'insegnamento della meditazione ad un pubblico occidentale. Parlare oggi di meditazione risulta, a mio parere, inscindibile dalle tradizioni in seno alle quali questa si è sviluppata.

Innanzitutto, per parlare di buddhismo bisogna tenere presente che con questo termine s'intende abbracciare l'intera vastità degli innumerevoli testi, commenti, pensieri ed esperienze originatesi dal *buddhadharma*, ovvero gli insegnamenti originari del Buddha. In questa breve panoramica verranno affrontati questi insegnamenti delle origini. A differenza di altri insegnamenti considerati come religiosi il buddhismo si distingue in modo originale: le esperienze da cui derivano gli insegnamenti sono umane nel senso che derivano dall'esperienza e dalle riflessioni di un individuo che non si ritiene possessore della verità universale, bensì ha percorso una certa via alla ricerca della verità e sceglie di condividere il suo personale percorso e le sue scoperte con altri. Nel

buddhismo d'altronde, non viene postulata la presenza di una potenza trascendente e divina che l'uomo cerca di raggiungere. Siddhārta Gautama non ha mai dichiarato di essere l'incarnazione di una divinità o di essere ispirato da una divinità. La dottrina buddhista si pone quindi come un percorso umano, non dipendente da una grazia esterna che a un certo punto può sopraggiungere. L'autonomia del discepolo è fondamentale poiché la fede negli insegnamenti viene disincentivata per far posto al dubbio, importante per il progredire spiritualmente e raggiungere autonomamente le esperienze che derivano dagli insegnamenti. Al discepolo viene chiesto di dubitare dei testi canonici, dell'inferenza logica, del proprio maestro, del piacere della speculazione, dalle apparenze. Senza un dubbio sistematico il discepolo non riesce a liberarsi dai propri pregiudizi e condizionamenti, e la professione di fede è subordinata all'autonomia della ricerca. Gli attaccamenti fideistici sono disincentivati e l'insegnamento viene visto come una zattera: è costruita allo scopo di traghettare e non a quello di mantenersi attaccati ad essa.

In questa assenza di attaccamento due concetti che permeano tutta la dottrina buddhista non possono non essere trattati: *anattā* e *anicca*. Il primo sta a significare “insostanzialità” ed il secondo “impermanenza”. Tutta la visione buddhista è permeata da questi due termini che stanno a sottolineare costantemente il fatto che nulla esista di per sé e sia quindi insostanziale e nulla sia costante nel tempo e quindi tutto è impermanente. Pasqualotto (2008) ci illustra la meraviglia e lo sgomento che esercitano i concetti di *anattā* e *anicca*:

In realtà si deve anche qui porre attenzione alla consapevolezza dei caratteri *anattā* e *anicca* che costituiscono ogni realtà, per cui il senso della frase non sta nel sostenere che non bisogna né amare né vivere, ma sta nel proporre che è meglio amare e vivere avendo sempre presenti la relatività e l'impermanenza, dei propri amori e della propria esistenza, evitando cioè ogni forma di attaccamento (*upādāna*). In breve, il Buddismo originario ci propone qualcosa che alle nostre orecchie e alla nostra mente suona come insopportabile e inconcepibile: amare senza attaccamento all'oggetto di amore; vivere senza attaccamento alla vita. (pp.40-41)

L'impermanenza e la relatività delle cose mettono il discepolo nella condizione di dubitare, mettere in discussione e stravolgere lo status e i significati della dottrina stessa, operazione importante anche per gli sviluppi futuri (come il

grande veicolo del buddhismo mādhyāyana nel contesto indiano o il buddhismo zen in estremo oriente) che dal buddhismo originario derivano.

A prendere piede dalle conseguenze di questi concetti emergono le linee guida fondamentali del pensiero buddhista: le quattro nobili verità.

La prima nobile verità è detta anche *dukkha*, ovvero la verità della sofferenza. Si afferma, cioè, che nella vita degli esseri senzienti sia insita la sofferenza che si dispiega attraverso l'attaccamento ed il credere che le cose siano permanenti. Attraverso questa verità vengono descritte varie forme di sofferenza: la sofferenza in senso più generico dovuta a malattia, vecchiaia e morte; la sofferenza dovuta al cambiamento di condizioni prospere e la sofferenza dovuta agli stati condizionati dell'esistenza. Quest'ultima dà origine all'ampia discussione sugli aggregati, tema complesso ma sintetizzabile attraverso l'idea che l'io, l'individuo, altro non sia che una combinazione di forze e di vari elementi fisici e immateriali, in perenne cambiamento.

La seconda nobile verità è detta anche *tanhā* e riguarda l'origine della sofferenza. Il termine *tanhā* è traducibile anche con le parole brama o desiderio. Questa brama viene considerata in tre modalità: quella del piacere dei sensi, quella dell'esistere e di divenire e quella di annullarsi, non esistere. Questa brama è la principale causa della sofferenza anche se Pasqualotto segnala come questa brama sia originata innanzitutto dalla credenza in un io separato e autonomo e quindi il dolore origina dall'illusione (*moha*) e dall'ignoranza (*avijjā*).

La terza nobile verità afferma che esiste una via per la liberazione dalla sofferenza. Questa liberazione viene chiamata *nirvāna* e si ottiene estirpando il *tanhā*, la brama. Il nirvana può essere definito come estinzione del desiderio, dell'odio e dell'illusione. Degna di nota la riflessione di Pasqualotto che nel definire il *nirvāna* non può definirlo come estinzione del sé: semplicemente perché nel pensiero buddhista non c'è alcun sé da estinguere, semmai l'illusione di questo sé.

La quarta nobile verità descrive la via da percorrere per la liberazione dalla sofferenza. Questa via viene definita "sentiero di mezzo" perché non è né tutto concentrato nella mortificazione del corpo né nell'appagamento dei piaceri. Il sentiero di mezzo viene anche chiamato "Nobile ottuplice sentiero" perché sono presenti otto qualità da coltivare:

- giusta visione, ovvero la conoscenza delle quattro nobili verità e la consapevolezza dell'impermanenza e insostanzialità di ogni realtà;
- giusta intenzione, ossia il coltivare la benevolenza e la compassione per tutti gli esseri viventi;
- giusta parola, attraverso l'evitamento del pettegolezzo, maldicenza e menzogna;
- giusta azione, che si delinea come una sorta di comandamenti per laici (per esempio non uccidere) e per i monaci che includono le regole morali dei laici più altri obblighi come astenersi da cibi solidi dopo il pranzo etc. ;
- giusto comportamento, che consiste nell'evitare attività che possano danneggiare gli esseri viventi (come la vendita di armi);
- giusto sforzo, ovvero di far fruttare positivamente il *kamma* ereditato e di coltivare gli stati salutari;
- giusta attenzione o presenza mentale, che si rivolge al corpo, ai pensieri, agli oggetti del pensiero e alle sensazioni;
- giusta concentrazione, ossia praticare la meditazione.

Quest'ultima qualità da coltivare viene chiamata *jhāna* o *channa* in cinese o *zenna* in giapponese; essa risulta la pratica essenziale per percorrere il sentiero di mezzo di liberazione da *dukkha*. Le forme di meditazione vengono distinte in due tipologie: la concentrazione e il raccoglimento mentale (*samādhi*), forma che preesiste al buddhismo e viene inglobata da questo; e la visione profonda (*vipassanā*) che esercita lo sguardo che coglie la vera natura delle cose. Questa disciplina viene praticata innanzitutto attraverso l'attenzione al respiro (*ānāpānasati*), la schiena dritta, attenzione vigile, posizione seduta e praticando con costanza si apre la possibilità di una meditazione dinamica che permette di osservare consapevolmente ogni gesto quotidiano. Esistono innumerevoli forme attraverso le quali si attualizzano le pratiche meditative come quelle che cercano di osservare gli stati del corpo, i pensieri, gli stati emotivi in modo oggettivo, senza giudicare o attribuire loro qualità (Pasqualotto, 2008).

Illustrare qui, anche se non esaustivamente, alcune caratteristiche del pensiero buddhista è un'operazione importante per mantenere vigile lo sguardo sulla pratica meditativa e sul suo sviluppo. Tuttavia, essa primariamente non nasce

con Siddhārta Gautama ma affonda le sue radici ancora più anticamente e percorre millenni di storia fino alla nostra attualità.

Radici antiche

La meditazione per come la intendiamo noi ha origine nel buddhismo e nelle sue rielaborazioni avvenute nel corso di millenni fino ad oggi. Tuttavia alcune forme di pratiche annoverabili alla meditazione come quelle dello yoga risalgono a tempi più remoti. La tradizione vedica, promossa dai popoli arii che invasero l'India settentrionale circa 2000 anni prima della nascita di Cristo, fa menzione nelle Upanisad (IX-VIII secolo a.C.) della pratica dello Yoga.

Mircea Eliade (1954), grande storico delle religioni, fa riferimento all'indianistica a lui coeva come generata da un processo di liberazione dai pregiudizi nei confronti delle cosiddette "società inferiori", dello sguardo etnocentrico che ritrae come selvaggi coloro che vivono in un contesto culturale altro rispetto a quello europeo. L'egemonia culturale positivista "scopriva dovunque presso i "primitivi", "feticismo" e "infantilismo" religioso, semplicemente perché non si era in grado di *vedervi* nient'altro (p.10)." In seguito ad un superamento di questa visione colonialista dell'alterità culturale e grazie ad un'intensificazione delle attività di ricerca filologiche (che permettevano uno studio più accurato dei testi) si cominciarono a scoprire filosofie, pensieri religiosi complessi e ricchi di possibilità di dialogo con l'occidente. Trattando di pratiche antiche come quella dello Yoga, Mircea Eliade sottolinea come spesso le concezioni filosofico-religiose precedano la stesura di uno scritto: "Se è possibile stabilire, in India- cosa già più ardua che altrove - la data di redazione di diversi testi, è molto più difficile cercare di ricostruire la cronologia delle idee filosofiche (p.23)."

L'arte murale che viene fatta risalire tra il 5000 a.C. e il 3500 a.C. rappresenta la prima documentazione figurativa della meditazione. La prima documentazione scritta viene fatta invece risalire al 1500 a.C. in antichi testi Veda in cui viene fatta menzione della pratica dello Jhāna o Dhyāna (Mead, 2021). Roychowdhury (2021) sostiene che alcune forme di pratiche risalgano addirittura al 3000 a.C. formalmente documentate nel Rigveda, uno dei quattro testi canonici dei Veda. È un'impresa ardua risalire alle radici della meditazione e le fonti si sfumano e si fanno ambigue rendendo oggi il dibattito in merito alla

sua origine discusso e vivo. In merito alla meditazione di stampo buddhista Wynne (2007) ritiene che Ālāra Kālāma e Udakka Rāmaputta, maestri di Siddhārta Gautama, non siano semplici personaggi di finzione ma figure storicamente esistite che insegnarono al Buddha le basi di una meditazione di stampo bramínico che attinge alle prime Upanishad. Le radici della meditazione si fanno quindi piú profonde nella storia in una tradizione che ha continuit  tra induismo e buddhismo: secondo quanto afferma Pasqualotto (2008) non   cos  definita la linea di demarcazione tra pensiero vedanta e induista e quello buddhista, molti concetti si trovano *in nuce* gi  nella tradizione antecedente all'insegnamento del Buddha (p.47-58).

William James e psicologia transpersonale

Sicuramente l'orientalismo che serpeggiava nell'Europa tra il XIX e il XX secolo contribu  ad accrescere il fascino nei confronti dei pensieri e delle pratiche orientali. Numerosi studiosi si prodigarono nel tentativo di portare qualche brandello di oriente nella curiosa (e imperialista) Europa. Sebbene l'arrivo di certe idee dall'oriente fu decisamente distorto, basti considerare il pensiero di Schopenhauer, il neonato mondo della psicologia, ancora lontano nella maggior parte del mondo da un'edificazione accademica, si accorge, attraverso uno dei suoi primi e grandi esponenti, William James (1902/1954), che l'esperienza spirituale non   cosa da lasciare in mano all'autorit  religiosa senza prima aver messo alla prova i nuovi strumenti interpretativi della psicologia. Non senza una buona dose di umilt  William James si prodiga nell'esplorazione dell'esperienza religiosa in un documento che pu  essere definito la prima esplorazione psicologica "transpersonale". La psicologia transpersonale   quella branca della psicologia che si occupa esplicitamente degli aspetti spirituali dell'essere umano e della sua propria capacit  di autorealizzazione. Secondo l'enciclopedia di psicologia curata da Galimberti (1999) la psicologia transpersonale:

rifiuta di considerare l'Io personale quale istanza ultima di riferimento come accade nella teoria psicodinamica e comportamentista, perché ritiene che l'Io appartenga a un Tutto che lo ospita come sua parte e a cui è possibile relazionarsi attraverso esperienze mentali che oltrepassano l'Io per cogliere ciò che lo trascende.

Una tale definizione porterebbe subito a pensare che più che di una branca della psicologia si tratta di una forma di religione o approccio spirituale che si avvale dell'etichetta di psicologia. Tuttavia gli studiosi transpersonali nei fatti si ritrovano ad avere convinzioni ed approcci scientifici diversi rendendo lo studio dei singoli autori un processo che non permette di formulare giudizi sulla psicologia transpersonale *in toto*. Tuttavia, come mostra Ellis (1986) il dogmatismo di certe posizioni tenute dalla psicologia transpersonale possono risultare pericolose come la credenza cieca in una realtà assoluta che emerge dall'unità fondamentale e che comprendendo e avvicinandosi a questa unità si possa superare i limiti umani ed essere investiti di questo potere taumaturgico che deriva dall'Uno/Dio. Nonostante le controversie la psicologia transpersonale rimane tuttavia il movimento psicologico che più attivamente sceglie come oggetto di indagine le esperienze religiose e spirituali che, secondo la mia opinione, dovrebbero essere oggetto di studio della psicologia sia con tutte le possibili metodologie delle cosiddette *hard sciences* (come misure neurofisiologiche) sia con metodologie ermeneutiche e soggettive (come l'intervista o metodi in prima o seconda persona come vedremo più avanti) che ci possono offrire più chiavi di lettura di fenomeni poliedrici che non si possono limitare al loro studio attraverso un'unica tecnica di indagine come vorrebbero certi approcci riduzionisti.

Stanislav Grof (2008), una delle voci più note della psicologia transpersonale, fa risalire la nascita di questo movimento a partire dalla psicologia umanistica, il contributo di Abraham Maslow, la crescita di un interesse nei confronti delle filosofie non occidentali e la stagione psichedelica negli anni 60'. Tutti elementi che hanno contribuito a creare un campo di ricerca che gettasse lo sguardo sui cosiddetti "stati non-ordinari di coscienza" senza correre il vizio di patologizzarli come avevano fatto molti, per esempio Franz Alexander (1931) che definì la meditazione buddhista come una sorta di "catatonia artificiale".

William James viene annoverato tra i primi psicologi transpersonali, non secondo la definizione sopra riportata dal dizionario Galimberti (2011), ma per l'interesse nei confronti dell'esperienza religiosa e mistica di cui lui dà una definizione che può risultare interessante in questa trattazione. James (1902) definisce l'esperienza mistica come caratterizzata da quattro elementi. Il primo elemento è quello dell'ineffabilità, la qualità dell'esperienza deve essere direttamente sperimentata e non può essere comunicata o descritta a parole. Il secondo elemento è la qualità noetica intesa come il carattere di conoscenza che deriva dallo stato di coscienza, come la sensazione di aver ricevuto una rivelazione o qualche intima verità, seppur non articolabili dall'intelletto discorsivo. Gli altri due elementi sono considerati meno importanti da James anche se comunque degni di nota: la transitorietà di queste esperienze e la passività. Anche se l'insorgere delle esperienze mistiche può venire facilitato da alcune pratiche, meditazione compresa, "il mistico sente come se la propria volontà si fosse annullata e talvolta perfino come se egli fosse afferrato e tenuto saldamente da qualche forza superiore (p.331)". L'interesse di James riguardo queste tematiche non era condiviso dagli studiosi del tempo che si indignavano all'idea di James che la scienza potesse trarre giovamento dall'indagine nei confronti della *trance* e delle esperienze religiose che venivano invece considerate allora come un residuo della cultura primitiva. James, d'altro canto, non si interessava di teologia e delle pratiche confessionali ma del sentimento di coloro che si considerano in rapporto col divino o con qualunque dimensione spirituale che sia avvertita in quanto verità. Il quadro patologico in cui tali esperienze si verificano con più facilità, come la presunta isteria di Santa Teresa d'Avila o l'epilessia di San Paolo, per James, non costituisce né prova di inconsistenza né di superiorità. Per questo James si impegnò a raccogliere un'ampia casistica di esperienze religiose e mistiche (Guarnieri, 1985). A sottolineare l'importanza, anche scomoda, dell'esperienza mistica per le attuali prospettive fu James (1954) che più di un secolo fa sosteneva che:

la nostra coscienza normale, sveglia, o razionale, come potremmo chiamarla, è soltanto un tipo speciale di coscienza, mentre tutto attorno ad essa, da esso divisa mediante il più trasparente degli schemi, giacciono forme potenziali di coscienza del tutto differenti. Possiamo attraversare tutta la vita senza sospettarne l'esistenza: ma non appena si presenti lo stimolo adeguato, ecco che, come ad un cenno, appaiono in

tutta la loro completezza tipi di mentalità speciali, che probabilmente hanno in qualche punto il loro campo di applicazione e di adattamento. Nessun concetto dell'Universo può essere finale nella sua totalità, quando non tenga conto di queste nuove forme della coscienza (p.337).

Se per la qualità degli interessi di James egli può essere considerato uno psicologo transpersonale *ante litteram* quella che oggi è la psicologia transpersonale risulta tuttavia una disciplina che accoglie su di sé temi interessanti senza sviluppare una metodologia sua propria e dando per scontati una serie di presupposti senza giustificazione. Per questa ragione ho ritenuto più opportuno articolare questa tesi nella direzione del costruttivismo e della fenomenologia come approcci teorici e metodologici, che fanno della riflessione epistemologica il motore pulsante della propria indagine. Proprio a causa di un certo pregiudizio nei confronti di certe tematiche da parte della comunità scientifica, parzialmente sanato negli ultimi anni, è importante non dare adito ad incomprensioni da parte della psicologia fisicalista pronta ad etichettare ogni approccio incompatibile con essa come antiscientifico, new age o incapace di dialogo col mondo accademico dominante.

Le neuroscienze contemplative: l'approdo nel mondo scientifico

Fu negli anni '60 quando iniziò la spinta da parte del mondo scientifico a studiare la meditazione soprattutto dal punto di vista cerebrale per i mezzi che allora era possibile utilizzare come l'elettroencefalogramma. Nel 1960 Anand, Chhina & Singh compiono i primi studi sul cervello di alcuni yogi in cui evidenziano come sia presente un'estensione delle onde alfa durante la pratica del *samadhi*, che Eliade (1954) definisce come unione, totalità, assorbimento, concentrazione totale dello spirito e congiunzione. Anche Wegner & Bagchi (1961) studiarono meditatori e yogi attraverso l'EEG. Queste ricerche pionieristiche inaugurarono la ricerca sugli stati contemplativi e a partire dagli anni '70 queste ultime si intensificarono attraverso i lavori come quelli di Daniel Goleman e Richard Davidson e la spinta di meditatori e scienziati come Alan Wallace. Goleman & Davidson (2017) raccontano nel libro *Altered Traits* il loro percorso di ricerca come meditatori e scienziati convinti dell'importanza di compiere studi scientifici riguardo gli stati contemplativi, in un mondo accademico non pronto a recepire questa importanza. Un'altra tappa importante

per lo sviluppo della ricerca sulla meditazione è la fondazione nel 1991 del Mind & Life Institute compiuta sotto l'impulso del 14° Dalai Lama, Tenzin Gyatso; l'imprenditore Adam Engle e lo scienziato e filosofo Francisco Varela, il cui pensiero verrà approfondito nel quarto capitolo. La missione che spinse loro a fondare l'istituto deriva dall'idea che la scienza e il potere trasformativo della saggezza contemplativa non dovessero essere separate ma combinate assieme. Il metodo empirico, le osservazioni "oggettive" e le analisi scientifiche possono risultare strumenti d'indagine validi quanto un pratica contemplativa ben consolidata esplicitata attraverso metodi introspettivi in prima persona. L'idea fu quindi di gettare un ponte tra questi metodi d'indagine non solo per rendere la scienza più "umana" ma per promuovere al meglio il benessere delle persone. La convinzione trainante è quindi che la saggezza contemplativa e la scienza, lavorando assieme, possano conoscere meglio la mente e possano creare un cambiamento positivo nel mondo (<https://www.mindandlife.org>, 2020). Davidson e Goleman furono sempre affascinati dalla possibilità di studiare il cervello di un meditatore dai primi tentativi negli anni '70 fino alla spedizioni in Himalaya nel 1992 in cui i ricercatori non furono però accolti con grande entusiasmo dai monaci. Fu grazie all'impulso del Mind & Life Institute che riuscirono a compiere degli studi sui cervelli degli *yogin* grazie all'intermediazione dello stesso Dalai Lama che invitava i monaci a collaborare con gli scienziati. Furono studiati diversi monaci che avevano praticato meditazione tra le 10.000 e 50.000 ore attraverso l'elettroencefalogramma. Quello che scoprirono i ricercatori fu sorprendente: i monaci erano in grado di generare in loro stessi degli stati molto intensi che erano chiaramente rilevabili dalle frequenze gamma registrate dall'EEG (Lutz *et al.*, 2004). Chiaramente le rilevazioni compiute attraverso i metodi di osservazione del cervello come l'EEG ma anche la risonanza magnetica funzionale (fMRI) o la tomografia ad emissioni di positroni (PET) non permettono di spiegare l'esperienza della meditazione né di poterne comprendere appieno il funzionamento: l'elettroencefalogramma localizza l'attività della corteccia cerebrale registrando i segnali elettrici attraverso degli elettrodi collocati sullo scalpo, e anche la PET e fMRI permettono di localizzare più in profondità aree di attivazione ma poco possono nel comprendere meccanismi neurali complessi e il carattere essenzialmente esperienziale che sfugge alle misurazioni cerebrali e

psicofisiologiche. Le tecniche di visualizzazione del cervello possono tuttavia permettere alla meditazione di essere considerata serio oggetto di indagine scientifica, in particolare da quei ricercatori che non considerano i dati soggettivi degli elementi che giustifichino una ricerca. Da queste conferme biologicamente riscontrabili nascono quelle che possiamo chiamare neuroscienze contemplative, che derivano dallo studio neuroscientifico del sé, dell'auto-consapevolezza e dell'effetto visualizzabile dal punto di vista cerebrale delle pratiche contemplative (Berkovich-Ohana, 2019). Il campo degli studi sulla meditazione si è ampliato negli ultimi decenni grazie a ricerche prettamente neuroscientifiche ma anche attraverso l'introduzione della pratica in contesti clinici come nel celebre programma Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) proposto da Jon Kabat-Zinn (2003).

