

Il Buddismo e la Psicologia Individuale

SHUNSAKU NODA

Summary – BUDDHISM AND INDIVIDUAL PSYCHOLOGY. Buddhism is similar to Individual Psychology in basic views about human existence, human society and psychotherapy. Buddhism can be said to be a radical expansion of Individual Psychology to the supreme science in the Eastern sense. On the other hand, Individual Psychology seems to me a Western version of Buddhism. Individual Psychology can be re-interpreted from the Buddhistic viewpoint, and Buddhism can be modernized with the Adlerian viewpoint. The Buddhistic theory and methods can be utilized in Adlerian psychotherapy. Already, in Japan, many Adlerian psychotherapists try to design Adlerian psychotherapy in a Buddhistic context. This movement of Japanese Adlerians makes a contribution to the progress of Individual Psychology.

Keywords: BUDDHISM, INDIVIDUAL PSYCHOLOGY, COMPARATIVE STUDY

I. Introduzione

Un seme della Psicologia Individuale, dopo essere stato trapiantato in Giappone, è riuscito a sopravvivere e a crescere in terra asiatica: è stato coltivato da molti terapeuti, operatori laici e, naturalmente, pazienti. Il 7 febbraio 1984, durante la celebrazione del compleanno di Adler, è nata la Società Giapponese di Psicologia Individuale con circa cento soci, oggi raddoppiati e sparsi in tutto il Giappone. Il primo congresso nazionale si è tenuto a Osaka nell'agosto 1984 e attualmente pubblichiamo una rivista semestrale denominata *Adlerian*: la Psicologia Individuale è diventata in Giappone un rigoglioso alberello.

La Psicologia Individuale Giapponese assume colorazioni differenti rispetto a quella americana. Nel 1984 scrissi: «La psicologia adleriana in Giappone è intessuta di tradizioni orientali, specialmente di filosofia buddista. Un seme piantato può far sbocciare un fiore del tutto diverso; magari ho creduto di avere importato un seme di rosa e in seguito mi accorgo che è sbocciato un fiore di loto» (5). Tenterò di fare un'analisi comparata fra Buddismo e Psicologia Individuale, prendendo in considerazione i seguenti aspetti fondamentali: l'esistenza umana, il sentimento sociale, la psicoterapia.

II. *Esistenza umana*

Croake e Rusk [4] hanno svolto uno studio comparato fra Buddismo e Psicologia Individuale, ma la loro comprensione del Buddismo non è sempre precisa in quanto influenzata dalla cultura occidentale. Il pensiero buddista si basa su premesse totalmente differenti rispetto alla filosofia occidentale, rappresentando una tradizione vivente trasmessa da maestro ad allievo: soltanto coloro che sono vissuti in un'atmosfera impregnata di Buddismo possono esprimere opinioni significative su di esso.

Il Buddismo non è né una religione né una filosofia né una psicologia secondo i canoni del pensiero occidentale: è un sistema di conoscenza pratica in grado di aiutare la gente. Edward Conze, famoso studioso belga di filosofia indiana, afferma che «lo scopo della dottrina buddista è di liberare gli uomini dalla sofferenza» (3, p. 39), insegnando alla gente come si possa essere felici nonostante la condizione umana. Il Buddismo, perciò, costituisce una terapia spirituale: la teoria è elaborata, perché sia possibile applicarla alla realtà. La Psicologia Individuale condivide, quindi, con esso sia la finalità sia un atteggiamento pratico nei confronti della teoria: Budda rifiuterebbe di rispondere a domande metafisiche. A questo proposito cito un aneddoto:

