

ISTITUTO FRANCO GRANONE

C.I.I.C.S.

CENTRO ITALIANO DI IPNOSI CLINICA E SPERIMENTALE

Fondatore: Prof. Franco Granone

CORSO DI FORMAZIONE IN IPNOSI CLINICA E COMUNICAZIONE

IPNOTICA

Anno 2019

**ANALOGIE E TRATTI COMPLEMENTARI TRA IPNOSI E CULTURA
BUDDHISTA INDO-TIBETANA**

RELATORE:

PROF. DOTT. FACCO ENRICO

DIPLOMANDO:

DOTT. AGATIELLO MICHELE

INDICE

PARTE 1 – INTRODUZIONE	4
1.1 MEDITAZIONE E IPNOSI ALL’INTERNO DEL DIBATTITO SULLA COSCIENZA. TRA PREGIUDIZI E NUOVE FRONTIERE	4
1.2 - SCOPO DELLA TESI	8
PARTE 2 – L’IPNOSI	10
2.1 – CONCETTI PRELIMINARI	10
2.1.1 Definizione	10
2.1.2 Il monoideismo plastico	11
2.2.1 Premessa ai delineamenti storici dell’ipnosi	13
2.2.2 Puntualizzazioni terminologiche	15
2.2.3 <i>Breve panoramica sull’evoluzione storica dell’ipnosi</i>	16
2.3 - PREGIUDIZI LEGATI ALL’IPNOSI.....	21
2.4 - SULLA CONDUZIONE DELL’IPNOSI	23
2.5 – FENOMENOLOGIA FISICA E PSICHICA LEGATA ALL’IPNOSI	27
2.6 PRINCIPALI AMBITI DI UTILIZZO DELL’IPNOSI.....	30
PARTE 3: IL BUDDHISMO	32
3.1 ORIGINI E FONDAMENTI DEL BUDDHISMO.....	32
3.1.1 Origini del buddhismo	32
3.1.2 Fondamenti del primo buddhismo	35
3.2 LA PRIMA GRANDE RIVOLUZIONE DEL BUDDHISMO: IL MAHAYANA.....	38
3.3 IL BUDDHISMO COME FENOMENO CULTURALE SINCRETICO E COMPLESSO	41
3.3.1 Diffusione del buddhismo nei territori extra-indiani	41
3.3.2 Il tantra	43
3.4 LA MEDITAZIONE BUDDHISTA.....	45
PARTE 4 – IPNOSI E TRADIZIONE BUDDHISTA INDO-TIBETANA A CONFRONTO ..	51
4.1 – CONFRONTO TRA IPNOSI E TRADIZIONI MEDITATIVE DEL SUTRAYANA	51
4.1.1 – Meditazione gradualista e ipnosi sotto una prospettiva neuropsicologica	51
4.1.2 – Correlati neuro anatomici della meditazione e dell’ipnosi	58
4.2 – CONFRONTO TRA IPNOSI E MEDITAZIONI DEL TANTRAYANA	63
4.2.1 – L’utilizzo delle visualizzazioni nelle pratiche tantrayana	64

4.2.2 – Relazioni tra mantra e ipnosi	68
4.3 - LA CONCEZIONE NON EGOICA DEL SÈ NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA .	74
3.3.1 – La preziosa rinascita umana	76
3.3.2 – Egotismo e bodhicitta.....	79
3.3.3 – L’idea del corpo nella filosofia buddhista	81
5. CONCLUSIONI.....	84
BIBLIOGRAFIA.....	86

PARTE 1 – INTRODUZIONE

1.1 MEDITAZIONE E IPNOSI ALL'INTERNO DEL DIBATTITO SULLA COSCIENZA. TRA PREGIUDIZI E NUOVE FRONTIERE

Nonostante tra l'ipnosi e la meditazione orientale si interpongano notevoli tratti di divergenza, particolarmente in relazione ai loro obiettivi specifici (utilizzata per pragmatiche finalità terapeutiche a breve termine la prima, per una più profonda e radicale liberazione dagli attaccamenti e dalle sofferenze esistenziali la seconda), entrambe vanno a costituire un eterogeneo gruppo di tecniche psicosomatiche in grado di modificare tanto le manifestazioni della mente quanto quelle del corpo¹. Inoltre, entrambe sono state incluse nella classificazione degli stati alterati di coscienza (*altered states of consciousness*, ASC). Il termine inglese *altered* è ambiguo, dal momento che comprende due accezioni diverse, ossia “modificato” e “disorganizzato”. Una tale categorizzazione presuppone un'insinuazione di anormalità di tutti i fenomeni associati alle ASC, dal momento che include in un'unica categoria condizioni fisiologiche (come la meditazione e l'ipnosi) ed altre francamente patologiche, quali il coma, lo stato vegetativo e l'epilessia². Più recentemente, pertanto, sono stati introdotti i concetti di esperienze anomale, non comprendenti la meditazione e l'ipnosi³, e di Espressioni Non Ordinarie della Mente (*Non-Ordinary Mental Expressions*, NOME) che invece le comprendono⁴. Scopo dell'introduzione del termine NOME è quello di eliminare l'arbitraria commistione di condizioni fisiologiche e patologiche e sottolineare la

¹ Facco 2017

² Vaitl et al. 2005

³ Cardeña et al. 2014

⁴ Facco 2018; Facco e Argillo in Casiglia 2015, p. 865-874; Facco et al. 2015

condizione di non disfunzionalità delle stesse, la cui presunta natura di anormalità risiederebbe piuttosto negli assiomi e nelle teorie espresse dal clima culturale dominante, con relative implicazioni filosofiche e metafisiche.

Meditazione ed ipnosi rappresentano infatti funzioni fisiologiche dalle grandi potenzialità di *empowerment* individuale e di sviluppo cognitivo e metacognitivo.

La necessità di un nuovo approccio epistemologico all'interno del paradigma scientifico dominante, di matrice monista materialista e riduzionista, è di cruciale importanza. Una simile impostazione scientifica, unicamente basata sullo studio dei fenomeni da una prospettiva di terza persona e mirata ad un'indagine obiettiva dei soli dati empiricamente misurabili, ha di fatto eliminato lo studio dei fenomeni soggettivi (come ad es. il dolore). Utilizzando l'impostazione proposta da Chalmers⁵, si può affermare che il paradigma scientifico vigente indaga soltanto l'"*easy problem*" (quali sono i correlati fisici che sostengono la coscienza) disinteressandosi di, o analizzando pregiudizialmente, l'"*hard problem*" (qual è la natura degli aspetti qualitativi dell'esperienza cosciente).

In relazione alle ASC, bisogna considerare l'inconsistenza del definire alterato uno stato di coscienza assumendo come norma la coscienza ordinaria, la quale non è definita e, probabilmente, neanche definibile⁶. Come fa notare Julina Jaynes⁷, inoltre, la coscienza è un concetto diacronico, ossia comprensibile soltanto in relazione al *frame* storico e culturale di riferimento.

Se di "stati" della coscienza si tratta, inoltre, bisogna stabilire il corretto significato da attribuire al termine "stato". Consultando l'enciclopedia Treccani, la prima definizione

⁵ Chalmers, 1995

⁶ Facco, 2018

⁷ Jaynes, 2014

che viene presentata è la seguente: “*Lo stare, lo star fermo (in contrapp. a moto, movimento)*”, attribuendo al significato del termine una condizione fissa e inflessibile. Il concetto di stato è ampiamente radicato all’interno della cultura scientifica occidentale, soprattutto in fisica, la quale sembra tuttavia ignorare l’implicita natura soggettiva e convenzionale di tale concezione. In ambito sanitario si parla spesso di “stati della coscienza”, ad esempio nel caso di pazienti comatosi, in quanto quadri di coma severo possono mostrare caratteristiche costanti nel tempo sia da un punto di vista clinico che, talvolta, elettroencefalografico⁸. Similmente la Treccani, con particolare riferimento al settore medico, utilizza la seguente definizione: “*periodo d’una malattia caratterizzato da una relativa uniformità clinica*”, concetto che conferma chiaramente quanto sopra riportato, enfatizzando la sua relatività. Il termine stato, dunque, risulta di grande praticità e utilità nella comunicazione a livello convenzionale, ma è di fatto privo di consistenza. La visione delle antiche culture orientali è molto più aderente all’intrinseca dinamicità della realtà: ad es. il termine coscienza in sanscrito è *cittavṛtti*, che significa *onda o vortice* della coscienza, concetto privo di qualsiasi elemento di staticità.

In riferimento all’ipnosi, anche Granone⁹ aveva specificato che:

“L’ipnosi deve essere considerata come un fatto eminentemente dinamico e non statico”.

Inoltre, un aspetto fondamentale della psiche, oggi definitivamente riconosciuto ed ammesso ma solo parzialmente compreso, è l’inconscio. L’Occidente lo ha scoperto solo nel XIX secolo grazie all’ipnosi e lo ha codificato tramite Freud, il quale lo concepiva, da una prospettiva psicoanalitica, essenzialmente in termini pulsionali, difensivi e repressivi. È da sottolineare che la cultura orientale, e specialmente il

⁸ Vedi pattern stereotipati e areagenti tipo alfa/theta-coma, burst suppression

⁹ Granone 1962, p. 27

Buddhismo, ne ha fornito una descrizione molto più ampia e profonda – comprendente diversi aspetti della fisiologia della mente e della coscienza– fin dal IV secolo a.C. nel *Lankvatarasutra*¹⁰. Inoltre il termine tibetano *sem*, traducibile con “mente” ed utilizzato largamente dall’esegesi buddhista, ha un significato assai esteso e comprende anche le emozioni e l’inconscio¹¹. Non a caso una teorizzazione dell’inconscio più ampia rispetto a quella freudiana è riscontrabile in Jung, il quale era un profondo conoscitore della filosofia orientale. Tuttavia anche Jung si ferma agli archetipi e all’inconscio collettivo, mentre il Buddhismo Zen si estende molto oltre fino al vuoto mentale e alla realizzazione della *buddhadatu* (natura di Buddha), la parte più profonda della psiche comune a tutti gli esseri senzienti.

Negli ultimi decenni è emersa con sempre maggior interesse, all’interno della letteratura scientifica internazionale, la componente cognitiva dell’inconscio. È sempre più evidente, infatti, che gran parte delle azioni che il nostro “Io” compie è, di fatto, sotto la soglia della consapevolezza¹².

L’inconscio cognitivo comprende l’insieme delle funzioni cerebrali superiori legato a meccanismi procedurali e automatici che avvengono in assenza di controllo pienamente cosciente. Se da un lato questo permette al cervello umano un’altissima flessibilità e rapidità nell’esecuzione di processi di ragionamento, di pensiero intuitivo e di *decision making*, dall’altro ci porta a domandarci piuttosto come sia possibile che a ciò che convenzionalmente definiamo coscienza, capiti occasionalmente di riscoprirci coscienti.¹³

¹⁰ Facco, 2014

¹¹ Piana, in Fabbro 2014, p. 131

¹² Kihlstrom, 1987

¹³ Legrenzi e Umiltà 2018, p. 43.

Si può a questo punto già anticipare una delle analogie tra il mondo della meditazione e quello dell'ipnosi, ossia un dialogo più ampio e profondo in grado di portare ad una comunicazione e integrazione tra coscienza e inconscio e, in terapia, alla ristrutturazione dei problemi: un ampliamento del Sé perfettamente in linea con il concetto di individuazione di Jung e molto più difficilmente realizzabile facendo leva sulle sole potenzialità della coscienza ordinaria.

1.2 - SCOPO DELLA TESI

Diversi autori hanno già dettagliatamente descritto, in termini rigorosamente scientifici, le peculiarità pertinenti alla sfera della meditazione e a quella dell'ipnosi, e alle relazioni tra loro intercorrenti^{14;15;16;17}. Questa tesi propone una revisione critica della possibilità di utilizzare in ambito ipnotico le tecniche della meditazione orientale, prendendo in considerazione il contesto culturale da cui queste traggono origine da una prospettiva emica. È infatti necessario un approccio metafilosofico che crei uno spazio comune di riflessione neutro e non etnocentrico, come invece è stato prevalentemente fatto nei decenni scorsi con la filosofia comparata di matrice positivista (nella presunzione implicita e egocentrica della superiorità dell'uomo bianco occidentale e della verità dello spirito del tempo in cui era immersa).

L'ipotesi alla base di questa tesi è che la conoscenza dei fondamenti filosofici della meditazione indo-tibetana non sia un elemento ostacolante, piuttosto un fattore rilevante

¹⁴ Goleman e Davidson 1977

¹⁵ Facco 2010, 2014, 2018

¹⁶ Fabbro 2018

¹⁷ Elkins 2018

per la gestione della terapia ipnotica. In altre parole, non devono essere ricercate soltanto metafore, aneddoti e aforismi utilizzabili come suggestioni ipnotiche, ma anche, e soprattutto, i fondamenti filosofici sottesi a tali pratiche di meditazione.

La meditazione infatti è solo una tecnica mentre la via da percorrere e la meta sono materia di filosofia pratica: metaforicamente, la meditazione – così come l'ipnosi – è il veicolo, che non può raggiungere alcuna meta se non ha una corretta strada da percorrere.

Per questo motivo, si precisa che la presentazione e la descrizione dei principi del modello buddhista indo-tibetano non intendono essere esposti come mera cornice introduttiva al *core* centrale della tesi in sé, ma di partecipare *integralmente* allo scopo della tesi stessa.

Una riesamina su tale ipotesi verrà discussa nelle conclusioni.

PARTE 2 – L’IPNOSI

2.1 – CONCETTI PRELIMINARI

2.1.1 Definizione

Fornire una definizione di ipnosi chiara ed esaustiva si rivela cosa non semplice, come del resto la definizione di gran parte dei fenomeni soggettivi, a partire dalla coscienza; è piuttosto da definire come un *work in progress*, se ci si riferisce al periodico aggiornamento della definizione di ipnosi da parte della Division 30 dell’American Psychological Association (APA).¹⁸

Una definizione è pur sempre una forma di categorizzazione, di natura convenzionale piuttosto che sostanziale, nonché provvisoria e parziale in quanto dipendente dalle conoscenze del contesto storico in cui questa viene ad essere formulata. Può risultare pertanto limitativa nel contesto della coscienza e della comunicazione che si estendono oltre i confini del formalismo di un *setting* terapeutico, essendo alla base dell’esperienza della vita intera. Come afferma una massima accreditata a Milton Erickson: “*L’ipnosi non esiste, tutto è ipnosi*”¹⁹. A questo proposito è necessario distinguere tra “stato ipnotico”, ossia l’insieme dei processi psicosomatici che caratterizzano la condizione ipnotica, e “ipnotismo”, ossia l’insieme delle tecniche capaci di indurlo ed utilizzarlo a fini terapeutici mediante la relazione tra soggetto e

¹⁸ Elkins et al. 2015

¹⁹ cit. da Facco 2014, p. 287

terapeuta. Da qui nasce la famosa equazione di Granone: Ipnotismo = Stato ipnotico + Relazione, sintetizzata in una sua celebre definizione:

“L’ipnosi è un modo di essere dell’organismo, l’ipnotismo è quella tecnica che permette di attuare quella specifica condizione”²⁰.

Oppure, ancora:

“Si intende, per ipnotismo, la possibilità di indurre in un soggetto un particolare stato psicofisico che permette di influire sulle condizioni psichiche, somatiche e viscerali del soggetto, per mezzo del rapporto creatosi tra questo e l’ipnotizzatore”²¹.

Altre definizioni si sono avvicinate nei decenni, la più recente delle quali è stata elaborata dalla APA (American Psychiatric Association) nel 2015²².

2.1.2 Il monoideismo plastico

Nella visione granoniana, un nodo di cruciale importanza è costituito dal monoideismo plastico, ossia quell’unica idea che viene accettata dal soggetto, con esclusione di tutte le altre, e riverberata a livello psicosomatico determinando specifiche modificazioni tanto sul piano psichico e cognitivo, quanto su quello fisico e organico. In altri termini, il monoideismo plastico può essere considerato un fenomeno di ideoplasia “controllata” o “sperimentale”, intendendo, per ideoplasia, quel fenomeno per cui determinate immagini assumono caratteristiche talmente vivide da produrre specifiche sensazioni e azioni come se fossero reali, un fenomeno che sembra in linea con il concetto di immaginazione eidetica.

²⁰ Granone 1962, p. 26

²¹ *Ibidem*, p. 25

²² Vedi: Elkins et al. 2015

In senso pavloviano, le parole dell'ipnotizzare sono stimoli in grado di suscitare elaborazioni mentali, utilizzate dal soggetto per una ristrutturazione psichica tale da modificare intenzionalmente la regolazione somatica. Tale meccanismo è reso possibile dall'inscindibilità delle connessioni intercorrenti tra mente e corpo.

In termini del tutto generali, fino agli anni recenti si è ritenuto che l'ipnosi comporti un abbassamento delle facoltà cognitive di natura critica, logica e discriminativa in favore di quelle maggiormente immaginative, rappresentative ed emotive. In tal senso, si potrebbe parlare di una vera e propria "sottrazione di risorse" delle une in favore delle altre. Si assiste, allo stesso tempo, ad una minore attenzione ed interesse nei confronti dell'ambiente circostante cui si associa, parallelamente, una più spiccata introversione e focalizzazione sui propri processi interni.

"Si ottendono alcune facoltà e se ne eccitano altre", per utilizzare le parole dello stesso Granone²³.

Per comprendere meglio il concetto, si può metaforicamente paragonare la coscienza ad una bilancia a piatti. In condizioni di coscienza ordinaria, vi è uno sbilanciamento dei pesi in favore del piatto che rappresenta la porzione critica e ambientale rispetto a quello che rappresenta le facoltà immaginative e introspettive.

In ipnosi, al contrario, si assiste ad un progressivo spostamento dei pesi in direzione di quest'ultimo.

È opportuno sottolineare, altresì, come tale "scambio di pesi" non debba considerarsi un processo statico e discreto, ma perennemente dinamico, dall'inizio della seduta fino al termine della stessa.

²³ *ibidem*, p. 321

L'idea di una riduzione dell'attività critica ha portato nei decenni scorsi a ritenere erroneamente l'ipnosi come una condizione di *minus* rispetto alla coscienza ordinaria e alla leggenda metropolitana del paziente ipnotizzato inteso al pari di uno zombie nelle mani dell'ipnotista. Questo è tuttavia un grave equivoco storicamente alimentato dalla prospettiva obiettivista delle scienze positive. La riduzione dell'attività critica va dunque intesa quale scelta intenzionale del paziente e rapidamente reversibile in caso di necessità. Più correttamente la motivazione a entrare in ipnosi – una volta accettata criticamente la tecnica e l'obiettivo terapeutico e stabilito un corretto *rapport* con l'ipnotista – porta il soggetto a spostare il proprio interesse dal “cosa fare” al “perché farlo”. In altre parole, la motivazione a essere ipnotizzato e la realizzazione del monoideismo plastico implicano un controllo metacognitivo e consapevole sulle facoltà critiche e sulle relative strutture prefrontali appartenenti al circuito del controllo esecutivo. Qualora cambi la motivazione o la fiducia nel terapeuta, il paziente può recuperare immediatamente la sua capacità critica e modificare il comportamento di conseguenza, anche uscendo rapidamente dall'ipnosi se necessario.