McMindfulness: l'inquietante presente e futuro della meditazione

Una delle ragioni per cui ho scelto di usare il termine meditazione e non mindfulness è principalmente legato all'utilizzo ambiguo che viene fatto di questa parola. Se negli scritti accademici internazionali la parola "mindfulness" è usata come sinonimo di meditazione in Italia la situazione è un po' più fraintendibile. Il termine "mindfulness" è spesso associato ad una pratica contemporanea che rinnega parzialmente le sue origini antiche per presentarsi come oggetto di scambio commerciale, inserendosi in delle dinamiche socio-politiche neoliberiste risultando qualcosa di diverso dal termine più generico di meditazione. Rispetto al fenomeno contemporaneo della mindfulness Ronald Purser (2019) nel suo libro *McMindfulness* riporta e denuncia le derivazioni contemporanee di questa nuova forma di pratica e spiritualità. Sia chiaro: la religione e le annesse pratiche spirituali non sono mai state avulse alle dinamiche socio-politiche coeve. Per stare in tema col buddhismo basti pensare al regime teocratico che ha governato il Tibet per secoli. Tuttavia nella contemporaneità queste pratiche con la loro epurazione dal pensiero e dalle filosofie che le originano, si trovano a subire una distorsione ed una nuova edificazione che si armonizza con il mondo politico a noi presente. Già Slavoj Žižek (2001) sottolineava come quello che lui chiama "buddhismo occidentale" permettesse di partecipare pienamente al ritmo frenetico della

società consumista e capitalista mantenendo un'apparenza di sanità mentale. In questa traslazione contemporanea della meditazione Lhasa, la capitale del Tibet, viene trasformata dalla Cina, come strategia di occupazione, in una specie di parco a tema buddhista, un Disneyland della spiritualità in cui vengono proiettate le fantasie degli occidentali attraverso quella che Žižek considera una colonizzazione dell'immaginario. E questa colonizzazione dell'immaginario prosegue il progetto imperialista emancipandosi da un obiettivo geografico e locale per compiersi ed imporsi nelle logiche economiche, negli strumenti del comunicare, nelle forme di sapere-potere, nella definizione del tempo e nell'imposizione tecnologica (Marzo, 2011).

Se dunque Lhasa diviene l'esempio di come la colonizzazione dell'immaginario e le conseguenti aspettative trasmutino un luogo, la meditazione diviene l'esempio di come un artefatto possa essere espropriato culturalmente fino a capovolgerne gli intenti originari. Purser accusa i promotori della mindfulness di vendere un prodotto assimilabile ad un training per la concentrazione in cui tutti gli aspetti scomodi e non integrabili con lo status quo delle nostre società vengono eliminati snaturando la pratica da cui prende origine o semplicemente fondandone una di nuova. Il fatto che venga sradicata ogni forma di etica buddhista rende quella che sarebbe potuta essere una pratica rivoluzionaria un mero strumento di adattamento, una tecnica di coping che disconosce la radice sociale del malessere e del disagio. La tagliente critica di Purser si muove nell'orizzonte dei nostri attuali sistemi socio-economici, che fanno del consumo compulsivo e della corsa alla crescita senza fine mantra imprescindibili per l'uomo che non può far altro che scegliere di adattarsi a questi diktat imposti, ma percepiti come del tutto naturali. Lo stress diviene un fattore patologizzato, privatizzato e localizzato nelle teste delle persone. Non sono le pressioni sociali ed economiche, condizioni di lavoro precarie, stipendi ai limiti del possibile e forme di relazionalità liquide (secondo l'espressione resa celebre da Bauman) a dover finire sul banco degli imputati per il disagio psicologico diffuso nella nostre società. È invece la nostra incapacità di vivere il momento presente, di rilassare le spalle ed accettare passivamente qualunque condizione che ci venga imposta la soluzione ad ogni nostro affanno. Le potenzialità rivoluzionarie di un'etica protesa alla compassione e all'amore per il prossimo, messe in atto attraverso la pratica di consapevolezza, vengono annichilite in virtù di un

benessere privato (e momentaneo) che ha l'obiettivo di rendere i praticanti più prestanti e adeguati alle imposizioni del mercato.

L'espressione McMindfulness è stata conosciuta da Miles Neals (2011) intendendo una meditazione concepita per le grandi masse, spogliata dei propri elementi essenziali, preconfezionata e posta al modo di un qualunque prodotto sugli scaffali dei supermercati dell'auto-aiuto. I mercanti della meditazione vengono paragonati da Purser a Ray Kroc, l'imprenditore che rese il McDonald la celebre catena di fast food che oggi noi conosciamo. In particolare Purser accusa Kabat-Zinn di aver uniformato la meditazione attraverso il programma MBSR diffuso nello stesso modo in tutto il mondo (come gli hamburger del McDonald) e di averla "brandizzata". Tutto ciò promuovendo l'idea che la mancanza di attenzione diffusa ai giorni nostri sia colpa di una nostra incapacità a concentrarci, non considerando le ragioni sociali ed economiche che portano il mondo dei social network e dell'intrattenimento a capitalizzare (attraverso il marketing) sulla nostra attenzione monopolizzando quest'ultima. Una simile critica viene sostenuta da Roychoudhury (2021) che accusa la mindfulness contemporanea di relegare all'individuo ogni forma di responsabilità per il proprio benessere, tacendo ogni forma di ingiustizia e ineguaglianza ed evitando ogni possibile critica contestuale e politica.

Ulteriori criticità e speranze sulla mindfulness

Voci (2020) sintetizza le principali criticità rivolte alla mindfulness contemporanea ovvero:

- la sopracitata funzionalità alla logica neoliberista e consumistica, che colpevolizza l'individuo della propria sofferenza e distoglie l'attenzione da temi sociali come il *welfare*, la giustizia sociale e la solidarietà;
- la decontestualizzazione, che riduce la profondità e la complessità della pratica buddhista ad un'unica dozzinale forma di meditazione correndo il rischio di incentivare una logica di tipo utilitaristico che vede la meditazione come puro metodo per alleviare il dolore o accentuare capacità di attenzione e concentrazione;

- basi etiche non esplicitate, ovvero il considerare i principi etici come impliciti e naturalmente emergenti dalla pratica anche se è facile constatare come l'utilizzo della mindfulness possa essere asservito a mansioni non necessariamente nobili come le attività di un assassino o in ambito militare;
- enfasi eccessiva sul benessere, paradosso che deriva dalle prove empiriche dell'efficacia sul benessere della mindfulness che portano gli avventori a considerare inevitabili i benefici creando aspettative non realistiche rispetto ai risultati e rispetto ai dovuti sforzi da compiere per ottenere dei benefici duraturi e profondi.

Kabat-Zinn (2011) in risposta ad alcune critiche sostiene che molte delle semplificazioni attuate nella mindfulness abbiano lo scopo di universalizzare la pratica, rendendola accessibile al maggior numero possibile di persone e che gli intenti siano coerenti con la cornice etica buddhista. Tuttavia, anche una voce autorevole nel mondo della meditazione come quella di Alan Wallace (Mascarello & Tormen, 2020) sostiene nell'intervista che la mindfulness, per come è promossa, corrisponda ben poco alla meditazione buddhista, anche se egli stesso sostiene che la missione di Kabat-Zinn sia spinta da un'autentica volontà di aiutare le persone. Innanzitutto essa è promossa con un invito allo stare qui e ora ma non viene incoraggiato nessun radicale cambiamento nella propria visione del mondo. Egli, d'altro canto, riconosce in molti dei promotori della mindfulness un'autenticità d'intenti nell'aiutare il prossimo e nell'alleviare le sofferenze altrui. Alan Wallace racconta l'episodio in cui il Dalai Lama e Jon Kabat-Zinn si incontrarono ed un terzo domandò cosa ne pensasse il Dalai Lama della mindfulness, dell'MBSR e di questa meditazione senza buddhismo e domandò se non ritenesse questa operazione una sorta di plagio. Così il Dalai Lama rispose:

Ciò che Jon sta facendo qui è aiutare ad alleviare la sofferenza: meno stress, meno ansia, meno divagazione mentale; e alleviare la sofferenza è proprio lo scopo del Buddhismo. Per questa ragione, quindi, è una cosa buona. E che venga o meno dato credito alla tradizione buddhista non è un grosso problema: non ci preoccupiamo del credito. Si stanno aiutando delle persone, questo è positivo. Ma non confondere questo con il

Buddhismo! Non pensare che la *mindfulness* coincida con il Buddhismo; non pensare che sia questa la meditazione buddhista. Quest'ultima si radica in una visione del mondo profondamente significativa, in un sistema di valori come l'umiltà, la compassione e la gentilezza; fa parte di una stile di vita profondamente fondato sull'etica (p.287).

Chiarito il nostro interesse per la meditazione buddhista e prese le distanze da un certo mondo torbido della *mindfulness* ci avviamo verso un'indagine costruttivista della meditazione, che non ometta le radici buddhiste ma sia in grado di metterle in dialogo con gli approcci di ricerca pronti all'apertura delle proprie conoscenze e non asserragliati nella propria visione del mondo.

Due lenti complementari

Da sconosciuta pratica esotica ad una diffusione quasi capillare nel mondo occidentale, la meditazione ha sicuramente una storia di rielaborazioni, estrapolazioni e reinterpretazioni culturali che rendono complesso esaurire l'oggetto di indagine. Ma è proprio grazie a questa complessità che l'orizzonte di studio si fa via via più ampio senza far intravedere i propri inesauribili confini. E a fronte di questa inesauribilità ermeneutica non ci si deve far scoraggiare dagli indirizzi di studio sterminati che si ritrova a constatare quando ci si accinge ad un'indagine riguardo la meditazione. Piuttosto è necessario scegliere delle chiavi di lettura, delle modalità di traduzione e interpretazione. Se l'orizzonte ultimo dell'esperienza meditativa viene definito come non verbalizzabile e non concettuale, la traduzione di questa esperienza deve avvenire nella terra di confine tra ciò che si può dire e ciò che essenzialmente è ineffabile. E a muoversi e ad esplorare questa frontiera sono due approcci alla conoscenza differenti ma complementari: costruttivismo e fenomenologia. Queste saranno le due lenti che separatamente prima ed intrecciandosi poi esploreranno l'argomento ed offriranno riflessioni e spunti attraverso cui rivedere e rivitalizzare la pratica meditativa.

2- Costruttivismi e meditazione in dialogo

Risulta importante, per gli argomenti che verranno approfonditi, articolare questo capitolo in un percorso che si snoda in ciò che è il costruttivismo, da George Kelly, all'idea di psicologia postmoderna, al costruzionismo sociale per arrivare fino ad una definizione ampia di costruttivismo. Ultimata questa premessa si andrà ad indagare quali contributi si intersecano con la meditazione e la psicologia buddhista ed in che modo l'ampio mondo costruttivista possa offrire chiavi di lettura e spunti di dialogo con il pensiero buddhista e le pratiche meditative.

George Kelly e la psicologia dei costrutti personali

Ciò che stupisce di un pensatore del calibro di George Kelly è il silenzio che un'opera dalla portata rivoluzionaria come "The Psychology of Personal Construct" (1955) ha suscitato nella comunità scientifica di allora forse non ancora pronta a recepire il radicale cambiamento di prospettiva e ancora tutta prevalentemente focalizzata fra stimolo e risposta e a rifilare nella black box tutto ciò che non si poteva osservare e misurare. Sarà stato il paradigma comportamentista che imperava in quegli anni nel mondo della ricerca psicologica, saranno le radici umanistiche e pragmatiste che George Kelly dimostrava nella sua opera iniziando subito con una premessa filosofica, sarà forse stato il suo linguaggio criptico, le ragioni per le quali l'opera del fondatore della psicologia dei costrutti personali (PCP) rimase in sordina in quegli anni e negli anni a venire. L'alacre lavoro di divulgazione di Bannister e Fransella (1971) permise tuttavia una maggiore diffusione delle idee di Kelly ed oggi possiamo contare un folto numero di ricercatori che fanno riferimento alle sue idee, comunità di studiosi in dialogo attraverso i suoi concetti, riviste specializzate e scuole di psicoterapia basate sulla psicologia dei costrutti personali.

Non sarà qui presente un riassunto esaustivo dell'opera di Kelly data la portata monumentale della sua opera ma saranno riportati quei punti importanti ai fini del nostro discorso. Ciò che sono i presupposti filosofici dell'alternativismo costruttivo infatti si intersecano e si sovrappongono al pensiero buddhista ai quali sono indissolubilmente legate le forme di pratica meditativa. Sono

ovviamente forme di pensiero radicate in contesti storico-culturali diversi ma che arrivano a conclusioni ed una visione della conoscenza sorprendentemente affini.

Innanzitutto nel primo capitolo del suo libro *Psychology of Personal Construct* (1955), intitolato “l’alternativismo costruttivo” vengono introdotti alcuni principi cardine di questa impostazione epistemologica che si riveleranno pionieristici rapportati con altri psicologi e pensatori annoverabili alla visione costruttivista. L’universo descritto da Kelly è “altamente integrato”(p.4) dove quest’ultimo costituisce un tutt’uno in cui ogni singola parte è in relazione con qualunque altra. Riferendosi alla discussione tra libertà e determinismo viene usata come accezione di determinismo quella di universo armonicamente integrato che, nel suo fluire, “non è costituito da eventi tra loro indipendenti come vagoni di un treno. L’universo è essenzialmente continuo” (p.17).

Discostandosi nettamente rispetto alla visione comportamentista sostiene che l’essere vivente non reagisce semplicemente all’ambiente in cui si trova, ma lo costruisce e lo adatta creativamente, rispetto alle proprie esigenze. L’universo in cui l’essere vivente si trova gettato viene vissuto come reale ma non è imm modificabile a meno che non si decida che lo debba essere. Per reale Kelly intende ciò l’individuo vive e si rappresenta e che quindi fa parte della percezione della persona, al di là del fatto che una cosa esista o meno: l’esperienza della persona la fa esistere. La persona è determinata nei termini in cui l’universo è un tutto interconnesso da una parte e determinata attraverso i sistemi di costrutti sovraordinati che controllano quelli subordinati dall’altra. Tuttavia questa prospettiva sul determinismo non preclude la libertà dell’individuo di costruire gli eventi come vuole, senza farsene dominare. Bannister & Fransella (1980/1986) scrivono: “In questo modo la psicologia dei costrutti personali evita la tesi determinista che mette l’argomentatore nella posizione paradossale di essere una marionetta che *decide* di essere una marionetta. Quanti scienziati, che si dicono deterministi, danno l’impressione di essere deterministi quando descrivono le glorie del metodo scientifico?” (p.28). Una persona può decidere, attraverso il proprio sistema di interpretazione e anticipazione del mondo, che è il sistema di costrutti, di essere schiava del proprio modo di vedere le cose oppure può conquistare la propria libertà ricostruendo la propria vita. Riguardo ciò Kelly sottolinea infatti che “riteniamo

che tutte le nostre attuali interpretazione dell'universo siano suscettibili di essere riviste o rimpiazzate” (p.11). Questo principio è il cuore dell'alternativismo costruttivo contrapposto al frammentalismo accumulativo (Kelly, 1955; tradotto da Chiari, 2016) che invece si basa su un'idea di conoscenza e di scienza che procede per un'accumulazione di frammenti di verità.

Il postulato fondamentale e i costrutti

Imprescindibile, per una comprensione del pensiero George Kelly è la nozione di costruito e di sistema di costrutti che derivano dal postulato fondamentale. Kelly (1955) afferma che: “ i processi di una persona sono psicologicamente canalizzati dai modi in cui essa anticipa gli eventi” (p.46). Rispetto ad una concezione di tipo psicodinamico, il focus Kelly vede la persona come uno scienziato, naturalmente spinto dalla necessità di formulare ipotesi sul funzionamento del mondo, non per una mera curiosità nei confronti delle regole che dirigono gli eventi, bensì dall'impellenza di anticipare e prevedere il corso degli eventi. Questa metafora dello scienziato ha portato alcuni ricercatori a considerare la teoria kellyana come un approccio cognitivo, incentrato sul pensiero, piuttosto che un approccio focalizzato sull'individuo nella sua totalità e nella conoscenza definibile come “vitale esperienza personale” (Cherubini & Zambelli, 1987). In ogni caso, scovare delle regolarità nel fluire indifferenziato degli accadimenti è una capacità fondamentale per potersi muovere nel mondo. Per fare ciò vengono costruiti i mattoni attraverso i quali edificare la conoscenza chiamati costrutti personali, così definiti da Kelly (1955): “Un aspetto per il quale almeno due elementi vengono costruiti come simili e, per quello stesso aspetto, differenti da almeno un terzo elemento” (p.86, traduzione di Chiari, 2016, p.45). Un costruito è una dimensione che si dispiega su due poli e viene usato per dare senso ad un evento. Questo può essere costruito in modo diverso da persona a persona. I costrutti sono innanzitutto un modo attraverso il quale agiamo nel mondo, piuttosto che un semplice dato acquisito interiormente. Butt (2008) invita a pensare il processo di costruzione come ad un porre domande e, fare domande è qualcosa che facciamo e agiamo, non qualcosa che possediamo. I costrutti sono organizzati assieme in quello che viene chiamato sistema di costrutti. La persona che agisce i costrutti nel tentativo di anticipare gli eventi

può subire delle validazioni o delle invalidazioni dei costrutti a fronte dei quali sceglie se revisionare il sistema o singoli costrutti e di mantenere invariato l'attuale sistema. Il sistema di costrutti è organizzato gerarchicamente, ovvero alcuni costrutti possono essere considerati più importanti per la persona ed essere quindi sovraordinati ed altri derivando da questi sono considerati subordinati. I costrutti, dunque, intrattengono fra loro relazioni ordinali che vengono organizzate sulla base della capacità di anticipare e di costruire la conoscenza.

La teoria di George Kelly è ampia, complessa e ricca di intuizioni feconde. Tuttavia una trattazione approfondita richiederebbe troppo spazio che sarei contento di dedicare ad un lavoro così originale e interessante ma distoglierebbe l'attenzione dal contenuto dell'indagine. Basti sapere che la psicologia dei costrutti personali è un sistema teorico aperto al dialogo e per sua natura dialoga anche con discipline apparentemente distanti. È la natura dialogica la fonte del movimento di una teoria e quella di Kelly è vivificata oggi dai migliori interlocutori e dal suo poter essere considerata uno dei primi approcci postmoderni.

Psicologia moderna e psicologia postmoderna

La psicologia dei costrutti personali, grazie al lavoro pionieristico di George Kelly, contribuisce a delineare una nuova prospettiva nell'ampio alveo degli orientamenti in psicologia, laddove il paradigma della psicologia moderna comincia a risultare limitante e ristretto. Mecacci (1999) definisce la psicologia moderna come caratterizzata da un'idea di scienza basata sulla ricerca di leggi di carattere universale identificate attraverso il metodo sperimentale che viene considerato oggettivo riducendo considerevolmente l'importanza del contesto sociale e della storicità ed andandosi a focalizzare sul comportamento osservabile. La fiducia positivista della scienza come raggiungimento progressivo di una conoscenza oggettiva comincia a vacillare con la crisi che il XX secolo pone nei confronti della pretesa di scientificità onnicomprensiva che parte del mondo della psicologia si arroga. Ciò che mette in crisi la psicologia è innanzitutto l'innalzarsi di quella che Bühler (1927) paragona alla torre di Babele:

Forse mai come oggi ci sono state, contemporaneamente, l'una accanto all'altra, tante psicologie, tanti approcci indipendenti. Questo fatto ci fa venire in mente la storia della torre di Babele. [...] Si tratta non d'una crisi di decadenza, bensì di una *crisi di crescita*, di un *embarras de richesse*, come quello che accompagna l'inizio d'una vasta opera comunitaria. (p.21).

Già nel 1927 Bühler denunciava la crisi della psicologia (che è il titolo del testo da cui è presa la citazione) e la sua frammentazione che tuttavia vede con la speranza di un'unificazione collettiva. In contrapposizione all'idea di moderno si viene a creare un nuovo modo di approcciarsi alla scienza con l'etichetta di postmoderno che prende conto di questa pluralità seppur non unificandola in un sapere compatto e armonico come sperato da Bühler.

Lyotard (1979), pensatore che rende celebre il termine "postmoderno", contesta i grandi racconti (*grand récits*), ovvero teorie del mondo di ampia portata e di carattere globale, come per esempio quello di una scienza dal carattere positivista che conquista giorno dopo giorno il sapere facendoci progredire verso la possibilità di conoscere ogni cosa.

Un'idea di conoscenza postmoderna, d'altro canto, pone i discorsi come plurali e pragmatici, legati alla loro validità strumentale e contingente. La scienza, infatti, non è più intesa come mero accumularsi del sapere fino ad un dipanamento conclusivo della conoscenza ma viene vista come mutamento di prospettiva o cambio di paradigma come specifica Kuhn (1962). Inoltre la realtà non viene vista come rispecchiamento nella mente dello scienziato ma come produzione storicamente contestualizzata (Mecacci, 1999). Anche le scienze fisiche non guardano più al proprio lavoro come se fosse cumulativamente abbracciante via via tutti gli aspetti della realtà, sono dei risultati che preparano altri risultati ma che non si dicono, nel loro progredire, che è stato fatto un altro passo per un complessivo sapere sul mondo che un bel giorno si compirà, piuttosto i risultati sono delle riuscite parziali che valgono entro certi limiti fino ad un momento di falsificazione, così che le ipotesi della scienza hanno sempre di più un atteggiamento di maggiore provvisorietà e riconosciuta pluralità delle prospettive (Vattimo in SigNessuno, 2020). Scrive Maria Armezzani (2002) rispetto al post-moderno: "L'impostazione condivisa da quasi tutti i movimenti postmoderni finisce per sgretolare il concetto stesso di realtà che avrebbe

sorretto le imprese conoscitive dell'epoca moderna, mettendone in dubbio la consistenza ontologica fino agli esiti più radicali e nichilistici (p.IX).” Quello che Abbagnano & Fornero (2009) sottolineano è che ad ogni filosofia che si dice postmoderna corrisponde una certa interpretazione di ciò che è stata la modernità. Questa interpretazione della modernità è caratterizzata da visioni onnicomprensive del mondo, il pensare in termini di novità e superamento, la lettura della storia nei termini di emancipazione affiancata dalla visione dell'uomo come dominatore della natura e la tendenza a pensare secondo le categorie di unità e totalità. In contrapposizione a ciò il pensiero postmoderno si innesta dichiarandosi come sfiduciato dai macro-saperi onnicomprensivi, il rifiuto dell'enfasi sulla carattere della novità, la rinuncia a vedere la storia come un processo universale e necessario, la sfiducia nell'identificazione della ragione con la ragione tecnico-scientifica, la predilezione per la molteplicità e la plurivocità e della differenza rispetto alle categorie di unità e totalità.

L'alternativismo costruttivo di Kelly risulta sicuramente un esempio di modalità di pensiero postmoderna *ante litteram* in quanto non si vuole come visione globale e monolitica ma si apre alla revisione continua e all'ascolto delle narrazioni altre rispetto ai propri riferimenti, così come approccio filosofico e psicologico come nel rapporto col paziente nel corso della psicoterapia. È nel panorama del pensiero postmoderno che costruttivismo e costruzionismo si inseriscono più che mai adeguatamente. Cadono, infatti, le pretese universalistiche di spiegazione della realtà e della natura della mente ed ogni proposizione si pone come provvisoria e pronta ad una rettifica e ad un ampliamento. Come afferma Lyotard (1979) il sapere postmoderno “raffina la nostra sensibilità per le differenze e rafforza la nostra capacità di tollerare l'incommensurabile”(p.7), competenze di cui la pratica psicologica necessita costantemente.