«C'era una volta un giovane interessato alla metafisica. Un giorno si avvicinò al santissimo e gli chiese: "Oh Signore, potresti illuminarmi? Non riesco a trovare delle risposte a queste domande: il mondo è eterno, c'è un'anima oltre al corpo, l'anima sopravvive alla morte? Finché non riuscirò a trovare una risposta a queste domande, non sarò vostro discepolo". Il santissimo rispose: "Figlio mio, prima di rispondere a queste domande desidererei raccontarti un aneddoto. C'era una volta un giovane che un giorno fu ferito da una freccia avvelenata. Al chirurgo chiamato per curarlo egli domandò: "Chi ha tirato questa freccia, dove vive costui, dove è andato, perché mi ha colpito, che tipo di arco ha usato, che tipo di corda ha utilizzato, con quale legno è stata costruita la freccia, quale veleno ha usato? Finché non riceverò una risposta a questa domanda non mi lascerò estrarre la freccia". Questo è l'aneddoto, cosa pensi possa essergli accaduto?" Il giovane rispose: "Morì". Il santissimo replicò: "Corretto, figlio mio. L'uomo morì senza prima aver avuto una risposta alle sue domande. Nello stesso identico modo, figlio mio, tu morirai senza aver ricevuto risposte alle tue domande e senza esserti liberato dalla sofferenza della vita. La salvezza non dipende dalle domande metafisiche che tu mi hai posto. Ciò che potresti fare è di autorizzarmi a estrarre la freccia dal tuo cuore»*.

Ogni tanto io cito codesto aneddoto ai miei pazienti come nel caso seguente. Uno studente universitario venne da me, lamentandosi che da alcuni anni soffri-

* MAJJHIMA-NIKAYA, *The Collection of Middle-length Sutras*, citato da WARREN, H. C. (1979), *Buddhism in translation*, Atheneum, New York, p. 117.

va di nausea. Mi disse che il problema si presentava sempre quando pranzava con i suoi amici. Gli suggerii: «È molto semplice, recati in bagno a vomitare ogniqualvolta ti senti poco bene». Mi rispose: «No, non posso, i miei amici si chiederebbero perché vado in bagno così sovente». Replicai: «Di' loro la verità». Di rimando: «No, perché potrebbero odiarmi, se venissero a conoscenza del mio disturbo». Dissi: «Va bene, quando ti rechi in bagno di' loro: "Mio Dio! Devo essere nuovamente incinto: ho la nausea del mattino"». Lo studente proseguì: «Non si prenda gioco di me e mi dica la causa del mio malessere, altrimenti non l'ascolterò più. Non conosce un altro sistema?». Conclusi: «No, sono spiacente, questo, purtroppo, è l'unico sistema che conosco: diventa incinto o altrimenti non ti libererai della tua sofferenza». Lo studente seguì il mio consiglio e dopo una settimana mi disse che non avrebbe avuto occasione di essere festeggiato per il suo bambino, in quanto non aveva più avvertito nausea.

II. 1. *L'universalità della sofferenza umana* – Secondo Ansbacher [2] la lotta per raggiungere la mèta si sviluppa prima dell'insorgere del sentimento di inferiorità, sebbene Adler non abbia mai dato una risposta chiara a tale domanda affermando che «Nella lotta per la perfezione l'uomo si trova sempre in uno stato di agitazione fisica e si sente incerto prima di raggiungere la mèta» (1, p. 798). Budda dice:

«La causa della sofferenza umana deve essere ricercata nella lotta accompagnata da cupidigia e dal continuo perseguimento del piacere: lotta per raggiungere il piacere dei sensi, per conseguire la gloria e, perfino, per giungere alla morte» (3, p. 45).

La similarità fra le due teorie, basate entrambe su un'interpretazione teleologica della vita umana, appare evidente [4].

II. 2. *Sentimento sociale e sentimento esistenziale* – Nonostante i punti in comune, non dobbiamo correre il rischio di essere ingannati da ciò che appare soltanto in superficie. Quando Adler parla di autostima, di bisogno di sicurezza, di ricerca di un potere sugli altri, dà sempre a questi termini una valenza sociale, diversamente da Budda, che non è interessato alla vita sociale terrena, essendo il suo sguardo rivolto esclusivamente alle tematiche esistenziali. Budda dice:

«La vita è sofferenza, il decadimento è sofferenza,
la malattia è sofferenza, la morte è sofferenza.
Entrare in contatto con ciò che detestiamo è sofferenza,
essere separati da ciò che amiamo è sofferenza.
Il mancato ottenimento di ciò che vogliamo è sofferenza.
In breve, tutta la percezione è sofferenza» (3, p. 45).