2.2.1 Premessa ai delineamenti storici dell'ipnosi

Tracciare una storia esaustiva del fenomeno ipnotico risulta quanto mai arduo. Una delle problematiche principali risiede nella già citata sottigliezza del *limen* che demarca la coscienza ordinaria convenzionale da una condizione di coscienza associabile all'ipnosi. A tal proposito, viene da domandarsi se l'ipnosi, presente oltre che negli uomini anche in diverse specie animali, non abbia magari avuto inizio con lo sviluppo stesso della coscienza nell'*Homo Sapiens*.

È utile partire da Michael Harner, autorevole antropologo che ha dedicato la sua vita professionale allo studio comparato delle tradizioni sciamaniche nel mondo. Secondo Harner²⁴, il fatto stesso che le tecniche utilizzate dalle diverse tradizioni sciamaniche si assomiglino, con poche differenziazioni, in tutti i popoli del pianeta, fa pensare che “*attraverso prove e errori, i popoli sono arrivati alle stesse conclusioni*”; questo vale anche per le pratiche di trance ottenibili non solo mediante l’uso di sostanze psicoattive²⁵ ma anche attraverso ritualità legate al suono di percussioni, alla recitazione salmodiante e alla danza. Che l’ipnosi, in tali contesti, possa aver svolto un ruolo fondamentale, viene testimoniato dalla non così rara associazione tra essa e manifestazioni come le *near death experiences* (NDE) e le *out of body experiences* (OBE)²⁶, le quali vengono descritte da quanti le hanno esperite come vere e proprie “*vie di accesso verso dimensioni ultramondane*”²⁷. Allo stesso modo, gli stati di trance sciamanica volti alla guarigione di una malattia si delineavano come veri e propri viaggi mistici verso realtà non accessibili alla coscienza ordinaria:

*“Uno sciamano è un uomo o una donna che entra, a volontà, in uno stato alterato di coscienza per mettersi in contatto con una realtà normalmente nascosta e utilizzarla per acquisire conoscenza, potere e per aiutare gli altri”*²⁸.

La concezione di un corpo giacente e residente in un determinato mondo e di una “anima viaggiante” in grado di attraversarne altri è assai vicina alla fenomenologia ipnotica, tanto che lo storico delle religioni Mircea Eliade tende a discostare lo

²⁴ Harner, 1980, p. 23

²⁵ Vedi: Casiglia (ed), 2015, p. 82,

²⁶ Facco 2018

²⁷ Casiglia (ed) 2015, p. 909

²⁸ Harner, 1980, p. 74

sciamanismo in sé e per sé dalle altre pratiche utilizzate da magi, stregoni e *medicinen*, e a coniare l'equazione "sciamanismo = tecniche dell'estasi"²⁹.

Inoltre, bisogna considerare che le manifestazioni ipnotiche di regressione potrebbero aver influenzato ideali religiosi di metemempsiosi e reincarnazione, i quali anche in Occidente, come afferma Diodoro Siculo, potrebbero aver legato tradizioni pitagoriche a culti druidici³⁰.

Lo stesso problema di delineamento storico potrebbe applicarsi non soltanto ai primordi dell'uomo come specie e alle popolazioni primitive, ma anche all'epoca moderna e, in particolare, all'utilizzo dell'ipnotismo con modalità più o meno consapevoli.

La storia è ricca di utilizzi inconsapevoli dell'ipnosi a fini curativi (v. oltre).

2.2.2 Puntualizzazioni terminologiche

Lo stesso Granone³¹ asserisce come il termine ipnosi si sia modificato nel tempo, soprattutto in seguito agli apporti della psicoanalisi e degli studi neurofisiologici su di essa.

In epoca moderna, il termine "ipnotismo" venne coniato da Braid nel 1843 e ripreso da Bernheim successivamente. La presenza della radice greca *ipno-* (ἵπνος, sonno) si collega allo stato fenomenologico simil-sonnambulico che veniva osservato in alcuni pazienti. Tuttavia, è interessante notare come fu lo stesso Braid a ripudiare la parola ipnotismo appena quattro anni dopo e a sostituirla con il termine monoidismo.

²⁹ Eliade 1951, p. 22

³⁰ Scarpi 1998, p. 91

³¹ Granone 1962, p.31

José Custodio de Faria (da cui Alexandre Dumas trasse ispirazione per il suo celebre personaggio ne “*Il Conte di Montecristo*”) riprese il termine sonno, parlando di ipnosi come di “sonno lucido”³². Negli anni 60 del secolo scorso invece, in alcuni ambienti sudamericani, seguendo la definizione dello psichiatra colombiano Alfonso Caycedo è stato introdotto il termine “sofrologia” in vece di quello di “ipnotismo”. La radice *sofro-* (dal greco σοφρόν, mente), rende maggiormente giustizia al fenomeno nei suoi termini fisiologici e trasformativi, tanto che Granone intitolò il suo libro più celebre “Trattato di ipnosi (sofrologia)”, con due parentesi tonde che si aprivano alla definizione coniata dalla scuola latino-americana. Tuttavia, nel suo trattato Granone sottolinea le proprie preoccupazioni circa eventuali modifiche terminologiche, che avrebbero potuto creare non poca confusione su un fenomeno già di per sé complesso ed evolutosi nel corso dei secoli.

2.2.3 Breve panoramica sull’evoluzione storica dell’ipnosi

Sarà qui utilizzata la differenziazione storica di Franco Granone presente nel suo già citato “Trattato di Ipnosi (Sofrologia)” del 1962, il quale suddivide l’ipnotismo in quattro grandi periodi interpretativi: mistico, magnetico, psicologico e fisiologico

- a) Mistico: diversi ritrovamenti archeologici dimostrano che l’ipnosi, o quanto meno tecniche simil o proto-ipnotiche, è stata ampiamente utilizzata in quasi tutte le antiche popolazioni a scopo ritualistico e divinatorio e che queste, ignorandone la natura fisiologica e psicosomatica che ne stavano alla base, riconducevano gli effetti prodotti, ivi compresa l’analgesia, al mondo del sovrannaturale. Interessante, in tal senso, il caso della tribù amerindia degli Ojibway, residenti all’incirca

³² *ibidem*, p. 27

nell'attuale Michigan (nell'area centro-settentrionale degli Stati Uniti), i quali facevano uso di quelle che oggi definiremmo vere e proprie ipnosi di gruppo quale rito di iniziazione nei giovani in età puberale. Ovviamente, quando si parla di tradizione sciamanica bisogna considerare che la complessa impalcatura che sostiene la seduta, nella tradizione siberiana definita *kamlanie*³³, non può essere ridotta ad una mera analisi delle sue componenti “tecniche” e ritenere che queste, *tout court*, determinassero lo stato di trance. Ad esempio, l'utilizzo da parte dello sciamano di una maschera zoomorfa, cosa che a noi occidentali moderni susciterebbe ilarità, alle popolazioni indigene di secoli addietro doveva suscitare un misto di timore e reverenza, dal momento che il mondo animale svolge un ruolo di primo piano nella religiosità animistica, e che tale complessa struttura scenica dovesse risultare fondamentale nell'avvaloramento di specifiche suggestioni.

Più vicino alla nostra cultura è l'utilizzo della trance ipnotica nelle popolazioni druidiche e nel mondo greco-romano, come testimoniato dalle pratiche sibilline e delle Pizie nel tempio di Apollo a Delfi.

Le implicazioni magico- esoteriche, tuttavia, non rimasero confinate ai lontani secoli del passato; una testimonianza, in tal senso, è rappresentata dal medico e religioso austriaco Johann Joseph Gassner, il quale, nel '700, accostò in maniera prossima la fenomenologia ipnotica a quella di natura esorcistica.

- b) Magnetico: rimanendo nel XVIII secolo, è impossibile non citare l'eccellente figura di Franz Anton Mesmer (1734-1815) e le sue concezioni circa la presenza di un “fluido magnetico animale” nella determinazione del fenomeno ipnotico, pratica

³³ Filoramo (Ed) 2005, p. 746

oggi conosciuta sotto il termine di “mesmerismo”. Partendo da Paracelso e fondendo in maniera sincretica e originale le nozioni scientifiche di Galvani e Lavoisier a quelle teosofiche e metafisiche di Leibniz, il medico e filosofo tedesco ipotizzò la presenza di un “fluido magnetico animale” in grado di trasmettersi, per l'appunto, dall'operatore al soggetto, di fatto “magnetizzando” quest'ultimo. Secondo Mesmer, la magnetizzazione venutasi a creare sarebbe stata in grado di risanare quella disarmonia instauratasi negli stati di salute patologici. Non deve sorprendere che all'epoca, in ambito medico, circolassero simili idee, soprattutto se teniamo in conto che fino a metà del XIX secolo si è continuato a parlare di un fantomatico “fluido calorico” in grado di trasmettersi da un corpo all'altro.

Le cure miracolose di Mesmer fecero molto scalpore nell'opinione pubblica, con pazienti che giungevano da ogni parte d'Europa per offrirsi alle cure- non di rado assai spettacolarizzate- del medico tedesco. Tale scalpore mosse il Governo francese ad istituire, nel 1784, una commissione all'interno della Reale Accademia di medicina al cui interno vi erano i più illustri scienziati dell'epoca. La commissione espresse il proprio parere sfavorevole riguardo la natura scientifica del magnetismo ma, al tempo stesso, insistendo in quel rapporto sul ruolo dell'immaginazione e della suggestione nel generare tali fenomeni, in qualche modo contribuirono a modernizzare il concetto di ipnosi. Tale processo fu assai lento, in quanto, successivamente a Mesmer, altri scienziati alla fine del XIX secolo (ad es: Dal Pozzo, Baretty)³⁴ sostituirono il termine “magnetismo” con quello di “ondulazionismo”, di fatto parlando di cose assai simili a quelle di Mesmer. Lo stesso Charcot, uno dei padri fondatori della neurologia moderna, inizialmente

³⁴ Granone 1962

riteneva che le catalessi del braccio fossero dovute alla forza della giustapposizione di un magnete sull'arto e, pertanto, a fenomeni energetici. Allo stesso tempo, Charcot fu uno dei primi ad utilizzare l'ipnosi in ambito medico, nella cura di diversi disturbi di natura psichiatrica. Tuttavia la sua scuola, come vedremo, ridusse l'ipnosi ad un evento affine all'isterismo e tale legame, unito alla già citata componente magico- ritualistica in cui talora venne inserita, fu un ulteriore tassello che contribuì a incrementare un mosaico di pregiudizi e sospetti sull'ipnosi.

- c) Psicologico: i primi ad abbandonare il concetto di “fluido magnetico” e delle elaborazioni magiche ed energetiche in generale furono J.C. de Faria (1776-1819) e James Braid (1795-1860). Quest'ultimo, in particolare, fu il primo ad ipotizzare come determinate “manovre artificiali”, escogitate dall'operatore e atte a “stancare l'attenzione del soggetto” (fissazione di un punto, rilassamento corporeo, ecc.), potessero indurre lo stato ipnotico. Successivamente, Liebault (1823-1904) e Barnehim (1840-1919) ripresero le idee di Braid, stressando ancora di più l'importanza delle capacità psichiche del soggetto nella genesi del fenomeno ipnotico, così come la sua natura del tutto fisiologica, e in generale della suggestionabilità e delle credenze come aspetto fondante della vita dell'essere umano. In particolare, è importante sottolineare come l'interpretazione non patologica dell'ipnotismo da parte di Bernehim si contrapponesse a quella di “nevrosi sperimentale”, teorizzata da Charcot e allievi (tra i quali figurava Babinski), i quali lo accostavano fortemente all'isterismo.

Interessante è l'interpretazione che dà del fenomeno ipnotico Emile Couè (1857-1926), il quale anticipa idee estremamente moderne e tuttora valide, quali ad esempio:

1. La prevalenza dell'immaginazione sulle altre capacità cognitive durante l'ipnotismo
2. Il fatto che il cervello, non essendo in grado di pensare a due cose contemporaneamente, riverbera quell'unica idea accettata come vera (tema, quello dell'attenzione selettiva, dimostrato solo recentemente dalle moderne neuroscienze³⁵)
3. Importanza di recitare costantemente la propria autosuggestione, mattina e sera, più volte al giorno e con tono quasi votivo (per le analogie con i *mantra* buddhisti, v. oltre)
4. Capacità trasformativa dell'inconscio

Pierre Janet (1859-1947) ha introdotto una spiegazione dell'ipnotismo marcatamente intellettuale e razionale. Fu lui a coniare la dicitura di “doppia coscienza”, prendendo come base l'esistenza di una coscienza “superiore” (critica) e di un'altra costante di “automatismi psicologici”.

Freud (1856-1939) sottolineava come la presenza dell'ipnotizzatore fosse fondamentale, al pari di una sorta di figura paterna primordiale, un “catalizzatore del Super-Io”, pertanto in grado di far rievocare nel soggetto pensieri trascorsi e rimossi.

Autori successivi (Kubie, Klein ed altri)³⁶ stressarono ulteriormente il concetto di *transfert* nella descrizione della pratica ipnotica, tanto da attribuire la profondità

³⁵ Vedi: discussione sul concetto di *multitasking* in Legrenzi e Umiltà 2016

³⁶ Granone 1962, p. 48

dell'ipnosi alla profondità del rapporto tra operatore e soggetto. Come afferma Granone, l'equazione "transfert = ipnosi" ha il pregio di stabilire in maniera chiara la normalità del fenomeno ipnotico, dal momento che del tutto normale è il fenomeno del transfert.

- d) Fisiologico: tradizionalmente, Granone fa coincidere questo periodo con gli esperimenti del fisiologo russo Ivan Pavlov (1849-1936) e in particolare con la sua interpretazione dell'ipnosi. Pavlov coniò il termine "riflesso condizionato" e, traslando i risultati dei suoi esperimenti sul cane in campo ipnotico, ipotizzò, come afferma Granone, che *"la parola sarebbe lo stimolo di riflessi condizionati fisiologici"*, in grado di determinare, a livello cerebrale, una inibizione corticale parziale³⁷.

2.3 - PREGIUDIZI LEGATI ALL'IPNOSI

Come accennato, permangono tutt'oggi forti pregiudizi sull'ipnosi. Riassumendo, l'origine dei fenomeni di trance in seno alla cultura magico- sciamanica, insieme ad un loro successivo accostamento alle pratiche esoteriche da una parte, e alle manifestazioni di natura psicopatologica dall'altra, hanno contribuito alla nascita di preconcetti difficili da estirpare.

Di seguito verranno presentate le principali errate credenze riguardanti l'ipnosi.

- a) L'ipnosi abolisce il libero arbitrio: come sopra riportato, non è vero, in quanto nel paziente in ipnosi permane sempre una porzione di coscienza che rimane vigile e che si oppone qualora vengano proposte suggestioni non conformi alla proprio

³⁷ *Ibidem*, p. 51

morale e al proprio Super-Io psichico, come creduto fino alla seconda metà del secolo scorso. L'ipnosi non è sottomissione della volontà nelle mani del terapeuta. Tale luogo comune è stato favorito dalle ipnosi da spettacolo, in cui il presunto ipnotista deve millantare il proprio potere sugli altri al fine di impressionare il pubblico e non di rado utilizza compari o persone consenzienti allo "show" per simulare effetti ipnotici spettacolari. Come sopra discusso, in ipnosi non viene persa o attenuata la capacità critica ma vi è solo una forte motivazione a realizzare l'obiettivo ipnotico, criticamente accettata e modificabile dal soggetto anche durante ipnosi.

- b) L'ipnosi è sonno: fin dai primi studi di Granone, è noto che l'elettroencefalogramma in condizione di ipnosi è assai differente da quello del sonno. Se l'osservazione dell'ipnosi dalla prospettiva di terza persona la faceva apparire fenomenologicamente simile al sonno, il termine stesso ipnosi e l'uso di termini quali "stato sonnambulico" o "risvegliare il paziente" per indicare il momento della deipnotizzazione, hanno contribuito a mantenere questa associazione fino alla seconda metà del secolo scorso. Tra i pregiudizi, vi è il timore di rimanere come prigionieri di uno "stato" ipnotico senza potersi "risvegliare".
- c) L'ipnosi è possibile solo in determinate persone, molte delle quali sono di indole ingenua. Questo pregiudizio è il risultato ormai obsoleto dell'idea della suggestionabilità e, di conseguenza, di una certa debolezza mentale che rende supini al raggio per debolezza della capacità critica. Al contrario, l'ipnosi richiede grande capacità cognitive, in particolare di concentrazione e assorbimento, nonché una mente flessibile ed empatica, mentre i pazienti psicopatici hanno un'ipnotizzabilità

medio bassa o nulla³⁸. Inoltre nei soggetti non ipnotizzabili, accanto a persone del tutto normali ma senza le caratteristiche di duttilità appena menzionate, vi sono personalità fredde, con disturbi di relazione e di emotività e una scarsa rappresentazione del proprio vissuto interiore³⁹.

2.4 - SULLA CONDUZIONE DELL'IPNOSI

Ovviamente non vi è una metodologia univoca per condurre un trattamento ipnotico. Se la creazione del rapporto ne è un elemento essenziale, la gestione dell'ipnosi dipende dagli scopi terapeutici, e i contenuti sono quindi molto diversi nei diversi *setting*, come ad esempio quello anestesilogico o odontoiatrico e quello psicoterapeutico. In ogni caso, il professionista deve comprendere il paziente, la sua personalità, il suo problema e guidarlo dall'interno del suo mondo; inoltre il contenuto dell'ipnosi è dipendente dal mondo del terapeuta, ossia dal suo background culturale e professionale e dalla capacità di entrare in sintonia con il paziente.

Schematicamente, la gestione dell'ipnosi può essere suddivisa nelle seguenti componenti:

- 1) Pre-talk: il momento introduttivo si costituisce del colloquio preliminare, in cui si instaura un rapporto e si stabiliscono gli obiettivi del trattamento. In questa fase, l'operatore ha la possibilità di spiegare al soggetto in cosa consiste l'ipnosi, portandolo a superare eventuali resistenze, paure e pregiudizi. Spiegare ad esempio che durante una condizione ipnotica non si perde la volontà e il controllo è in alcuni casi particolarmente utile. Ciascuno acquisisce inoltre informazioni relative all'altro, in quanto ogni

³⁸ Facco et al., in Casiglia (Ed) 2015, p. 271-287.

³⁹ vedi per dettagli: Casiglia (Ed) 2015, p. 113-4

comunicazione è una trasmissione reciproca e implicita di informazioni. L'operatore può ad esempio percepire i canali comunicativi del soggetto e gli elementi utili per una gestione personalizzata della terapia. Il pre-talk costituisce già un momento integrante del processo ipnotico.