Dalla realtà come costruzione sociale al costruzionismo

A gettare le basi per il costruzionismo inserendosi perfettamente nella riflessione postmoderna furono Berger & Luckmann (1966) nel famoso testo “La realtà come costruzione sociale” che mette in discussione, a partire dal titolo paradigmatico, l'idea di realtà oggettiva e prestabilita. Questo testo è considerato come un manifesto del costruzionismo sociale (Chiari, 2016) e

attraverso la loro “sociologia della conoscenza” introducono nel mondo della ricerca accademica l’idea di una realtà costruita socialmente. Kenneth J. Gergen abbraccia appieno lo spirito del post-modernismo e della costruzione sociale come “la creazione di significati mediante le nostre attività collaborative”(p. 5, Gergen & Gergen, 2004). La realtà e la verità cessano di essere fatti universali e divengono frutto di dialogo, negoziazione sociale ed il mondo viene compreso attraverso artefatti sociali costituiti attraverso interscambi e relazioni storicamente situate. Comunità e verità sono quindi inscindibili. L’esistenza di *una* sola verità è inconcepibile data la presenza di più comunità umane, la verità è necessariamente plurale e risulta fondamentale per noi accogliere le diverse narrazioni della realtà per aprirci al dialogo (Gergen & Gergen, 2004). Tutte le pretese di conoscenza sono culturalmente e storicamente situate ma ciò non ci impedisce di essere liberi di creare nuove realtà e modi di vita correlati (Gergen & Hosking, 2006).

Costruttivismo: una definizione ampia

Rispetto ai temi finora trattati, il costruttivismo appare non come un ulteriore orientamento in psicologia, quanto una fusione coerente di discorsi diversi tutt’altro che monolitica e inattaccabile. Sicuramente il costruttivismo si muove controcorrente rispetto ad altre correnti di pensiero in psicologia, ribaltando i significati come quelli di malattia, di sintomo, di diagnosi, di realtà e della possibilità di conoscere noi stessi. Quello che io ritengo essere un punto di forza dell’approccio costruttivista alla conoscenza è quello di non darsi necessariamente come vero, unico possessore della verità e non soggetto a rivisitazioni, revisioni e implementazioni. Si potrebbe dire che il costruttivismo è un progetto aperto. A cercare di delineare l’ampio spettro che caratterizza gli psicologi e pensatori costruttivisti è sicuramente Gabriele Chiari (2016) che intuisce in autori e pensieri differenti una continuità di contenuti, intenti e prospettive e introducendo Kelly e la psicologia dei costrutti personali in Italia. Kelly è considerato il primo a trascendere il dualismo persona-mondo. Come sostiene Trevor Butt (2008) in riferimento al lavoro di Chiari e Nuzzo (2003) il costruttivismo si pone nella posizione in cui “sia il mondo in cui opera la persona opera *che* le sue costruzioni di esso sono fondamentali per dare senso alla persona. Anche se possiamo cercare di separare l’evento dalla sua

costruzione, essi sono inestricabilmente mischiati e non possono essere considerati separatamente” (p.147).

Non si può parlare di costruttivismo senza prendere in causa Jean Piaget , Von Foerster , Maturana e Varela (1984), Ernst von Glasersfeld (1995) e innumerevoli altri studiosi che hanno contribuito nello sviluppo di questa visione della conoscenza. Tuttavia alcuni di questi contributi verranno presi in causa in seguito (cap.4). Ciò che risulta importante sapere, per approfondire la posizione epistemologica costruttivista è l’atteggiamento nel dibattito tra realismo e idealismo. Chiari & Nuzzo (1996) sostengono che:

l’etichetta di costruttivismo psicologico debba essere limitata a quell’insieme di teorie e approcci che si sforzano di trascendere la tradizionale opposizione tra realismo e idealismo adottando l’assunto meta-teorico che la struttura e l’organizzazione di ciò che è conosciuto - compreso il conoscitore-come-conosciuto - sono inestricabilmente legate alla struttura di colui che conosce (p.178, traduzione di Chiari, 2016).

Dunque ad una domanda sulla natura della realtà un realista risponderebbe che esiste e noi ci formiamo delle rappresentazioni di quest’ultima mentre un idealista, sul versante opposto, sosterebbe che solo i fenomeni mentali sono reali e non esiste quindi nessuna realtà esterna. Un costruttivista invece considera la realtà come frutto dell’accoppiamento strutturale (termine coniato da Maturana & Varela, 1984) tra organismo che conosce e mondo conosciuto. L’osservatore non può essere indipendente da ciò che è osservato. In corrispondenza con lo spirito postmoderno la Verità (con la “V” maiuscola) tramonta lasciando il posto a più realtà interpretabili e revisionabili a fronte dell’esperienza.

Costruttivismo radicale e misticismo

Ernst von Glasersfeld è un pensatore che si inserisce nel dibattito sul costruttivismo operando una distinzione tra costruttivismo triviale e costruttivismo radicale. Il costruttivismo triviale, tipico degli approcci cognitivo-comportamentali, potrebbe essere considerato come una forma di realismo attenuato nei termini in cui continua a sostenere una possibile simmetria tra la nostra conoscenza ed una realtà esterna che si può raggiungere attraverso una massimizzazione dei processi logici e razionali (Cionini, 2014).

Von Glasersfeld si distingue anche dal costruzionismo sociale che accusa di “ontologizzare” società e linguaggio che egli ritiene invece costrutti quanto una sedia o un concetto attraverso il quale pensiamo (Cardellini, n.d.). Il costruttivismo radicale si distingue invece per uno scetticismo nei confronti della possibilità di conoscere la realtà. Non nega che questa esista ma sostiene che non possa mai essere conosciuta direttamente: solo attraverso le costruzioni che l’uomo stesso produce. I due principi base che delinea von Glasersfeld (1995) sono:

- la conoscenza non viene ricevuta passivamente ma costruita dal soggetto “conoscente”
- la funzione della conoscenza è adattiva e serve per l’organizzazione del mondo esperienziale, non per la scoperta di una realtà ontologica (p.43)

Il costruttivismo radicale viene presentato come un modello di conoscenza razionale e non come un progetto metafisico intento alla descrizione della realtà. Esso si sforza di delimitare la sfera della ragione e così facendo “accentua la necessità di contemplare il regno della saggezza mistica (p.49)”. È importante per von Glasersfeld mettere in luce come il dominio della ragione non sia l’unico a poter offrire possibilità di conoscenza. Egli riconosce in Vico (1953) uno dei primi filosofi ad operare una distinzione tra conoscenza razionale e saggezza poetica nell’opera “La scienza nuova” pubblicata nel 1744. La celebre asserzione di Vico *verum esse ipsum factum* (ciò che è vero è precisamente ciò che è fatto) è considerata da von Glasersfeld un’affermazione costruttivista *ante litteram*. Vico sostiene che la nostra conoscenza razionale viene costruita da noi stessi e questa può essere divisa in conoscenza razionale che riguarda la quotidianità esperienziale e il mondo della scienza; e saggezza poetica che si occupa di ciò che sta al di là del mondo tangibile. Quest’ultima si muove attraverso analogie e non con procedimenti logici, scrive Vico: “[...] perché, ove vogliamo trarre fuori dall’intendimento cose spirituali, dobbiamo esser soccorsi dalla fantasia per poterle spiegare e, come pittori, fingerne umane immagini (p.517)”. I discorsi di Vico sulla sapienza poetica, come sottolinea Scaramuzza (1973), si delineano come “una presa di coscienza nei confronti di una dimensione fondamentale dell’esistere (e correlativamente al linguaggio), irriducibile ad altre (p.438)”. Scaramuzza constata nel pensiero di Vico

l'insistenza in un sapere pre-riflessivo legato alla corporeità, *leitmotiv* del pensiero di Merleau-Ponty che verrà accennato più avanti (cap.3). Stanghellini (2022) in riferimento alla presenza di ciò che non si può rinchiudere nelle categorie intellettuali ed è caratterizzato da ineffabilità che chiama “esperienza dell'informe” precisa che quest'ultima “segna la disfatta del pensiero referenziale e la necessità di ricorrere alla parola poetica. Perché ciò che è importante è rianimare i nostri sensi: imparare a vedere di più, udire di più, sentire di più (p.97)”.

Per von Glasersfeld è importante ricordare come ragione e saggezza mistica coesistono e seppur con metodi diversi possono giungere a conclusioni simili. Gash (2019) indaga il rapporto tra costruttivismo e misticismo osservando come entrambi gli approcci si focalizzino sui limiti della cognizione umana e sulle lacune che si possono riscontrare tra ciò che sappiamo e la nostra esperienza. Il linguaggio, nel descrivere l'esperienza risulta un mezzo insufficiente. Gash sottolinea come una delle idee chiave del costruttivismo sia l'importanza di fornire coerenza organizzativa all'esperienza. Le novità e la meraviglia che derivano da certe esperienze “mistiche” hanno la tendenza a mettere in discussione le strutture anticipatrici preesistenti e di far notare le lacune tra esperienza e il linguaggio/cognizione. Nella riflessione di Dykstra (2007), intento a superare le resistenze nei confronti del costruttivismo radicale, emerge il buddhismo come dimensione paradigmatica per descrivere i principi cardine del costruttivismo radicale di von Glasersfeld. Nella via di mezzo di Nagarjuna, che verrà approfondita più avanti (capitolo 4), c'è un forte sottolineare l'idea di vacuità (*sunyata*). Questa idea evidenzia come non sia presente una realtà ultima da scoprire al di là della realtà convenzionale di cui facciamo esperienza. Tutto è vacuo e quindi diverse narrazioni della realtà possono essere egualmente giuste o, nei termini di von Glasersfeld, viabili. Liberati dal giogo di una realtà più vera o di una realtà ultima da disvelare la viabilità diviene il criterio conoscitivo attraverso il quale orientarci. Questo termine può essere utilizzato come alternativa ai termini adeguato o adattato, a causa di una serie di pregiudizi fraintendimenti linguistici. Il concetto di viabilità riferito ad azioni, concetti e operazioni concettuali vuole rimandare ad una appropriatezza a contesti intenzionali o descrittivi in cui questi ultimi si definiscono.

Questa riflessione incentrata sulle modalità diverse attraverso cui la conoscenza si produce ci può offrire un ottimo ponte tra l'epistemologia costruttivista ed il sapere mistico buddhista e meditativo che altro non fa se non rivendicare come il prodursi del conoscere non sia unicamente un atto razionale ma appartiene anche a quel dominio "poetico" della conoscenza descritto da Vico.

Dialoghi col buddhismo

Una visione come quella di Kelly (1955) in cui l'universo è visto come un tutto interconnesso, altamente integrato ed essenzialmente continuo "dove ogni singola parte è in relazione con qualunque altra" (p.4), presenta una profonda similarità con la visione del mondo buddhista che mette l'interconnessione delle cose alla base della propria prospettiva. Scrive Kelly: "Tuttavia la nostra convinzione è che, in ultima analisi, tutti questi eventi - il movimento delle mie dita, l'azione della tastiera, il prezzo del latte di yak in Tibet - siano tra loro connessi"(p.4). L'idea dell'uomo come forma di movimento sottolineata da Kelly è fondamentale dato che "l'universo è in costante cambiamento rispetto a se stesso"(p.4), affinemente al concetto di *anattā* buddhista, idea cardine, spesso tradotta come "impermanenza", "cambiamento" e "divenire." Uno dei principali studiosi che si occupa del collegamento tra psicologia buddhista e psicologia dei costrutti personali è sicuramente Spencer McWilliams (2010, 2011, 2012, 2015) che attraverso le sue pubblicazioni sottolinea la comunanza tra questi diversi sistemi di pensiero. In un'intervista (Centomo & Bordin, 2013) in cui sottolinea i collegamenti tra psicologia buddhista e PCP afferma:

Direi che l'analogia principale riguarda il modo in cui esse interpretano la natura dell'universo e della conoscenza umana. Entrambe queste discipline vedono la realtà non come un contenitore immutabile di oggetti con un significato intrinseco, già dato, ma propongono che il mondo in cui viviamo sia in continuo cambiamento. La conoscenza è qualcosa che costruiamo sulla base della nostra esperienza piuttosto che un mero entrare in contatto con qualcosa di "oggettivo" che esiste indipendentemente da noi. Psicologia buddhista e PCP condividono anche idee simili riguardo l'infelicità umana, l'insoddisfazione e i "disturbi", guardandoli come conseguenza del fatto che ci ancoriamo a certe idee, allontanandoci dalla possibilità di fare esperienza.

McWilliams vede le analogie dello sguardo, come processuale ed in costante divenire e in accordo con una epistemologia costruttivista che non nega la realtà né sostiene l'esistenza di per sé, al di là di un soggetto conoscente, bensì si colloca in una "via di mezzo" tra realismo e idealismo, considerando come nodi inestricabili il conoscente e il conosciuto. La possibilità di fare esperienza e di espanderla accomuna entrambe queste visioni del mondo. Quello che i buddhisti definirebbero "attaccamenti" sono quei modi di costruire la realtà che precludono alla persona la possibilità di fare esperienza.

Gli insegnamenti di quello che potremmo chiamare buddhismo originario (Pasqualotto, 2008) si discostano nettamente rispetto alle tradizioni religiose che in occidente conosciamo. Non ci si sofferma sull'idea di un essere superiore o su una divinità, sui dogmi, sui miracoli e su credenze che devono essere accompagnate dalla fede bensì Siddharta Gautama promuove un tipo di insegnamento non autoritario, come afferma McWilliams (2016), in cui ci si concentra sul qui e ora (piuttosto che su altri momenti) e si incoraggiano gli studenti a non credere a ciò che viene detto ma a verificare liberamente su sé stessi la veridicità e l'utilità dell'insegnamento. PCP e psicologia buddhista condividono l'opinione che la sofferenza sia fortemente legata alla struttura di colui che conosce che, attraverso anticipazioni, preconcetti e aspettative (a cui ci "attacciamo", direbbero i buddhisti), si allontana dalla propria capacità di fare esperienza. Entrambe le visioni confermano la prospettiva secondo la quale i costrutti non esistono in sé ma sono costruzioni individuali e sociali ma mentre per la PCP l'obiettivo è la revisione del sistema di costrutti, per la psicologia buddhista l'obiettivo è la sospensione del sistema di costrutti, per dirla in termini kelliani. Le cose non esistono mai di per sé stesse ma sono sempre dei nodi di un processo più ampio di interdipendenza, indissolubilmente legate ad un percipiente che riconosce i fenomeni. Riconoscendo la vacuità (*sunyata*) delle nostre costruzioni interiori o collettive ci si può porre in modo presente e vigile sulla propria esperienza, senza farci ingannare dalla nostra tendenza a sostanzializzare il nostro pensiero, ovvero ad identificarci con esso attraverso gli attaccamenti. Un buon esempio riportato da McWilliams (2016) è l'atteggiamento di decostruzione nei confronti dei ruoli sociali:

Perdere l'identificazione con i ruoli sociali ci permette di vederli come un "gioco" con regole basate su convenzioni sociali piuttosto che su una

realtà insita. Comprendere la vacuità e la natura convenzionale della realtà richiede la consapevolezza, nel momento presente, di come i costrutti sorgano e diventano reificati e di come il processo in cui fenomeni vacui e impermanenti vengano trattati come ultimi e reali piuttosto che convenzionali. (p.445, traduzione mia)

La pratica per raggiungere una tale consapevolezza è ovviamente la meditazione che si delinea come lo spazio in cui la persona può coltivare la propria capacità di osservarsi, accettarsi ed accettare la vacuità delle cose, compresa quella del proprio sé..

Meditazione costruttivista?

Questo capitolo disvela una contraddizione tra il pensiero buddhista e quello costruttivista. Laddove la visione costruttivista richiederebbe la revisione del proprio modo di guardare le cose la prospettiva buddhista vorrebbe far cessare le revisioni per approcciarsi ad una realtà spoglia di preconcetti. Allora come possono essere compatibili queste due modalità di approccio terapeutico apparentemente così distanti? Innanzitutto è importante precisare come costruttivismo e buddhismo (e come si vedrà in seguito la fenomenologia) sospendano entrambe i giudizi sul mondo in sé, al di là di un soggetto conoscente. La meditazione risulta un metodo per affinare la consapevolezza dei propri costrutti e delle narrazioni, i filtri che ci poniamo nella visione della realtà. La psicologia buddhista è interessata ad aumentare la consapevolezza del processo del pensare e del sentire piuttosto che del loro contenuto (Khong, 2006). Tale attenzione si riversa nel focus sul contesto psicologico in cui i pensieri sorgono e si dissolvono (McWilliams, 2016). La contraddizione tra costruttivismo e buddhismo è apparente nella misura in cui entrambi i modi di vedere il mondo non cessino la loro apertura al dialogo che è costitutiva del loro stesso procedere. Proprio per questo, entrambe le prospettive possono offrire spunti e possibilità di arricchimento all'altra. Tuttavia, come già discusso in precedenza (cap.1), non si può "laicizzare" la pratica della meditazione, spogliandola dei significati psicologico-filosofici che stanno alla base della pratica buddhista, poiché la si svuoterebbe del suo potere conoscitivo sul sé rendendola una mera tecnica di rilassamento. Anche Gergen & Hosking (2006) vedono le similitudini tra costruzionismo sociale e buddhismo nel movimento di

decostruzione ma non in quello di ricostruzione poiché nel buddhismo l'obiettivo è quello di fare una genuina esperienza più vicina possibile alla realtà che è inesprimibile verbalmente (Rinpoche, 2000 citato in Gergen & Hosking, 2006). Ma la visione relazionale, anti-essenzialista e di interdipendenza accomunano la visione del mondo costruttivista con quella buddhista.

Ma come può essere integrata la pratica della meditazione nelle forme di psicoterapia ad orientamento costruttivista? Possono essere compatibili? Secondo McWilliams (2012) sì. Le forme di psicoterapia che integrano la meditazione con una prospettiva buddhista, come nel caso di Epstein (1999), tendono a concentrarsi sulla consapevolezza del processo dei pensieri piuttosto che del contenuto dei pensieri. Inoltre la consapevolezza delle proprie sensazioni è fondamentale per una verifica dei “dati” che derivano dagli esperimenti che una persona, che agisce come scienziato, nella metafora di Kelly (1955). Quindi la consapevolezza del momento presente include la coscienza, oltre che dei pensieri e delle credenze, anche le sensazioni corporee e le percezioni. Una possibilità importante che la meditazione può offrire alla psicoterapia costruttivista è l'accettazione dell'esperienza che non sta a significare una rassegnazione alla situazione bensì una capacità di osservare le proprie sensazioni, i propri pensieri e i propri comportamenti senza l'impellenza di modificarli, poiché spesso il forzare in questa direzione rischia di creare risultati controproducenti. Antoniotti e Fortunati (2016) riportano un caso clinico di una donna di nome Francesca, sofferente di una malattia autoimmune. Segue un percorso terapeutico in cui beneficia della possibilità di narrare sé stessa e osservare le proprie costruzioni e dall'altra segue un percorso di mindfulness che le permette di familiarizzare con i sintomi della malattia: “Mi sono sentita veramente sorpresa riguardo a cosa succede quando mi avvicino alle mie sensazioni fisiche semplicemente osservandole e provando a respirare con loro. La sensazione cambia, non è più così fastidioso![...]” (p.140). In questo articolo le autrici sottolineano un punto fondamentale secondo il quale la relazione terapeutica ha luogo nella dimensione narrata e nella dimensione immediata e il lavoro psicoterapeutico avviene tra il livello immediato dell'esperienza e le spiegazioni e narrazioni che l'individuo compie su di essa. Essenziale, aggiungerei io, sviluppare un metodo per interfacciarsi con

l'esperienza immediata, tentando di liberarsi o almeno di constatare la presenza dei filtri conoscitivi attraverso i quali guardiamo noi stessi e il mondo.

Dal punto di vista metateorico costruttivismo e psicologia buddhista condividono la prospettiva interconnessa, graduale e in continua evoluzione dell'universo ed hanno una visione della conoscenza costruita dagli esseri umani come mezzo per organizzare la loro esperienza, dare significato, guidare azioni e raggiungimento degli obiettivi. Entrambe le prospettive possono beneficiare reciprocamente dell'approccio altrui data la compatibilità metateorica. Il focus sui processi permette il distacco dai contenuti mentali promuovendo un'interpretazione più efficace e una percezione più chiara degli eventi (McWilliams, 2012). Il punto di vista costruttivista è proteso ad una ricostruzione narrativa della persona rispetto a sé e rispetto a propri sintomi, attraverso l'acquisizione di un senso nuovo alla propria sofferenza. Tuttavia secondo Giommi & Barbieri (2016) l'esperienza realmente trasformativa non consiste tanto nell'acquisizione di una nuova narrativa, bensì nello sperimentare la mobilitazione della propria attenzione, allargando la propria consapevolezza nel passaggio tra un sistema narrativo ad un altro. Questo passaggio sottolinea come la meditazione possa favorire l'apertura della propria narrazione ed in questa apertura sperimentare la possibilità di *disidentificarsi* dal proprio modo di vedere se stessi e il mondo, scoprendo una posizione capace di osservare l'esperienza ed ad accedervi nella sua immediatezza.

Livelli di consapevolezza

Kelly, di fronte al problema della consapevolezza e dell'inconscio si pone in modo decisamente originale. Innanzitutto l'inconscio non è un evento né un luogo: è una costruzione proposta per dare un senso agli eventi che cerca di spiegare (Butt, 2008). Inoltre le forme di spiegazione psicoanalitiche, del conflitto, sulla linea freudiana, non piacevano a Kelly che vedeva i rischi dell'utilizzo di queste categorie al fine di vedere la persona passivamente. Dato che la PCP si sofferma sulla scelta e la libertà di azione Kelly considera la motivazione, in senso pulsionale come una spiegazione cui ricorriamo quando non vogliamo prenderci la fatica di comprendere una persona. Per spiegare ciò che fa un individuo si sostituiscono ipotetici agenti che vivono nella psiche di una persona alla costruzione del mondo di quest'ultima (Kelly, in Maher, 1969,

citato in Butt, 2008). Rendere dei processi psichici delle entità a sé crea una possibilità di deresponsabilizzazione e porta a disconoscere parti della propria costruzione come al di là del proprio controllo. In virtù di questa riflessione Kelly non utilizza il costrutto dicotomico “conscio-inconscio” in modo stretto ma sceglie di usare livelli di consapevolezza cognitiva in una concezione più continua. Ciò che caratterizza i bassi livelli di consapevolezza sono principalmente le costruzioni preverbal, la sospensione, la sommersione e l’allentamento. Sinteticamente le costruzioni preverbal sono costrutti utilizzati per comprendere il mondo anche se mancano etichette verbali per esprimerle come nel caso di un bambino che ancora non ha sviluppato un linguaggio; ma possono esserci anche in persone che utilizzano un linguaggio ma non esprimono tali costrutti a parole. Nella sospensione rientrano quei processi che vengono omessi, dimenticati, repressi, i costrutti non vengono costruiti perché non si può dar loro alcun senso, o costruendo loro si toglie il senso al nostro sistema di costrutti. “La sospensione è un processo attraverso il quale una struttura viene respinta per una temporanea incompatibilità con il sistema complessivo utilizzato da un individuo” (p.322, Kelly, 1955). La sommersione è quando un polo di un costrutto rimane “sommerso” e quindi non consapevole, per esempio Kelly riporta l’esempio di una persona che dice “tutti sono sempre stati buoni con me” negando che qualcuno lo abbia mai maltrattato, soffermandosi sulla bontà altrui e sommergendo le situazioni contrastanti con questa visione sull’altro polo del costrutto. Infine l’allentamento è quando un costrutto viene utilizzato in maniera “lassa” cioè un costrutto come buono/cattivo viene usato indiscriminatamente e si passa da un polo all’altro con molta facilità, per comprendere meglio l’allentamento basti pensare al mondo onirico in cui si può parlare con qualcuno anche se quel qualcuno è più persone o diversi spazi si fondono, la logica del sogno è lassa perché non legata a razionali relazioni se-allora (Butt, 2008).