Appare evidente come siano differenti gli obbiettivi di una psicoterapia occidentale rispetto al pensiero spirituale orientale: l'una è protesa verso la possibi-

lità di vivere felicemente in ambito sociale, mentre l'altro mira a una completa liberazione da tutte le sofferenze esistenziali, insite nel fatto stesso di vivere. Croake e Rusk [4] non compresero pienamente la differenza fra le due teorie. Budda parla di sentimento di inferiorità, associandolo al senso della morte e alla ineluttabilità del destino umano: nulla al mondo è immortale. Quando si rifiuta di ammettere questa certezza e si desidera perpetuare se stessi e i propri beni, allora subentra la sofferenza. Un'antica poesia buddista dice:

«Ogni essere vivente nel mondo è mortale.
Ogni esistenza va al di là del controllo dell'umano desiderio.
Ogni lotta genera sofferenza.
L'abbandono della lotta è liberazione»*.

Budda ribadisce che è necessario e possibile por fine alla lotta per liberarsi dalla sofferenza:

«È necessario abbandonare completamente la lotta,
arretrare da essa, rinunciarvi, lasciarla dietro di sé,
per liberarsi da essa, non per attaccarsi a essa» (3, p. 45).

Adler sostiene che gli esseri umani non possono smettere di lottare: «L'impeto che spinge a ottenere sempre di più non finisce mai. L'urgenza che spinge a salire sempre più in alto non svanisce mai» (1, p.103). Dalle citazioni riportate appare una radicale differenza fra le due teorie, per cui è indispensabile chiarire in che senso il Buddismo ritenga che sia possibile smettere di lottare.

II. 3. *Due scienze a confronto* – Per capire perché il Buddismo ritenga che si possa desistere dalla lotta, dobbiamo, in primo luogo, comprendere le premesse di base della filosofia mistica orientale, secondo la quale le scienze si dividono in due classi distinte: la scienza della *verità secolare* (*samvriti-satya*) e quella della *verità spirituale* (*paramarthasatya*). Nagarjuna, uno dei più grandi filosofi buddisti, ha detto: «Sulle due scienze è fondata la verità del Budda: specificamente la scienza secolare e la scienza suprema»**.

Coloro che non conoscono la differenza fra le due scienze non sono in grado di capire la natura profonda dell'insegnamento buddista. Senza il fondamento della scienza secolare, la verità della scienza suprema non può essere rivelata. In oriente fa parte, ormai, del "senso comune" la convinzione che la verità ultima,

* SHIHOUIN, *The Four Facts*.

** NAGARJUNA (1970), *Mula-madhyamaka-karika*, Hokuseido, Tokyo.

sulla quale la scienza suprema detiene il monopolio, non possa essere verbalizzata in alcun modo: può soltanto essere esperita ed è il fare esperienza della verità che ci libera dalle sofferenze. Questo credo è diffuso fra tutti i maestri orientali, e non soltanto buddisti, indipendentemente dalla loro corrente di pensiero. Lao-Tzu, il fondatore del Tao cinese dice:

«La Verità che può essere espressa non è la Verità ultima»*.

La Verità rappresenta un concetto comune a tutte le correnti di pensiero orientale: differisce soltanto lo strumento per raggiungerla. La scienza secolare è utilizzata come metodo per il conseguimento della Verità e la scienza secolare buddista può essere considerata come uno strumento operativo per raggiungerla. Si dice che, se un individuo fa esperienza di tutto, allora esperisce la Verità. La *scienza secolare* in rapporto alla *scienza suprema* è spesso paragonata al *dito* che indica la *luna*. Il dito è necessario per mostrare la luna, ma non è la luna. Nonostante la dottrina del Buddismo sia espressa attraverso la terminologia tipica della scienza secolare, è soprattutto la scienza suprema a trattare l'aspetto trascendentale della Verità ultima.