- 2) Induzione: letteralmente, il termine induzione deriva dal latino *in-ducere*, col significato di “condurre all'interno”, dunque “penetrare”, più in generale “suscitare” (Treccani). È la fase in cui il soggetto viene condotto da una condizione di coscienza ordinaria all'ipnosi.
 - a. Focalizzazione dell'attenzione: l'obiettivo è quello di portare il paziente a restringere il proprio campo attentivo di interesse, e entrare nello stato di assorbimento per realizzare il monoideismo plastico. Le tecniche di induzione sono molteplici e di durata variabile, ma tutte convergono nell'indurre la focalizzazione dell'attenzione, il rilassamento e l'assorbimento. Tra le tecniche è molto utile la concentrazione sul respiro, sulle quali c'è un ampio corpo di dottrina nelle tecniche di meditazione: mantenere la consapevolezza del respiro è già un lavoro di focalizzazione dell'attenzione, mentre un respiro regolare e progressivamente più lento favorisce un naturale senso di benessere e rilassamento. Dal momento che la respirazione consapevole è un tratto essenziale della meditazione, questo tema verrà ampiamente ripreso in seguito e verranno proposti dei modelli di comunicazione specifica tratti dalla tradizione buddhista.
 - b. Descrizione e ricalco: sono costituiti per lo più da truisimi utili a confermare al paziente la realizzazione del processo induttivo. Si può ad es. descrivere tutte le manifestazioni osservabili del comportamento nel soggetto (“*vedo che il tuo torace*

si espande e si contrae”; “vedo che le tue palpebre sono chiuse”); per ricalco, invece, altro non s’intende che rendere consapevole il soggetto delle sensazioni di cui può accorgersi, utilizzando i suoi sensi (“*in questo momento, puoi accorgerti di quanto le palpebre possano essere piacevolmente pesanti*”).

c. Suggestione: : Il termine suggestione, ampiamente usato fin dal XIX secolo, non è appropriato, se lo si intende nel significato letterale, ossia, come riporta il Dizionario Treccani, “*Fenomeno della coscienza per cui un’idea, una convinzione, un desiderio, un comportamento sono imposti dall’esterno*”. Questa idea, largamente accettata nei decenni passati e associata a un’idea di debolezza o sottomissione del paziente, è oggi obsoleta e sostituita dal concetto di ipnosi permissiva, ossia di libera accettazione da parte del soggetto delle istruzioni e dei suggerimenti somministrati. È da sottolineare che il termine *suggestion* in inglese significa innanzi tutto suggerimento e questo è il senso più corretto da adottare in ipnosi. L’operatore dunque suggerisce un’idea al soggetto, stimolando le sue capacità immaginative portandolo alla reificazione del monoideismo plastico. È evidente che questa fase è condizionata dalla fiducia e dagli obiettivi terapeutici precedentemente concordati. Risulta utile suggerire inizialmente un’immagine coinvolgente i sensi (ad es. “*in questo momento puoi sentire una piacevole sensazione di calore e benessere salire lungo le gambe*”), e successivamente adoperarsi per l’uso di metafore (ad es. “*come le radici danno nutrimento alla pianta, rendendola forte e rigogliosa, così tu senti questo benefico tepore salire sempre più su e approfondire l’intero organismo, mentre sei in un luogo sicuro, dove nulla può disturbarti*”).

d. Ratifica: momento fondamentale dell’ipnosi, spesso trascurato, è quello della ratifica, in cui si verifica l’avvenuto cambiamento psicosomatico e si informa il

soggetto che le idee suggerite si sono realizzate. Ad esempio, se si è data la suggestione dell'analgia di un braccio, lo si pizzica e si dimostra che è effettivamente insensibile alle stimolazioni. In questa fase si potrebbe addirittura "sfidare" il soggetto, al fine di fargli comprendere la potenza dell'esperienza che sta vivendo.

È utile ricordare che *l'induzione non fa l'ipnosi*. Possiamo definire l'ipnotismo la capacità di utilizzare la condizione di ipnosi a fini terapeutici, e il vero lavoro del terapeuta non consta dell'induzione, che chiunque può imparare a condurre, ma alla ristrutturazione del problema del soggetto.

- 3) Deinduzione o deipnotizzazione: fase conclusiva necessaria per ricondurre il paziente alla condizione di coscienza ordinaria e reintrodurlo nel momento spazio-temporale del qui e ora (*"Conterò fino a tre.. Al tre riaprirai gli occhi e ti accorgerai di tutte le sensazioni provenienti dall'ambiente che ti circonda"*).
- 4) Post-ipnosi: chiedere al soggetto, una volta riorientato, di descrivere la propria esperienza e ricevere un *feedback* dell'esperienza, può essere utile al fine di contestualizzare al meglio i cambiamenti ottenuti e di operare un- eventuale- miglior trattamento ipnotico in futuro.

Quello precedentemente illustrato è uno schema basilare assai sintetico e necessariamente riduttivo. Nella comunicazione ipnotica, infatti, sono molto importanti anche gli aspetti non verbali della comunicazione e la prosodia, come l'accentuazione delle sillabe, le modificazioni nel ritmo, nell'intonazione, nel timbro di voce e nella durata dei suoni pronunciati.

A conclusione di questo paragrafo, è opportuno ribadire che il background culturale, la sensibilità e l'empatia dell'operatore sono elementi fondamentali sia nel cogliere i più sottili messaggi trasmessi dal soggetto ed entrare quanto più in sintonia con esso, sia nel gestire il rapporto terapeutico.

2.5 – FENOMENOLOGIA FISICA E PSICHICA LEGATA ALL'IPNOSI

Il grande pregio dell'ipnosi, sempre utilizzando le parole di Franco Granone, è il suo potenziale “squisitamente psicosomatico”, dal quale trae buonissima parte della propria efficacia clinica. La PNEI (Psico-Endocrino-Neuro-Immunologia), offre un valido inquadramento delle inscindibili relazioni e vicendevoli influenze tra mente e corpo. Così come la fisiologia corporea è in grado di influenzare i nostri stati emotivi e le funzioni cognitive superiori, allo stesso modo le funzioni mentali sono in grado di influenzare le nostre percezioni corporee se non addirittura il nostro benessere fisico, modulando la funzionalità neurovegetativa, ormonale e immunitaria.

Nonostante la natura monistica dell'ipnosi, si possono arbitrariamente distinguere manifestazioni fisiche, e dunque fenomenologicamente più evidenti e misurabili dall'esterno, e manifestazioni psichiche, esperite soggettivamente dal paziente e soltanto intuibili dallo sperimentatore.

1) Manifestazioni psichiche: in condizioni di ipnosi si assiste ad un generale distacco dall'ambiente circostante, al fine di concentrare la proprie facoltà mentali maggiormente sui processi interni. Si potrebbe dire che in condizioni di ipnosi si adotta un diverso “filtro” in grado di selezionare tipologie di stimolo e di informazioni di differente valore

rispetto a quanto avviene in condizioni psichiche ordinarie, attraverso una progressiva focalizzazione delle risorse attentive finalizzate alla realizzazione del monoideismo plastico. La memoria si modifica in maniera complessa, e processi mnesici come quelli legati alla rivivificazione dimostrano come qualunque stimolo dotato di una certa intensità e/o carica emotiva lasci in noi delle tracce, talvolta inaccessibili in condizioni psichiche ordinarie. Tendenzialmente, il soggetto deindotto crede sia passato un lasso di tempo notevolmente più breve di quello esperito nella realtà. Inoltre, nonostante gli istinti e l'affettività profonda non riescono ad essere particolarmente modificati in ipnosi, in tale condizione il soggetto mostra altresì una maggiore spontaneità caratteriale, privandosi di un certo grado di inibizione delle emozioni principali, le quali vengono esaltate e mostrano fortemente la sua più schietta personalità.

2) Manifestazioni fisiche: in ipnosi si esperisce generalmente una sensazione di benessere e rilassatezza. Le manifestazioni motorie sono influenzate dalle suggestioni e dagli obiettivi terapeutici, per cui possono variare da un senso di levitazione e leggerezza a un senso di pesantezza e rigidità. La motilità spontanea in ipnosi neutra tende a farsi più lenta e meno fluida, così come l'espressività verbale. Le modificazioni neurovegetative più facilmente apprezzabili sono legate alle funzioni cardiocircolatorie. In genere, in una prima fase di induzione ipnotica il soggetto sperimenta una sensazione di lieve tachicardia, soprattutto legate alle aspettative e alle conseguenti reazioni emotive. Sempre a seconda del soggetto, si sperimenta usualmente una successiva fase di bradicardia, che si mantiene sempre all'interno di *range* fisiologici e dunque non allarmanti, così come entro *range* sono i concomitanti livelli di ipotensione.

Contemporaneamente, il respiro tende a farsi più regolare e profondo. Un aumento della salivazione porta ad una necessità maggiore di deglutire, mentre la fissazione di un punto spesso causa un aumento della lacrimazione.

I cambiamenti della sensibilità possono andare dalla iperalgesia all'analgesia e, a meno che non vengano date induzioni specifiche per modificazioni della sensibilità profonda e propriocettiva, causa di atassie, l'abilità motoria non viene minimamente intaccata.

La precedente descrizione è utile a comprendere come alla base dell'ipnosi ci siano fenomeni psicosomatici del tutto fisiologici, quali l'assorbimento e la dissociazione. Facco⁴⁰ definisce l'assorbimento come *“un'attenzione totale che coinvolge tutte le risorse rappresentazionali del soggetto, rendendolo impervio agli eventi distraenti”* e riflettendo una sua capacità a vivere intensamente tali esperienze. Sempre lo stesso autore sottolinea come l'assorbimento sia legato alla capacità, del tutto fisiologica quando mantenuta entro *range* non disfunzionali, di fantasticare e dissociarsi dall'ambiente esterno, nota come dissociazione appunto, e come entrambe siano correlabili a un certo grado di empatia ed emotività.

Esiste dunque un *trait d'union* tra capacità di natura prettamente cognitiva e la capacità di realizzare il monoideismo plastico, che riverbera sulle funzioni somatiche. Tale inscindibile legame mente-corpo rende conto del perché tante funzioni distinte partecipino in maniera orchestrata nella genesi della fenomenologia ipnotica.

⁴⁰ Tellegren e Atkinson, cit. da Facco 2014, p. 265

2.6 PRINCIPALI AMBITI DI UTILIZZO DELL'IPNOSI

La possibilità per un'azienda ospedaliera di ridurre l'utilizzo di farmaci sedativi in alcune operazioni chirurgiche e procedure medico-infermieristiche, associato alla possibilità di sperimentare un migliore vissuto post-operatorio o post-procedurale e minori effetti collaterali da parte del paziente, ha suscitato un crescente interesse verso l'ipnosi.

I principali ambiti di interesse dell'ipnosi sono:

- 1) Medico e infermieristico: l'ipnosi viene utilizzata sia per l'esecuzione di procedure dolorose (ad es: prelievi di sangue, amniocentesi, puntura lombare, cistoscopia, dilatazione ureterale, ecc), sia per la rimozione di alcuni sintomi, essendo diverse manifestazioni somatiche (soprattutto a livello cutaneo e viscerale) legate ad aspetti di natura psicologica.
- 2) Chirurgico e odontoiatrico: attualmente, l'utilizzo dell'ipnosi in odontoiatria riguarda sia i casi di pazienti intolleranti agli anestetici, sia quelli affetti dalla cosiddetta "fobia del dentista", comprendente un buon 10-30% della popolazione generale⁴¹.

In linea di massima, si può dire che l'ipnosi può essere utilizzata nella chirurgia mini-invasiva, dove la sedazione farmacologica può essere o ridotta o abolita, mentre non è indicata per la maggior parte degli interventi di chirurgia maggiore, soprattutto a livello toracico e addominale, dove un'anestesia generale è preferibile.

- 3) Psicologico: l'ipnosi non elimina un sintomo psicologico come farebbe un cancellino, ma aiuta il soggetto a modificare la percezione del sintomo stesso e ad apprendere una serie di abilità specifiche che lo aiutino a migliorare il proprio vissuto e le proprie capacità di resilienza.

⁴¹ Facco, in Casiglia 2015, p. 426.

4) Altro: l'ipnosi sta conoscendo un sempre maggiore interesse anche a livello extra-medico, come forma di potenziamento di abilità inerenti a diversi ambiti, quali ad es. lo sport, la musica, l'addestramento militare e aereospaziale. L'ipnosi si configura in questi casi come un amplificatore delle capacità di apprendimento, favorendo l'attenzione, diminuendo i livelli di stress e ansia e aiutando la mentalizzazione di azioni e processi utilizzati nella successiva attività pratica.

PARTE 3: IL BUDDHISMO

3.1 ORIGINI E FONDAMENTI DEL BUDDHISMO

3.1.1 Origini del buddhismo

Nella regione della valle dell'Indo, fin dal II millennio a.C. ha risieduto un'antichissima cultura indoeuropea denominata *vedica*, in quanto basta su una raccolta di testi sacri in lingua sanscrita conosciuta col termine *Veda*.

Il termine *veda* indica “visione”, “conoscenza”, e corrisponde agli omologhi termini avestici (*vaedha*), greci (*οἶδα*), e latini (*video*).

L'origine di tali testi, il più antico dei quali costituito dal *Ṛgveda*, si perde nel tempo, così come ignote sono le origini di un insieme di tecniche psicosomatiche di ascesi e di contemplazione meditativa, raccolte sotto il comune determinatore del termine *Yoga*⁴². *Yoga* deriva dalla radice sanscrita *yuj-*, “legare insieme”, “tenere stretto”, “aggiogare”, da cui derivano anche il latino *jungere*, *jugum*, l'inglese *yoke* ecc.⁴³ La radice sottolinea sia la natura psicosomatica delle tecniche yogiche, in grado di tenere legate mente e corpo nella loro inscindibile unitarietà, sia il desiderio monistico di ricongiungimento ad una realtà più alta, vera ed assoluta rispetto a quella materiale. Tale realtà ontologica, universale ed eterna, nella cultura vedica prende il nome di *Brahman*, la cui natura è presente anche nell'intima essenza della coscienza individuale, definita *atman*.

⁴² Tucci 1957, p. 73

⁴³ Eliade 1954, p. 20

A partire dal VI secolo a.e.c., nel territorio indiano si verifica un desiderio di profondo rinnovamento culturale, apprezzabile nella redazione di testi filosofico- sapienziali all'interno della cultura vedica stessa (*Upanisad*) e nel concomitante sorgere di diverse scuole soteriologiche, predicate da oppositori della ancestrale, dogmatica e ritualistica cultura dei Veda.

È all'interno di tale cornice storica che origina il buddhismo, il quale si sviluppa tra VI e V secolo a.e.c. in una regione dell'India settentrionale ai confini con il Nepal.

Tradizionalmente, il fondatore del buddhismo viene identificato con Siddharta Gotama (566-486), principe di un piccolo regno nel territorio di Uttarakosala. Vissuto tra gli agi e i lussi della corte fino all'età di 29 anni, Gotama decide di oltrepassare le barriere regali per andare alla scoperta di quel mondo esterno a lui ignoto. Qui, si imbatte nella visione di un anziano, di un malato, di un corteo funebre e, successivamente, di un asceta. Comprende dunque che l'intera vita dell'essere umano è sofferenza (*duḥkha*) e la necessità di trovare la liberazione attraverso l'ascesi. Siddharta venne addestrato da due bramini, che gli insegnarono i principi della meditazione yogica: Alara Kalama e Uddaka Ramaputta. Tuttavia, egli rifiutò l'idea tradizionale di un'anima permanente e immortale (*atman*), ritenendola un pensiero meramente consolatorio e domenicale per gli esseri umani, e coniò il concetto di *anataman* (assenza di *atman*). Seguì una fase di strenuo ascetismo insieme ad altri cinque compagni di eremitaggio, dalla quale Siddharta, stremato, comprese che non bisognava necessariamente umiliare il corpo per ottenere una maggiore chiarezza mentale. Stabilì dunque la regola della cosiddetta "via di mezzo" (*mādhymaka*), ossia il giusto equilibrio tra i due eccessi costituiti da austerità e mondanità.

All'età di trentacinque anni, Siddharta entra in uno stato di profonda meditazione sotto il cosiddetto albero della *bodhi* (illuminazione) e, passata l'alba, raggiunge lo stato di perfetta chiarificazione e pacificazione della mente, per cui diviene un *buddha* (l'illuminato, o il risvegliato). La maggior parte degli studiosi occidentali ritiene che Siddharta Gotama non fosse di origini regali e che i suoi tratti biografici siano stati mitizzati in chiave metaforica. Egli sarebbe stato uno dei tanti sacerdoti brahmani dissidenti (*śramana*) che predicavano a quell'epoca, e appartenenti alla stessa casta dovevano essere anche molti dei suoi principali discepoli⁴⁴. Inoltre, alcuni autorevoli autori⁴⁵ post-datano le sue date di nascita e morte (420-350) rispetto alla tradizione originaria. Che Gotama fosse un principe o un brahamano, poca importa nella sostanza, in quanto immutati restano i punti chiave del suo insegnamento.

Prima di analizzarli, vengono ora sintetizzati i tratti fondamentali all'origine del movimento buddhista:

- a) Il buddhismo nasce come movimento progressista ed eterodosso all'interno di un'epoca culturale stagnante e cristallizzata, dove i tratti di dissidenza si manifestavano sotto molteplici forme (vedi analogie tra jainismo e buddhismo)
- b) Vengono tuttavia mantenuti diversi concetti fondamentali della cultura indiana classica. In particolare, l'esistenza di un universo materiale (*māyā*) menzognero e fonte di dolore, in cui gli esseri sono incessantemente costretti ad un ciclo di rinascite (*samsāra*) determinato dalle intenzioni e dalle azioni individuali passate (*karma*). Il fatto che Siddharta abbia appreso le tecniche di meditazione da due brahamani, fa comprendere come il nucleo delle tecniche yogiche utilizzate

⁴⁴ Piantelli, in Filoramo (ed) 2001, p. 21

⁴⁵ Vedi Berchet e Gombrich 1984

provengano dalla cultura indiana tradizionale, di cui il buddhismo ne ha dato una interpretazione differente in senso filosofico e soteriologico

- c) Rispetto alla cultura vedica, viene rifiutato il concetto di un'anima individuale intrinsecamente esistente, eterna e immutabile (*atman*) e, in generale, di una società castale la cui violenza era particolarmente evidente nella ritualità sacra

3.1.2 Fondamenti del primo buddhismo

Per comprendere i principi fondamentali del buddhismo è opportuno cominciare dalla concezione, antitetica rispetto all'odierna cultura dominante occidentale, data dall'equazione dolore-esistenza. “Tutto è dolore, tutto è vuoto” (*sarvam duḥkham, sarvam anityam*), afferma il Buddha. Il termine sanscrito *duḥkha* è comunemente reso in italiano con “dolore”, “pena”, “difficoltà”⁴⁶. Tuttavia, all'interno del corpus letterario buddhista emerge un significato più profondo del termine, confermato dalle analisi del Dalai Lama⁴⁷, corrispondente a un generale senso di *mancato soddisfacimento* che sorge dall'attaccamento agli oggetti del mondo. L'esistenza dunque consisterebbe in una serie di dolori e gioie; quest'ultime tuttavia, essendo destinate a finire, generano ulteriore dolore a causa dell'attaccamento, rivelandosi pertanto insoddisfacenti.

I primi insegnamenti ad aver messo in moto la cosiddetta “Ruota del *Dharma*” (dottrina), sono costituiti dalle quattro nobili verità, le quali si presuppongono come una vera e propria opera medica, che inquadra nosologicamente una patologia (in questo caso, la sofferenza) e ne prescrive il rimedio terapeutico (l'illuminazione).