Secondo DelMonte (2011) queste modalità attraverso le quali si esprimono bassi livelli di consapevolezza sono anche quelle in cui la meditazione agisce e in cui può essere parzialmente spiegata secondo la lente della psicologia dei costrutti personali. Proprio poiché costruire non può essere compreso come un atto meramente verbale e noi sappiamo molto di più di ciò che possiamo dire le costruzioni pre-verbal ci offrono un campo d’azione in cui la consapevolezza

può muoversi ed esplorare ciò che non è stato etichettato verbalmente. La meditazione può essere un tentativo deliberato di esperire il proprio costruire pre-verbale e somatico, che avviene, secondo DelMonte, sia ontogeneticamente che filogeneticamente prima del “corpo pensante” capace di parlare e pensare concettualmente. Nella sospensione alcuni elementi vengono lasciati fuori dal sistema di costrutti perché non integrabili con gli altri costrutti. Questo tipo di operazione è letta in termini difensivi bensì la sospensione può essere utilizzata anche in termini adattivi. Nella meditazione samatha che si muove nel distacco e nell’osservazione dei nostri processi mentali automatici (Wallace, 2011) l’abituale etichettare ed inserire in costrutti gli elementi dell’esperienza viene sospeso, permettendo un processo che DelMonte chiama “de-automatizzazione” (p.317). In termini kelliani è come se si potesse superare l’ostilità che ancora la persona ha nei confronti di costrutti che hanno subito invalidazioni e si potesse osservare se stessi senza gli occhiali percettivi che dirigono il nostro sguardo esercitando una visione distaccata, non giudicante. Oltre la sospensione in meditazione gli elementi sommersi ovvero le polarità nascoste di un costrutto, possono emergere alla luce di una consapevolezza più distaccata. Infine l’allentamento viene definito da Kelly (1955) come ciò che si verifica quando si espande il proprio campo percettivo col fine di riorganizzarlo ad un livello più comprensivo. Sul polo opposto della dilatazione si trova la costruzione che viene vista come un processo di restringimento del campo percettivo al fine di minimizzare le incompatibilità con il proprio sistema di costrutti. Sempre secondo DelMonte questi processi possono essere visti come meccanismi di difesa ma non solo. La meditazione facilita un allentamento nel sistema di costrutti della persona incentivando un certo grado di rilassamento, l’osservazione delle proprie libere associazioni ed un’accettazione non giudicante. Dall’allentamento del sistema di costrutti può derivare la creatività che invece attraverso un restringimento del campo percettivo non avverrebbe. Attraverso un esercizio di allentamento controllato del proprio sistema di costrutti si può accedere più facilmente al materiale sommerso, sospeso e pre-verbale. La meditazione viene quindi vista da DelMonte come una tecnica attraverso la quale poter accedere ai più bassi livelli di consapevolezza.

Verso la fenomenologia

Abbiamo provato ad inquadrare il costruttivismo e come quest'ultimo si inserisca in una posizione postmoderna. Abbiamo parzialmente trattato di autori costruttivisti cardine come Kelly e von Glasersfeld e come questi, attraverso le voci di diversi autori, si aprano al dialogo e alla discussione con sistemi di pensiero differenti come quello buddhista. La meditazione come tecnica ed esercizio interiore non ci appare come un vaneggiamento esotico o new age, incompatibile con i sistemi teorici più all'avanguardia nel mondo accademico occidentale. Al contrario, essa sembra celare in sé un tassello mancante nella ricerca psicologica, una modalità di conoscere diversa, un esercizio individuale di spoliatura dei propri preconcetti e pregiudizi, virtù fondamentali per uno sguardo sull'uomo, sia che questo sia inteso come noi stessi, sia che quest'uomo venga inteso come altro. Parte dell'approccio epistemologico costruttivista è ampliato ed integrato dal pensiero fenomenologico che verrà affrontato nel capitolo seguente, in cui affinità metodologiche e conclusioni teoriche si intrecciano con la meditazione e con le riflessioni costruttiviste.

3- La consapevolezza fenomenologica

Ciò che questo capitolo si pone come obiettivo è mostrare come la meditazione possa essere letta ed integrare uno degli orientamenti filosofici europei sviluppatosi indipendentemente da essa, la fenomenologia. Intuizioni, metodologie e obiettivi si intersecano in un viaggio impossibile tra l'India antica e l'Europa del XX secolo dipanando affinità e prospettive di ricerca.

La scienza dell'esperienza di Husserl

Riportare in un breve paragrafo la missione e i principi della fenomenologia husserliana non è un'operazione che si presta ad essere fatta senza dozzinali semplificazioni e importanti omissioni. Per questo l'illustrazione che verrà fatta non ha pretese di esaustività e completezza. Verranno piuttosto illustrati i punti che più risulteranno salienti nella intersezione con la meditazione ed il pensiero buddhista annesso, senza escludere i principi cardine della fenomenologia che risulteranno utili per la comprensione di alcune intuizioni di Merleau-Ponty sulla corporeità e la elaborazione della neurofenomenologia da parte di Francisco Varela.

Intenzionalità

Edmund Husserl, originariamente formato come matematico, comincia ad interessarsi di psicologia e filosofia, e del loro rapporto, quando iniziò a seguire le lezioni di Franz Brentano che proponeva un'edificazione alternativa delle scienze psicologiche rispetto alle tendenze positivistiche che queste stavano assumendo tra la fine del XIX secolo e l'inizio del XX. Brentano introduce infatti una teoria del riferimento intenzionale che Husserl amplierà nella sua fenomenologia. Quello di Brentano fu uno dei primi tentativi di costruire una teoria psicologica che si basasse su un riferimento diretto e interno, discostandosi dalle tesi riduzionistiche che portano a ricondurre i fenomeni psichici ai fenomeni fisiologici, chimici o fisici. Egli individua come caratteristica dei fenomeni psichici, diversamente da quelli fisici, il loro carattere intenzionale. L'intenzionalità può essere descritta come il modo in cui l'oggetto è presente alla coscienza. L'atto di amare implica sempre un amato, l'atto di vedere implica sempre un veduto, ogni pensare implica un pensato. Ad

ogni atto della coscienza intenzionale (*noesi*) corrisponde un contenuto intenzionale (*noema*). Ogni fenomeno psichico contiene in sé qualcosa come oggetto, un riferirsi ad un contenuto (Albertazzi, 1999). Husserl (1958) riconosce in Brentano l'iniziatore di una psicologia fondata sull'intenzionalità e l'intuizione che "la scienza dei "fenomeni psichici" ha sempre a che fare con gli *erlebnisse* di coscienza (p.241)" dove per *erlebnis* si intende l'esperienza interna e la percezione della mente che sono qualificate come dati puri ai quali poter guardare e su cui fondare la nuova scienza fenomenologica.

Epoché

Husserl coglie, da questa riflessione sull'intenzionalità, i limiti delle scienze naturali che colgono la coscienza non come atto intenzionale ma come una cosa del mondo da analizzare secondo i metodi della fisica, della matematica, della chimica e della biologia. Essendo qualsiasi oggetto fenomeno all'interno della relazione intenzionale implica che emerga la questione della relazione dell'oggetto inteso come fenomeno e dell'oggetto inteso come reale. Il porsi delle cose come evidenti e ovvie deriva dal nostro atteggiamento naturale che si potrebbe definire come una modalità attraverso la quale cogliamo intenzionalmente il mondo attraverso una serie di presupposti preriflessivi (impliciti) ed espliciti come giudizi, credenze e abitudini e ci situa nel mondo da noi considerato familiare (Stanghellini & Mancini, 2018). A fronte di questo atteggiamento naturale, Husserl introduce il concetto di riduzione fenomenologica che sospende il giudizio di realtà del mondo e dei presupposti che si pongono a noi pre-riflessivamente e dunque vengono sospesi sia i giudizi che noi compiamo esplicitamente sulla realtà del mondo che la nostra percezione che precede i giudizi espliciti (Raggiunti, 1970). L'esigenza di sospendere l'atteggiamento naturale è attuata attraverso il dispositivo metodologico dell'*epoché*. La realtà del mondo viene messa tra parentesi, non con finalità idealistiche di negazione del mondo ma in quanto la fenomenologia non si occupa dell'esistenza delle cose in sé bensì dell'esistenza delle cose in quanto appaiono a noi, come fenomeni. L'*epoché*, sospendendo il nostro atteggiamento naturale riguardo il mondo, evidenzia l'ovvietà della nostra esperienza che altrimenti verrebbe scotomizzata e non considerata oggetto possibile di indagine scientifica. Il dato della coscienza risulta un elemento puro nel senso in cui esso appare a noi. La pratica dell'*epoché* ricorda la pratica della

meditazione nel suo porsi come sospensione di giudizio ma anche in un addentrarsi più profondamente nel *come* le strutture dell'esperienza si costituiscono e rendono possibile la soggettività e il mondo e questa idea verrà sviluppata più avanti nel corso del capitolo.

Lebenswelt (il mondo-della-vita)

Lo sguardo demolitore dell'epochè permette di osservare la vita come ci appare nella quotidianità rendendola oggetto delle nostre interrogazioni. Husserl ne *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale* (1958), la sua ultima opera pubblicata incompleta, disamina la fondazione della scienza moderna a partire da Galileo che egli considera “un genio che scopre e insieme occulta (p.84)”. Se da una parte, infatti, Galileo scopre la natura del “vero mondo” che sottostà a esatte leggi di natura aprendo la strada ad una serie di scoperte prodigiose; dall'altra parte viene vincolata la possibilità di una conoscenza che non rientra nella categorie dettate dai metodi matematici del nuovo metodo scientifico, che assume come chiave essenziale di lettura di quel “libro della natura”, la matematica e la geometria ed i loro propri metodi. Vittima di questo occultamento è la *lebenswelt*, il mondo della vita che viene relegato a soggettività relativa e non assoggettabile alle forme pure della *mathesis universalis*. Scrive Raggiunti (1970):

È un fatto incontrovertibile, per Husserl, che le scienze costruiscono sopra l'ovvietà del mondo-della-vita, che ad esso attingono volta per volta tutto ciò che è necessario ai loro scopi. Qualsiasi scienziato, in quanto uomo, è incluso anche durante le sue operazioni scientifiche e malgrado che esso, orientato tematicamente verso le “verità obiettive”, consideri il mondo comune delle esperienze, il mondo-della-vita, come un campo di nozioni soggettivo-relative che deve essere “superato” (pp.84-85).

La *lebenswelt* si distingue dunque dal mondo della scienza come sfondo e condizione di possibilità per la quale emerge la ragione scientifica. Husserl (1958) definisce il mondo della vita come:

il mondo spazio-temporale delle cose così come noi le sperimentiamo nella nostra vita pre- ed extra-scientifica e così come noi le sappiamo esperibili al di là dell'esperienza attuale (p.160).

Le scienze europee, nel loro apice di efficienza tecnica e specializzazione dei saperi, si ritrovano di fronte all'impasse di aver omesso il mondo-della-vita e conseguentemente il senso complessivo del loro sapere e l'abbandono delle domande fondamentali. Per Husserl “non si è mai indagato scientificamente il modo in cui il mondo-della-vita funge da fondamento, il modo in cui sono fondate le sue molteplici validità pre-logiche rispetto alle verità logiche teoretiche (p.149)”.

Addentrarsi nel pensiero di Husserl risulta non semplificabile in poche righe e l'opera da lui elaborata è certamente più profonda e ricca di intuizioni prolifiche. La spinta che la fenomenologia trascendentale di Husserl ha portato ha mobilitato e mobilita tutt'oggi grandi pensatori e psicologi e si pone, oggi come allora, orizzonte di conoscenza spinoso per gli scienziati e pensatori che tendono a non occuparsi della coscienza nei termini di intenzionalità e come un mero oggetto tra gli oggetti nel mondo. Il progetto husserliano di una scienza dell'esperienza è ancora aperto e declinato in diversi modi da coloro che lo seguirono e provarono ad interpretarne il pensiero.

Psicologia fenomenologica

A cogliere, ma anche a trasformare la sfida di Husserl, esplicitamente diretta alla psicologia (ma non solo), sono tutta una serie di studiosi, psicologi e psicoterapeuti che hanno come obiettivo la traduzione nei contesti di ricerca e nei contesti clinici delle complesse implicazioni del pensiero che deriva dalla fenomenologia trascendentale. Dal momento in cui il fondatore della fenomenologia propone il suo progetto questo viene declinato in diversi modi dai continuatori del suo pensiero e da coloro che scelsero che coglierne le suggestioni.

Gallagher & Zahavi (2008) definiscono la fenomenologia come una disciplina che sospende le varie posizioni fisiche, metafisiche eludendo questi tipi di problematiche per “tornare alle cose stesse” secondo la celebre espressione di Husserl. Le questioni tecniche ed astratte vengono lasciate in sospeso per entrare in contatto con l'oggetto reale dell'esperienza. La struttura dell'esperienza è dunque l'oggetto di indagine della fenomenologia e lo strumento metodologico è la soggettività, ossia la prima persona attraverso cui si mira a comprendere e descrivere queste strutture esperienziali.

Di fronte all'apertura lasciata da Husserl nei confronti della psicologia nacque il grande movimento della psicologia della Gestalt, che fece riconsiderare l'idea di realtà oggettiva a molti scienziati naturalisti anche se come movimento la Gestalt si perse in questioni tecniche e specialistiche fino ad arrivare a disconoscere la fenomenologia (Armezzani, 2002). La psicopatologia generale di Jaspers mise al centro dell'indagine psicopatologica l'esperienza soggettiva ed il metodo della comprensione, ovvero del coglimento delle strutture di significato, contrapposta alla spiegazione in cui si riduce l'intelligibilità dell'altro a ipotesi anticipate e nessi di causa-effetto (Jaspers, 1959). L'analisi esistenziale (o antropoanalisi) di Binswanger (1963), che attraverso la fenomenologia husserliana e la filosofia esistenziale di Heidegger, studia il processo con cui si costituisce il mondo, intenzionalmente, eliminando la categoria di disfunzione nella psicopatologia, per sostituirla a quella di funzione attraverso cui si struttura il modo di essere-nel-mondo. La fenomenologia della percezione di Merleau-Ponty (1945) verrà accennata nel paragrafo "il corpo vivente". Queste furono solo alcune delle declinazioni che la fenomenologia impresso nella psicologia del '900. Più recentemente la fenomenologia più che semplice indirizzo metodologico che supporta differenti approcci psicoterapeutici, come la psicoanalisi nel caso di Binswanger, si sta cominciando a delineare come indirizzo psicoterapeutico a sé (Stanghellini & Mancini, 2018) anche se dal punto di vista della diffusione possiamo considerarlo ancora in una fase embrionale. La fenomenologia non si pone come prospettiva filosofica fine a sé stessa ma come orizzonte metodologico, gnoseologico e psicologico. L'orizzonte psicologico è infatti uno dei principali interlocutori di Husserl che lancia la sfida di un ritorno all'esperienza a dispetto delle psicologie riduzionistiche e naturaliste.

Costruttivismo e fenomenologia

Costruttivismo e fenomenologia sono due approcci alla conoscenza distinti sia sul piano epistemologico che su quello storico. Il costruttivismo è più recente della fenomenologia nella sua formalizzazione ma le sue radici risalgono a tempi antichi come sottolinea von Glasersfeld (1991). Il progetto fenomenologico non può essere assimilabile all'impostazione costruttivista innanzitutto perché il costruttivismo nella sua edificazione nasce come

movimento collettivo composto da diversi autori che ha differenti obiettivi e ambiti di applicazione. La fenomenologia nasce invece primariamente da un autore: Husserl, che delinea un progetto specifico di una edificazione di una scienza autonoma e rigorosa. Tuttavia l'intuizione della soggettività e prima persona come punto di partenza fondativo del conoscere accomuna entrambe le prospettive. Pilarska (2021) sostiene che siano vicini come approcci per la loro natura profondamente umanistica, dialogica e dinamica interattiva e interpretativa. La realtà come costruzione sociale e personale si apre dunque ad una visione ermeneutica delle realtà possibili consentendo l'irrompere del mondo della vita e dei suoi significati. La prospettiva umanistica sta proprio nel non eliminare dalla ricerca i significati soggettivi e intersoggettivi ma di farne il principio cardine e la condizione per la quale ci si può addentrare nella ricerca. Rispetto ai rapporti della fenomenologia con la psicologia dei costrutti personali Armezzani & Chiari (2014a, 2014b, 2015) compiono una ricerca nell'individuare quali aspetti complementari sono riscontrabili nei due approcci. Kelly nei confronti della fenomenologia nutriva sospetto e trovava l'approccio idealista e tendente al solipsismo. Questo fu, tuttavia, per una mancata comprensione da parte di Kelly di Husserl e nello stesso ambiente statunitense andavano diffondendosi psicologi che sostenevano di essere ispirati dalla fenomenologia pur non comprendendola a fondo. Butt (2008) sostiene infatti che Kelly non avesse letto i testi originali ma fonti derivate e diffuse nell'ambiente americano, "ciò che passava per fenomenologia negli USA era un pallido riflesso dell'originale (p.50)". Inoltre il vocabolario filosofico della fenomenologia allontanava gli statunitensi di tradizione pragmatista che lo trovavano inutile e misticheggiante. Kelly considera la fenomenologia particolaristica, ossia troppo concentrata sull'individuo e le sue peculiarità piuttosto che su generalizzazioni e discorsi comprensivi di più individui, obiettivo che tuttavia la fenomenologia si pone e questo mette in luce uno dei fraintendimenti che Kelly ha riguardo il metodo fenomenologico. Questo allontanamento è dovuto anche ad un tentativo, da parte di Kelly, di non far ricondurre la propria teoria, che rimane comunque originale, ad altre impostazioni e teorie come quella fenomenologica, cognitiva o esistenzialista. Tuttavia le somiglianze che Kelly non aveva colto a causa di fraintendimenti e mancata conoscenza del progetto husserliano, si rivelano nella parziale

comunanza di intenti e obiettivi. Armezzani & Chiari (2014b) definiscono il rapporto tra Kelly e Husserl come un incontro mancato dato che la psicologia dei costrutti personali costituisce "un'inconsapevole realizzazione del progetto husserliano (p.151)". Husserl e Kelly condividono l'obiettivo di recuperare i dati dell'esperienza e della soggettività estromessi dalla psicologia tradizionale col fine di un'indagine rigorosa che porta alla definizione delle forme generali dell'esperienza e non particolaristiche e concentrate unicamente sull'esperienza singolare come Kelly riteneva fosse la fenomenologia. Costruttivismo e fenomenologia si caratterizzano entrambe da un anelito dialogico che le mette naturalmente in contatto, tuttavia non sono assimilabili l'una nell'altra e mantengono una certa autonomia disciplinare e metodologica.

D'altro canto ad accomunare costruttivismo e fenomenologia è l'idea che realtà e conoscenza siano tra loro complementari ed emergano dall'intersoggettività ed il mondo esperito attraverso l'esperienza immediata che precede ogni distinzione, spiegazione e costruzione (Chiari, 2016). Aggiungerei che affinemente al costruttivismo la fenomenologia supera la contrapposizione idealismo-realismo per due ragioni: come scienza autonoma non si pone il problema ontologico dell'esistenza effettiva delle cose bensì di quella fenomenica e delle strutture esperienziali che la generano; e secondariamente si può dire che l'esperienza primaria e pre-riflessiva si pone come piano lontano sia dalla riduzione materialista che da quella idealista perché non reifica la soggettività a cosa del mondo al modo delle scienze naturali né traccia il reale come unica proiezione individuale con tutti i rischi solipsistici che ne derivano (sia Husserl che von Glasersfeld riconducono l'oggettivo ad una dimensione intersoggettiva). Costruttivismo e fenomenologia, sotto questo aspetto, possono essere considerate entrambe delle vie di mezzo della conoscenza superando visioni del mondo unilateralmente posizionate.

Il corpo vivente

Una distinzione significativa nell'opera husserliana (1958) è quella compiuta tra il *leib* e il *körper*. Quest'ultimo è il corpo organico delle scienze naturali, oggettivato e reso oggetto di indagini fisiologiche. Il *leib* invece deriva dall'antico tedesco *leiben*, vivere (Galimberti, 2006), e sta dunque a significare corpo vivente protagonista della propria esperienza vissuta:

Incontrando il corpo non come oggetto d'indagine ma come soggetto di vita, il metodo fenomenologico è l'unico che consente di accedere al corpo nella sua specificità psicologica, a cui non possono giungere le scienze naturali per la natura oggettivante del loro metodo (p.196).

Il corpo vissuto si delinea non come una cosa tra le cose ma come la condizione di possibilità perché le cose possano apparire a noi. Si sostituisce così la tradizionale dicotomia tra anima e corpo a quella tra mondo e corpo sempre intenzionalmente orientato al primo. Stanghellini (2022) considera il participio passato di "vissuto" come ancora ad un certo grado di oggettivazione del corpo perché messo in forma di discorso, realizzato a posteriori e quindi non una traduzione efficace di *leib*. Egli propone quindi il termine "corpo vivente" che è pre-discorsivo e ci introduce al meglio l'idea di *chair* (carne) di Merleau-Ponty. Ad affiancare ed espandere il discorso di Husserl è quindi Maurice Merleau-Ponty (1945) che fa della corporeità il perno vivente del suo pensiero. Egli considera il corpo non come oggetto tra gli oggetti ma il veicolo dell'essere al mondo. L'esperienza che noi facciamo del mondo è agita non da un intelletto indipendente ma da una relazionalità indissolubile tra soggetto e oggetto che avviene nella originaria corporeità e nell'alterità del mondo. È un'operazione impossibile poter intendere qualcosa del mondo senza quella corporeità originaria che qualifica e rende possibile il nostro agire quotidiano, anche il pensarci come astratti rispetto al nostro corpo. Per Merleau-Ponty il corpo non può mai essere concepito come oggetto perché "non è mai completamente costituito, proprio perché è ciò grazie a cui vi sono degli oggetti (p.143)." Più precisamente il corpo, svincolato dall'essere considerato oggetto del mondo, si mostra come "mezzo della nostra comunicazione con esso [il mondo], al mondo non più come somma di oggetti determinati, ma come orizzonte latente della nostra esperienza, continuamente presente, anch'esso, prima di ogni pensiero determinante (p.144)". Il corpo, per Merleau-Ponty, ha una spazialità e temporalità propria, diversa da quella delle scienze naturali. La coscienza non è quindi soggetta ad astrazione perché è radicata e resa possibile da una struttura corporea.

Proprio perché l'esperienza del corpo è pre-riflessiva questo può essere visto in una spontaneità che precede la coscienza e l'esperienza consapevole di esso.