II. 4. *Olismo assoluto e olismo relativo* – Le due scienze si distinguono sulla base di una posizione *dualistica* e *non* nei riguardi dell'universo: se una scienza si poggia su qualsiasi tipo di dualismo è secolare, altrimenti entra a far parte della scienza suprema. Possiamo distinguere tre modelli buddisti di approccio al Sé e all'universo:

- modello illusorio (*parikalpita-lakshana*);
- modello relativo (*paratantra-lakshana*);
- modello assoluto (*parinishpanna-lakshana*).

Secondo il *modello illusorio*, se un individuo adotta un approccio dualistico verso se stesso, si scompone in elementi mutualmente opposti: corpo e spirito, ragione ed emozioni, conscio e inconscio, Es, Io e Super-Io. Un esempio di scienza basata sul modello illusorio è la psicoanalisi freudiana e noi sappiamo che in Oriente un sistema di conoscenze basato su codesto modello non può essere classificato come scienza nel senso più stretto del termine. Nel *modello relativo*, sebbene un individuo concepisca se stesso come un organismo unitario, la sua visione continua a essere dualistica nei confronti dell'universo, che sarebbe suddiviso in elementi arbitrari: io e tu, spirituale e materiale, buono e cattivo, ideale e reale. La Psicologia Individuale rappresenta un esempio di scienza basata sul modello relativo, che è classificato in Oriente nell'ambito delle

* LAO-TZU, *Tao-Teh-King*, The Theosophical, Wheaton, 1972.

scienze secolari come tutte le discipline naturali e sociali. Alcune tendenze della filosofia e della religione, sebbene trattino tematiche trascendentali, e il Cristianesimo, che basa la sua dottrina sul dualismo Dio-uomo, rientrano in questa classificazione.

Secondo il *modello assoluto*, un individuo non manifesta atteggiamenti dualistici né nei confronti del proprio Sé, né nei confronti dell'universo: in Occidente nessuna scienza si basa sul modello assoluto. Il Buddismo costituisce un tipico esempio di scienza suprema che si oppone a qualsiasi tipo di dualismo. Una poesia Zen dice:

«La via ultima non è difficile da trovare
per coloro che non hanno preferenze.
Quando sia l'amore che l'odio sono assenti,
qualsiasi cosa diventa chiara e ovvia.
Se operi qualsiasi distinzione tra le cose,
il cielo e la terra si divideranno.
Se vuoi raggiungere la Verità,
non avere nessuna opinione a favore o contro»*.

Il Buddismo come scienza suprema considera il dualismo come un concetto illusorio elaborato da una mente immatura e l'atteggiamento dualistico verso se stessi e l'universo costituisce un fatale errore di interpretazione, che può soltanto generare infelicità. Il Buddismo, perciò, si basa sul modello assoluto, assumendo una posizione, che può essere definita *olismo assoluto* in contrapposizione con l'*olismo occidentale*, rappresentato dalla Psicologia Individuale, che esprime l'*olismo relativo*: la Psicologia Individuale, pur nella sua visione olistica, non nega la distinzione tra il Sé e il mondo, che il Buddismo rifiuta.

II. 5. *Olismo temporale e dualismo temporale* – Il Buddismo nega non solo la distinzione spaziale tra il Sé e il mondo, ma anche quella temporale fra il passato, il presente e il futuro: l'universo è un tutto unificato. Qualsiasi sistema di misura sia spaziale sia temporale, basandosi sul dualismo, è legato a una concezione illusoria. Sebbene la Psicologia Individuale enfatizzi il carattere fittizio della mèta finale della lotta, non nega, tuttavia, il concetto di futuro.