⁴⁶ Pontillo 2005

⁴⁷ Dalai Lama 2014, p. 66-70

Molti autori occidentali^{48;49;50;51} hanno fatto parallelismi tra quattro nobili verità e medicina moderna, sintetizzabili nel seguente schema:

1. Verità di *duḥkha*: corrispondente all'anamnesi. Viene stabilito che la sofferenza è onnipervadente e inerente all'esistenza stessa
2. Verità dell'origine di *duḥkha*: corrispondente alla diagnosi eziologica. Si riconosce che è l'ignoranza (*avidyā*), ossia la brama di esistenza che incatena al ciclo delle eterne rinascite (*śamsāra*), a causare la sofferenza
3. Verità della cessazione di *duḥkha*: corrispondente alla valutazione prognostica. La buona novella è che, eliminando la brama, si può "guarire" dal dolore
4. Verità della via per la cessazione di *duḥkha*: corrispondente al rimedio terapeutico. Consiste nel nobile ottuplice sentiero, ossia una serie di otto livelli di perfezionamento individuale organizzati in tre categorie, definiti tre addestramenti superiori: *śīla* (condotta morale), *prajñā* (saggezza) e *samādhi* (contemplazione meditativa)

L'essere umano è dunque soggetto ad una sofferenza continua che si perpetua di vita in vita. Secondo il primo buddhismo, sono 5 gli "aggregati" (questa è la traduzione più fedele del termine sanscrito *skandha*) fisici e mentali che compongono la persona empirica:

- 1) *Rūpa* (forma): l'essere umano inteso nei suoi termini fisici e corporei
- 2) *Vedanā*: insieme di sensazioni, sentimenti, passioni e istinti che nasce dal contatto tra i sensi e l'oggetto

⁴⁸ Capra 1975

⁴⁹ Facco 2014

⁵⁰ Schumann 2016

⁵¹ Fabbro 2018

- 3) *Samjñā*: appercezione, consapevolezza che distingue gli aspetti qualitativi dell'oggetto percepito
- 4) *Samskāra*: memoria e volizione, attività intellettuale, ivi compresi motivazione e meccanismi inconsci (tendenze abituali dell'individuo) volti alla costruzione della personalità
- 5) *Vijñāna* (coscienza e autocoscienza): coordina i quattro skandha precedenti e permette la conoscenza

Gli *skandha* costituiscono dunque una “collezione di parecchi piccoli dettagli e aspetti di inclinazioni psicologiche di tipo diverso”⁵².

Dal tentativo di conciliare le quattro nobili verità con i 5 *skandha* sorge un ulteriore insegnamento basilare del primo buddhismo, la *pratītyasamutpāda*. Comunemente reso in italiano con “coproduzione condizionata”, enuclea una catena di fattori (*nidana*) responsabili del continuo ciclo delle rinascite, e tenta di spiegare il significato del nascere e morire, del percepire e del soffrire. È altresì nota come “dodici anelli della catena interdipendente”, in quanto ogni *nidana*/anello è associato sia a quello successivo (effetto) che al precedente (causa), in un processo non lineare bensì circolare.

In breve, l'essenza della *pratītyasamutpāda* sostiene che l'ignoranza (*avidyā*), ossia la mancata comprensione della realtà che porta ad afferrarsi a persone e fenomeni come se possedessero un'esistenza intrinseca, metterebbe in moto un rovinoso processo di brama e attaccamento che sfocia nel processo delle continue rinascite a causa del karma così generato. Lapidario, a tal proposito, il commento di Edward Conze⁵³:

⁵² Chogyam Trungpa 1977, p. 23

⁵³ Conze 1958, p. 62

“Una lampada funziona solo fino a che ci si mette combustibile. Così anche questo mondo va avanti solo fin tanto che noi abbiamo desideri. Una volta che i desideri cesseranno di alimentare gli impulsi, il mondo finirà”.

La realtà proposta da tale concezione è perfettamente in linea con la fisica moderna, in quanto non presuppone l'esistenza di singole entità monadiche, indipendenti e di per sé sussistenti, ma un'interminabile successione di processi in continuo mutamento. È l'attaccarsi a un'idea distorta del Sé come esistente in maniera intrinseca, che categorizza e seleziona le esperienze come piacevoli, spiacevoli o neutre, a generare la brama (*trṣṇā*) e ad accumulare *karma*. Una volta interrotto questo circolo vizioso attraverso il nobile ottuplice sentiero, si raggiunge il *nirvana* (estinzione, spegnimento), per cui si cessa di produrre *karma*. Tale condizione è il preludio al raggiungimento del *parinirvana* (nirvana definitivo) occorrente al momento della morte, che presuppone l'interruzione del *śamsara* in quanto viene a mancare l'impulso alla rinascita.

3.2 LA PRIMA GRANDE RIVOLUZIONE DEL BUDDHISMO: IL MAHAYANA

La principale rivoluzione sorta in seno al buddhismo è costituita dal progressivo sviluppo di un movimento riformatore della dottrina tradizionale, il quale, una volta presa coscienza di sé, assumerà nei propri testi il nome di *mahayana*, ossia “grande veicolo”. Le motivazioni responsabili di tale rinnovamento sono molteplici, comprendenti con ogni probabilità dissertazioni sulla vita monastica, l'apertura del buddhismo ai laici e influenze provenienti da altre tradizioni⁵⁴. Un simile sviluppo fu lento e risulta difficilmente delineabile da un punto di vista storico. Nel II sec e.v.,

⁵⁴ Williams 1989, p.20-23

tuttavia, entra ufficialmente in uso il termine *mahayana*⁵⁵, con il quale il nuovo movimento desidera differenziarsi da quello originario, che definiscono al contrario *hinayana* (piccolo veicolo). La ragione principale che spinse i *mahayanin* a definirsi un veicolo maggiore risiede nella superiorità che attribuiscono alla “via del *bodhisattva*” rispetto alla cosiddetta “via dell’*arhat*” del buddhismo *hinayana*. Il *bodhisattva* infatti, più comunemente tradotto con “essere votato al risveglio”, è colui che intraprende la via dell’illuminazione non soltanto per ottenere la propria liberazione individuale, ma per essere di beneficio e farla conseguire a tutti gli esseri senzienti. Il veicolo del *bodhisattva*, pertanto, si configura come superiore rispetto a quello *hinayana* in quanto superiore è la sua motivazione, basata principalmente sulla compassione (*bodhicitta*). Leggendo con attenzione le parole di Schumann:

“A spingere il *bodhisattva* a prodigarsi per gli altri non è tuttavia solo il buon cuore, ma anche un motivo filosofico: la convinzione di essere uguale a tutti gli esseri e di avere un legame con loro”⁵⁶

si comprende la grande modernità di tale figura.

Inoltre, il buddhismo delle origini- definito anche dei *theravadin* (anziani)- ritiene canonici solo i testi (*sutra*) redatti in lingua pali e canonizzati nel III sec a.e.c. I *mahayanin*, al contrario, ritengono canonici anche *sutra* successivi, redatti in lingua sanscrita, in particolare un corpus di testi sapienziali denominati *Prajñāpāramitāsūtra* (Sutra della perfezione della saggezza). Secondo la tradizione *mahayana*, il Buddha non avrebbe predicato quei testi in origine a causa dell’impreparazione dei discepoli del suo tempo e, addirittura, affermano di aver ricevuto tali insegnamenti dal Buddha stesso in sogno o durante intense pratiche meditative. Ad ogni modo, se il

⁵⁵ Schumann 2016, p.171

⁵⁶ *Ibidem*, p. 270

Saddharmapundarikasutra (Sutra del Loto) aveva consacrato ed esaltato una figura, quella del *bodhisattva*, nota al buddhismo originario ma cui veniva dato un significato differente, così il *Prajñāpāramitāsūtra* riflette su un tema fondante che verrà notevolmente perfezionato dal buddhismo più maturo, ossia la vacuità (*śūnyatā*). In origine, il concetto di vacuità era per lo più legato al sé psicofisico, in quanto in diretta contrapposizione con la concezione vedica di *atman*. Nel buddhismo *mahayana* si afferma che tanto i fenomeni, quanto la persona empirica e la sua coscienza (quello che definiremmo in termini psicologici il “Sé”), sono vuoti, cioè privi di esistenza intrinseca (*svabhāva*), dove per “esistenza intrinseca” si intende “esistenza indipendente”, di “per sé sussistente”. I fenomeni sono definiti dunque come “sorgere-dipendente”, e lo sono a più livelli, in quanto essi:

1. Sono composti da parti
2. Dipendono da cause e condizioni
3. Dipendono da designazioni mentali e concettuali

Tradizionalmente, viene utilizzato a mo’ di esempio la composizione del carro⁵⁷. Così come un carro è composto da ruote, assi di legno ecc. (parti), a sua volta prelevate ed assemblate da qualcuno (cause e condizioni) e designato come tale in virtù di una convenzione terminologica (concettualizzazioni), così il Sé psicofisico è tale in virtù dell’assemblato dei suoi *skandha* (parti), nati in occasione del concepimento e sviluppatisi in seguito alle azioni compiute (cause e condizioni), cui viene attribuito un nome e delle caratteristiche individuali per designarlo (concettualizzazioni).

Il senso profondo della vacuità è che non esiste alcunché di permanente e di per sé sussistente, ma una fitta rete di relazioni o, per meglio dire, di “processi” in costante

⁵⁷ Dalai Lama 2014, p. 196

mutamento. Esistono soltanto *dharma* continuamente mutevoli, e la profonda ignoranza dell'essere umano comune risiederebbe nell'afferrarsi ai fenomeni come se fossero permanenti quando sono l'esatto opposto. Il saggio al contrario, come viene affermato nel *Majjhima Nikaya*:

“Osserva come i fenomeni si formano, osserva come i fenomeni trapassano, osserva come i fenomeni si formano e trapassano”

3.3 IL BUDDHISMO COME FENOMENO CULTURALE SINCRETICO E COMPLESSO

3.3.1 Diffusione del buddhismo nei territori extra-indiani

Verso l'VIII secolo e.v., il buddhismo vede cominciare il proprio decadimento in quel suolo indiano che l'aveva fatto sorgere, fino ad arrivare al XII secolo, quando del buddhismo in India non rimane più alcuna traccia⁵⁸. I motivi di tale declino sono molteplici⁵⁹ e comprendono tanto elementi dottrinari quanto socio-politici. La buona novella fu che i semi generati dal buddhismo in India andarono a fiorire in regioni limitrofe. Lo Sri Lanka si configurò, fin dal III sec a.e.c., come roccaforte della tradizione Theravada, l'unica scuola *hinayana* rimasta oggi in vita. In Cina, le prime testimonianze della presenza di un ordine monastico buddhista vengono fatte risalire al II sec e.v., ma dati relativi ad una sua presenza in questo territorio sono antecedenti di almeno un secolo. Qui, il buddhismo ha dovuto fare i conti con una tradizione antecedente millenaria (confucianesimo, taoismo), con i quali si instaurarono tanto contrasti quanto sincretismi, e con un impero delle dimensioni colossali, che

⁵⁸ Filoramo 2001, VI

⁵⁹ Schumann 2016, p. 301

determinava anche l'isolamento di certe aree periferiche e desertiche. Fu probabilmente una combinazione delle due cose a sancire lo sviluppo di una tradizione buddhista indipendente, che può essere fatta risalire al V secolo⁶⁰. Ne è un esempio la scuola *Chan* la quale, fondendosi con la filosofia taoista, presenterà un'impostazione dottrinale molto differente da quella indiana. Ciò è evidente particolarmente nel concetto di illuminazione (in cinese: *Wu*). Il *Wu* infatti, differentemente dal processo graduale e progressivo della *bodhi*, è un atto improvviso, repentino, di inesprimibile condizione di conoscenza pura e non duale. Il Chan influenzerà moltissimo il suo discendente giapponese, ossia lo *Zen*⁶¹. In Giappone l'influenza del buddhismo cinese venne motivata dalla grande reverenza nei confronti dell'assetto socio-politico dell'impero mandarino, considerato un modello autorevole di ispirazione. Il buddhismo giapponese inoltre, fin dalle origini, è rimasto fuso ad aspetti della precedente religiosità scintoista (*shinbutsu-shinto*), per cui le divinità originarie permanevano come numi tutelari sia del focolare domestico che della casata imperiale.

In Tibet invece il buddhismo penetrò relativamente tardi (VIII sec e.v.) e da subito si configurò come un fenomeno culturale unico, dalle profondissime caratteristiche sincretiche. Questo infatti crebbe di pari passo con la precedente tradizione religiosa *bon*, e fuse in sé aspetti del buddhismo tradizionale mahayana insieme ad una profondissima influenza del Tantra (vedi oltre). A partire dal 1642, grazie all'appoggio dei Mongoli la scuola *Gelug pa* assunse anche il potere temporale, governando direttamente il paese sotto la figura teandrica⁶² del Dalai Lama fino al 1959, anno dell'invasione da parte dell'esercito comunista cinese. La scuola *Gelug pa* venne

⁶⁰ Zürcher, in Filoramo (Ed) 2001, p. 185-187

⁶¹ Entrambi i termini sono un tentativo di tradurre il termine sanscrito *dhyana*, ossia meditazione

⁶² Il Dalai Lama è considerata incarnazione del bodhisattva cosmico Avalokiteśvara (Chenrezig in tibetano)

fondata dall'influente monaco Lama Tzong Khapa (inizi XV sec.), il quale operò da un lato un'opera di tradizionalismo (soprattutto circa la regolazione monastica e l'utilizzo delle pratiche tantriche), dall'altro di sincretismo, aprendosi agli insegnamenti di autorevoli maestri appartenenti ad altre scuole. Un atteggiamento simile possiamo notarlo anche oggi in Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, attualmente in esilio a Dharmasala. Personalità eclettica e versatile, è da molti anni assai vicino agli ambienti scientifici occidentali, in particolare quelli che trattano di neuroscienze.

3.3.2 Il tantra

Con il termine tantra, traducibile con “continuum, flusso incessante”⁶³, si identifica comunemente un fenomeno culturale complesso comprendente un insieme di testi, pratiche rituali e yogiche, comuni a diverse culture orientali, che mirano ad un intenso legame con l'assoluto. Secondo alcuni autori, potrebbe rappresentare una costola dell'induismo sfuggita all'ortodossia brahmanica, fusasi con precedenti culti popolari prevedici, il cui debutto ufficiale risale al VI sec e.v.. in aree periferiche dell'India (Bengala, Kasmir, Assam).

I fondamenti del tantra, inoltre, sono segreti, vanno sviluppati con un maestro esperto (*guru*) e non sono accessibili ai non iniziati. Il desiderio e la beatitudine che scaturiscono dalle pratiche tantriche (ivi compresa l'unione sessuale) non vengono considerati impedimenti alla realizzazione spirituale, anzi, ne costituiscono il carburante essenziale.

Il tantrismo entrò ufficialmente nelle università del Tibet nell'VIII secolo e viene spesso definito *vajrayana*, dalla parola *vajra* (diamante) in quanto questa “è la migliore delle

⁶³ Tzong Khapa 1977, p.36

pietre”⁶⁴. Il vajrayana divenne talmente tanto diffuso da essere considerata la “terza via” (insieme a hinayana e mahayana), nonché la più realizzante e rapida per conseguire lo stato di Buddha in una sola esistenza. Il Tantra, in Tibet, si associa sempre ai fondamenti del buddhismo mahayana, compresa l’aspirazione a liberare non solo se stessi ma tutti gli esseri senzienti e a realizzare la vacuità.

I suoi seguaci non vedono contraddizioni tra la precedente impostazione mahayana e quella tantrica, in quanto affermano che l’unione della forza maschile (*upaya*, metodo) con la forza femminile (*prajna*, saggezza) è il metodo più rapido di comprensione della vacuità. Inoltre, il tantra porta all’estremo il concetto elaborato da Nagarjuna, secondo il quale nirvana e samsara sono dotati di identica natura (la vacuità, appunto)⁶⁵.

*“Fra la trasmigrazione e l’estinzione non sussiste distinzione alcuna. Il vertice dell’estinzione è il vertice della trasmigrazione. Fra le due non si dà nemmeno la più minuta frattura”*⁶⁶.

Le esperienze del samsara, pertanto, fungono da propellente per la liberazione.

Per semplificare con le parole di Lama Yesce, *“Il tantra cerca di trasformare qualsiasi esperienza- non importa quanto irreligiosa possa sembrare- nel sentiero della piena realizzazione”*⁶⁷. Il problema dunque non è l’esperienza piacevole in sé, quanto il rapporto che stabiliamo con essa (assenza di aspettative e attaccamento) e la motivazione che ne sta alla base (compassione, *bodhicitta*).

In Tibet dunque sono coesistiti e si sono integrati molteplici tradizioni religiose e culturali, le quali, nonostante le differenze talvolta anche marcate, sono riuscite a consolidarsi attraverso un’opera di sincretismo che ha pochi eguali nella storia.

⁶⁴ *ibidem*, p. 17

⁶⁵ Gnoli e Orofino 1994, p. 35

⁶⁶ Nagarjuna, 2004, p. 135

⁶⁷ Lama Yesce 1987, p. 24

Interessante è a questo proposito il pensiero del Dalai Lama e delle scuole buddhiste tibetane, le quali vedono un vanto e un merito nella profonda ricchezza della loro cultura:

*“I tibetani si gloriano del fatto che solo il loro paese, fra tutti quelli nei quali il buddhismo si diffuse, ricevette e praticò l’intera gamma di insegnamenti presenti nel buddhismo indiano”*⁶⁸.

3.4 LA MEDITAZIONE BUDDHISTA

Così come stabilire una definizione di ipnosi è cosa complicata, lo stesso vale per la meditazione, in quanto complicato è il tentativo di categorizzare i fenomeni soggettivi della coscienza. Il buddhismo, come è stato evidenziato, è un fenomeno culturale complesso che ha assunto tratti peculiari e sincretici nelle diverse regioni dove si è insediato, subendo l’influenza delle civiltà preesistenti e delle condizioni socio-politiche che vi trovavano. Non deve stupire, pertanto, che la meditazione abbia assunto caratteristiche proprie all’interno delle diverse tradizioni culturali.

Le pratiche contemplative del Samkhya e dello Yoga costituiscono una collezione di tecniche millenarie, che venivano tramandate oralmente da maestro ad allievo. Come accennato, Siddharta Gotama apprese la meditazione da due *yogin*; è dunque lecito pensare ad un *trait d’union* tra la meditazione yogica della tradizione indiana e quella buddhista. Un punto di partenza può considerarsi lo “Yoga Sutra” di Patanjali il quale, pur essendo stato redatto successivamente al buddhismo, sostiene di rifarsi a pratiche lontane secoli. Patanjali afferma nella sua opera che “*yogas cittavṛtti -nirodhyah*”: lo Yoga consiste nell’arresto (intenzionale) delle attività spontanee della sostanza

⁶⁸ Williams 1989, p. 214

mentale⁶⁹. Egli delinea tre momenti di un processo unico, denominato *Samyama*: *Dhāranā*, *Dhyāna* e *Samādhi*. Un'esauriente e sintetica definizione dei tre momenti si trova in Aleister Crowley⁷⁰:

“Il Dharana è tenere la mente fissa su un oggetto particolare. Un flusso ininterrotto di conoscenza su quell'argomento è Dhyana. Quando questo, rinunciando a tutte le forme, riflette solo il significato, è Samadhi”

Nel buddhismo originario, la meditazione consta di quattro stadi di assorbimento meditativo, definiti *jhana*. Questo termine altri non è che la resa, in lingua *pali*, del termine sanscrito *dhyāna*. Pecunia ne sottolinea le relazioni con quest'ultimo⁷¹:

“Jhana (..) è in realtà un termine tecnico che indica dei precisi stadi di assorbimento mentale attribuiti al Buddha stesso, il quale li avrebbe tratti da una tradizione yogica precedente”

Inoltre, lo stesso Buddha afferma nel *Samyutta Nikaya* che *“aveva trovato l'antica via e l'aveva seguita”*⁷².