Come Fuchs (2018) mette in luce rispetto al pensiero di Merleau-Ponty, la vita in noi come il respiro, la fame, il dolore sono elementi che emergono prima del nostro accorgerci e dunque noi possiamo assecondare ciò che già avviene spontaneamente “pertanto dentro di noi sperimentiamo una fonte di divenire, un’*origine di spontaneità e movimento* di cui non possiamo impossessarci e che viene esclusa dalla determinazione e definizione precisa di noi stessi (p. 101)”. Essendo il corpo vissuto il campo che mi rivela il mondo e precede ed è fondamento di tutti gli atti coscienti e riflessivi:

Posso ballare un valzer perché il mio corpo vissuto si muove da solo al ritmo della musica e compie quei movimenti. Eppure sono io stesso a saper ballare e a muovermi, non una mente che dà ordini al suo corpo programmando i movimenti. [...] Il mio corpo soggettivo non è quindi inizialmente il corpo fisico che vedo, tocco o percepisco; esso consiste invece nella mia *capacità* di vedere, toccare e percepire. (p.103)

La soggettività e le relazioni intersoggettive si delineano dunque come strutturalmente corporee anche in quell’*ambiguità* tra corpo organico e corpo vissuto in cui il secondo è immerso nel primo pur tuttavia non coincidendo con esso. Scrive a tal proposito Merleau-Ponty (1945):

Sia che si tratti del corpo altrui o del mio proprio corpo, ho solo un modo di conoscere il corpo umano: viverlo, e cioè fare mio il dramma che lo attraversa e confondermi con esso. Io sono dunque il mio corpo, per lo meno nella misura in cui ho un’esperienza, e reciprocamente il mio corpo è come un soggetto naturale, come un abbozzo provvisorio del mio essere totale (p.271).

Essenziali sono il contributo di Husserl e Merleau-Ponty, le cui prospettive sono state presentate parzialmente al fine di dare una lontana idea della complessità e delle possibili profonde applicazioni del modo di procedere fenomenologico. I punti che sono stati presentati risulteranno proficui nella presentazione di come la fenomenologia si intersechi con la consapevolezza meditativa.

L’epoché come pratica meditativa

Husserl, nella *Crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale* (1959), nell’esplicitazione del progetto di una nuova scienza autonoma e slegata rispetto alle scienze obiettive, sottolinea l’importanza di un’astensione dalle validità già definite e ingenua che naturalmente l’uomo adotta. Questa

astensione critica inizia con l'epoché di tutte le scienze obiettive: qualsiasi nozione della scienza obiettiva subisce una presa di posizione critica che mette in discussione la verità o falsità della scienza. Successivamente questo sguardo si estende alla totalità del mondo e al campo in cui l'atteggiamento naturale concepisce le proprie "ovvietà". Questo atteggiamento richiede un tempo professionale nel senso in cui la sospensione del giudizio non fa cessare di esistere la propria vita quotidiana con i propri interessi e le dimensioni che caratterizzano il nostro mondo-della-vita, ma questi vengono messi tra parentesi in virtù di una pratica "professionale" che viene compiuta attivamente e operativamente. L'atteggiamento fenomenologico totale e radicale attraverso l'epoché è destinato a produrre "una completa trasformazione personale che sulle prime potrebbe essere paragonata a una conversione religiosa, ma che, al di là di ciò, è la più grande evoluzione esistenziale che sia concessa all'umanità come tale (p.160)". Il concetto stesso di sospensione del giudizio è un'indicazione tipica delle pratiche contemplative e in particolare della meditazione. La visione profonda del vipassanā permette di accedere alle cose come realmente sono, questa può essere una traduzione del termine, "alle cose stesse", come direbbe Husserl. Sono interessanti queste comunanze di pensieri lontani e indipendenti che hanno entrambe come obiettivo un mutamento radicale di atteggiamento e una messa in discussione dell'atteggiamento naturale. Scrive Husserl: "Tuttavia può esistere un modo completamente diverso di vita desta nell'aver coscienza del mondo. Esso consisterebbe in un'evoluzione della coscienza tematica del mondo che è capace di dirompere la normalità di questo vivere verso (*Dahinleben*) (p.165)". Il filosofo sostiene che tutti noi diveniamo coscienti del mondo e degli oggetti attraverso delle modalità soggettive di apparizione e datità, anche se la maggior parte di noi non sospettino minimamente questo darsi dell'ovvietà e della validità. Ponendo l'accento su ciò, l'interesse che deriva dall'epoché diviene il *come* (e non il *cosa*) surge in noi l'ovvietà e la validità, l'orizzonte del mondo, le apparizioni soggettive, le opinioni etc. Differentemente dai tipi di meditazione focalizzate sulla concentrazione, la meditazione *vipassanā*, di origine pre-buddhista anche se contemplata dal buddhismo, forma il praticante al coglimento della vera natura delle cose. Se dovutamente esercitata come pratica separata può essere sviluppata successivamente come meditazione dinamica in cui ogni proprio

gesto quotidiano subisce un'attenzione inedita e costante (Pasqualotto, 2008). Wallace (2011) sostiene tuttavia che per un tale tipo di meditazione siano richieste propedeuticamente elevate capacità di concentrazione sviluppata attraverso la pratica del *samatha*. Husserl descrive questa pratica della visione profonda così:

Questa astensione complessiva, la quale inibisce completamente questo modo di vita che finora fluiva ininterrottamente, significa un completo rivolgimento della vita nel suo complesso, un modo di vita completamente nuovo. Essa produce un atteggiamento che sta *sopra* l'essere-già-date delle validità del mondo, *sopra* l'intreccio infinito per cui determinate validità si fondano su altre validità, *sopra* il flusso molteplice sinteticamente unificato grazie la quale il mondo ha, e continuamente ottiene, un contenuto intrinseco di senso e validità d'essere (p.170).

Husserl ripone in questo metodo le migliori speranze perché ritiene che attraverso la messa tra parentesi dell'epoché, “che è capace di raggiungere le massime profondità filosofiche, è possibile un mutamento radicale di tutta l'umanità (p.171)”. Un interessante parallelismo con l'epoché è una pratica tipica della mistica ebraica di concentrarsi sulle singole lettere che compongono una parola senza guardare alla parola o alla frase complessiva (una sorta di meditazione): questa sospende il flusso del tempo perché si dispiega come una radicale forma di epoché che “dischiude la forma più radicale di significazione (Stanghellini, 2022, p.86)”. A sostenere le affinità tra epoché e meditazione buddhista sono Coseru (2009), Brown & Cordon (2009), Owen (2013), Hanna (1995, 2017), Salerno (2018) e Depraz et. al (2000).

Gallagher & Zahavi (2008) descrivono l'epoché come la possibilità di concentrarsi da vicino sulle modalità con cui la realtà è data e l'esperienza appare a noi non come una ricerca introspettiva che arriva a escludere il mondo, ma un nuovo atteggiamento che permette di cogliere i significati e come questi si manifestano nella coscienza. In altre parole questo è un esercizio di presenza e capacità di farsi testimoni dei modi di manifestazione dei contenuti corporei-mentali, dimostrando ancora una comunanza con la pratica di consapevolezza buddhista. Anche se verranno presentati diversi contributi che evidenziano questa comunanza è importante non tentare di assimilare fenomenologia e buddhismo, l'epoché con la meditazione. Queste affinità, che

si intrecciano e dialogano e si delineano come visioni del mondo protese alla trasformazione del proprio sguardo e dei propri principi etici, ma non possono far sì che avvenga un accorpamento l'una nell'altra. Rimangono visioni situate nel proprio tempo storico, contesto culturale e geografico e si mantengono distinte seppur aperte ad un compenetrazione.

Corpo, esperienza e consapevolezza

Husserl, in un piccolo saggio del 1925, descrive la propria impressione dopo aver letto una parte del canone buddhista tradotto da Karl Neumann. Secondo Hanna (1995) alcune qualità derivanti dalla riduzione fenomenologica, affinemente alla prospettiva buddhista, si rivelano come non discorsive e quindi difficili da descrivere per via di un superamento delle qualità di esperienza esprimibili verbalmente. L'assistente di Husserl, Eugen Fink, ritiene che le fasi di auto-disciplina buddhiste corrispondano essenzialmente alle fasi della riduzione fenomenologica. Nel breve testo scritto da Husserl egli considera il buddhismo come una filosofia trascendentale, nei termini in cui non si adagia sull'atteggiamento naturale. Husserl si riferisce al buddhismo come "mezzo per vedere" centrando il punto di una filosofia basata sul metodo e lo sforzo più che sulla fede e i contenuti dell'insegnamento. La fenomenologia trascendentale è, similmente, non una teoria ma anch'essa metodo e pratica per vedere.

Uno dei primi esempi, riscontrabili nella letteratura, come tentativo di associare buddhismo e fenomenologia fu da parte di Shaner (1985), che utilizza il metodo fenomenologico per la comprensione dell'opera Shōbōgenzō del maestro zen Dōgen. Fu ispirato anche dalla rivista *Analecta Husserliana* dal titolo "Japanese Phenomenology" e in cui avvenne il tentativo di sottolineare le affinità tra pensiero giapponese e fenomenologia ed evidenziare come quest'ultima possa divenire mezzo interculturale che rende possibile il confronto comparativo (Tymieniecka & Masson, 1979). Shaner inizia sottolineando come i concetti astratti di corpo e mente non corrispondono al corpo-mente studiato attraverso i correlati esperienziali. Il termine corpo-mente è la traduzione dal giapponese *shin jin*. Anche la fenomenologia, rigettando il dualismo cartesiano, si occupa di questa unità inscindibile di corpo-mente. Dōgen si occupa di descrivere i modi primordiali con cui l'esperienza del mondo viene presentata alla coscienza. Le concettualizzazioni metafisiche, i presupposti ingiustificati, le presupposizioni

ontologiche sono considerate da Dōgen come modalità attraverso le quali si evita il contatto diretto con il mondo dell'esperienza. Il praticante del buddhismo zen dirige il proprio esercizio al mondo come è dato originariamente alla coscienza, reagendo alla situazione immanente più che sulla base delle proprie presupposizioni riguardo l'ambiente. La fenomenologia, secondo Shaner, può quindi divenire strumento pedagogico che si pone come modalità comparativa tra alcune correnti della filosofia orientale e occidentale.

Per rimanere nell'ambito della comparazione e del dialogo interculturale anche Merleau-Ponty è stato accostato al buddhismo zen (Moore, 2019), in particolare al pensiero di Suzuki (1969). Il *satori* nel buddhismo zen, secondo Suzuki, non è un'esperienza descrivibile e la logica paradossale dei *koan* (le storielle zen) serve proprio a suggestionare e a favorire l'intuizione di questo momento. Le descrizioni del *satori* che vengono fornite sono relative all'acquisizione di un nuovo punto di vista, una nuova nascita, il cuore del buddhismo zen che si colloca in una prospettiva anti-speculativa, una catastrofe mentale che obbliga il praticante a riorganizzare le proprie costruzioni intellettuali. Nel pensiero di Merleau-Ponty la riflessione sulla corporeità, in cui il corpo si scopre toccarsi mentre allo stesso momento viene toccato, la sostanza percettiva come struttura dell'essere (*écart*) si rivela in comunicazione con il mondo vivente realizzato attraverso il *satori* descritto dal buddhismo zen. Cade la concezione dell'ambiente come esteriorità incontrata per divenire il luogo dell'abitare. Merleau-Ponty e Suzuki potrebbero concordare se si dichiara che: “quando la propria coscienza abbandona lo sforzo di distinguersi dall'esperienza, si realizza una riconciliazione fondamentale con il mondo, [...], pre-personale (Moore, 2019, p.116)”. Rimanendo in ambito zen, Katsuki Sekida (1985), autorevole maestro zen giapponese, mette in parallelo l'idea di riduzione fenomenologica per giungere al puro fenomeno alla pratica zen anche se accusa Husserl di non essere mai andato oltre il mero esercizio mentale.

Tuttavia se, come sostiene Coseru (2009), il buddhista è un po' come un fenomenologo perché la sua attenzione è direzionata verso la datità immediata e diretta dell'esperienza, allora il fenomenologo abbisognerà di un metodo per dirigere lo sguardo a cui può attingere dal buddhismo, date le vaghe istruzioni pratiche su come raggiungere la riduzione fenomenologica. L'approccio alla conoscenza di buddhisti e fenomenologi è simile in quanto a metodi e oggetti

di interesse, ma anche a realizzazioni: l'idea di anattā (insostanzialità) dell'ego viene ripresa da Husserl che vede nella interconnessione umana il manifestarsi di una intersoggettività trascendentale. In pratica, il coinvolgimento egoico viene sospeso così nella pratica meditativa come in quella della riduzione fenomenologica (Sekida, 1985; Hanna, 2016).

La meditazione diviene anche supporto didattico per l'insegnamento della fenomenologia che permette l'apparire spontaneo di esperienza da poter osservare con un atteggiamento di sospensione di giudizio e lucidità di sguardo. La fenomenologia indaga, infatti, le correlazioni noesi-noema nell'essere indagate nella loro datità attraverso l'evidenza dell'esperienza rendendo la teoria secondaria rispetto alle evidenze che emergono dalla metodologia. Data la natura "vagante" di una mente non addestrata, la meditazione consente questo addestramento di modo tale che possano essere indagate le correlazioni noesi-noema: infatti ad essere oggetto della nostra abituale attenzione sono i contenuti noematici (gli oggetti intenzionali) più che l'atto della coscienza che li rende possibili. La meditazione consente un addestramento sul fronte dell'indagine in queste correlazioni (Owen, 2013).

Brown & Cordon (2009) riassumono le connessioni tra il concetto buddhista di meditazione e l'atteggiamento fenomenologico in quattro punti:

- in entrambe le tradizioni l'esperienza di ciò che sta accadendo nel momento presente, sia che scaturisca internamente che dai sensi, diviene di fondamentale interesse;
- viene proposto un metodo per esercitare la consapevolezza presente (una meta-consapevolezza) che si basa sulla sospensione delle abitudini e automatismi di elaborare l'esperienza in favore di un'attenzione aperta;
- questa attenzione aperta è messa al servizio di una maggiore ricettività piuttosto che su un'elaborazione attiva dei contenuti mentali;
- ambedue le prospettive ritengono che questa presenza possa essere coltivata attraverso la pratica, anche se differiscono nell'enfasi posta su quest'ultima.

In uno stupendo sermone di Meister Eckhart (1985) egli inizia proclamando “non mi comprenderete se non vi rendete uguali a questa verità di cui ora vogliamo parlare (p.126)”. Walach (2021) interpreta questa frase così: “a meno che tu non abbia un’esperienza di prima mano di ciò che vuoi cercare e comprendere non sarai in grado di dare senso al tuo argomento (traduzione mia)(p.236)”. Così l’esperienza in prima persona diviene il metodo per eccellenza nello studio di un fenomeno come la meditazione. Non solo: astenere la coscienza dalla concettualizzazione, come durante l’epoché, è una forma occidentale di meditazione. Per questo Walach sostiene che il metodo fenomenologico sia la meditazione e viceversa. Mantenere la consapevolezza senza giudicare, ascoltando l’esperienza nuda così come appare nella coscienza: questa è sia meditazione che fenomenologia.

Il problema difficile di Chalmers

I contributi che collegano la meditazione al metodo fenomenologico non finiscono qui. Tuttavia, altri contributi hanno maggior senso di essere affrontati solo dopo aver preso in causa la questione della scienza enattiva ed i contributi di Francisco Varela che saranno descritti nel capitolo seguente.

Proprio per introdurre il capitolo successivo, verrà qui illustrata la questione del problema difficile posto dal filosofo David Chalmers (1996; 2014) da cui prende avvio il progetto per la neurofenomenologia. Il filosofo sostiene che il problema della coscienza, nel mondo scientifico, sia stato per molto tempo preso sotto gamba. Se da una parte la ricerca scientifica rileva correlazioni tra una certa area cerebrale e un dato fenomeno esperienziale come il riconoscimento di un volto, non offre spiegazioni su come questo avvenga e sul perché dell’emergere della coscienza in tutto il proprio fluire esperienziale e carattere qualitativo. Localizzare in una certa area cerebrale una qualche attività della coscienza permette di trovare correlazioni e questo tipo di attività Chalmers le definisce come il problema facile. Il problema difficile risulta invece la spiegazione degli aspetti soggettivi e precipuamente qualitativi e di conseguenza non operazionalizzabili da una ricerca con un approccio quantitativo e fisicalista. In altre parole il problema difficile riguarda il perché i processi di cui l’uomo partecipa sono accompagnati dall’esperienza di una vita interiore? Chalmers sostiene che la coscienza sfugga alla catena di spiegazioni

riduzionistiche in cui la fisica spiega la chimica, che a sua volta spiega la biologia, che a sua volta spiega la psicologia etc. etc. La coscienza oltrepassa tutto ciò perché, direbbero i fenomenologi, è la condizione di possibilità del nostro esserci che ci qualifica in quanto soggetti, corpi viventi nella propria esperienza. Al pari del tempo, dello spazio e della massa secondo Chalmers (2014) anche la coscienza dovrebbe essere considerata come un fondamentale dalla scienza.

In un famoso articolo Thomas Nagel (1974) porta alla luce un problema che risulta vivo e scomodo tutt'oggi a coloro che vogliono far ricondurre al sostrato fisiologico l'esperienza soggettiva. Infatti l'argomentazione che divenne celebre fu quella riguardo alla questione su "che effetto che fa essere un pipistrello". Infatti se possiamo studiare biologicamente un pipistrello non possiamo immaginare com'è essere un pipistrello. L'esperienza percepire lo spazio attraverso ecolocalizzatori infatti, nonostante sia biologicamente spiegabile, non è soggettivamente comprensibile. E questa problematica non riguarda soltanto il mondo animale ma anche la realtà intersoggettiva. Se infatti si potesse, attraverso una tecnologia fantascientifica, trovare e osservare la figurina di una Gioconda dentro ad un cervello, questa comunque non può essere identificata con l'esperienza qualitativa che accade dal momento in cui guardo o penso alla Gioconda. Il problema della coscienza si inserisce, dunque, nel problema del rapporto corpo-mente e della possibilità epistemologica di un'indagine soggettiva e fenomenologica. Nel capitolo successivo vedremo come la meditazione possa essere, da un lato, al centro di questa indagine e dall'altro, il tentativo di costruire una metodologia attraverso cui questa indagine si rende possibile.

4- Varela e la presenza incarnata

A continuare la linea di pensiero e i contributi sviluppati nei capitoli precedenti e ad integrarli sarà questo capitolo in che si delinea come un punto d'incontro centrale rispetto ai temi finora affrontati. Epistemologia costruttivista, metodo fenomenologico e meditazione si intrecceranno nel contributo iniziato da Francisco Varela che attraverso una pratica neurofenomenologica ed enattiva contribuisce a costituire un nuovo campo di ricerca. Per trattare tutto ciò risulta di nostro interesse esplicitare la matrice biologica attraverso la quale si forma Varela che, propedeuticamente, introdurrà il campo di ricerca da lui inaugurato. Neurofenomenologia, embodiment ed enazione saranno concetti e prospettive attraverso le quali si svilupperà questo capitolo. Sarà illustrato un possibile orizzonte buddhista in questo campo di studi, che farà riferimento al monaco Nāgārjuna, vissuto verso tra II e il III secolo dopo Cristo. L'idea di "anattā" (insostanzialità), già illustrata nel primo capitolo, verrà sviluppata in termini contemporanei a dimostrare come l'idea di vacuità (sunyata) possa essere utilizzata anche in un orizzonte psicologico ed epistemologico. Verranno infine illustrate le criticità e i limiti di questo approccio che si propone come orizzonte esplorativo di fronte al grande problema dello studio della coscienza.

Laboratorio di epistemologia sperimentale: un'altra biologia

Se c'è un tema ricorrente che è stato affrontato, sia nel costruttivismo che nella fenomenologia, è il recupero della soggettività in quanto ineliminabile e costitutiva presenza, che resiste ai tentativi eliminativisti e riduzionisti di renderla un mero accadimento cerebrale, illusorio e superabile senza un corpo a corpo con essa. Differenti correnti di pensiero, indipendenti fra loro, hanno sviluppato una riflessione che fa della soggettività e della coscienza intenzionale le condizioni di possibilità di un'indagine su di esse.

"Laboratorio di epistemologia sperimentale", così recitava la scritta fuori dallo studio di Maturana a Santiago. Humberto Maturana e Francisco Varela, suo allievo, furono due biologi cileni che si interrogarono su una serie di questioni teoriche che risultano importanti da un punto di vista biologico e non solo: che cosa distingue una macchina da una "macchina vivente"? È possibile

un'oggettività? Qual è il rapporto tra conoscitore e conoscenza, tra osservatore e osservato? Tali domande partono dalla biologia per espandersi oltre.

Autopoiesi

Rispetto alla qualità che caratterizza gli esseri viventi Maturana e Varela (1980) coniano il termine *autopoiesi*. A questo tipo di domanda, a cui molti biologi si sottraggono, bisogna partire da un'idea dell'organismo come processo e organizzazione autonoma che risponde alle perturbazioni dell'ambiente più che rapporto tra organismo con l'ambiente. È la natura relazionale dell'organismo vivente a caratterizzarlo nella propria organizzazione più che la proprietà delle componenti che lo costituiscono. Per questo una macchina autopoietica è definita come una macchina organizzata attraverso una rete di processi di produzione dei propri componenti che: "I) attraverso le loro interazioni e trasformazioni continuamente rigenerano e realizzano la rete di processi (relazioni) che li producono; e II) la costituiscono (la macchina) come una unità concreta nello spazio nel quale essi (i componenti) esistono specificando il dominio topologico della sua realizzazione in quella rete (p.131)" La macchina autopoietica, il sistema vivente, dunque, genera e delinea la propria organizzazione operando attraverso la produzione dei propri componenti (autopoiesi letteralmente sta a significare auto-produzione) reagendo e mantenendosi omeostaticamente a fronte delle perturbazioni dell'ambiente. Per organizzazione Maturana e Varela intendono le relazioni che definiscono come unità un certo sistema e per la quale specificano le possibili interazioni e trasformazioni che il sistema stesso può subire. Così, attraverso queste non facili definizioni, si svincola la biologia dallo studio di un organismo come sempre orientato alla propria evoluzione per cui, osservando un organismo nella sua ontogenesi, è sempre completo e un'unità nella sua pienezza, dall'embrione all'individuo adulto questo si configura sempre come unità autopoietica autonoma. Questi sistemi autopoietici, quindi, si producono da soli e si mantengono con i propri stessi mezzi (produttore e prodotto coincidono) e si costituiscono come distinti rispetto all'ambiente attraverso il proprio contorno che li limita. Le implicazioni sul piano della cognizione spostano la focalizzazione dall'idea rappresentazionista a quella della cognizione come azione: i processi cognitivi riconfigurano la relazione del vivente col mondo.

Oggettività e accoppiamento strutturale

Se l'organismo si caratterizza da un processo autopoietico in cui esso genera se stesso, il mondo circostante in cui questo organismo si ritrova immerso è anch'esso frutto di una produzione che l'organismo compie rispetto alla propria organizzazione e struttura vivendo. Von Uexküll (1934, citato in Chiari, 2016), un precursore della biologia di Maturana e Varela, sposta la propria attenzione sugli *umwelt*, ossia sull'esperienza degli organismi del loro ambiente, più che sul mero rapporto organismo-ambiente. Il mondo soggettivo di ciascun organismo è costituito dalle possibilità sensoriali e motorie che la propria struttura biologica gli concede. L'esempio più celebre riportato da Uexküll è quello della zecca, il cui mondo è limitato ad una percezione olfattiva specializzata nel riconoscere i mammiferi, il cui sangue è vitale per la sopravvivenza, e una percezione tattile che le consente di muoversi sul mammifero e determinare rispetto al calore emanato dove infiggere il rostro. L'*umwelt*, il mondo soggettivo che Fuchs (2018) definisce anche come contesto e ambiente percepito, si configura nella zecca come essenzialmente diverso dal nostro poiché determinato da specializzazioni sensoriali differenti come i pipistrelli di Nagel (1974) la cui percezione dello spazio è per lo più costituita da suoni che rimbalzano e permettono l'orientamento attraverso gli ecolocalizzatori. L'idea dell'evoluzione degli organismi in senso di progressivo adattamento all'ambiente è qui ribaltata in funzione di una compatibilità dinamica tra il sistema vivente e l'ambiente che si co-determinano in un processo chiamato "accoppiamento strutturale" (Maturana & Varela, 1984). Quest'ultimo può avvenire tra un'unità autopoietica ed un'altra o nei confronti dell'ambiente nel cui rapporto si verifica "una storia di cambiamenti strutturali concordanti (p.80)". Cappuccio (2009), rielaborando il discorso di Maturana e Varela, scrive:

Negando quella forma di radicale estraneità tra il vivente e il suo ambiente, che spontaneamente consegue dal solipsismo implicito nel rappresentazionalismo, il concetto di autopoesi [e di accoppiamento strutturale aggiungerei] vuole sottolineare che individuo e ambiente sono tanto strettamente coimplicati tra di loro e interdipendenti, essendo strutturalmente conformati ciascuno sui contorni dell'altro, che diviene a rigore impossibile pensarli come realtà autonome dualisticamente contrapposte (p.21).