Secondo il Buddismo, il futuro non è parte dell'universo, che non può essere assolutamente suddiviso, anche solo da un punto di vista temporale: esso è con-

* SOSAN, Shinjinmei, in BHAGWAN SHREE RAJNEESH (1983), *Hsin Hsin Ming, The Book of Nothing*, Rajneesh Foundation International, Rajneeshpuram, Oregon.

cepito, sotto l'aspetto spaziale, secondo il modello di infinito e, dal punto di vista temporale, secondo il modello di eternità. L'universo è sempre l'universo e gira intorno all'unità. In questa ottica vi è soltanto un momento reale, che può essere denominato presente: il presente è, contemporaneamente, eterno, in quanto ogni sistema di misurazione temporale è privo di significato secondo il modello di eternità. Non c'è, infatti, né passato né futuro, ma solo un eterno presente.

Dogen, uno dei più grandi maestri giapponesi di Zen, dice:

«Quando ritorni a casa, dopo aver valicato
montagne e attraversato fiumi, sei indotto a pensare di
averli lasciati dietro di te.
Questo pensiero è solo parzialmente vero:
dal momento che tu ora sei qui,
anche le montagne e i fiumi che hai attraversato ora sono qui.
Il tempo non va né viene.
Poiché il tempo non fluisce, ogni singola parte di te è contenuta nel presente.
Se continui a concepire il tempo come qualcosa che fluisce,
non raggiungerai mai la verità»*.

Questa è la ragione per cui i Buddisti pensano che sia possibile smettere di lottare, ammettendo, così, l'esistenza del futuro, ma soltanto nell'accezione di illusione condivisa dal *sensu comune*. La concezione teleologica dell'esistenza umana è, d'altra parte, possibile soltanto se concepita come tentativo di spiegazione della causa dell'infelicità umana: non esiste la lotta per il futuro.

Spesso dico ai pazienti che il passato e il futuro non esistono. La madre di un giovane delinquente mi disse: «È diventato un delinquente, perché non l'ho amato a sufficienza quando era bambino e mi sento colpevole». Le chiesi: «Ha una macchina del tempo?». Replicò: «No, non mi prenda in giro». Le risposi: «Bene, allora pensiamo a ciò che dobbiamo fare». Un'altra paziente un giorno mi disse: «Se mio marito è gentile con me, io lo amo». Le risposi: «Le suggerisco di avere una relazione extraconiugale». Mi chiese: «Che cosa intende?». Le risposi: «Lei mi ha detto che vorrebbe amare un altro uomo». Ribattè: «No, non ho detto questo, intendevo...». La interruppi: «Non ami il marito ideale e non paragoni suo marito con un uomo che vive soltanto nella sua mente». Questi approcci sono basati sulla Psicologia Individuale e i miei pazienti, comunque, li accettano in quanto sono aneddoti Zen.

* DOGEN, *Shobogenzo*.

II. 6. *Fenomenologia meditativa e fenomenologia ordinaria* – È necessario rilevare che l'olismo assoluto del Buddismo non si basa su speculazioni metafisiche: è un fatto empirico fondato sull'esperienza della realtà e i maestri spirituali d'Oriente non soltanto comprendono, ma vivono l'indivisibilità dell'universo attraverso la meditazione. La pratica meditativa orientale tende a smascherare il carattere *finzionale* di tutte le nostre distinzioni dualistiche e la meditazione rappresenta il metodo principale per raggiungere questo scopo. Meditazione non significa viaggio mistico di natura ipnotica né rituale schizofrenico di tipo autistico, ma realistica consapevolezza dell'*hic et nunc*. Abbiamo verificato come il Buddismo e la Psicologia Individuale si basino sull'*olismo*, ma mentre l'uno si riferisce a un *olismo assoluto*, che nega qualsiasi tipo di dualismo, l'altra si richiama a un *olismo relativo*, che ammette parzialmente il dualismo. Ambedue sono accumulati da un'impostazione *teleologica*, ma, mentre la Psicologia Individuale considera tale aspetto come *essenziale*, il Buddismo lo reputa un'*opinione illusoria* condivisa.