Le innovazioni nell'insegnamento del Buddha, dunque, vanno ricercate non nell'invenzione di pratiche meditative *ex nihilo*, quanto in una loro diversa interpretazione filosofica e soteriologica. In particolare:

1. Non esiste alcun *atman*
2. La *sati* (presenza mentale) costituisce un aspetto propedeutico fondamentale alla meditazione⁷³

Nella seguente tabella, tratta da una descrizione del Dalai Lama⁷⁴, vengono sintetizzati i quattro *jhana*:

⁶⁹ cit. da Zimmer 1951, p. 241

⁷⁰ Crowley 1973, p. 48

⁷¹ Pecunia 2016, p. 196

⁷² Eliade 1954, p. 159

⁷³ Fabbro 2014, p. 180-1

Jhana	Presenti	Assenti
Primo	1) Applicazione iniziale 2) Applicazione mantenuta 3) Estasi 4) Beatitudine nata dall'isolamento	1) Piaceri sensuali 2) Stati non virtuosi della mente
Secondo	1) Estasi 2) Beatitudine nata dalla concentrazione 3) Concentrazione univoca 4) Tranquillità interiore	1) Applicazione iniziale 2) Applicazione mantenuta
Terzo	1) Equanimità 2) Presenza mentale 3) Consapevolezza introspettiva 4) Beatitudine fisica	1) Estasi
Quarto	1) Sensazione neutra 2) Purezza della presenza mentale 3) Equanimità 4) Mente purificata	1) Beatitudine fisica e dolore 2) Gioia e pena

Oltre ai già citati quattro *jhana* materiali (*rupa jhana*), ne esistono altri quattro immateriali (*arupa jhana*): spazio infinito, coscienza infinita, inesistenza, né percezione- né non percezione.

Il *samadhi* costituisce l'ultimo stadio del nobile ottuplice sentiero e racchiude l'essenza di tutti i *jhana*. Questi ultimi possono esseri suddivisi in due categorie principali:

1. *Śamatha* (calmo dimorare): viene mantenuta la concentrazione su un oggetto specifico, usualmente sul respiro (*anapanasati*) e si ricerca un adeguato stato di rilassamento corporeo, che non sfoci né nell'eccitazione, né nel torpore. La sua funzione è quella di attenuare il vagabondare dei pensieri e sciogliere le tensioni muscolari, catalizzando l'attenzione dalle influenze provenienti dall'esterno ai processi cognitivi interni
2. *Vipaśyanā* (visione superiore): consiste nell'osservazione neutra e priva di filtri concettuali di tutti i processi mentali e sensoriali, nel loro apparire alla coscienza e dissolversi in essa. Fondamentale è lo stadio della presenza mentale, che nel

⁷⁴ Dalai Lama 2014, p. 196

Satipatthanasutta viene divisa in quattro parti: meditazione sul corpo, sulle sensazioni, sui pensieri e sugli stati mentali⁷⁵. La sua funzione è l'ottenimento di un discernimento diretto della realtà, senza le influenze della mente discorsiva, precedentemente stabilizzata grazie alla meditazione *śamatha*.

In Cina, tra V e VI secolo e.v. diviene popolare un tipo di meditazione definito *Chan*, termine che tenta di tradurre in lingua mandarina il termine sanscrito *dhyana*. Il *Chan* approderà successivamente in Giappone, dove viene nipponizzato in *Zen*. Tale tipo di meditazione, già noto in alcune scuole giapponesi (Tendai) nel IX secolo e.v., raggiungerà l'apice nel XIII secolo grazie alle scuole *Soto* e *Rinzai*. La meditazione zen si può riassumere nei seguenti versi⁷⁶:

“Una tradizione che non si esprime mediante scritture

Che non dipende da parole scritte,

Che mira direttamente all'anima,

Che conosce la propria natura e raggiunge la buddhità”

Lo *Zen* si compone soprattutto di severe pratiche meditative in posizione seduta (*Zazen*) e spesso viene richiesta al praticante la risoluzione di riflessioni paradossali (*koan*) per liberare la mente dalle concettualizzazioni. L'obiettivo principale, infatti, è quello di vedere oltre i limiti della coscienza ordinaria, oltre ogni dualismo, e di ricercare il *satori* (illuminazione improvvisa) nell'esperienza diretta della vacuità. Questo può avvenire anche attraverso gesti della vita quotidiana, come la cura e composizione dei fiori (*ikebana*) e il rito del tè (*cha no yu*).

⁷⁵ Conze 1956, p. 18

⁷⁶ Cit. da Del Campana in Filoramo 2001, p. 259

Come già accennato, la forte influenza che il Tantra ebbe in Tibet convinse Lama Tzong Khapa (XIV-XV secolo e.v.) ad impegnarsi in una profonda riforma del buddhismo nella “Terra delle nevi”. Tale atteggiamento è chiaramente riscontrabile nel *Lam Rim chen mo*, un imponente commentario ad una precedente opera di Atisa (XI secolo e.v.). *Lam rim* significa “sentiero graduale”, in quanto distingue diversi percorsi di realizzazione in relazione al livello dei praticanti, esponendo rispettivamente un sentiero inferiore, medio e superiore.

Il termine tibetano utilizzato per designare, in generale, la meditazione, è *Gom*, che letteralmente significa “familiarizzarsi” o “abituarsi”, in quanto presuppone il familiarizzarsi della mente con una visione chiara e corretta delle cose.

Un modo semplice per categorizzare i tipi di meditazione tibetana è quella di distinguere le meditazioni che seguono un percorso graduale da quelle che si presuppongono di raggiungere il nirvana in tempi rapidi. Dal momento che le prime sono particolarmente aderenti ai testi sapienziali dei Sutra, vengono definite *Sutrayana* (veicolo del sutra, appunto); le seconde invece sono più affini alla cultura del Tantra, e vengono pertanto definite *Tantrayana* o *Vajrayana*.

1. *Sutrayana*: le meditazioni gradualiste ricalcano il binomio precedentemente esposto in relazione a *śamatha* e *vipaśyanā*, in tibetano rispettivamente *shinè* e *lak tong*. Lama Tzong Khapa sottolinea nel *Lam Rim* l’importanza di combinare una meditazione di calmo dimorare (*shinè*) e di una analitica (*lak tong*). Le meditazioni analitiche sono volte alla comprensione della vacuità e si basano fortemente sugli

insegnamenti dei filosofi analisti indiani classici, appartenenti alla scuola del *Madhyamika Prasangika*⁷⁷.

2. *Tantrayana*: a differenza del *sutrayana*, si volge all'integrazione di due principi, maschile e femminile, al fine di combinarli in una rinnovata unitarietà⁷⁸.

Il *tantrayana* adopera tutta una serie di pratiche yogiche e di tecniche di visualizzazione dove anche le pulsioni più basse e gli istinti, se bene indirizzati e sublimati, possono tramutarsi in efficace carburante per la realizzazione di un completo sentiero spirituale⁷⁹.

⁷⁷ Il *prasanga* è un metodo di discussione filosofica basata sull'apagoge

⁷⁸ Hopkins 2008, p. 45

⁷⁹ Gnoli e Orofino 1994, p. 29

PARTE 4 – IPNOSI E TRADIZIONE BUDDHISTA INDO-TIBETANA A CONFRONTO

In questa sezione della tesi verranno inizialmente analizzate le principali analogie e differenze intercorrenti tra il mondo della meditazione buddhista e quello dell'ipnosi, sia dal punto di vista fenomenologico che dei relativi correlati neuroanatomici.

In particolare, tale approfondimento valuterà separatamente le tecniche di meditazione gradualiste, appartenenti alla cultura dei sutra della tradizione mahayana originaria (*sutrayana*), e quelle volte al conseguimento di una realizzazione più rapida, maggiormente prerogativa del buddhismo *tantrayana*.

Successivamente, verrà preso in considerazione il concetto di Ego così come inteso dalla tradizione buddhista indo-tibetana e condotta una valutazione critica circa la possibilità di integrare tali valori nel contesto della terapia ipnotica ai fini della trasformazione individuale del Sé.

4.1 – CONFRONTO TRA IPNOSI E TRADIZIONI MEDITATIVE DEL SUTRAYANA

4.1.1 – Meditazione gradualista e ipnosi sotto una prospettiva neuropsicologica

Nella sezione precedente si è accennato alla tipica bipartizione che caratterizza la meditazione indo-tibetana di ordine gradualista, la quale prevede un momento concentrativo di “calmo dimorare” (in tibetano *shinè*, in sanscrito *samatha*), ed un altro

analitico di “visione superiore” (in tibetano *lak-tong*, in sanscrito *vipasyana*), in cui l’oggetto di meditazione viene contemplato attraverso una mente non discorsiva e non giudicante.

Al fine di comprendere in maniera più precisa il rapporto tra *shinè* e *lak-tong*, si possono utilizzare diversi esempi.

Il più classico⁸⁰ compara la mente alla fiamma di una candela. Si sostiene che così come una fiamma agitata dal vento non è in grado di illuminare adeguatamente le pareti di una stanza, in quanto incapace di mantenersi ferma e viva, così una mente turbata da un flusso di pensieri erronei non riesce a percepire una corretta visione della realtà. Al contrario, una mente concentrata e pacifica è simile ad una fiamma luminosa e ferma.

Un esempio moderno è invece il seguente: si immagina la mente come una palla di vetro con neve, una di quelle che vengono acquistate dai turisti a mo’ di souvenir. Al centro della sfera risiede, solitamente, la miniatura di un famoso monumento. Si può affermare che, così come il vorticare della neve attorno al cristallo rende difficoltosa un’attenta osservazione e descrizione dell’oggetto, la quale sarà possibile solo una volta che la neve si sarà depositata sul fondo, allo stesso modo la mente potrà analizzare il proprio oggetto di meditazione una volta fermato l’incessante vorticare dei pensieri.

Se si analizza tale suddivisione da una prospettiva neuropsicologica⁸¹, possiamo categorizzare i diversi momenti della meditazione in due categorie principali:

- a. *Focused attention* (FA): tecnica di concentrazione diretta verso l’oggetto, in cui l’attenzione viene mantenuta volontariamente su di esso. Attraverso questa tecnica di meditazione, il soggetto apprende sia a mantenere un focus attentivo univoco, sia a riconoscere quando la propria mente viene distratta e, pertanto, a riportare la

⁸⁰ Tzong Khapa cit. da Thurman 1982, pag 139

⁸¹ Facco 2014, pag 120

concentrazione sull'oggetto scelto. Nella tradizione tibetana si sottolinea come quest'ultimo processo debba avvenire pacificamente e senza frustrazioni, in quanto la meditazione - soprattutto nei principianti- non è una "gara", dove la perdita di concentrazione rappresenta un fallimento. Al contrario, la vera abilità del meditatore risiede nel riconoscere i propri stati mentali e a correggerli senza lasciarsi turbare da emozioni negative.

A tal proposito, una metafora molto utilizzata all'interno della meditazione buddhista, riadattata per poter essere utilizzata anche in terapia ipnotica, è la seguente:

“La tua mente si posa delicatamente sul respiro, come fa una farfalla col fiore. Se capita che la farfalla voli via, basta richiamarla facendole sentire quanto è dolce e vitale il polline del fiore che ha abbandonato”

Le tecniche di meditazione concentrativa sono precedute da una fase di rilassamento corporeo e di presenza mentale sulle sue parti (*sati*), momenti, questi due, sostanzialmente coincidenti (nel momento in cui si visualizza una parte del corpo, la si rilassa e viceversa). Il momento del rilassamento è molto importante in quanto, in un corpo libero da tensioni muscolari e sensazioni dolorose, la mente ha maggiore possibilità di non farsi distrarre dai condizionamenti esterni e di rimanere ancorata al momento presente. Tale processo è comune anche all'ipnosi, dove il rilassamento corporeo viene utilizzato per favorire i processi di introversione e assorbimento. A tal proposito, una frase adoperabile anche in un contesto di ipnoterapia può essere la seguente:

“Così come il tuo corpo è rilassato, e libero da tensioni, anche la tua mente è rilassata, pacifica, priva di distrazioni”

Nella sopracitata proposizione, è stata volontariamente impiegata l'espressione modale *così come*, ampiamente utilizzata in ipnosi e definita *causativa implicita*⁸².

Si precisa, tuttavia, che durante le pratiche di meditazione il rilassamento corporeo non dovrebbe mai sfociare nel torpore. L'obiettivo è infatti quello di mantenere la mente vigile e presente, motivo per cui viene consigliato di non tenere gli occhi completamente chiusi, bensì leggermente aperti. Questo può considerarsi un parziale punto di divergenza con l'ipnosi, dove l'abbassamento della soglia della critica è utile nella realizzazione del monoideismo plastico.

La *sati* prevede inoltre la consapevolezza delle funzioni neurosensoriali:

“Ora che il tuo corpo è rilassato, puoi renderti conto della luce che arriva agli occhi.. Dei suoni, degli odori provenienti dall'esterno.. Del contatto tra le labbra, delle mani che poggiano sulle ginocchia, o delle cosce che toccano il pavimento”.

Inoltre, il fenomeno del *mind wandering* (vagabondare della mente) era noto, pur sotto un'altra lente di osservazione, anche alle millenarie culture orientali del passato. Una frase utilizzabile per contrastare le tendenze della cosiddetta “mente farfalla” e favorire i processi di FA è la seguente:

“Così come il tuo corpo è stabile e rilassato, e non può né viaggiare nello spazio, né tantomeno nel tempo, allo stesso modo la tua mente è stabile e rilassata, e dimorante nel qui ed ora. Non rincorre i ricordi del passato, che sono solo fantasmi, né tantomeno le aspettative del futuro, che sono ancora sogni”.

Nonostante nella fase di FA l'oggetto di meditazione possa essere di qualsiasi tipo, nella meditazione buddhista viene molto spesso utilizzato il respiro (*anapanasati*), in quanto

⁸² Bandler e Grinder 1975, p. 25

si spiega che esso, essendo inscindibilmente legato alle funzioni corporee, è uno strumento di cui si può disporre in qualsiasi momento.

Una metafora utilizzabile per favorire l'abbassamento della critica e indurre lo stato di ipnosi osservando il respiro potrebbe essere la seguente:

“Mentre sei seduto sulla poltrona, ti invito a respirare lentamente, e a riflettere su come l'inspirare ti tenga in vita, e l'esprire ti tenga in vita. Comprendendone l'importanza, accogli dunque il respiro come farebbe un bravo padrone di casa con un ospite di riguardo, e provi un senso di immensa gratitudine per la sua presenza”.

- b. *Open monitoring* (OM): tecniche di meditazione in cui le risorse attentive non vengono direzionate nei confronti di un oggetto specifico, quanto piuttosto nel monitoraggio di tutti i processi di natura cognitiva, emotiva e neurosensoriale che in maniera spontanea si presentano alla mente.

Il focus dell'attenzione è costituito pertanto non da un unico oggetto mentale, quanto dalla struttura formale della mente in sé, alla quale il meditatore si avvicina con atteggiamento neutrale e non giudicante, senza identificarsi con i suoi contenuti.

Nelle meditazioni buddhiste, questo momento diviene l'occasione per un'analisi consapevole della realtà così com'è nella sua *talità* (*yatha-bhutam*), e vengono eletti come argomenti specifici dell'analisi soprattutto l'equanimità, la compassione e l'interdipendenza dei fenomeni. Tutti questi hanno come obiettivo la comprensione e la realizzazione della vacuità. In questi tipi di meditazione, si fa abitualmente impiego delle visualizzazioni e le capacità immaginative e introspettive del soggetto divengono strumenti fondamentali.

Nella meditazione sull'equanimità, ad esempio, il meditante immagina la presenza di tre individui posti al suo cospetto:

“Immagina, di fronte a te, il materializzarsi di una persona cara; alla sua destra, segue l'immagine di una persona avversa, alla sua sinistra quella di una persona neutra”.

Una volta praticate le visualizzazioni, si procede ad un'analisi delle emozioni e dei sentimenti suscitati da ognuna di essa, da cui si comprende, in buona sostanza, che gli attributi di benevolenza, avversione e neutralità che siamo soliti attribuire a cose e individui sono delle mere etichette mentali, prive di qualsiasi valore sostanziale, impermanenti come tutti i fenomeni. Si potrebbe difatti provare un sentimento di amicizia nei confronti di una persona nel dato momento, e successivamente provare l'opposto qualora questa commettesse un torto nei nostri confronti, così come provare odio o indifferenza nei confronti di altri può dipendere da una loro conoscenza superficiale e ancorata ad episodi isolati.

Per chiarire ulteriormente il concetto, viene proposta la seguente metafora. Si visualizza inizialmente l'immagine di un lupo morente, imprigionato in una tagliola, mentre un cacciatore col fucile in spalla si avvicina ad esso. Istintivamente, si tenderebbe a provare profonda pietà per il lupo e avversione per il cacciatore. Successivamente, si visualizza quel lupo nell'atto di inseguire un coniglio con il desiderio di mangiarlo e, successivamente, il cacciatore che torna a casa dal proprio figlio disabile, che accudisce con enorme affetto. Un simile cambio di prospettiva suscita mutamenti nella sfera emotiva del soggetto, e conduce ad una seria analisi circa l'erroneità degli stati mentali fondati su una conoscenza solo superficiale della realtà. Un approccio simile può essere utilizzato in psicoterapia e ipnoterapia, ed è affine alla citazione di Korzybski che ha fortemente influenzato la PNL: “La mappa non è il territorio”.

Un'altra tipologia di meditazione analitica assai nota è quella del “dare e ricevere” (in tibetano *tonglen*), in cui l'utilizzo delle visualizzazioni risulta ancora più evidente. Coordinando il respiro, il soggetto visualizza sia la propria sofferenza che quella degli altri, e poi lavora con queste immagini in modo amorevole e costruttivo “*donando a loro tutte le risorse, buona salute, fortuna e così via*”⁸³. Il soggetto rappresenta usualmente, davanti a sé, la figura di un essere senziente da beneficiare. Successivamente, immagina di assorbire dalle narici di quest'ultimo un fumo nero, di purificarlo al proprio interno trasformandolo in luce, e di restituirglielo, attraverso l'espiazione, nella sua forma purificata e luminosa.

A partire da questa semplice impostazione schematica, appare evidente come tra ipnosi e meditazione intercorrano notevoli analogie. Entrambe presentano elementi comuni quali la focalizzazione dell'attenzione e la concentrazione in una fase iniziale, e altri quali l'assorbimento e le visualizzazioni particolarmente in una fase successiva. Bisogna tuttavia considerare che, così come *shinè* e *lak tong* non si configurano quali pratiche indipendenti e dai confini esplicitamente demarcabili, e che tale duplice momento, più formale che sostanziale, consta di continue interrelazioni dell'uno con l'altro, allo stesso modo anche la fase di induzione e quella di assorbimento ipnotico costituiscono un continuo mutamento del contenuto della coscienza, piuttosto che rappresentare due processi ontologicamente riducibili.