Questa complementarità tra organismo e ambiente destruttura radicalmente qualsiasi idea di oggettività in senso classico dato che le lenti attraverso cui noi possiamo vedere sono determinate dalla storia di accoppiamenti strutturali con altre unità autopoietiche e l'ambiente e dalle possibilità motorie-sensoriali-cognitive che filogeneticamente si sono co-evolute nel processo di deriva naturale che ha permesso l'esistenza dell'uomo. Il soggettivismo selvaggio, d'altronde, si mostra come un relativismo caotico in cui tutto è possibile. La biologia dell'autopoiesi si ritrova anch'essa, come costruttivismo e fenomenologia, a camminare sul filo del rasoio dell'idealismo solipsistico e dell'oggettivismo rappresentazionista: entrambi mostri che in una metafora vengono paragonati a Cariddi e Scilla in una odissea epistemologica la cui soluzione si trova nella via di mezzo del conoscere che non esclude le due prospettive ma le integra e le tiene in considerazione senza radicalizzarsi in unica prospettiva. Infatti guardando all'autonomia del vivente e al mondo come produzione del vivente, "il mondo e il sistema nascono nel medesimo tempo (Varela, 1985, p.156)".

L'osservatore

Scrive Maturana nel saggio *Biologia della cognizione* del 1970 (in Maturana & Varela, 1980):

Tutto ciò che è detto è detto da un osservatore. Nel suo discorso l'osservatore parla ad un altro osservatore, che potrebbe essere lui stesso; tutto ciò che si applica all'uno si applica anche all'altro. L'osservatore è un essere umano, cioè, un sistema vivente, e tutto quello che si applica ai sistemi viventi si applica anche a lui (p.53). [...] *L'osservatore è un sistema vivente ed una comprensione della cognizione come fenomeno biologico deve rendere conto dell'osservatore e del suo ruolo in essa* (p.54).

Qui si assiste ad una presa di coscienza della missione scientifica: l'osservatore non può essere omissso dalla ricerca perché esso determina l'oggetto indagato attraverso la propria organizzazione, omettere l'osservatore significa non comprendere appieno l'oggetto osservato. Osservatore e osservato si trovano dunque legati in una indissolubile trama: è quella che Chiari (2016) chiama ontologia dell'osservatore. Il pericolo di un'idea di oggettività che non tenga in

considerazione il ruolo dell'osservatore consiste nel confondere il piano dell'esperienza con quello della descrizione (Armezzani, 2002).

Se l'utilizzo del termine di costruttivismo è stato adottato di recente, l'epistemologia di Maturana e Varela si ritrova a tutti gli effetti ad incarnare anticipatamente ed ad ispirare la prospettiva costruttivista della conoscenza. Una via mediana al conoscere senza scivolare in un ingenuo realismo o inciampare in un vago relativismo.

Neurofenomenologia: la prima persona alla ribalta

Si condensano qui una serie di argomenti trattati in precedenza in una convergenza di pensieri ed intuizioni. Le prospettive epistemologiche da noi prese in causa non promuovono un'idea della conoscenza in cui la coscienza è eliminata in vista di un'obiettività che elimina il soggetto. Anzi, rendere conto della soggettività sta a significare una maggiore oggettività, perché non evita di vedere il dato (ovvio, direbbe Husserl) della coscienza ma ne fa una consapevolezza fondativa di un altro tipo di scientificità. La conoscenza attraverso la prospettiva costruttivista, l'ontologia dell'osservatore di Maturana e Varela, la coscienza intenzionale di Husserl convergono tutte verso un rivolgimento alla coscienza e le proprie strutture dell'esperienza inscritte nella carne del corpo vivente.

È grazie all'incontro della fenomenologia da parte di Francisco Varela che il problema difficile posto da Chalmers, su cui si è discusso nel terzo capitolo, viene affrontato direttamente. La questione riguarda il gettare un ponte tra scienza ed esperienza. Se da un lato, infatti, le neuroscienze proseguono nelle loro scoperte e tentativi di risolvere i "problemi facili", ossia l'identificazione dei correlati neurali di alcune esperienze, dall'altro lato il fluire dell'esperienza vissuta è soggetto ad attacchi eliminativisti, di modo tale da cestinare direttamente il problema spinoso della coscienza. Varela (1996) richiama ad un rivolgerci, attraverso un'esplorazione sistematica, al legame che unisce mente e coscienza: la struttura dell'esperienza umana. Le scienze della cognizione dovranno, prima o poi, prendere atto che l'idea stessa di cognizione e di processo mentale emerge dal nostro inestricabile rapporto quotidiano con l'esperienza che direttamente viviamo. Neurofenomenologia, questo è il nome che Varela sceglie di coniare per nominare questa pionieristica disciplina. I

riduzionisti semplicemente eliminano il problema difficile senza risolverlo mentre i funzionalisti credono che raccogliendo unità modulari di capacità cognitive si possa costruire additivamente un quadro teorico generale che risolva il problema della coscienza. Esistono anche coloro che ritengono che il problema difficile non sia risolvibile e Varela chiama loro “rassegnati al mistero”. L'ultima categorizzazione di orientamenti di ricerca rispetto alla coscienza è quella che considera l'esperienza irriducibile e considera di grande valore i resoconti in prima persona. In altri termini il vissuto non viene considerato come empiricamente riducibile ad una funzione neuronale (Varela, 2001a) L'approccio fenomenologico rientra in questo gruppo ed è attraverso questo approccio che Varela sviluppa la proposta della neurofenomenologia.

Il terreno di base di questa nuova disciplina è quindi il vissuto nella sua qualità irriducibile. La fenomenologia riscopre il primato dell'esperienza vissuta ed il suo poter essere osservata direttamente. Rispetto ad un'elaborazione personale di Varela della fenomenologia egli ritiene che essa sia una riflessione, un modo di pensare, il nostro essere capaci di consapevolezza, sia dei contenuti mentali, sia degli atti intenzionali che li rendono possibili attraverso un atteggiamento controintuitivo di sospensione degli assunti impliciti. Dal momento in cui il conoscere emerge dalla nostra esperienza vissuta, Husserl si auspicava che la fenomenologia diventasse la base per la connessione di scienza ed esperienza. L'esperienza vissuta ci fornisce una pre-comprensione del mondo che va analizzata attraverso la sospensione dell'atteggiamento naturale. La fenomenologia non va accostata all'introspezione, perché l'introspezione non ha sviluppato una metodologia, mentre la neurofenomenologia costruisce un metodo rigoroso che Varela (1996) riassume in quattro punti:

- Atteggiamento: Riduzione
- Intimità: intuizione
- Descrizione: invarianti
- Addestramento: Stabilità

La riduzione si ottiene attraverso la messa tra parentesi dell'atteggiamento naturale, operazione che è stata trattata più estesamente nel capitolo precedente. L'intimità-intuizione è intesa da Varela frutto dell'epoché che mette il fenomenologo nella condizione di riavvicinarsi all'immediatezza

dell'esperienza, di raggiungere un'intimità che porta all'intuizione che porta alla percezione di un'evidenza. Perché questa pratica non sia un'esplorazione individuale ma intersoggettivamente comunicabile, l'intuizione derivata dall'intimità raggiunta con la sospensione deve essere tradotta attraverso il linguaggio che incarna e rende comunicabile l'esperienza e attraverso cui è possibile osservare le varianti dell'esperienza da cui si possono dedurre le invarianti, ossia ciò che si presenta nell'esperienza intersoggettivamente, uscendo dalla sfera privata in cui avviene l'esperienza. In ultima, l'addestramento e la pratica permette al fenomenologo di mantenere vigile l'attenzione durante la riduzione fenomenologica, di ascoltare le proprie intuizioni così da renderle comunicabili ad una comunità di ricercatori.

Le tecniche di visualizzazione del cervello man mano che si faranno più sofisticate avranno sempre più bisogno di avvalersi di personale addestrato in senso fenomenologico poiché “lo studio dell'esperienza non rappresenta una comoda sosta sulla strada di una spiegazione concreta, ma un'attiva partecipazione, a pieno titolo, a quest'ultima (p.84)”, per questo lo studio della fisiologia cerebrale e quello dell'esperienza dovrebbero trovarsi sullo stesso piano. La neurofenomenologia si pone come obiettivo, quindi, di esplorare la co-determinazione fra analisi soggettive ed analisi oggettive (sempre che questa dicotomia sia legittima) per convalidare intuizioni, trovare contraddizioni per scoprire quali sono i fondamentali principi strutturali che stanno alla base dell'esperienza umana. Varela (2001b) riporta un esempio di questa metodologia applicata e lo fa attraverso il trapianto di fegato da lui subito. Secondo i dottori non avrebbe dovuto percepire il fegato trapiantato. Eppure l'evidenza fenomenologica del corpo vissuto, che non sempre corrisponde a quella del corpo organico, porta Varela ad affermare di sentirlo comunque molto nitidamente. Anche altri pazienti sembrano percepire il proprio fegato anche se fisiologicamente questo non dovrebbe essere possibile. Questo piccolo esempio ci dimostra come una disciplina neurofenomenologica può contribuire a fornire un nuovo tipo di dato qualitativo spesso non tenuto in considerazione per via della sua peculiarità soggettiva.

Non è facile costruire una metodologia per l'esplorazione dell'esperienza e non è facile cambiare le prospettive della comunità scientifica in questo senso, per questo il problema difficile di Chalmers rimane difficile anche se la

neurofenomenologia vorrebbe porsi come spiraglio di luce “metodologica” nel rapporto con tale problema. Ci troviamo ad un punto centrale in cui la meditazione assume un nuovo connotato: essa può prefigurarsi come metodo, sviluppato da una tradizione lontana da quella occidentale, di osservazione dell’esperienza al pari del metodo fenomenologico o neurofenomenologico. “È sorprendente che questa capacità di essere consapevoli sia stata profondamente trascurata in quanto pratica umana; è come se la capacità di movimento ritmico non avesse condotto a nessuno sviluppo dell’educazione alla danza (p.80)”. La tradizione orientale è in grado di offrire una riflessione ed un metodo per lo studio in prima persona, attraverso una pratica consolidata nel corso di migliaia di anni.

La mente incarnata

Ciò che spinge gli autori di “*The Embodied Mind. Cognitive science and human experiences*” (tradotto in italiano come “La via di mezzo della conoscenza”) è una profonda insoddisfazione nei confronti dei risultati raggiunti dalle scienze cognitive (Varela, Thompson & Rosch, 1991). Essi lamentavano, nello stile di ricerca, una mancanza di approccio diretto e pragmatico all’esperienza. Allora (come oggi aggiungerei), le dimensioni spontanee e riflessive dell’esperienza umana vengono trattate superficialmente, al pari di ombre (o epifenomeni) dei sistemi cognitivi e cerebrali. Questo ripudio dalle dimensioni dell’esperienza, che Varela et. al. definiscono come “insostenibile, perfino paradossale (p.35)” veniva compiuto sotto l’egida del cognitivismo e della sua ipotesi fondante: quella rappresentazionalista, secondo la quale la mente manipolando simboli alla pari di un computer, riuscirebbe ad estrapolare delle rappresentazioni della realtà e la conoscenza viene considerata come rappresentazione mentale. Il problema dell'utilizzo del termine “rappresentazione” è la sua connotazione in cui sembra che la cognizione rifletta una realtà e non la produca. Tuttavia, come già trattato precedentemente, ogni organismo è dotato di un *umwelt* (mondo soggettivo) che dipende dalle caratteristiche sensorio-motorie specifiche e attraverso le quali si produce in certo tipo di mondo che dipende dalle caratteristiche soggettive dell’organismo. Il cognitivismo, paradigma dominante nelle scienze della cognizione, invece, si muove nel considerare il mondo come avente proprietà indipendenti rispetto ai mondi soggettivi degli organismi che lo

abitano. Questi organismi colgono e ricostruiscono in sé stessi le proprietà del mondo rappresentandole interiormente. E nel caso dei sistemi cognitivi complessi come quelli degli uomini, questa rappresentazione interna, è compiuta da un “io” soggettivo e separato rispetto al resto.

Rispetto alla visione del mondo cognitivista, Varela et. al. (1991) si muovono nella direzione opposta, facendo dell’insoddisfazione l’ispirazione per un progetto alternativo alla conoscenza della cognizione umana.

Di fronte alla mancanza di orizzonti conoscitivi nei confronti dell’esperienza vissuta, come già visto nel precedente paragrafo, la fenomenologia può offrire una metodologia in prima persona per questa qualità di studio in cui coscienza, esperienza e mondo della vita sono essenzialmente interrelati. Purtroppo, la fenomenologia si ferma ad una dimensione teoretica e i dati esperienziali (gli *erlebnisse*) sono osservati a posteriori e non in presa diretta. L’accusa che Varela (1992) muove nei confronti della fenomenologia è, anche qui, una mancanza di dimensione pragmatica e diretta all’esperienza. Se, infatti, rispetto al cognitivismo, fa dell’esperienza e del suo rapporto con la coscienza e il mondo il suo terreno di lavoro, la fenomenologia non offre spunti pratici di come esercitare l’analisi dell’esperienza vissuta in presa diretta, nel momento presente e non a posteriori. Lo stesso Husserl rimane vago sulle indicazioni pratiche di come si esercita l’epoché. Dato che l’interesse di Varela si rivolge all’esperienza nel momento presente, nell’istante in cui accade, egli trova nelle tradizioni non-occidentali una possibile metodologia.

È la tradizione buddhista a sviluppare una pragmatica nell’osservazione dell’esperienza, in cui la conoscenza viene raggiunta non soltanto attraverso la riflessione ma con la pratica della consapevolezza e della presenza. L’autopresenza diviene il metodo privilegiato per l’esame dell’esperienza e viene definita così:

“Autopresenza” significa che la mente è presente nell’esperienza quotidiana concreta; le tecniche per ottenere questa condizione hanno l’intento di riportare la mente dai suoi interessi e dalle sue divagazioni teoriche, dal suo atteggiamento astratto, insomma, alla situazione contingente della propria esperienza (Varela et. al., 1991, p.46).

Non si tratta, dunque, di una tecnica di rilassamento, di una concentrazione altamente focalizzata o di un mezzo per raggiungere realtà supreme attraverso

stati mistici: lo scopo della meditazione buddhista è il risveglio della consapevolezza, è la capacità di divenire attenti ai propri gesti quotidiani ed incarnare tale attenzione nella propria vita. Tutto ciò parte da un assunto importante per molte dottrine buddhiste: il fatto che noi, abitualmente, non siamo presenti. L'idea è che gran parte delle attività da noi svolte si compie senza che ci sia una consapevolezza attiva che coglie a fondo la nostra esperienza. Così, per esempio, quando ci si aspetta una buona cena, potrebbe essere che la si finisca senza aver assaporato un singolo boccone. L'obiettivo dell'autopresenza consiste nel rivedere il nostro atteggiamento quotidiano nei confronti della nostra stessa esperienza e penetrare intuitivamente la mente attraverso la mente stessa facendo sì che questa possa accedere alle modalità del proprio funzionamento. Interessante potrebbe essere un accostamento con l'atteggiamento naturale della fenomenologia che, nel gergo buddhista, potrebbe essere considerato come uno stato di non "autopresenza" anche se, nella visione del mondo buddhista, imparare a meditare significa disimparare una serie di condizionamenti e automatismi e non apprendere un'abilità nuova, ossia la pratica di consapevolezza è lo stato naturale della mente. L'obiettivo è l'abbandono all'abitudine a non essere presenti, facendo gli sforzi in vista di un disimparare le modalità consolidate attraverso cui si vive la propria esperienza. Le affermazioni compiute dai maestri buddhisti si configurano come frutto di una scoperta più che elementi dottrinali a cui far fede, tanto che gli allievi sono spesso invitati a dubitare di tali asserzioni e di verificarle mediante la pratica. Meditare sta a significare un ritorno dall'astrazione da nessun luogo all'immanenza della propria esperienza, e divenire un tutt'uno con questa. La riflessione muta attraverso la pratica, includendo l'osservatore nell'osservazione e vede se stessa in quanto esperienza vissuta e incarnata. Infatti una conseguenza importante della pratica della consapevolezza e della presenza è quella di ricongiungere corpo e mente da quella tendenza, culturalmente appresa, di trattare questi termini in modo distinto come se fossero elementi diversi e inconciliabili (Varela, 1992).

L'enazione

Proprio mediante il concetto di "embodiment" Varela et. al. (1991) affrontano la dicotomia mente-corpo che nelle modalità della riflessione sono stati disgiunti.

È possibile tuttavia un altro tipo di riflessione, una riflessione incarnata (*embodied*), radicata nel corpo “nella quale corpo e mente siano stati ricongiunti (pp.51-52)”. Attingendo all’idea di corporeità di Merleau-Ponty viene nuovamente riscoperto il corpo in un duplice significato: come struttura esperienziale vissuta e come ambiente e contesto dei meccanismi cognitivi. La cognizione non può essere vista come una elaborazione simbolica compiuta da un “sé” indipendente e disincarnato che si trova dentro la nostra testa bensì le strutture incarnate, e quindi senso-motorie, possono essere viste come la sostanza dell’esperienza e da queste emergono le strutture cognitive, concettuali e astratte. Un precursore che può essere accostato a idee simili è Jean Piaget che, studiando lo sviluppo dei bambini, osserva che anche le attività cognitive più astratte sono fondate “sull’attività concreta dell’intero organismo, cioè sull’accoppiamento senso-motorio (p.11, Varela, 1992)”.

Per una chiarificazione dell’approccio enattivo alla cognizione è importante precisare due punti:

- (1) La percezione è formata da azioni guidate percettivamente;
- (2) Le strutture cognitive emergono da schemi motori ricorrenti che rendono l’azione in grado di essere guidata percettivamente (p.15)

Cappuccio (2009), evidenziando le sovrapposizioni tra Varela e Merleau-Ponty, esplicita che la cognizione non viene più vista come un atto di rappresentazione di un mondo precostituito ma l’evento congiunto, l’incontro di mondo e mente in una “con-costituzione reciproca”. Percezione e azione sono co-implicate:

in uno spazio carnale dell’esistenza di un soggetto situato, un mondo esperito e manipolato “in prima persona”, perché attraversato da una rete di vettori intenzionali che si diramano dal centro di una soggettività cosciente, vivente e corporea. Un soggetto che è strutturalmente aperto alla comunicazione intersoggettiva e all’interazione con l’ambiente per via della corporeità che lo accomuna a quel mondo che abita e che da sempre condivide con gli altri (pp.24-25).

Ritorna, quindi, la tematica dell’accoppiamento strutturale in cui l’organismo produce l’ambiente e, nello stesso tempo, ne è il prodotto. L’enazione, nella sua inscindibilità tra cognizione e azione, si pone come al di fuori dalla contrapposizione soggettivismo-oggettivismo. Un’ulteriore rielaborazione del concetto di enazione può risultare utile per chiarire questa prospettiva. Essendo

che gli esseri viventi e il mondo si co-originano nel proprio accoppiamento, il mondo non è qualcosa di prestabilito ma viene realizzato dai sistemi viventi grazie alla loro struttura e la loro capacità di azione in esso. Per questo si può pensare ad una capacità elementare, da parte dei sistemi viventi, di conferimento di senso in cui anche organismi molto semplici riescono a distinguere condizioni ambientali favorevoli o sfavorevoli, anche senza un sistema nervoso centrale, infatti il comportamento diretto ad uno scopo è sorto prima del cervello. Per un'appropriata comprensione della cognizione in senso enattivo non si deve considerare affettività e cognizione come azioni separate. “Il processo di conferimento di senso implica sia la conoscenza degli aspetti rilevanti dell'ambiente sia la loro valutazione o ‘sentimento’ per quanto riguarda i bisogni e gli interessi dell'organismo”(p.124, Fuchs, 2018).

L'orientamento enattivo e incarnato alla conoscenza non crea nuove dicotomie come corpo e mente, soggettivo e oggettivo, realismo e idealismo. Anzi, l'obiettivo è trovare una via di mezzo della conoscenza che può essere studiata e vissuta con un approccio incarnato. Le dottrine non dualiste buddhiste, nel loro sviluppo nel pensiero di Nāgārjuna, possono essere accostate all'idea di conoscenza come enazione (Varela et. al., 1991).

“Anattā” e “vacuità” nel pensiero di Nagarjuna

Considerato l'approccio incarnato alla conoscenza ci si potrebbe interrogare sullo statuto del sé nelle scienze cognitive. Varela et. al. (1991) affrontano l'argomento sostenendo che se da un lato sperimentiamo costantemente un senso del sé, dall'altro questo non si riesce mai ad afferrare e manca. La mente non può essere vista più come un'entità omogenea e unificata ma come un “giustapposizione non unificata ed eterogenea di reti di processi (p.134)”. Si giunge, dunque, a conclusioni simili a quelle raggiunte da Minsky (1985) e Papert sulla mente come una società di agenti che operano in un campo specifico e attraverso agenzie e sistemi più ampi e integrati formano una società della mente. Anche la psicoanalisi delle relazioni oggettuali come quella proposta dalla Klein decostruisce l'idea di sé mettendo in rilievo il processo dell'internalizzazione degli altri a costruire questa illusione del sé. Queste considerazioni ci portano ad un'idea più antica legata all'assenza del sé. Nel primo capitolo, trattando i punti cardine del buddhismo, erano stati illustrati i

principi di *anattā* e *anicca*, ovvero insostanzialità e impermanenza. Nel buddhismo nulla è permanente e nulla è sostanziale e dunque l'idea di un sé indipendente non è contemplata. L'idea di alcunché di indipendente non è tenuta in considerazione data la concezione interdipendente e codipendente del mondo. A sottolineare questa base dottrinale ed esperienziale della pratica buddhista furono soprattutto coloro che inaugurarono il buddhismo mahāyāna, conosciuto anche come Grande Veicolo. Il buddhismo precedente, del Piccolo Veicolo, era arrivato a costituire un corpo dottrinale e disciplinare definito da dogmi e discussioni intellettualistiche. Nāgārjuna, monaco buddhista indiano vissuto circa tra il 150 d.C. e il 250 d.C., è considerato uno dei patriarchi del Grande Veicolo, mettendo in discussione i dogmi dell'approccio precedente. L'opera più celebre da lui scritta fu il *Mūla-madhyamaka-kārikā* (le stanze del cammino di mezzo) (Gnoli, 1983).