L'interrelazione tra i due aspetti, all'interno della meditazione, viene esposta con chiarezza da Lama Tzong Khapa nel *Lam-rim dring*⁸⁴

⁸³ cit. da Facco 2014, p. 139

⁸⁴ cit. da Thurman (ed) 1982, p. 143-4:

“Questa precisa sequenza di calmo dimorare e visione superiore si riferisce alla loro prima generazione, poiché una volta realizzati entrambi non vi è più alcun ordine fisso, per cui a volte si mediterà prima sulla visione superiore e poi sul calmo dimorare”.

Mutatis mutandis, la cosa trova riscontro anche nei diversi momenti della pratica ipnotica.

Si possono dunque notare delle forti analogie tra *shinè* e induzione ipnotica da un lato, e *lak tong* e assorbimento dall'altro. In particolare:

1. Tanto nelle meditazioni concentrative quanto nell' induzione ipnotica assume un ruolo di primo piano la focalizzazione dell'attenzione e il rilassamento corporeo. Così come la concentrazione, in un caso, favorisce l'analisi meditativa, nell'altro favorisce l'accettazione delle suggestioni al fine di realizzare il monoideismo plastico. Il rilassamento corporeo inoltre, nonostante le diverse finalità, tanto nella meditazione quanto nell'ipnosi agevola il processo di interiorizzazione delle facoltà psichiche, determinando un minore interesse per l'ambiente esterno
2. Sia nelle meditazioni analitiche che nell'assorbimento ipnotico le visualizzazioni, spesso dotate di profondi significati metaforici e dalle radicali potenzialità trasformative, sono largamente e variamente utilizzate

4.1.2 – Correlati neuro anatomici della meditazione e dell'ipnosi

Una volta comprese le analogie e le differenze intercorrenti a livello fenomenologico tra meditazione e ipnosi, è lecito domandarsi se queste trovino riscontro anche da un punto di vista dei correlati neuro anatomici e neuro funzionali. Occorre premettere che sia la meditazione che l'ipnosi non costituiscono tecniche univoche ed immutabili, ma entrambe sottendono molteplici possibili configurazioni della coscienza a seconda tanto

del soggetto in esame, quanto degli obiettivi e delle modalità operative insite nelle diverse tecniche.

Per quanto riguarda il primo aspetto, si deve considerare che vi è una grande variabilità nei risultati sperimentali qualora venissero analizzati soggetti altamente ipnotizzabili (i cosiddetti *highs*)⁸⁵ piuttosto che quelli solo mediamente ipnotizzabili; allo stesso modo, un'ampia variabilità si presenta in studi sperimentali utilizzando come campione meditatori avanzati rispetto ai novizi⁸⁶.

Addirittura, Facco⁸⁷ fa notare che molteplici pattern di attivazione possono presentarsi all'interno di meditazioni appartenenti alla stessa categoria di FA.

Comune a meditazione ed ipnosi sembra la capacità di modificare la rete in modalità di default (*Default mode network*, DMN), quell'estesa rete neuronale che si attiva nel cervello quando ad un soggetto viene chiesto semplicemente di “non pensare a nulla in particolare” (*resting state*) e concernente soprattutto il pensiero autobiografico e autoreferenziale. La scoperta fu accidentale⁸⁸ e fin dai primi studi⁸⁹ si è potuto constatare come il *resting state* non costituisse una configurazione cerebrale neutra e priva di particolari attività, bensì comprendesse un'estesa rete di molteplici aree tra loro interagenti. In particolare, la DMN è costituita da:

- Corteccia Prefrontale Mediale (MPFC), ventrale e dorsale
- Corteccia Parietale Posteriore (CPP)
- Corteccia Cingolata Posteriore (CCP)

⁸⁵ vedi: Facco 2014

⁸⁶ Goleman e Davidson 2018, p. 282

⁸⁷ Facco 2017

⁸⁸ Più propriamente legato ad un processo di serendipity, ossia scoprire un fenomeno studiandone un altro

⁸⁹ Ingvar 1979

- Corteccia temporale laterale
- Giro Angolare
- Ippocampo

Le varie aree attivate in questa rete sembrano avere il ruolo specifico di raccogliere le informazioni accumulate, utilizzarle in maniera flessibile attraverso processi di simulazione mentale e integrare le due funzioni⁹⁰.

La DMN è quella condizione che più facilmente potrebbe accostarsi alla cosiddetta “coscienza ordinaria”. Non deve stupire dunque che meditazione ed ipnosi agiscano su di essa. La capacità nei soggetti altamente ipnotizzabili di deactivated la parte anteriore della DMN anteriore durante l’induzione ipnotica⁹¹ induce a considerare l’esistenza di un preciso pattern di attivazione cerebrale comune a questa condizione. Il disaccoppiamento occorrente in ipnosi tra alcune aree della DMN (CPP) e la corteccia frontale dorsolaterale (DLPFC), invece, sembra giustificare il minore interesse per l’ambiente circostante⁹². Allo stesso modo, uno studio di Brewer e colleghi⁹³, eseguito sia su meditatori esperti che su novizi, ha dimostrato, nei primi, una deactivated di diverse aree legate alla DMN (MPFC, CCP) in tutti i tipi di meditazione (FA, OM, Tonglen).

Dunque, a livello delle aree prefrontali non sembra avvenire una deactivated *tout-court* delle stesse, quanto una loro diversa riconfigurazione. Durante FA, ad esempio, nei meditatori esperti si assiste ad una maggiore connettività delle aree deputate

⁹⁰ Facco 2014, p. 208

⁹¹ McGeown et alia, 2009

⁹² Spiegel et al., 2017

⁹³ Brewer et alia, 2011

all'attenzione selettiva⁹⁴ che perdurano anche al di fuori delle sessioni meditative. Allo stesso modo, in uno studio su 19 soggetti sottoposti a suggestione di paralisi dell'arto⁹⁵, in fase di induzione si è assistito a un aumento della connettività tra PCC e precuneo e ad un loro accoppiamento con la DLPFC. Tali dati rendono ragione, in entrambi gli stati, dell'alta presenza mentale del soggetto, la quale non è abolita ma semplicemente modificata. Tali modificazioni sono associate ad una generale minore attività delle strutture tronco encefaliche, indice di una ipoattivazione dei nuclei attivanti che regolano lo stato di arousal, e del talamo, corrispondente ad una minore integrazione delle informazioni provenienti dall'ambiente esterno. Tale processo è comune sia alla meditazione che all'ipnosi⁹⁶.

Nelle tecniche di OM, come è lecito aspettarsi, vi è un interessamento delle regioni preposte alle facoltà di immaginazione ed introversione del soggetto, come la corteccia cingolata anteriore (ACC, *anterior cingulate cortex*), insieme al giro temporale e il lobulo parietale di sinistra. Non deve sorprendere che in questa fase vi sia una maggiore perfusione a carico della ACC, dato il suo noto coinvolgimento nella valutazione e risoluzione di percezioni e pensieri emotigeni e nella percezione del dolore⁹⁷, così come una maggiore attivazione del talamo e delle strutture pontine che, come è stato detto precedentemente, tendono ad essere deattivate durante FA. Un articolo che ha investigato le differenze apprezzabili alla fMRI tra FA e OM⁹⁸ ha dimostrato in entrambe le fasi una minore connettività con la CCP e, solo durante OM, una riduzione dello striato ventrale sia con la corteccia visiva collegata ai processi attentivi volontari, sia con la corteccia retro spleniale, legata con ogni probabilità ai processi mnesici della

⁹⁴ Hasenkamp et alia, 2012

⁹⁵ Pyka et alia, 2011

⁹⁶ vedi per dettagli: Casiglia et al., 2015, p. 217

⁹⁷ Facco, 2017

⁹⁸ Fujino et alia, 2018

DMN. Ciò renderebbe conto dell'atteggiamento distaccato e non autobiografico tipico di queste meditazioni. Diversi pattern sembrano invece legare l'attivazione di strutture chiave rispettivamente della percezione corporea e della reattività a stimoli dalla forte carica emotiva, come l'insula e l'amigdala. Nei meditatori esperti si assiste ad una minore connettività funzionale tra amigdala e corteccia prefrontale rispetto ai novizi durante la visione di immagini dal forte impatto emozionale, indice, questo, di un minore dirottamento emotivo⁹⁹; inoltre, in uno studio effettuato sui meditatori di lunga data, è stato misurato un minore spessore di materia grigia nello striato e una più alta connettività funzionale nei circuiti cortico-striato-talamici¹⁰⁰, dati che giustificherebbero la minore impulsività dei praticanti esperti durante meditazione OM. Allo stesso tempo l'insula mostra un decremento della propria attività durante compiti che prevedono una neutralità percettiva, tipica delle OM; tuttavia, quando sottoposti a meditazioni dal forte valore empatico (come nel caso del *Tonglen*), si assiste ad un'attivazione dell'insula la cui intensità dipende dal livello di partecipazione emotiva richiesta¹⁰¹.

Una valutazione dei correlati neuro anatomici durante la fase di assorbimento ipnotico risulta complesso, in quanto fortemente dipendente dalle finalità terapeutiche. Si farà pertanto riferimento al tentativo di Facco¹⁰² di tracciare possibili tratti comuni osservabili in questa fase, nonostante le profonde disomogeneità emergenti dai diversi studi, sia in merito alla loro impostazione, sia alle capacità individuali dei soggetti analizzati. Dall'articolo, emerge una generale attivazione della corteccia prefrontale e della corteccia parietale posteriore laterale e una minore attivazione dell'insula, del lobo temporale e della corteccia parietale posteriore mediale. Inoltre, sembra esserci, anche

⁹⁹ Davidson et alia, 2018

¹⁰⁰ Davidson et alia, 2019

¹⁰¹ Davidson et alia, 2008

¹⁰² Facco 2017

in questa condizione, l'attivazione della ACC la quale, per i motivi sovra elencati, non deve stupire che sia un'area di attivazione comune in tutte le fasi di meditazione ed ipnosi.

4.2 – CONFRONTO TRA IPNOSI E MEDITAZIONI DEL TANTRAYANA

L'aver distinto in sottocapitoli separati la meditazione sutrayana da quella tantrica espone sia al rischio di fraintendimenti che di obiezioni. Infatti, diverse tradizioni del tantrayana fanno largo uso della meditazione analitica, così come autorevoli maestri e studiosi dei Sutra (come Lama Tzong Khapa) erano profondi conoscitori delle pratiche del Tantra. Inoltre, il tantrismo è una tradizione segreta e iniziatica, pertanto tutte le informazioni pervenuteci in occidente, per quanto mediate da fonti autorevoli, rappresentano solo una piccola porzione degli effettivi insegnamenti. Tuttavia, tale scelta viene motivata dai seguenti aspetti:

1. Il tantrismo necessita dell'iniziazione da parte di un maestro competente, il quale sceglie tra i praticanti soltanto soggetti che ritiene idonei e dalle particolari capacità cognitive
2. Il ruolo delle visualizzazioni, nel Tantra, assume caratteristiche del tutto peculiari
3. Il rilievo che in tale sentiero viene attribuito alla recitazione dei mantra merita un'analisi a sé stante

Tutti questi aspetti verranno analizzati nel dettaglio. Il primo di essi, in particolare, permette di chiarificare un dubbio già sollevato da altri autori. Un'analisi ingenua porterebbe infatti a credere che mentre la meditazione costituisca una tecnica di

consapevolezza individuale da sviluppare in autonomia, l'ipnosi sia, al contrario, un processo eterodiretto in cui il soggetto è necessariamente vincolato a un terapeuta esterno. Tale considerazione risulta fallace per due motivi:

- a) Prima di rendersi effettivamente autonomo, un mediatore necessita di ricevere adeguati insegnamenti da parte di maestri esperti. Questo discorso vale particolarmente per il tantrayana
- b) Il terapeuta, durante il trattamento ipnotico, si impegna nel rendere il soggetto progressivamente più indipendente. In condizioni di autoipnosi, la dipendenza da un operatore esterno viene a mancare

4.2.1 – L'utilizzo delle visualizzazioni nelle pratiche tantrayana

Il Tantra viene definito da Lama Tzong Khapa un *vascello più rapido*¹⁰³ ed è spesso menzionato quale veicolo *risultante*, in quanto tenta di simulare, nell'atto meditativo stesso, il risultato preposto (ossia l'illuminazione). Il tantrayana si volge all'integrazione di due principi. Il primo, maschile, è definito *upaya* (metodo), e corrisponde alla compassione e a tutti i mezzi necessari per conseguirla; il secondo, femminile, corrisponde alla saggezza (*prajna*), la vacuità residente in se stessa, nonché realtà ultima delle cose.

Nella seguente presentazione verranno omesse tutte le pratiche preliminari al tantra yoga, particolarmente di carattere rituale (presa di rifugio, prostrazioni, offerta del mandala, ecc.) in quanto meriterebbero una trattazione a sé stante.

¹⁰³ Thurman (Ed) 1982, p. 89

Si desidera esordire con una delle più significative pratiche del tantrismo, ossia lo “yoga della divinità”, facente parte del primo momento del tantrayoga, denominato stadio della generazione. In questa meditazione, il praticante si identifica con l’immagine di una divinità prescelta (dipendente dagli obiettivi e dall’indole del soggetto), la quale può presentarsi secondo diverse modalità: singolarmente, congiunta alla propria consorte, all’interno o meno di un mandala. Il mandala è una raffigurazione circolare complessa con simbologie mistiche, che nel buddhismo tantrico rappresenta la mente risvegliata e priva di ostacoli che il soggetto in meditazione cerca di conseguire¹⁰⁴. Il fine di tale identificazione è comprendere come il praticante sia già dotato, da sé, di tutte le perfezioni necessarie all’illuminazione. Prerogativa di tale pratica non è semplicemente *visualizzare* la divinità, quanto quella di *diventare* la divinità stessa, di riscoprirsi in essa. In tale contesto, le analogie con l’ipnosi sono più d’una. Da un lato, vi è la comune pratica delle visualizzazioni; dall’altro, l’atto di riconoscere le proprie potenzialità identificandosi con la divinità assumono caratteristiche simili al rinforzo dell’Io usato in psicoterapia.

Tali peculiarità diventano ancora più evidenti nello stadio successivo, definito del completamento.

Preliminarmente, è opportuno spiegare che nel Tantra sia mente che corpo presentano triplici aspetti: grossolani, sottili ed estremamente sottili.

1. Grossolani: riferibili alla natura fisica più evidente (corporalità, residente in ossa, carne, sangue ecc; mente di superficie, residente nel cervello)
2. Sottili: nel corpo esisterebbero centri di convoglio energetico, detti *cakra*, i quali comunicano tra loro attraverso una rete di 72.000 canali, nei quali scorrono

¹⁰⁴ Powers 2008, p. 73

energie psichiche (i cosiddetti *venti*, che trasportano la coscienza) e le gocce, femminili (rosse) e maschili (bianche). I cakra più importanti sono 4: a) ombelico, b) cuore, c) gola, d) centro della testa, e il canale principale di comunicazione tra questi è chiamato canale centrale (*avadhuti*), che passa appena davanti alla spina dorsale, e che è affiancato da due canali secondari, uno a destra (*rasana*) e uno a sinistra (*lalana*)

3. Estremamente sottili: nel cakra del cuore risiede la goccia indistruttibile, che accoglie la mente di chiara luce, continuum mentale trasmigrante di vita in vita e risultante dalle impronte del karma

La meditazione del fuoco interiore (*tummo*) rappresenta il primo dei cosiddetti “Sei yoga di Naropa”, ed è considerata la pietra angolare di tutte le altre pratiche successive. L’obiettivo è quello di convogliare il proprio respiro all’interno del canale centrale, occludendo con opportune manovre i due canali laterali, e di dirigerlo verso il cakra dell’ombelico. A livello di ogni cakra, il meditante visualizza una sillaba, in particolare:

- a) Ombelico: AH breve, rossa
- b) Cuore: HUM, blu
- c) Gola: OM, rossa
- d) Testa: HAM, bianca

Attraverso determinate pratiche principalmente legate alla respirazione e al controllo del corpo, vengono indotte importanti modificazioni di natura psicosomatica.

Il meditante immagina che le arie convogliate all’interno dell’ombelico attraverso il canale centrale scaldino la AH breve, rendendola progressivamente più incandescente e generando in questo modo calore. L’esempio è quello dell’atto di soffiare su un carbone

ardente per renderlo più luminoso e incandescente; allo stesso modo l'aria arroventa la AH breve. Viene riferito che tale tecnica, nel principiante, può indurre reazioni negative, come una sudorazione profusa e una conseguente ipotensione¹⁰⁵, fenomeni sperimentabili anche in ipnosi. Ricercatori occidentali hanno inoltre confermato la capacità di yogin esperti di sviluppare calore attraverso questa tecnica¹⁰⁶ e si narra che anticamente, per valutare la corretta meditazione di un novizio tibetano, si osservava la sua capacità di sciogliere la neve attorno a sé¹⁰⁷.

Per ottenere tale risultato, vengono praticati esercizi principalmente legati all'Hata Yoga; in particolare, si cerca di premere i muscoli addominali verso il basso, contraendo al contempo i muscoli pelvici, per convogliare l'aria a livello dell'ombelico, occludendo così i due canali laterali.

Il calore generato a livello dell'ombelico deve essere in grado di far raggiungere la suprema energia spirituale (*kundalini*) alla AM situata a livello cefalico, scaldare quest'ultima, e scioglierla fino ad ottenere una sua ridiscesa lungo tutti gli altri cakra in senso inverso. Tale discesa provoca un senso di beatitudine crescente che sfocia in un piacere non duale e non discriminante una volta che l'energia sarà risalita nuovamente fino al capo (dunque, alla mente).

Anche in questo caso, la profonda natura psicosomatica della meditazione, unita ad un importante utilizzo delle visualizzazioni, rende possibile dei parallelismi con l'ipnosi. Inoltre, le modificazioni conseguibili attraverso il *tummo* sono talora immediate, differentemente da quanto avviene nella meditazione tradizionale, i cui frutti implicano lunghe e costanti sessioni di pratica. Ciò la rende appetibile in un contesto socio-

¹⁰⁵ Lama Yesce 1998, p. 29

¹⁰⁶ Powers 2008, p. 123

¹⁰⁷ *Ibidem*

culturale mirato alla ricerca di benefici a brevissimo termine. Questa è la motivazione che spinse Lama Yesce ad affermare quanto segue: *“La meditazione del fuoco interiore è realmente adatta alla mente occidentale perché agli occidentali piace lavorare con la materia, con l’energia. Vi piace giocarci, vi piace sistemarla, modificarla e manipolarla. Con il fuoco interiore fate esattamente questo. (...) Gli occidentali amano la soddisfazione immediata (...) Bene, il fuoco interiore vi permette di ottenerla”*¹⁰⁸.

4.2.2 – Relazioni tra mantra e ipnosi

Con il termine mantra si intende la recitazione di una sequenza di parole o sillabe le quali, se formulate con la giusta intonazione e disposizione mentale, si ritiene siano in grado di rafforzare le facoltà psichiche dell’individuo.

Tali formule possono essere proferite ad alta voce (con una cadenza ed una intonazione peculiare), oppure solamente sussurrate o pensate.

Secondo Tzong Khapa¹⁰⁹ la parola mantra deriverebbe dall’abbreviazione di *manas* (“mente” in sanscrito) e il suffisso *-tra* (“protezione” nella stessa lingua), andando a designare una tecnica preposta alla “protezione della mente”.

Risulta chiaro già dalla definizione, dunque, come il mantra non sia paragonabile alla preghiera così come intesa dalla cultura occidentale. La sua recitazione continua non ha nulla a che vedere neanche con quanto teorizzato da Émile Coué¹¹⁰ quando consigliava ai suoi pazienti di ripetere ogni mattina e ogni sera venti volte, con tono monotono e servendosi di una cordicella per contare, la frase “Ogni giorno, da tutti i punti di vista,

¹⁰⁸ Lama Yesce, 1998, p. 27

¹⁰⁹ Tsongkapa, 1977, p. 85

¹¹⁰ Coué 2013, p. 50

io vado di bene in meglio”. La differenza principale risiede nelle finalità sottese all’utilizzo del linguaggio; nel caso di Coué, infatti, è proprio il significato ad avvalorare il potenziale curativo della frase ripetuta e a generare nelle facoltà inconse dell’individuo la radicata consapevolezza della suggestione.

I mantra al contrario, che si sono mantenuti in lingua sanscrita anche nelle tradizioni extraindiane, non necessariamente hanno un significato dal punto di vista lessicale, presentando un valore funzionale di altra natura. I mantra da un lato sono costituiti da monosillabi (in sanscrito: *bija*, seme), come OM, AH, HUM solo per citare i più noti, i quali non hanno un valore semantico in senso tradizionale, bensì una funzione evocativa specifica; dall’altro, si compongono di una serie di effettive parole e frasi. In quest’ultimo caso è lecito chiedersi cosa differenzi una formulazione mantrica da una non mantrica. Per risolvere una simile ambiguità, viene citato l’indologo André Padoux¹¹¹:

“Ci sono alcuni tratti formali propri dei mantra, in particolare l’OM iniziale e le esclamazioni finali (le cosiddette jhati di origine vedica: namah, svaha, vausat, hum e phat) ma non sempre sono presenti”.

Un esempio è costituito da uno dei mantra più celebri del buddhismo, presente nel “Sutra del cuore”. Nonostante l’enorme significato riposto in tale testo, il quale può essere letto in qualsiasi lingua, il mantra esposto nei versi finali viene sempre mantenuto in sanscrito: “OM TADYATHA: GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI, SOHA”.

In questo caso, il mantra contiene parole di senso compiuto così come no. Ad esempio, *bodhi* indica, come è noto, l’illuminazione, mentre la successione dei termini *gate, gate,*

¹¹¹ Padoux 2011, p. 22

paragate, parasamgate è traducibile in italiano come “andato, andato, andato oltre, veramente andato oltre”, andando a designare il passaggio di un essere illuminato dalla realtà convenzionale a quella ultima della vacuità.

Altre espressioni come *soha* (talvolta alternativamente reso con *svaha*) sono formule di chiusura di comune utilizzo nei mantra e, nonostante siano intraducibili, nella nostra lingua possono assumere il significato approssimativo di “così sia”. La sillaba OM, talvolta traslitterata in AUM, non ha alcun valore semantico.

Ciò che determina il mantra sembra dunque essere la sua funzione evocativa. Il fonema e il linguaggio in generale, nel tantrismo indiano, esprimono la *vac*, manifestazione profonda dell'assoluto, che nella tradizione vedica designa il principio primordiale di *Brahman*. Il mantra dunque ha l'obiettivo di trascendere ogni dualismo proprio del linguaggio convenzionale, e la sua continua ripetizione ha la funzione di svuotare la mente delle riduttive proprietà analitiche e concettuali ad esso legate.

A legare mantra ed ipnosi sarebbe il comune obiettivo di abbassare la soglia della critica attraverso l'affaticamento delle facoltà logico-analitiche, in questo caso legate al linguaggio.

Sempre Padoux¹¹² fa notare che:

“I mantra non funzionano ‘nominativamente’, denotando qualcosa o descrivendo un’azione, ma ‘invocativamente’ (...) A volte vengono visti come esempi della trascendenza del linguaggio verso un livello di discorso più alto, forse silenzioso”.

Egli afferma inoltre¹¹³:

¹¹² *ibidem*, p. 28

¹¹³ *ibidem*, p. 28

“Le pratiche mantriche hanno necessariamente un aspetto mentale. I mantra sono entità sonore, tuttavia il loro utilizzo appartiene al regno della rappresentazione e dell’immaginazione creativa e la loro efficacia è simbolica, immaginata, non reale”.

A tal proposito, si fa notare come Milton Erickson facesse largo uso di frasi paradossali e semanticamente ambigue al fine di adempiere allo stesso scopo¹¹⁴.

Un’analogia con l’ipnosi può essere osservata anche in un passo tratto dal *“Commento al riassunto dell’iniziazione Kalachakra”* di Naropa:

“Il mantra è l’unica sillaba HUM, insieme con A, RA, LA” cioè OM A RA RA RA RA LA LA LA LA VAJRA AVESAYA HUM. Con questo mantra si compie l’incitamento del Signore dell’ira, cioè la compenetrazione dell’ira. Mormorando dieci milioni di volte e accompagnandolo con un milione di offerte su fuoco, (il maestro) dovrà celebrare i precedenti riti di iniziazione. Il mantra in tal modo è condotto a perfezione (sidhyati) e basta rammentarlo perché produca la compenetrazione dell’ira”.

La ripetizione prolungata della formula, dunque, non dotata di significato dal punto di vista semantico (pertanto logico-analitico) bensì da un punto di vista evocativo (immaginativo e creativo), comporterebbe quella condizione psichica per cui un determinato stimolo *trigger* (rammentare il mantra) produrrebbe uno specifico effetto (la compenetrazione dell’ira). Tale meccanismo, da un punto di vista formale, si avvicina molto a quello dell’autoipnosi.

Un altro esempio peculiare è il mantra contenuto all’interno della preghiera al bodhisattva Manjusri:

¹¹⁴ Bandler e Grinder 1975

OM A RA PA DZA NA DHIH.

La particolarità di questo mantra è il mantenimento dell'ultima sillaba DHIH, la quale dovrebbe essere ripetuta il più possibile. Da una prospettiva onomatopeica, infatti, il suono della sillaba rammenta le gocce di pioggia che battono su una superficie. Il praticante dovrebbe pertanto visualizzare una pioggia di luce benefica diretta dal cakra della gola a quello del cuore. Questo mantra è un esempio classico che sottolinea l'importanza delle pratiche di visualizzazione all'interno del buddhismo tantrico ¹¹⁵.

Altro capitolo interessante, di cui si farà solo un breve cenno data la complessità dell'argomento, è relativo alle modalità di emissione vocale a cui alcuni monaci, particolarmente quelli Gyuto, vengono iniziati. In gergo canoro, tale metodo di canto viene definito *overtone singing* (canto armonico in italiano) o *throat singing*, per via della particolare risonanza sonora evocata manipolando le cavità della laringe e della faringe. In questo modo, una singola voce è in grado di emettere degli armonici naturali e, pertanto, far risuonare dalle due alle tre note contemporaneamente. Un'impostazione canora simile la troviamo in Sardegna, nell'area della Barbagia, dove prende il nome di *cantu a tenore*.

Il musicista Jonathan Goldman¹¹⁶, interessato allo studio delle emissioni vocali nel buddhismo tantrico, cita uno studio di Terry Jay Ellingson, secondo il quale gli scopi alla base dell'utilizzo di tali tecniche- tuttora sconosciute e dalle origini ignote- potrebbero essere molteplici:

1. Mascherare il testo reale del mantra, segreto ai non iniziati

¹¹⁵ Ven. Ghesce Sonam Ngondup, comunicazione personale

¹¹⁶ Goldman, 1992

2. Il riuscire a far risuonare contemporaneamente tre note rievocherebbe la simultanea recitazione delle tre sillabe seme OM AH HUM
3. I movimenti muscolari richiesti per ottenere tale effetto ricorda molto quelli necessari ad incanalare il respiro all'interno del canale centrale e del cakra dell'ombelico nel *tummo*

Al fine di ricapitolare gli argomenti sovraesposti, si desidera fare una riflessione conclusiva sul mantrayana. In ipnosi, si riconosce uno schema linguistico di second'ordine, lento, cosciente e mediato dalla parola, ed uno di prim'ordine, inconscio, rapido e mediato dalle componenti prosodiche e musicali, entrambe necessarie alla reificazione del monoideismo plastico¹¹⁷. Nel mantrayana, le peculiarità dei mantra e delle tecniche vocali utilizzate sembrano avere l'obiettivo di *bypassare* lo schema linguistico di second'ordine per approdare ad una percezione del linguaggio priva di filtri concettuali, maggiormente legata alla sfera immaginativa, creativa ed emotiva. Per quanto riguarda l'utilizzo massiccio delle visualizzazioni, lo studio delle tecniche del tantra yoga potrebbero dare un valido apporto al dibattito sulla *mental imagery*, ossia la capacità di creare delle rappresentazioni mentali a livello cerebrale in assenza di stimoli fisici. Nell'“*Iniziazione al Kalacakra*” Naropa afferma: “*Nonostante non vi sia una sostanza reale (dharmin), ben si vede che questo alcunché (dharma) pur nasce*”.

Questa frase sembra ricalcare gli studi effettuati da Stephen Kosslyn¹¹⁸, i quali hanno dimostrato il sottile *limen* che separa la percezione fisica di un colore dalla sua mera immaginazione. Lo studio del *tantrayana* potrebbe altresì dare il proprio contributo al

¹¹⁷ Somma, in Casiglia (ed) 2015, p. 678

¹¹⁸ Kosslyn, 2004

dibattito¹¹⁹ secondo il quale ogni rappresentazione mentale costituirebbe un tentativo di emulare possibili scenari in grado di predire condizioni future. Sotto questo punto di vista, l'idea sostenuta dallo yoga della divinità di sostituire se stessi al frutto della pratica, ossia la condizione di un essere illuminato, trova importanti spunti di riflessione anche all'interno del mondo scientifico.

4.3 - LA CONCEZIONE NON EGOICA DEL SÈ NELLA TRADIZIONE BUDDHISTA

Il buddhismo, dalle origini fino ai suoi sviluppi più recenti, esprime un'idea del Sé assai diversa da quella comunemente intesa dalla odierna cultura di massa, consumistica e globalizzata.

Un'analisi della concezione egoica all'interno delle tradizioni buddhiste appare di grande interesse, dal momento che, nel mondo occidentale moderno, sentimenti di insoddisfazione e di inadeguata percezione del Sé si pongono alla base di molteplici disturbi di natura psichiatrica. Lo *zeitgeist*, in questo contesto, si configura come una forza in grado di dirottare in maniera selettiva le risorse cognitive dell'individuo, in termini di motivazione, valori e percezione della realtà. Nel DSM-V il “disturbo narcisistico di personalità” viene considerato patologia in un solo stato (U.S.A) mentre negli altri no¹²⁰. Sorgono dubbi, dunque, circa il considerare naturali propensioni caratteriali patologiche o meno e, se sì, una volta raggiunto quale *cut-off*. Narcisismo e scarsa stima del Sé spesso vanno a braccetto, ed è quindi lecito domandarsi se un'esagerata insoddisfazione del proprio vissuto sia sostenuta da un'alterata percezione di se stessi e della realtà in generale. Il termine narcisismo trae origine dal mito greco di

¹¹⁹ Kosslyn e Moulton, 2009

¹²⁰ Di Gregorio 2017, p. 14

Narciso ed etimologicamente deriva dal greco *nàrke* (νάρκη), la cui radice semantica denota “intorpidimento”, “sopore” (da cui termini come narcotico ecc.). La letteratura buddhista è pervasa dall’idea di un mondo in cui l’attaccamento al Sé è simile ad una coltre fumosa che rende gli esseri umani come dormienti in stato di veglia. Da qui, il motivo per cui il termine sanscrito *buddha* viene spesso reso con “risvegliato”: egli è colui che si è ridestato da una immagine della realtà illusoria e bugiarda, simile a quella del sogno appunto. Nondimeno, così come il narcisismo è un protrarsi patologico di atteggiamenti infantili, allo stesso modo, nella cultura buddhista, l’ignoranza sorta dall’attaccamento alla persona viene vista come segno di immaturità:

“Le persone infantili lavorano per il proprio beneficio

I Buddha lavorano per il beneficio degli altri

*Guarda solo alla differenza che c’è tra di loro”*¹²¹

Sempre lo stesso autore, nel “*Bodhicaryavatara*” afferma:

“ Come un bambino lancia un grido di dolore quando il suo castello di sabbia si rompe, così mi appare la mia mente alla perdita di lode e fama”

Da qui nascono le riflessioni del Dalai Lama, il quale nel 1991, presso Dharmasala, invitò autorevoli studiosi occidentali, esperti di neuroscienze, in occasione della terza *Mind and Life Conference*. Egli provò da subito sbigottimento nell’apprendere come gli occidentali provassero insoddisfazione verso concetti che nel suo mondo, quello tibetano, non sono neanche contemplati:

*“Per il Dalai Lama (...) il concetto stesso di scarsa autostima è sconosciuto; nelle culture orientali, infatti, dove il sé non ha niente a che vedere con l’individualismo occidentale, il problema sembra non esistere”*¹²²

¹²¹ Santideva, cit. da Dalai Lama, 2014 p. 303

¹²² Goleman, in Goleman e Dalai Lama 1997, p. 12

Offrire dunque una diversa prospettiva, in questo caso quella buddhista, può risultare di giovamento al fine di inquadrare in maniera obiettiva le tendenze fortemente egocentriche che si sono radicalizzate nel mondo occidentale odierno di stampo iper-consumista e individualista.

3.3.1 – La preziosa rinascita umana

Il concetto buddhista di *samsara* implica una costante serie di rinascite determinate dalle impronte latenti del karma accumulate nelle vite precedenti. Tale meccanismo non ha nulla a che vedere con l'idea di punizione o ricompensa così come inteso dalle principali religioni monoteiste, bensì è un processo del tutto automatico ed impersonale¹²³.

Un senso di profonda responsabilità è sottesa all'idea di karma, la quale va intesa non come accettazione acritica e sottomissiva di un destino predeterminato e incancellabile, bensì come l'opportunità, una volta compresa tale legge, di modificare in positivo la propria esistenza. Il seguente passo sintetizza bene il concetto:

*“La legge del kamma determina l'ambiente della sua rinascita e le inclinazioni psicofisiche del rinato, ma non le sue azioni future”*¹²⁴.

Il primo dei tre sentieri del *Lam Rim*, definito “scopo inferiore”, ha l'obiettivo di distogliere l'attenzione dalla vita attuale e volgerla alle rinascite future. Il meditante che intraprende questo sentiero, una volta compreso il valore dell'esistenza e della legge del karma, diviene pertanto in grado di programmare il proprio avvenire. Egli inoltre, osservando l'innumerabile quantità di esseri viventi, riflette sulla rarità

¹²³ Pecunia 2014, p. 12

¹²⁴ Schumann 2016, p. 62

dell'incarnazione umana, la quale diviene una imperdibile opportunità di liberazione.

Afferma Santideva:

“Il Beato ha dichiarato che la condizione umana è (...) improbabile quanto per una tartaruga infilare il collo nel foro di un giogo alla deriva sul possente oceano”.

La rinascita umana viene definita “preziosa” dalla tradizione buddhista in quanto dotata delle cosiddette otto libertà e dieci ricchezze. In sintesi, queste consistono nel non essersi reincarnati nei reami inferiori (ivi compreso quello animale) e di essere equipaggiati di facoltà, quelle della mente, la quale è, per sua natura, luminosa e cognitiva. Tutti i difetti mentali e gli oscuramenti cognitivi, dunque, non fanno parte della mente in sé, bensì costituiscono fattori avventizi, facilmente eliminabili mediante le opportune “meditazioni-antidoto”.

Un'aquila ad esempio, al fine di sfamare i propri pulcini, è costretta dagli istinti ad uccidere numerosi animali nel corso della propria vita. Il fatto che la sua natura sia, per l'appunto, animalesca e istintiva, non implica una mancata accumulazione del karma e rende ancora più improbabile una migliore rinascita in futuro. L'essere umano al contrario, grazie alla proprietà e potenzialità della mente, è in grado di scegliere il proprio percorso scegliendo o meno di compiere azioni virtuose. Addirittura, si spiega che è più conveniente rinascere nel regno umano che in quello celeste dei *Deva* in quanto, in quest'ultimo, è più facile essere ubriacati dai continui piaceri e far maturare sentimenti di attaccamento. Il regno degli umani, ove vige un continuo alternarsi di sofferenze e piaceri, è considerato quello ideale per intraprendere un percorso di liberazione. Secondo il Dalai Lama, la consapevolezza di una preziosa rinascita umana ha avuto un impatto storico decisivo all'interno del suo popolo. Questa infatti avrebbe

permesso ai profughi tibetani, sottoposti alla feroce repressione dell'esercito cinese, a proseguire nel sentiero spirituale piuttosto che cedere alle violenze¹²⁵.

A questo punto, si desidera puntualizzare due concetti fondamentali sottesi a tale concezione:

1. Il fatto stesso di aver goduto di una preziosa rinascita umana implica l'aver compiuto, in vite precedenti, azioni virtuose e meritevoli
2. L'idea insita nel *tathagatagarbha* di una mente chiara e luminosa e di una natura di Buddha già presente dentro ciascun essere umano implica che egli è già equipaggiato di tutte le potenzialità di cui abbisogna. A portare dolore sono solo gli oscuramenti cognitivi determinati dall'ignoranza che conducono ad un inquinamento della mente, non la mente in sé, che al contrario va semplicemente da essi ripulita

Entrambi questi aspetti possono partecipare, in terapia ipnotica, ai fini del rinforzo dell'io e nello sviluppo della resilienza. Una delle immagini utilizzabili è quella dello specchio, simbolo molto efficace all'interno delle meditazioni analitiche in quanto questo, come la mente¹²⁶:

- Non produce ruggine (è per sua natura chiaro e luminoso)
- E' in grado di riflettere varie forme (ha natura cognitiva)

Una volta indotto il soggetto, gli si può far immaginare uno specchio pieno di polvere e fargli comprendere che, così come quest'ultimo non è identificabile con la polvere che lo copre, così egli non è identificabile con le proprie emozioni negative, le quali possono facilmente essere rimosse grazie alla propria volontà.

¹²⁵ Dalai Lama e Goleman 1997, p. 102.