In quest'opera Nāgārjuna contesta l'idea di *svabhava* che si può tradurre come esistenza inerente, natura intrinseca, sostanza, essenza. Egli individua in questa idea una sorta di difetto cognitivo che porta ad un attaccamento alle realtà essenziali e indipendenti e una tendenza spontanea al sovrapporre concettualizzazioni teoriche all'immediatezza del darsi del mondo. Questa sovrastruttura concettuale che tende a sostituirsi all'immediatezza dell'esperienza produce degli attaccamenti che sono fonte di sofferenza (Westerhoff, 2018). La trattazione del filosofo indiano si produce attraverso l'idea di vacuità (*śūnyata*) intesa come assenza di fondamento ed esistenza intrinseca. Nella sezione XV delle Stanze del cammino di mezzo Nāgārjuna intende criticare esplicitamente la nozione di natura propria che egli ritiene logicamente insostenibile. La proposta è quella di decostruire i concetti di esistenza e non esistenza perché contrapposizioni dualistiche incapaci di fornire una conoscenza globale.

10. Chi pensa che una cosa esiste, si ha, come conseguenza, la dottrina dell'eternità; chi pensa che una cosa non esiste, si ha, come conseguenza, la dottrina dell'annientamento. L'intenditore, perciò, si studi di evitare l'idea di esistenza e l'idea della non esistenza (Nāgārjuna in Gnoli, 1983, p.343).

L'esigenza di una via di mezzo al conoscere, lontano sia dal nichilismo che al realismo, ha mobilitato da molto tempo gli studiosi e i filosofi, non solo in

occidente. Un'altra critica si muove a partire dall'idea di identità personale o sé nella sezione XVIII.

6. Certuni hanno detto che il sé esiste, e altri hanno insegnato che non esiste. E gli Svegliati hanno insegnato che non c'è né esistenza né non esistenza del sé. (p.352)

La destrutturazione sistematica presente nelle stanze del cammino di mezzo non si risolve nell'impossibilità di conoscere alcunché ma riflette una manchevolezza della logica discorsiva a fronte dei dati dell'esperienza. La non-sostanzialità del sé, sostenuta da Varela et. al. (1991), emerge attraverso la pratica di consapevolezza con la quale si può fare esperienza della propria mente come priva di sé. Secondo Minsky (1986) il sé è questo misterioso senso di identità personale che possiamo constatare nella nostra esperienza. Tuttavia c'è da domandarsi: quali funzioni psicologiche ha questo senso di sé e le convinzioni su ciò che noi siamo? Ha più senso parlare di un sé unitario o di molti sé?

Ma se dentro la mente non vi è un unico Sé centrale e dominante, che cosa ci rende così sicuri della sua esistenza? Da dove viene la forza e il potere di questo mito? Un paradosso: forse costruiamo il mito che *noi siamo* dentro di noi proprio perché nella nostra testa non esiste alcuna persona che ci faccia fare le cose che vogliamo - o anche che ci faccia *voler volere* (p.69).

Questa ambiguità e inafferrabilità del concetto di sé si presenta nelle scienze cognitive come nelle tradizioni contemplative buddhiste. A tal proposito, la logica attraverso cui Nāgārjuna opera la decostruzione dei fondamenti (concetto di sé compreso) viene chiamata *catuṣkoṭi* o, in italiano, tetralemma. In sostanza, proprio per ribadire come la vacuità svuota di fondamento l'abituale pensare concettuale e per categorie, vengono prese quattro asserzioni e negate al fine di rimandare ad una realtà al di là della logica comunemente adottata. Per riportare un esempio si può dire che il mondo: esiste, non esiste, esiste e non esiste, né esiste né non esiste. Questi giudizi sono tutti possibili quanto vuoti di significato, dato che “il mondo dei giudizi come lo conosciamo non può dirsi né vero né falso, né reale, né irreale, perché entrambe le predicazioni della logica formale vanno superate di una nuova logica detta “vuota”, che pone in

epoché il discorso sulla realtà o non realtà del mondo [...] (p.12, Foglietta, 2010).”

In funzione di questa logica decostruttiva, la proposta di Nāgārjuna non si limita ad un ipostatizzare la vacuità come principio universale, proprio perché la vacuità non è l'essere delle cose, né il loro non essere ma la modalità attraverso cui le cose mancano d'identità di natura o di sé (Magno, 2014).

Sempre nella sezione XVIII sul sé Nāgārjuna scrive:

10. Tutto ciò che nasce in dipendenza di qualche altra cosa, non è in effetto, certo identico a questa cosa, né, d'altro verso, differente da essa. Perciò, questa cosa non è né annientata né eterna. (p.352)

La co-produzione condizionata o co-dipendenza risulta un principio fondamentale nella comprensione del pensiero di Nāgārjuna, e si può considerare attuale nel panorama contemporaneo. Questo concetto, che emerge naturalmente dalla vacuità e dalla logica del *catuṣkoṭi*, mette in luce come non si possa concepire un qualcosa come non generato da qualcos'altro, indipendente. Questo abitare la vacuità e l'assenza di fondamenti riguardava il pensatore indiano allora come riguarda la psicologia postmoderna oggi. Nel secondo capitolo si era affrontato il carattere pragmatico, provvisorio e plurale della psicologia postmoderna, che rinuncia alla pretesa moderna di una conoscenza globale che cumulativamente raccoglie i tasselli del sapere. Il conoscere è sempre legato ad un costruire infrangendo la pretesa irrealistica di una conoscenza monolitica dei “grandi racconti”, esaustiva e onnicomprensiva. Varela et. al. (1991) evocano il “pensiero debole” di Vattimo per discutere in mondi senza fondamento che conseguono all'idea di vacuità e di assenza di sé. La rinuncia della ricerca dei fondamenti nel buddhismo e nel pensiero contemporaneo convergono nel riconoscere l'infondatezza del sapere e dei principi ultimi. Non c'è nessuna essenza ultima da trovare, nessuna essenza di disvelare poiché queste non ci sono, e nulla può essere concepito come un'entità autonoma.

Questa rivitalizzazione di un pensiero risalente a più di 1800 anni fa risulta proficuo alle pratiche contemplative e al loro incontro con la scienza e secondo il fisico Carlo Rovelli (2020) ci permette di avere una visione diversa anche in altri campi scientifici. Il concepire la relazionalità alla base del nostro sapere ci

permette di abitare l'incertezza e abbandonare la pretesa di conoscere l'oggetto in sé al di là delle sue relazioni e co-dipendenze. Le domande sullo statuto ontologico di qualsiasi cosa e le pretese di certezza potrebbero essere semplicemente non avere senso:

Questo non chiude la possibilità di indagare. Al contrario, la libera. Nagarjuna non è un nichilista che nega la realtà del mondo, e neppure uno scettico che dice che della realtà non possiamo sapere nulla. Il mondo dei fenomeni è un mondo che possiamo indagare e comprendere sempre meglio. Trovarne caratteristiche generali. Ma è un mondo di interdipendenze e di contingenze, non un mondo che valga la pena cercare di derivare da un Assoluto (p.154).

Sentire di esistere come un'entità autonoma e doversi attaccare a questa idea e a questa ricerca rischia di provocare sofferenza e insoddisfazione. Accettare l'assenza di ogni fondamento assoluto può divenire, invece, una pratica liberatoria e trasformativa. Questo punto viene sottolineato dal buddhismo antico per essere riproposto nella contemporaneità in cui crolla ogni fondamento conoscitivo.

Etica dell'epoché

L'atto di divenire consapevoli può essere facilitato da un esercizio che deriva dalle tradizioni contemplative e dalla corrente fenomenologica. Similmente a quanto riportato sopra rispetto alla neurofenomenologia anche Depraz, Varela e Vermersch (2000) definiscono i punti per una metodologia in prima persona che in questo caso viene ancora utilizzato il termine "epoché" per sottolineare la matrice fenomenologica da cui prende piede l'idea di un metodo rigoroso in prima persona. I punti sottolineati dagli autori sono principalmente tre:

- una prima fase di sospensione del pensiero abituale, dei giudizi e dell'atteggiamento naturale;
- una seconda fase di ridirezionamento dell'attenzione "dall'esteriore all'interiore";
- una terza fase che consiste in un "lasciar andare", per raggiungere una maggior recettività nei confronti dell'esperienza.

La prima fase è già stata discussa nel terzo capitolo. Le altre due fasi sono complementari. Se la sospensione è costantemente messa in atto la direzione

dell'attenzione deve rivolgersi agli atti appercettivi, che permettono uno sguardo sulle strutture dell'esperienza e attraverso un abbandono del pensiero discorsivo ci si pone in ascolto dell'apparire dell'esperienza. Quest'ultima fase consiste nel cambiare la qualità dell'attenzione che passa da un attivo ricercare ad un ricettivo lasciar entrare. Focalizzarsi sull'interiore consiste in un incarnarsi nel proprio corpo vivente, entrare in contatto col centro della propria corporeità e l'attenzione si dirige sulle sensazioni propriocettive e cinestetiche. Le tre fasi dell'epoché (figura 1) sono interconnesse in un processo inscindibile in cui la riduzione fenomenologica viene accostata al divenire consapevoli e alla meditazione.

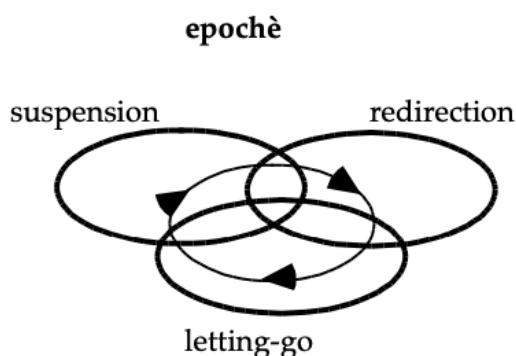


Figura 1

L'epoché diviene uno strumento che permette di riappropriarsi di ciò che ci abita intimamente e in modo opaco, pre-riflessivo e ante-predicativo nell'esperienza e lo riporta alla coscienza e in modo tale da renderlo parte del conoscere intersoggettivo (Depraz et. al., 2000). Salerno (2018) riprende l'idea di epoché suggerendone un'applicazione nelle relazioni di cura per facilitare il clinico a migliorare la qualità della propria presenza durante l'interazione con il paziente, per riuscire a raggiungere uno stato ricettivo di ascolto dell'altro e delle proprie reazioni immediate al fine di costruire un ponte tra terapeuta e paziente.

Questa presenza non si configura unicamente come possibilità conoscitiva ma anche come un'etica, che non consiste in una serie di ingiunzioni morali, ma piuttosto come un atteggiamento spontaneo di ascolto momento per momento in cui può sorgere l'azione compassionevole:

Il punto cardine della mia formulazione dell'etica consiste nell'esigenza all'interno della vita umana di una *pratica trasformativa*, la quale possa servire a porre radicalmente in dubbio, ed eventualmente a dissolvere, la convinzione ben radicata dell'esistenza di un "sé" sostanziale, o di un centro cognitivo (Varela, 1992, p.87).

Come suggerisce Varela in un'intervista, per quanto si possa avere una buona teoria e una buona comprensione, per quel che riguarda la pratica, l'unica cosa che si può fare è metterla in pratica (Scharmer, 2000).

Dopo Varela

Varela morì prematuramente all'età di 54 anni. Avviò un programma di ricerca basato sulla disciplina neurofenomenologica e in prima persona e vide nello studio sistematico della prima persona la speranza di studiare gli aspetti qualitativi dell'esperienza soggettiva, non per un'indagine particolaristica e personale, ma al fine di scorgere quelle regolarità dell'esperienza e le possibilità di trasformazione insite in essa. Come allievo di Maturana proseguì poi per la sua strada espandendo la biologia dell'autopoiesi e continuando il "laboratorio di epistemologia sperimentale". Assieme ad altri ricercatori sviluppò una proficua comparazione tra tradizione buddhista, scienza cognitiva e fenomenologia. Grazie alla collaborazione con il Dalai Lama partecipò alla fondazione del Mind and Life Institute in cui fu inaugurato un dialogo attivo tra scienza e pratiche contemplative.

Altri autori, sulla scia di Varela, si sono cimentati nello scorgere il procedere incarnato della cognizione e di come la meditazione possa mostrarsi come metodologia e allo stesso tempo oggetto di ricerca. Depraz (2004) continua il lavoro iniziato con Varela concentrandosi sulle affinità tra l'alterità descritta dalla fenomenologia e conosciuta attraverso l'empatia e la pratica del buddhismo rivolta alla compassione. L'esperienza dell'empatia dipende dal proprio embodiment, nel senso di appercepire il proprio corpo vissuto in relazione con l'altro. La pratica meditativa favorisce il radicamento nel corpo attraverso l'ascolto del respiro ed il prestare attenzione alle sensazioni corporee e cinestetiche. Il corpo è il terreno attraverso cui, fenomenologicamente, ci si apre al mondo. Questa apertura originaria e intersoggettiva permette una

trasposizione (immaginativa) nell'altro rendendo possibile l'empatia e la compassione. Questa focalizzazione sulla dimensione esperienziale della meditazione viene riproposta anche da Childs (2010) che critica un'eccessiva attenzione agli effetti della pratica più che alla pratica stessa. In questa esperienza, ottenuta attraverso l'addestramento, la distinzione soggetto-oggetto si fa sempre più sfumata consentendo un'analisi del darsi dell'esperienza meditativa nelle sue dimensioni di presenza, accettazione e non giudizio. Egli compie un accostamento tra l'idea di presenza in Heidegger e la consapevolezza meditativa. Metodologicamente la misurazione e il calcolo non sono fondamentali per il rigore scientifico, come afferma Heidegger (citato in Childs, 2010): non c'è alcuna ragione di stimare quantitativamente o misurare un sentimento di tristezza quanto comprendere come una persona viva tale sentimento e come sia cambiato il suo rapporto col mondo. La consapevolezza necessita di un'indagine qualitativa e innanzitutto in prima persona per una comprensione del suo modo di darsi a noi.

C'è da tenere in considerazione che la meditazione costituisce un continuum di pratiche più che una sola, e risulta dunque difficilmente sistematizzabile senza l'intervento dell'esperienza soggettiva dei praticanti. Si può guidare una ricerca sulla neurofisiologia e neuropsicologia delle pratiche contemplative attraverso metodi neurofenomenologici forniti da praticanti esperti. Il crescente interesse riguardo la meditazione rischia di essere vanificato da un'eccessiva semplificazione e assenza di metodi rigorosi riguardo la ricerca. Per questo avvalersi di fonti in prima persona è di fondamentale importanza per strutturare un linguaggio descrittivo fornito dai praticanti, permettendo di giustificare i risultati ottenuti attraverso altre modalità di ricerca (Lutz et. al., 2015)

Medeiros et. al. (2021) utilizzano l'intervista micro-fenomenologica combinandola con altri metodi quantitativi per dare una visione d'insieme più grande in una ricerca basata sulla mindfulness. Questa tipologia d'intervista si prepone l'obiettivo di dare spazio alla descrizione della propria esperienza indagando dimensioni quali percezione della spazialità e della temporalità. Un altro obiettivo è quello di elicitarne una riflessione consapevole sull'esperienza in tempo reale. Tali pratiche, ancora sotterranee nella ricerca, potrebbero essere associate ad un'etichetta che Lundh (2020) chiama fenomenologia sperimentale. Questa avvalendosi dei metodi contemplativi buddhisti si pone come obiettivo

di trovare convergenza e consenso rispetto a quelle strutture dell'esperienza che può essere si possano ricondurre a tutti noi. La fenomenologia sperimentale dovrebbe riuscire ad ampliare le prospettive di ricerca sulla mindfulness. Tuttavia Lundh lamenta una certa informalità e non-sistematicità nella pratica della fenomenologia sperimentale, nel senso in cui questa avviene già ma senza un'analisi rigorosa e ben definita.

A tentare una via pragmatica, più rigorosa e non solo teorica sul percorso tracciato da Varela sono Bertossa & Ferrari (2009). La cognizione è composta da esperienze corporee interdipendenti e gli autori sostengono che l'esperienza e i suoi correlati neurali non si possano localizzare nel cervello poiché questa è decentrata in una rete nervosa e nella relazione tra organismo e ambiente. Il programma neurofenomenologico si propone di inserire le discipline introspettive e contemplative di addestramento mentale e corporeo e di costituire gruppi di ricercatori addestrati in modo tale da poter raggiungere un consenso intersoggettivo. La concezione enattiva dà un risalto alla corporeità e all'esperienza di questa (nel collegamento mente-corpo, non in senso ontologico quanto fenomenologico o "esperito") e la fenomenologia, più che proporre un corpus teorico ben definito, invita ad accedere all'esperienza vissuta immediata attraverso un metodo. Attraverso la corporeità si pongono le domande del ricercatore che pragmaticamente deve partire da sé stesso attraverso le fasi definite da Depraz et. al. (2000) e riformulate specificando l'obiettivo della intuizione diretta (figura 2).

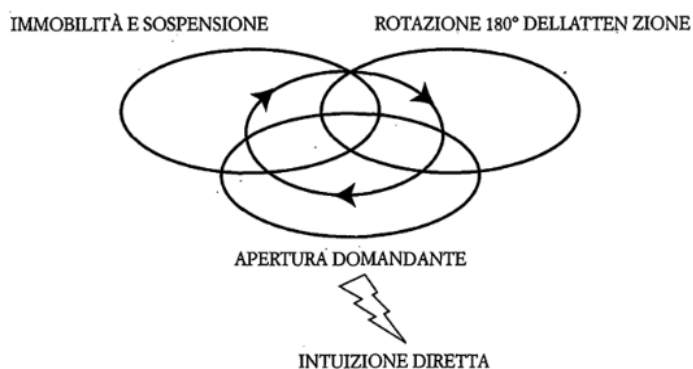


Figura 2

Quest'ultima può essere considerata come il compimento del metodo, il cardine esperienziale di una visione penetrativa (vipassana) che porta con sé

un'auto-evidenza, presentandosi come un fenomeno instabile e intenso dalle profonde implicazioni, similmente alle descrizione che James (1902) compie rispetto all'esperienza mistica riportata nel primo capitolo. Tuttavia, anche se assimilabile all'idea di esperienza mistica, l'intuizione ottenuta attraverso un addestramento metodologico deve rapportarsi con la seconda persona. Infatti, ogni risultato ottenuto in prima persona corre il rischio di non aprirsi intersoggettivamente ad una comunità di ricercatori. Per questo la seconda persona, il tu, è il tramite attraverso cui compiere un'esperienza condivisibile e ripercorribile, avulsa all'anarchia dei laboratori introspezionisti denunciata da Varela (1996). La posizione della seconda persona, che può essere vista come un supervisore, deve collocarsi in modo empatico e di risonanza con l'esperienza del praticante. Attraverso la figura del "tu" si tenta di leggere l'esperienza ripulendola da concezioni individuali per approdare in un terreno di significati trasmissibili e condivisi. Un approccio del genere esige che si vada a costituire una comunità di ricercatori addestrati. Un esempio per una proposta del genere, anche se condotta con persone non addestrate, viene presentato da Bertossa, Besa, Ferrari & Ferri (2008). A 59 volontari (vedenti e non vedenti, occidentale e non occidentali) viene chiesto di localizzare la coscienza (l'io che percepisce) nel proprio corpo attraverso la facilitazione dei mediatori. Si ricerca, dunque, il punto zero da cui prende piede la percezione. È da notare come si cerchi di accedere introspettivamente alle sensazioni interne in persone non addestrate, un'altra possibile applicazione delle metodologie in prima persona.

Criticità

Il campo dell'enazione e della neurofenomenologia risulta ancora inesplorato al di là delle implicazioni teoriche. L'idea proposta da Varela et. al. (1991) della meditazione come possibile metodologia in prima persona che integra l'indagine fenomenologica è, in fin dei conti, rimasta nei libri come buon proposito. Gli stessi autori affermano che si possono sollevare delle obiezioni rispetto alla pratica di consapevolezza come metodo di indagine dell'esperienza umana. Meditando, infatti, si altera il proprio modo naturale di essere rendendo l'indagine dell'esperienza una ricerca viziata dalla metodologia. Tuttavia "ciò che l'essere presenti realmente infrange è il non essere presenti, cioè essere

coinvolti in modo non-presente senza rendersi conto di ciò che si sta facendo (p.58)”. Ogni metodologia altera in un modo o in un altro l’oggetto d’indagine, compresa quella neurofenomenologica. C’è poi chi considera il metodo fenomenologico come incapace di cogliere l’esperienza meditativa “non-duale” nel senso in cui questa esperienza non si presta a facili descrizioni, eludendo la consensualità intersoggettiva necessaria per raggiungere un parere condiviso da diversi ricercatori. Secondo Krägeloh (2018), infatti, gli stati di consapevolezza meditativi tendono a porsi in una dimensione inafferrabile e non restituibile attraverso resoconti a posteriori. Tuttavia, aggiungerei che il metodo fenomenologico e neurofenomenologico, come quello descritto da Varela (1996), Depraz et. al. (2000) e Bertossa & Ferrari (2009) si pongono l’obiettivo di un coglimento dell’esperienza nel momento presente con atteggiamento ricettivo e non giudicante: in questa fase il metodo permette e favorisce il coglimento dell’esperienza. C’è da riconoscere, tuttavia, che la possibilità di condividere l’esperienza ad una seconda persona non risulta un compito facile e non possa essere avulso dalle capacità empatiche dei ricercatori che si ritrovano a lavorare con un materiale “magmatico” e difficilmente restituibile attraverso un resoconto verbale.

Conclusioni

Questo percorso, un po' irregolare, di raccolta di intuizioni sulla meditazione in senso enattivo, costruttivista e fenomenologico si pone in un'apertura domandante. È possibile studiare l'esperienza in un orizzonte che non la consideri riducibile a categorie fisiologiche, cognitive o funzionali? La meditazione, come tecnica di ricerca in prima persona, può riuscire in questo intento? È, inoltre, possibile ampliare la conoscenza sulla meditazione attraverso i metodi d'indagine in prima persona come la consapevolezza meditativa stessa? E quale tipo di scientificità vorrà occuparsi di coscienza ed esperienza senza ricorrere a facili teorizzazioni?

Risulta stimolante, a questo punto, appellarsi ad una epistemologia della complessità che sfida l'idea di scienza basata su fondamenti chiari e indubitabili. Abitare l'incertezza significa sostituire la scienza dei concetti chiusi e chiari ad una scienza che dubita delle demarcazioni più naturalmente date per scontate come soggetto e oggetto, organismo e ambiente. Morin (1985) descrive come la complessità incomba verso un'idea di conoscenza che voglia dirsi scientifica ed una delle vie attraverso cui questa prende piede è il ritorno dell'osservatore, *leitmotiv* che ha accompagnato lo sviluppo di questa trattazione. L'osservatore deve potersi integrare nella propria osservazione e concettualizzazione. Per questo i metodi in prima persona, come l'epoché e la meditazione, possono essere considerati modalità importanti per un conoscere che non ometta la coscienza. Morin dichiara che il ritorno dell'osservatore corrisponde anche al ritorno dell'aspirazione all'autentica verità. Egli formula il principio della reintegrazione del concettualizzatore nella concezione:

qualunque sia la teoria, e di qualunque cosa essa tratti, essa deve rendere conto di ciò che rende possibile la produzione della teoria stessa. Se in ogni modo non è in grado di rendere conto di ciò, deve pur sapere che il problema rimane posto (p.55).

La questione dell'indagine dell'esperienza qualitativa è un problema di massima rilevanza per una psicologia che non vuole fermarsi a dei dati superficiali. Per questo è da accogliere una scientificità che rinuncia all'ideale tradizionale di poter esprimere l'interezza del reale per optare ad una moltiplicazione delle prospettive sul mondo. La svolta radicale proposta da Varela si colloca verso

un'idea di complessità perché concepisce una scienza che procede attraverso costruzioni che permettono una pluralità di punti di vista che illuminano le ombre che ogni singolo punto di vista, preso da solo, produce (Ceruti & Damiano, 2009).

Il fronte dell'esperienza meditativa, e quello dell'esperienza vissuta in generale, è un regno vastissimo ed inesplorato. Pochi hanno avuto l'ardire di avventurarsi nella ricerca di qualcosa di così ovvio e quotidiano quanto di indescrivibile e complesso da riportare con rigore. Questo fronte di ricerca si basa su un superamento delle divisioni disciplinari convenzionali e psicologia, filosofia e fenomenologia dialogano incessantemente fra loro nel portare alla luce ciò che soluzioni riduzioniste di comodo vorrebbero evitare di affrontare. La pretesa di un conoscere che ometta la coscienza e l'esperienza vissuta vacilla se rapportato al semplice e chiaro guardarci dentro.

Chi oserà salpare gli immensi oceani dell'esperienza? E chi avrà la tenacia di risalire alle fonti della coscienza? L'invito con cui si conclude questa ricerca è quello di continuare l'indagine sull'esperienza, sulla coscienza e sulla meditazione senza adagiarsi su teorie e metodologie predefinite, ridefinendo e discutendo i parametri con cui s'indaga. Non bisogna farsi scoraggiare dall'irriducibile immensità dell'esperienza ma avere il coraggio di salpare anche senza sapere dove si andrà a finire.

Ringraziamenti

Se in questi anni di università non avessi incontrato professori e professoressa che hanno avuto la capacità di dimostrarmi che una psicologia altra è possibile e che i confini di questa disciplina sono sterminati, non sarei stato in grado di proporre nessun argomento e non sarei mai stato motivato a scrivere questa tesi. Mi sento, quindi, in dovere di ringraziare tutti questi docenti. Tutto questo, tuttavia, non sarebbe stato possibile se in questi anni i miei genitori non mi avessero sostenuto economicamente e non solo, mantenendo salda la convinzione che l'educazione fosse massimamente importante nella formazione di un figlio. La mia gratitudine va alla mia compagna di vita, Anna Stella, che mi è sempre stata vicina in questi anni e con cui ho potuto dialogare degli argomenti di questo elaborato. Ed è proprio il dialogo ad essere stato il motore con cui sono riuscito ad elaborare questa tesi e riporterò qui, in ordine sparso, coloro con cui ho avuto il piacere di dialogare riguardo gli argomenti qui trattati: Francesco Medélin, Giovanni Fontana, Emanuele Ronda, Marco Spagnolo, Luca Greselin, Laura Brunelli, Luca Munaretto, Alessandro Cavion. Spero che non me ne si voglia per eventuali omissioni.

Inoltre, volevo ringraziare la scuola di psicoterapia presso cui ho svolto il tirocinio, l'Institute of Constructivist Psychology della sede di Padova, che mi ha dato la possibilità di chiarire molti temi grazie al supporto dei didatti e degli altri tirocinanti.

Volevo infine ringraziare chiunque si prenderà la briga di leggere tutto quello che ho scritto, di contraddirmi e correggermi e di aprirsi ad un dialogo con gli argomenti che mi sono tanto sforzato di elaborare.

Un ringraziamento profondo a tutti voi.

Bibliografia

Abbagnano N. & Fornero G. (2009). *La filosofia 3C. Dalla crisi della modernità agli sviluppi più recenti*. Torino: Paravia.

Albertazzi, L. (1999). *Introduzione a Brentano*. Roma-Bari: Laterza.

Alexander, F. (1931). Buddhistic training as an artificial catatonia. *Psychoanalytic Review*, 18, 129–145.

Anand, B. K.; Chhina, G.S. & Singh, B. (1960). Some Aspects of Electroencephalographic Studies in Yogis. *Electroencephalography & Clinical Neurophysiology*, 13, 452–456.

Antoniotti, C. & Fortunati L. (2016). Integration within clinical practice in the constructivist approach. *Costruttivismi*, 3, 137-147.

Armezzani, M. (2002). *Esperienza e significato nelle scienze psicologiche. Naturalismo, fenomenologia e costruttivismo*. Roma-Bari: Laterza.

Armezzani, M. & Chiari, G. (2014a). Idee per un'interpretazione ed elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali. Parte 1^a. Kelly tra costruttivismo e fenomenologia. *Costruttivismi* 1: 122-135.

Armezzani, M. & Chiari, G. (2014b). Idee per un'interpretazione ed elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali. Parte 2^a. Husserl e Kelly: un caso di comunanza. *Costruttivismi* 1: 150-167.

Armezzani, M. & Chiari, G. (2015). Idee per un'interpretazione ed elaborazione fenomenologica della teoria dei costrutti personali. Parte 3^a. Clinica, psicoterapia, ricerca. *Costruttivismi* 2: 38-57.

Bannister, D. & Fransella, F. (1980). *Inquiring Man: The Psychology of Personal construct*. Harmondsworth: Penguin (trad. it. L'uomo ricercatore. Introduzione alla psicologia dei costrutti personali. Psycho, Firenze, 1986).

Berger, P. L. & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality*. Garden City: Doubleday & Co. (trad. it. La realtà come costruzione sociale. Il Mulino, Bologna, 1969)

Berkovich-Ohana, A., Jennings, P. A., Lavy, S. (2019). Contemplative neuroscience, self-awareness, and education. *Progress in Brain Research*, 244, 355-385.

Bertossa, F., Besa, M., Ferrari, R. & Ferri, F. (2008). Point Zero: A Phenomenological Inquiry into the Seat of Consciousness. *Perceptual and Motor Skills*, 107, 2, 323-335.

Bertossa, F., Ferrari, R. (2009). Meditazione di presenza mentale per le scienze cognitive. In Cappuccio, M. (ed.) (2009). *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Milano: Pearson Paravia Mondadori.

Binswanger, L. (1963). *Being in the world. Selected papers of Ludwig Binswanger translated and with critical introduction to his existential psychoanalysis by Jacob Needleman*. New York: Basic Books. (trad. it. Essere nel mondo. Con una introduzione critica alla sua analisi esistenziale di Jacob Needleman, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1973).

Bocchi, G. & Ceruti, M. (eds.) (1985). *La sfida della complessità*. Milano: Feltrinelli.

Brown, K. W. & Cordon, S. (2009). Toward a Phenomenology of Mindfulness: Subjective Experience and Emotional Correlates. In Didonna, F. (ed.) *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer

Bühler, K. (1927). *Die Krise der Psychologie*. Jena: Fischer. (trad. it. La crisi della psicologia. Armando, Roma, 1978).

Butt, T. (2008). *George Kelly*. New York: MacMillan. (trad. it. George Kelly e la psicologia dei costrutti personali, Franco Angeli, Milano, 2009).

Cappuccio, M. (ed.) (2009). *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Milano: Pearson Paravia Mondadori.

Cardellini, L. (n.d.). Alle radici del costruttivismo radicale. Un'intervista a Ernst von Glasersfeld. *Informatica e scuola*. XII, 3, p.4-8.

Cardellini, L. (2003). Alle radici del costruttivismo radicale. Un'intervista a Ernst von Glasersfeld. *Informatica e scuola*. XII, 3, p.4-8.

Centomo, C. & Bordin, E. (2013). Tra psicologia buddhista e costruttivista: intervista a Spencer McWilliams. *Rivista Italiana di Costruttivismo*. 1, 75-81.

Ceruti, M. & Damiano, L. (2009). Prefazione. In Cappuccio, M. (ed.) (2009). *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Milano: Pearson Paravia Mondadori.

Chalmers, D. J. (1996). *The Conscious Mind: in Search of a Fundamental Theory*. Oxford: Oxford University Press. (trad. it. *La mente cosciente*. Milano, Mc-Graw hill, 1999).

Chalmers, D. J. (2014, 14 luglio). How do you explain consciousness? | David Chalmers [video]. YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=uhRhtFFhNzQ>.

Cherubini, G. & Zambelli, F. (1987). *La psicologia dei costrutti personali. Prospettive di ricerca in ambito educativo*. Bologna: Pàtron.

Chiari, G., & Nuzzo, M. L. (1996). Psychological constructivisms: A metatheoretical differentiation. *Journal of Constructivist Psychology*, 9, 163-184.

Chiari, G. & Nuzzo, M. L. (2003). Kelly's Philosophy of Constructive Alternativism. In Fransella, F. (ed.) *International Handbook in Personal Construct Psychology*. Chichester: Wiley.

Chiari, G. (2016). *Il costruttivismo in psicologia e in psicoterapia*. Milano: Raffaello-Cortina.

Cionini, L. (2014). Protagonisti del costruttivismo. *Costruttivismi*. 1, 91-93.

Cipolletta, S. (2004). *Le dimensioni del movimento. La costruzione inter-personale in azione*. Milano: Guerini.

Coseru, C. (2009). Buddhist "foundationalism" and the phenomenology of perception. *Philosophy East and West*, vol. 59, 4, 409-439.

DelMonte, M. M. (2011). Mindfulness and Awareness: Constructivist, Psychodynamic and Eastern Perspective. *Int J Ment Health Addiction* (2012) 10, 311-329.

Depraz, N., Varela, F. J., & Vermersch, P. (2000). The Gesture of Awareness: An Account of its Structural Dynamics. In Velmans M. (Ed.) *Investigating Phenomenal Consciousness: New methodologies and maps*, 121-137.

Depraz, N. (2004). Empathy and Compassion as Experiential Praxis. Confronting Phenomenological Analysis and Buddhist Teachings. In Carr, D. & Chan-Fai, C. (eds.). *Space, Time, and Culture*. Fordham University. 189- 200.

Dykstra, D. I. (2007). The Challenge of Understanding Radical Constructivism. *Constructivism Foundations*, 2, 50-57.

Eckhart, M. (1985). *Sermoni tedeschi*. Milano: Adelphi.

Ellis, A. (1986). Fanaticism That May Lead to a Nuclear Holocaust: The Contributions of Scientific Counseling and Psychotherapy. *Journal of Counseling and Development*, vol.65, 17-22.

Eliade, M. (1954). *Le Yoga, immortalité et liberté*. Paris: Payot. (trad. it. *Lo Yoga. Immortalità e libertà*. Milano: Sansoni, 1982).

Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker. Psychotherapy from a buddhist perspective*. New York, Basic Books. (trad. it. *Pensieri senza un pensatore. La psicoterapia e la meditazione buddista*, Roma, Astrolabio-Ubaldini, 1996).

Foglietta, G. (2010). La pragmatica del “vuoto” in Nāgārjuna. Dal giudizio di esistenza all’assenza di giudizio. *Il luogo pubblico della filosofia*, 1.

Fransella, F. (1995). *George Kelly*. London: Sage.

Fuchs, T. (2018). Ecology of the brain. *The phenomenology and biology of the embodied mind*. Stuttgart: Kohlhammer GmbH. (trad. it. *Ecologia del cervello. Fenomenologia e biologia della mente incarnata*. Astrolabio-Ubaldini, Roma, 2021).

Galimberti, U. (2006). *Psichiatria e fenomenologia. Nuova edizione*. Milano: Feltrinelli.

Galimberti, U. (1999). *Enciclopedia di Psicologia*. Milano: Garzanti.

Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008). *The Phenomenological Mind*. Routledge. (trad. it. *La mente fenomenologica*, Raffaello Cortina, Milano, 2009).

Gash, H. (2019). Constructivism and Mystical Experience. *Constructivist Foundations*, 15, 1.

Gergen, J. K. & Gergen, M. (2004). *Social Construction: Entering The Dialogue*. Taos Institute, Chagrin Falls. (trad. it. *La Costruzione Sociale come Dialogo*. Logos, Padova, 2005).

Gergen, K.J. & Hosking, D.M. (2006). "If you meet social construction along the road... A dialogue with Buddhism", In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research and theory* (pp. 299-314). Chagrin Falls, Taos Institute.

Ghilardi, M. (2020). Tradurre l'esperienza: meditazione ed epistemologia in un contesto interculturale. In Ghilardi, M. & Palmieri A. (Eds.). *Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica*. Milano: Mimesis.

Ghilardi, M. & Palmieri A. (Eds.).(2020). *Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica*. Milano: Mimesis.

Glaserfeld, von E. (1991) *Radical Constructivism. A Way of Knowing and Learning* (trad. it. *Il costruttivismo radicale. Una via per conoscere e apprendere*. Odradek).

Giommi, F. & Barbieri, S. (2016). Consapevolezza intuitiva: il cuore della trasformazione terapeutica. *Costruttivismi* 3, 76-90.

Gnoli, R. (1983). *Testi buddhisti: in sanscrito*. Torino: Utet.

Grof, S. (2008). Brief History of Transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Psychology*, 27, 46-54.

Hanna, F. (1995). Husserl on the Teaching of the Buddha. *The Humanistic Psychologist*, 23, 365-372.

Husserl, E. (1959). *Die Krisis der europäischen Wissenschaften und die transzendente Phänomenologie*. L'Aja: Martinus Nijhoff's (trad. it. *La crisi delle scienze europee e la fenomenologia trascendentale*, il Saggiatore, Milano, 2015).

James, W. (1902). *The Variety of Religious Experiences*. (trad. it. *Le varie forme della coscienza religiosa*. Bocca, Roma-Milano, 1954).

Jaspers, K. (1959). *Allgemeine Psychopathologie*. (7th ed.). Berlin: Springer (trad. it. *Psicopatologia generale*, Il Pensiero Scientifico, Roma, 2012).

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10 (2). 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*. Vol.12, 281-306.

Kelly, G. A. (1955). *Psychology of Personal Construct*. New York: Norton. (trad. it. La psicologia dei costrutti personali, Raffaello Cortina, Milano, 2004).

Khong, B. (2006). Augmenting cognitive-behavior therapy with Buddhist psychology. In M. G. T. Kwee, K. J. Gergen, & F. Koshikawa (Eds.), *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research and theory* (pp. 315–330). Chagrin Falls, Taos Institute.

Kwee, M. G. T. (2010). The Social Construction Of A New Buddhist Psychology. In Kwee, M. G. T. (Ed.) (2010). *New Horizons In Buddhist Psychology*. Chagrin Falls, Taos institute.

Lundh, L. G. (2020). Experimental Phenomenology in Mindfulness Research. *Mindfulness*, 11, 493-506

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101 (46).

Lutz, A., Jha, A. P., Dunne J. D., Saron, C. D. (2015). Investigating the Phenomenological Matrix of Mindfulness-Related Practice From a Neurocognitive Perspective. *American Psychologist*, 70, 7, 632-658.

Lyotard, J. F. (1979). *La condition postmoderne*. Paris: Les Editions de Minuit. (trad. it. La condizione postmoderna, Feltrinelli, Milano, 1981).

Magno, E. (2014). Dal pensiero alla vacuità. La critica nagarjuniana e il trascendentale. *Il prisma trascendentale. I colori del reale*, III, 153-186.

Marzo, P. L. (2011). La colonizzazione dell'immaginario. *Quaderni di Intercultura*. Anno III DOI 10.3271/A16.

Mascarello, C. & Tormen, F. (2020). Appendice. *Yogin* da laboratorio. Intervista ad Alan Wallace. In Ghilardi, M. & Palmieri A. (Eds.). *Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica*. Milano: Mimesis.

Maturana, H. & Varela, F. (1984). *El árbol del conocimiento*. (trad .it. L'albero della conoscenza, Garzanti, Milano, 1992).

- Maturana, H. & Varela, F. (1980). *Autopoiesis and Cognition. The Realization of the Living*. Dordrecht: Reidel. (trad. it. *Autopoiesi e cognizione. La realizzazione del vivente*, Marsilio, Venezia, 1985).
- McWilliams, S. A. (2010). Inherent Self, Invented Self, Empty Self: Constructivism, Buddhism, and Psychotherapy. *Counseling and Values*, 55, 79-100
- McWilliams, S. A. (2011). Contemplating a Contemporary Constructivist Buddhist Psychology. *Journal of Constructivist Psychology*, 24:3, 268-276.
- McWilliams, S. A. (2012). Mindfulness and Extending Constructivist Psychotherapy Integration. *Journal of Constructivist Psychology*, 25:3, 230-250.
- McWilliams, S. A. (2016). Personal Construct Psychology and Buddhism. In D. Winter, & N. Reed (Eds.) *The Wiley Handbook of Personal Construct Psychology*. New York: John Wiley and sons.
- Mead, E. (2021). The History and Origin of Meditation. (<https://positivepsychology.com/history-of-meditation/>)
- Mecacci, L. (1999). *Psicologia moderna e postmoderna*. Roma-Bari: Laterza.
- Medeiros, S., Crempien, C., Vásquez-Rosati, A., Duarte, J., Andreu, C., Langer, A. I., Ibaceta, M., Silva, J. R., Cosmelli, D. (2021). Assessing Subjective Processes and Vulnerability in Mindfulness-based Interventions: A Mixed methods. Exploratory Studies. *Constructivist Foundations* 16,2, 203-220.
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Paris: Gallimard. (trad. it. *Fenomenologia della percezione*, Bompiani, Firenze, 2018).
- Minsky, M. (1986). *The Society of Mind*. New York: Simon & Schuster. (trad. it. *La società della mente*, Adelphi, Milano, 1989).
- Nagel, T. (1974). What Is It Like to Be a Bat? *The Philosophical Review*. 83, 4, 435-450.
- Neals, M. (2011). McM mindfulness and Frozen Yoga. (<https://static1.squarespace.com/static/5a8e29ffcd39c3de866b5e14/t/5b5303d91ae6cf630b641909/1532167130908/McMindfulness.pdf>)

Owen, I. R. (2013). Using mindfulness as a teaching aid for phenomenology. *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 13(2), 16

Pagnini, F. & Molinari, E. (2020). Mindfulness applicata alla psicoterapia: miti e prospettive applicative. In Ghilardi, M. & Palmieri A. (Eds.). *Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica*. Milano: Mimesis.

Pasqualotto, G. (2008). *Dieci lezioni sul Buddhismo*. Venezia: Marsilio.

Pickert, K. (2014). The Mindful Revolution. *Time*. (<https://time.com/1556/the-mindful-revolution/>)

Pilarska, J. (2021). The constructivist Paradigm and Phenomenological. In Pabel, A.; Pyrice, J. & Anderson, A. (eds.). *Qualitative Research Design. Research Paradigm Considerations for Emerging Scholars*. Bristol: Channel View Publications.

Purser, R. E. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. London: Repeater.

Raggiunti, R. (1970). *Introduzione a Husserl*. Bari: Laterza.

Rilke, R. M. (2014). Atmen. In I sonetti a Orfeo. Tradotti in verso e rima italiani da Carlo Testa. Bergamo: Moretti & Vitali. p.78.

Roychowdhury, D. (2021). Mindfulness: Spiritual transcendence or neoliberal scam. *Journal of meditation*. (<https://www.drdevroy.com/mindfulness-x2/>)

Salerno, G. (2018). L'epoché incarnata e la meditazione di consapevolezza. <https://www.psicologiafenomenologica.it/psicoterapia/epoche-incarnata-meditazione-consapevolezza/>

Scaramuzza, G. (1972). Nota in margine alla sapienza poetica di Giambattista Vico. *Scritti in onore di Carlo Giacon*, Padova: Antenore.

Sekida, K. (1985). *Zen Training. Methods and Philosophy*. Boston: Shambhala.

Scharmer, C. O. (2000). *Three Gestures of Becoming Aware. Conversation with Francisco Varela*.

(https://www.presencing.org/assets/images/aboutus/theory-u/leadership-interview/doc_varela-2000.pdf)

Shaner, D. E. (1985). The Bodymind Experience in Dōgen's "Shōbōgenzō": A Phenomenological Perspective. *Philosophy East and West*, vol.35, 1, 17-35.

Shaw, S. (2020). *Mindfulness: Where It Comes From and What It Means*. Boulder: Shambhala Publications.

SigNessuno (2020, 6 dicembre). *Il Vattimo Il pensiero filosofico Il Postmodernità*. [video]. YouTube.
https://www.youtube.com/watch?v=wE_oO2Tv-nw.

Stanghellini, G., & Mancini M. (2018). *Mondi psicopatologici: teoria e pratica dell'intervista psicoterapeutica*. Milano: Edra.

Stanghellini, G. (2022). *Divina presenza. La porta mistica, erotica ed estetica all'esperienza dell'informe. Clinica dell'informe I*. Macerata: Quodlibet.

Suzuki, D. T. (1969). *An Introduction to Zen Buddhism*. London: Rider & Co. (trad. it. Introduzione al Buddhismo Zen, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 1970).

Varela, F. J. (1985). Complessità del cervello e autonomia del vivente. In Bocchi, G. & Ceruti, M. (eds.) (1985). *La sfida della complessità*. Milano: Feltrinelli.

Varela, F.J., Thompson, E., Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. MIT Press, Cambridge. (trad. it. La via di mezzo della conoscenza. Le scienze cognitive alla prova dell'esperienza. Feltrinelli, Milano, 1992).

Varela, F. J. (1992). *Un know-how per l'etica*. Roma-Bari: Laterza.

Varela, F. J. (1996). Neurophenomenology: A Methodological Remedy to the Hard Problem. *Journal of Consciousness Studies*, 3, pp.330-350 (in Cappuccio, M. (ed.) (2009). *Neurofenomenologia. Le scienze della mente e la sfida dell'esperienza cosciente*. Milano: Pearson Paravia Mondadori).

Varela, F. J. (2001a). La coscienza nelle neuroscienze, Conversazione con Sergio Benvenuto per *RAI Educational, Enciclopedia Multimediale di Scienze Filosofiche*, Parigi, 29 gennaio (<http://www.psychomedia.it/pm/science/psybyo/varela.htm>)

Varela, F. J. (2001b). Intimate Distances: Fragments for a Phenomenology of Organ Transplantation. *Journal of Consciousness Studies*, 8, pp.259-271.

Vico, G. (1953). *Opere*. A cura di Fausto Nicolini. Milano-Napoli: Riccardo Ricciardi.

- Voci, A. (2020). La mindfulness nella tradizione buddhista. In Ghilardi, M. & Palmieri A. (Eds.). *Meditazione, mindfulness e neuroscienze. Percorsi tra teoria e ricerca scientifica*. Milano: Mimesis.
- Walach, H. (2021). Mindfulness is Phenomenology, Phenomenology is Mindfulness. *Constructivist Foundations*, vol. 16, 2, 236-237.
- Wallace, B. A. (2011). *Stilling the Mind. Shamatha teachings from Dūdjom Lingpa's Vajra Essence*. Boston: Wisdom Publications. (trad. it. Śamatha. Insegnamenti tratti da "L'essenza vajra" di Dūdjom Lingpa, Astrolabio-Ubaldini, Roma, 2017).
- Wenger, M.A. & Bagchi, B. K. (1961). Studies in Autonomic Functions in Practitioners of Yoga in India. *Behavioral Science*, 6, 312–323.
- Westerhoff, J. C. (2018). Nāgārjuna. In *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. (<https://plato.stanford.edu/entries/nagarjuna/>).
- Wynne, A. (2007). *The Origin of Buddhist Meditation*. New York: Routledge; Taylor & Francis.
- Žižek, S. (2001). From Western Marxism to Western Buddhism. The Taoist ethic and the spirit of global capitalism. *Cabinet*: <https://www.cabinetmagazine.org/issues/2/zizek.php>.