¹²⁶ Dayab Rinpoche 1995, p. 44

Una metafora simile e molto efficace, ripresa dalla tradizione buddhista classica, è la seguente:

“Le nuvole rendono poco visibile il cielo, ma di esso non fanno parte, e basta la forza del vento ad allontanarle. Il cielo è blu e rimane blu. Così le negatività sono solo passeggere, non intaccano la natura della mente, e basta la forza della volontà per allontanarle. La mente è chiara e luminosa, e tale sempre rimane”

3.3.2 – Egotismo e bodhicitta

Uno dei fondamenti del buddhismo mahayana più difficilmente comprensibili e assimilabili dalla mentalità individualistica ed egocentrica tipicamente occidentale è sicuramente quello di *bodhicitta*. Questo termine sanscrito letteralmente significa “mente del risveglio” (da *bodhi*, illuminazione, e *citta*, mente). Essendo il termine *citta* di etimologia complessa, dal momento che va a designare sia la mente che il cuore, spesso viene tradotto alternativamente con “buon cuore”¹²⁷. Il praticante *mahayanin*, dunque, ricerca il risveglio per se stesso con l’aspirazione principale ad essere di beneficio per tutti gli esseri senzienti e farla conseguire anche a loro. L’altruismo, dunque, è il motore principale del sentiero spirituale di un *bodhisattva* e le sue motivazioni si pongono su un duplice piano:

1. Corretta visione delle cose: come già esposto, secondo il buddhismo i fenomeni sono privi di esistenza intrinseca, in quanto composti e dipendenti da cause e condizioni e da designazioni concettuali. Il primo buddhismo poneva come centrale (se non addirittura esclusivo) il concetto di *sunyata* (vacuità) in specifica relazione al Sé e alla persona empirica. Una corretta visione della vacuità, pertanto, conduce

¹²⁷ Dalai Lama 2014, p. 295

alla visione della realtà non come l'insieme di entità monadiche separate e distinte, bensì di una serie di processi dinamici e costantemente mutevoli¹²⁸. Una tale visione porta dunque da un lato ad un ridimensionamento del proprio ego, essendo anche quest'ultimo privo di natura intrinseca, indipendente e di per sé sussistente, dall'altro a percepire la sofferenza altrui come qualcosa di non slegato da se stessi, bensì di inerente alla propria- unica- natura.

Esemplificativi sono i seguenti passi del celeberrimo “*Bodhicaryavatara*” di Santideva:

“Senza eccezione, nessuna sofferenza appartiene a nessuno. Devono essere tutte evitate semplicemente perché sono sofferenze. Perché porre limiti a questo?”

Poi ancora:

“Come le mani e le altre membra sono amate in quanto parte del corpo, perché le creature incarnate non sono parimenti amate in quanto parte dell'universo?”

2. Utilitarismo: nel buddhismo l'egocentricità non costituisce solo una visione falsa e allucinata dalla realtà, bensì un danno per se stessi. Ovviamente, anche in questo caso la concezione utilitaristica presentata risulta assai differente dalla visione occidentale, in quanto mirata ad un perfezionamento del proprio percorso spirituale.

Utile citare a tal proposito una frase di Lama Yesce:¹²⁹

“Ogni cosa che riguarda questo “Io” diventa un problema, una preoccupazione, una minaccia alla nostra sicurezza e al nostro benessere. L'unico modo per liberarci della nevrotica ossessione di noi stessi è quello di aprirci agli altri perché quando siamo veramente interessati al benessere di qualcun altro, automaticamente cessiamo, almeno temporaneamente, di essere così coinvolti con i nostri problemi”.

¹²⁸ Pecunia 2014, p. 22

¹²⁹ Lama Yesce 1998, p. 62

L'egocentrismo, pertanto, porterebbe a volgere tutte le energie psichiche di un individuo tanto verso la propria celebrazione, quanto verso i propri problemi, instaurando così una spirale senza fine di rimuginio e ruminazione così prossima alle nevrosi e ai disordini ossessivo-compulsivi.

3.3.3 – L'idea del corpo nella filosofia buddhista

L'aspetto esteriore sta assumendo un'importanza sempre maggiore in un'epoca in cui la comunicazione di massa ha reso qualsiasi individuo comune una potenziale sorgente di notorietà, nonché la propria fisicità una possibile fonte di reddito. Dalla concezione cartesiana di "*Cogito ergo sum*", che ha posto le basi del realismo ingenuo, si è approdati ad una ancora più discutibile concezione di "*Videor ergo sum*", per cui l'io si riconosce negli attributi che mette al cospetto del pubblico dominio.

Uno dei fondamenti del buddhismo originario è quello di "medietà" (*madhyamaka*), per cui il Buddha storico asserì la necessità di trovare il giusto compromesso tra mondanità e austerità. La cura del corpo, pertanto, risulta importante in quanto esso sarebbe il sostrato materiale in grado di mantenere un'adeguata concentrazione nella meditazione e, di conseguenza, di far conseguire il nirvana. Tuttavia, un'eccessiva importanza conferita all'esteriorità e alla sensualità sarebbe altresì un elemento di attaccamento e, pertanto, di ignoranza.

Nel buddhismo si eseguono meditazioni specifiche volte all'analisi del corpo, che viene visto come composto di parti impure e impermanenti, in cui si insiste sulle parti più raccapriccianti di esso per depotenziare il desiderio sessuale. A tale scopo, si insiste anche sull'analisi degli stadi di decomposizione dei cadaveri. In un testo cinese (il

Dhyana-samadhi di Kumarajiva) si pone la meditazione sulle parti impure del corpo quale antidoto specifico nei confronti della bramosia¹³⁰.

Nel Dhammapada, testo autorevole e rispettato da qualsiasi tradizione buddhista, i capitoli conclusivi sono quasi esclusivamente dedicati all'analisi del sé psicofisico. In uno di essi si afferma la necessità di badare piuttosto alla propria mente, sede reale delle distorsioni cognitive e potenziale fonte di liberazione, piuttosto che al corpo:

Che importa dei tuoi capelli intrecciati, stupido?

Che importa del tuo abito di pelle di antilope?

Dentro di te c'è la giungla e tu pulisci di fuori!

Interessante inoltre è un passo di Santideva, che si riallaccia alla scelta di Siddharta Gotama di abbandonare gli agi del palazzo per intraprendere il cammino di liberazione. Costui infatti, al termine di un banchetto protrattosi fino a tarda notte, si accorse che la carineria delle ancelle di corte era oltremodo esaltata da cosmetici e artefici per coprirne i difetti estetici. Afferma pertanto Santideva che spesso un uomo si invaghisce non di una donna in sé, quanto dei suppellettili che ne esagerano la bellezza, come il profumo, e che a lei non appartengono:

Perché sei attratto verso una cosa per l'odore di qualcos'altro?

In generale, dunque, secondo il buddhismo il corpo non costituisce la persona, non ne è un tratto identificativo come comunemente abituata a ritenere la moderna cultura occidentale. La natura della persona psicofisica permane la vacuità, e gli aggregati del corpo non sono altro che un ricettacolo provvisorio e impermanente, un sostegno privo di alcuna natura intrinseca. Ciò porta lo stesso Dalai Lama ad affermare che “*Il risultato del corpo è un cadavere*”¹³¹ e Santideva ad elaborare la seguente, arguta constatazione:

¹³⁰ Conze 1956, p. 11

¹³¹ Dalai Lama 2014, p. 167

“Eri chiaramente terrificato quando hai visto qualche cadavere nel cimitero. Eppure ti rallegri nel tuo villaggio, che è un cimitero affollato di cadaveri in movimento”.

In sintesi, possiamo affermare che il Buddhismo sposta l’epicentro del problema egoico dall’”Io” al “Mio”. Il problema non sarebbe tanto il concetto di “Io”, il quale esiste a livello convenzionale e svolge la propria funzione all’interno del samsara. Il problema è il concetto di attaccamento ad esso associato, causa di ignoranza e pertanto ostacolo alla liberazione.

Si afferma nel Samyutta Nikaya:

“(il saggio) non vede la forma come il Sé né il Sé come avente forma, non vede la forma nel Sé né il Sé nella forma. Egli non è ancorato a questo pregiudizio: “Io sono la forma, mia è la forma”. Non essendo ancorato a questo pregiudizio, cangiandosi, mutandosi in altro la forma, non sorgono in lui afflizione, pianto, dolore, pena ed angoscia a causa di questi cangiamenti, di queste mutazioni della forma”

5. CONCLUSIONI

Le corrispondenze tra la meditazione e l'ipnosi sono molteplici, e sono riscontrabili sia negli sviluppi storici¹³² che negli aspetti più prettamente procedurali e neuropsicologici. A separarle sembrano influire soprattutto fattori legati alla cultura e alla loro gestione in relazione alle finalità preposte, piuttosto che ad intrinseche ed incompatibili differenze insite nella loro natura. Entrambe rappresentano tecniche di sviluppo cognitivo e metacognitivo in grado di trascendere i limiti della coscienza ordinaria. La differenza sembrerebbe pertanto farla la portata di tali capacità trasformative; utilizzate per pragmatiche finalità a breve termine e a rimozioni di sintomi specifici nel caso dell'ipnosi, per un radicale affrancamento dagli aspetti più grossolani della realtà materiale e il raggiungimento di una visione più alta e non duale nel caso della meditazione.

Una volta riconosciuti i punti di divergenza, si può constatare come la meditazione e i presupposti filosofici che la sostengono siano fattori in grado di potenziare il trattamento ipnotico. In particolare, gli insegnamenti che il Buddha cominciò ad impartire già dal VI secolo a.e.c sono tuttora validi nonostante le giganti modificazioni socio-culturali avvenute particolarmente negli ultimi decenni. La figura del Buddha incarna capacità pedagogiche e maieutiche che sembrano trascendere distanze storiche e geografiche.

¹³² Vedi interesse dei mesmeristi nei confronti delle culture orientali in Facco 2017

Non per ultimo, un'integrazione delle potenzialità di ipnosi e meditazione appaiono quanto mai necessarie in un'epoca in cui il ruolo dell'essere umano appare sempre più superfluo e, per citare il sempre attuale Herbert Marcuse, "a una dimensione".

Al fine di sottolineare l'importanza di studiare tutte le manifestazioni più profonde della coscienza e di pervenire ad un'idea del Sé quanto più autentica, si desidera terminare questa tesi con la significativa citazione dello storico israeliano Yuval Noah Harari:

*"In un mondo alluvionato da informazioni irrilevanti, la lucidità è potere".*¹³³

¹³³ Harari 2018, p. 7

BIBLIOGRAFIA

BANDLER, R., GRINDER, J. (1975). *I modelli della tecnica ipnotica di Milton H. Erickson*. Roma: Astrolabio-Ubaldini (1984)

BECHERT, G., GOMBRICH, R.F. (1984). *The world of Buddhism*. London: Thames and Hudson

BREWER, JA. WORHUNSKY, PD., GRAY, JR., TANG, YY., WEBER, J., KOBER, H., (2011). *Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity*. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2011 Dec 13;108(50):20254-9

CAPRA, F. (1975). *Il tao della fisica*. Milano: Adelphi (1982)

CARDEÑA, E., LYNN J., S., & KRIPPNER, S. (Eds.). (2014). *Varieties of Anomalous Experiences*. (2nd ed.). Washington,DC, USA: American Psychological Association

CASIGLIA, E. (Ed) (2015). *Trattato d' ipnosi e altre modificazioni di coscienza*. Padova: C.L.E.U.P

CHALMERS, J.D. (1995). *Facing Up to the Problem of Consciousness*. *Journal of Consciousness Studies* 2 (3):200-19

CHÖGYAM TRUNGPA. (1975). *Lineamenti dell'Abhidharma*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini (1980)

CONZE, E. (1956). *Meditazione Buddhista*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini (1977)

CONZE, E. (1958). *I libri buddhisti della sapienza*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini editore (1976)

CROWLEY, A. (1973). *Magick*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini (1976)

COUÉ, É. (2013). *Il dominio di se stessi*. Cesena (FC): Macro Edizioni

DALAI LAMA (2014). *Che cosa è il Buddhismo*. Milano: Mondadori

DAVIDSON, RJ., KRAL, TRA., SCHUYLER, BS., MUMFORD, JA., ROSENKRANZ, MA., LUTZ, A. (2018). *Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli*. *Neuroimage*. 2018 Nov 1;181:301-313

DAVIDSON, R.J., KORPONAY, C., DENTICO, D., KRAL, TRA, LY, M., KRUIS, A., DAVIS, K., GOLDMAN, R., LUTZ, A. (2019). *The Effect of Mindfulness Meditation on Impulsivity and its Neurobiological Correlates in Healthy Adults*. Sci Rep. 2019 Aug 19;9(1):11963

DI GREGORIO, L. (2017). *La Società dei Selfie*. Milano: Franco Angeli Editore

ELIADE, M. (1951). *Lo sciamanismo e le tecniche dell'estasi*. Roma: Edizioni Mediterranee (1995)

ELIADE, M. (1954). *Lo yoga. Immortalità e libertà*. Milano: Adelphi (2011)

ELKINS, G. R., BARABASZ, A. F., COUNCIL, J. R., & SPIEGEL, D. (2015). *Advancing Research and Practice: The Revised APA Division 30 Definition of Hypnosis*. Am.J Clin.Hypn., 57(378–385)

ELKINS, G.R. (2018). *Mindful Hypnotherapy: The Basics for Clinical Practice*. Springer Publishing Company

FABBRO, F. (2014). *Neuroscienze e spiritualità*. Roma: Casa Editrice Astrolabio-Ubaldini

FABBRO, F. (2018). *La meditazione mindfulness*. Bologna: Il Mulino

FACCO, E. (2010). *Esperienze di premorte*. Lungavilla (PV): Edizioni Altravista

FACCO, E. (2014). *Meditazione e Ipnosi*. Lungavilla (PV): Edizioni Altravista

FACCO, E., AGRILLO, C., & GREYSON, B. (2015). *Epistemological implications of near-death experiences and other non-ordinary mental expressions: Moving beyond the concept of altered state of consciousness*. Medical Hypotheses, 85(1), 85–93

FACCO, E. (2017). *Meditation and Hypnosis: Two sides of the same coin?*. International journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 65:2, 169-188

FACCO, E. (2018): *Ipnosi ed esperienze di premorte nel continuum delle espressioni non ordinarie della mente*. Ipnosi (p. 13-38). Milano: Franco Angeli Editore

FILORAMO, G., MASSENZIO M., RAVERI M., SCARPI, P., a cura di (1998). *Manuale di storia delle religioni*. Bari: Editori Laterza

FILORAMO, G., a cura di (2001). *Buddhismo*. Bari: Editori Laterza (2007)

FILORAMO, G. a cura di (2005). *Storia delle religioni*. Vol. 10 (Cina e Estremo Oriente). Bari: Editori Laterza

- FUJINO, M., UEDA, Y., MIZUHARA, H., SAIKI, J., NOMURA, M. (2018). *Open monitoring meditation reduces the involvement of brain regions related to memory function*. *Sci Rep*. 2018 Jul 2;8(1):9968
- GNOLI, R., OROFINO, G., a cura di (1994) *Iniziazione Kalacakra*. Milano: Adelphi
- GOLDMAN, J. (1992). *Il potere di guarigione dei suoni*. Vicenza: Edizioni il punto d'incontro (1998)
- GOLEMAN, D., DAVIDSON, R. C. (1977). *The role of attention in meditation and hypnosis: a psychobiological perspective on transformation of consciousness*. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. Volume 25, Issue 4 (Jan 1977)
- GOLEMAN, D., DAVIDSON, R. C. (2018). *La meditazione come cura*. Milano: BUR Rizzoli
- GRANONE, F. (1962) *Trattato di ipnosi (sofrologia)*. Torino: Bollati Boringhieri
- HARARI, Y.N. (2018) *21 lezioni per il XXI secolo*. Firenze: Bompiani
- HARNER, M. (1980). *La via dello sciamano*. Roma: Edizioni Mediterranee (1995)
- HASENKAMP, W., WILSON-MENDENHALL, CD., DUNCAN, E., BARSALOU, LW. (2012). *Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states*. *Neuroimage*. 2012 Jan 2;59(1):750-60.
- HOPKINS, J. (2008). *Tantric Techniques*. New York: Snow Lion
- INGVAR, DH (1979). *"Hyperfrontal" distribution of the cerebral grey matter flow in resting wakefulness; on the functional anatomy of the conscious state*. *Acta Neurol Scand*. 1979 Jul;60(1):12-25.
- JAYNES, J. (2014). *La natura diacronica della coscienza*. Milano: Adelphi
- KIHLSTROM, J. (1987). *The cognitive unconscious*. *Science*. 1987 Sep 18;237(4821):1445-52
- KOSSLYN, S.M., PEARSON, J (2015). *The eterogeneity of mental representation: Ending the imagery debate*. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2015 Aug 18;112(33):10089-92
- KOSSLYN, S.M., MOULTON, S. T. (2009). *Imaging predictions: mental imagery as mental emulation*. *Phil. Trans. R. Soc. B*. 364, 1273-1280
- LAMA YESCE (1987). *La via del Tantra. Una visione di totalità*. Pomaia: Chiara Luce Edizioni

- LAMA YESCE (1998). *La beatitudine del fuoco interiore. Il cuore della pratica dei sei yoga di Naropa*. Pomaia: Chiara Luce Edizioni
- LEGRENZI, P., UMILTA', C. (2016). *Una cosa alla volta*. Bologna: Il Mulino
- LEGRENZI, P., UMILTA', C. (2018). *Molti inconsci per un cervello*. Bologna: Il Mulino
- MCGEOWN, WJ., MAZZONI, G., VENNERI, A., KIRSCH, I. (2009). *Hypnotic induction decreases anterior default mode activity*. Conscious Cogn. 2009 Dec;18(4):848-55
- NAGARJUNA (2004). *Il cammino di mezzo*. A cura di E. Magno. Padova: Unipress
- PADOUX, A. (2011). *Mantra Tantrici*. Roma: Astrolabio-Ubaldini Editore (2012)
- PECUNIA, G., a cura di (2014). *Dhammapada*. Milano: Feltrinelli
- PYKA, M., BURGMER, M., LENZEN, T., PIOCH, R., DANNLOWSKI, U., PFLEIDERER, B., EWERT, AW., HEUFT, G., AROLT, V., KONRAD, C. (2011). *Brain correlates of hypnotic paralysis-a resting-state fMRI study*. Neuroimage. 2011 Jun 15;56(4):2173-82
- PONTILLO, T. (2005). *Dizionario Sanscrito-Italiano Italiano-Sanscrito*. Milano: Vallardi
- POWERS, J. (2008). *Il Buddhismo Tibetano*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini editore
- SCHUMANN, H.W. (2016). *Il Buddhismo*. Cornaredo (MI): Armenia
- SPIEGEL, D., JIANG, H., WHITE, MP., GREICIUS, MD., WAELDE, LC. (2017). *Brain activity and functional connectivity associated with hypnosis*. Cerebral Cortex, August 2017; 27: 4083-4093
- THURMAN, R.A.F., a cura di (1982), *Vita e insegnamenti di Lama Tzong Khapa*. Pomaia: Chiara Luce Edizioni (2003)
- TZONG KHAPA (1977). *Tantra in Tibet*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini (1980)
- TUCCI, G. (1957). *Storia della filosofia indiana*. Bari: Laterza (1981)
- VAITL, D., BIRBAUMER, N., GRUZELIER, J., JAMIESON, G. A., KOTCHOUBEY, B., KUBLER, A., WEISS, T. (2005). *Psychobiology of altered states of consciousness*. Psychol.Bull.,131(0033-2909), 98-127

WILLIAMS, P. (1989). *Il buddhismo Mahayana*. Roma: casa editrice Astrolabio-Ubaldini editore

ZIMMER, H. (1951). *Filosofie e religioni dell'India*. Milano: Mondadori (2001)