III. *La società umana*

III. 1. *Società e Buddismo* – Nonostante le differenze, la Psicologia Individuale, fra tutte le filosofie e le psicologie occidentali, è il sistema più simile al Buddismo. Se elaboriamo radicalmente i presupposti teorici della teleologia, dell'olismo e della fenomenologia otteniamo, infatti, il Buddismo, che mi sembra un'espansione radicale della Psicologia Individuale non soltanto nei suoi presupposti filosofici, ma anche nei suoi assunti fondamentali sulla società umana. La Psicologia Individuale focalizza sempre la sua attenzione sull'individuo in seno alla comunità (*Gemeinschaft*). La parola *Gemeinschaft* è usualmente tradotta con il termine *società*, ma, secondo me, non è una buona traduzione: io credo che Adler con tale significante abbia voluto riferirsi non alla società reale, ma alla *comunità umana* in senso astratto ed ideale. Se il significante *Gemeinschaft* connotasse automaticamente la società reale, la Psicologia Individuale rappresenterebbe la base ideologica per il fascismo, mentre Adler ha sempre enfatizzato principi come altruismo, eguaglianza e democrazia. Arrivati a questo punto, è necessario analizzare due concetti: l'atto del pensiero e la percezione del "qui e ora".

Il pensiero non appartiene al presente, ma è rivolto al passato e al futuro: a ricordi del passato o a programmi futuri. Quando concentriamo, invece, la nostra attenzione sulla percezione del "qui e ora", non c'è nella nostra mente alcuna mèta fittizia futura. Lo stato di coscienza può essere capito a fondo soltanto attraverso la meditazione. I modelli illusori appartengono alla mente che non medita, mentre il modello assoluto può essere raggiunto soltanto attraverso la meditazione. Secondo il modello assoluto, non esiste distinzione tra il Sé e l'uni-

verso, che è un tutto indivisibile: le caratteristiche dell'universo dipendono dal nostro atteggiamento. In Occidente questo punto di vista è definito fenomenologico: il Buddismo considera ogni cosa come il prodotto della nostra mente. Un'antica poesia buddista dice:

«Ogni cosa è la risultante di ciò che pensiamo,
è dominata dalla nostra mente, è creata dalla nostra mente»*.

Vasubandu, uno dei maggiori filosofi del Buddismo fenomenologico, ha dato una spiegazione ancora più sofisticata:

«L'esistenza della vita e l'assenza di vita dipendono
dall'attività mentale dell'osservatore.
È l'attività della mente con il suo giudizio illusorio e dualistico
che crea qualsiasi cosa dal nulla.
Quindi, ogni cosa esistente al mondo è semplicemente il prodotto di
una mente illusoria.
Quando, attraverso la meditazione si sperimenta l'assenza dell'oggetto,
si esperisce l'assenza di Sé.
Questo è il livello assoluto di coscienza e la liberazione di
tutte le sofferenze»**.

I Buddisti hanno sviluppato l'idea di un'utopia denominata "Società Buddista" (*Buddha-kshetra*). Sangha, l'attuale comunità buddista, è considerata un modello ideale. Il sistema sociale della comunità è molto interessante, in quanto il Sangha è una società democratica ed egualitaria, la cui conduzione si basa su regole molto dettagliate, mentre nella comune è presente un sistema gerarchico di monaci che si occupa soltanto degli aspetti spirituali della vita. Dal punto di vista morale il Buddismo enfatizza l'altruismo. Dogen dice:

«Essere discepoli di Budda significa prendere la decisione di aiutare la gente a liberarsi dalle sofferenze prima di te»***.

I Buddisti spesso parlano di amore altruistico (*maitreya-karuna*): l'amicizia (*maitreya*), che consiste nel gioire per la gioia dell'altro, e l'amicizia (*karuna*), che esprime la sofferenza per l'altro. Questi concetti mi ricordano le parole di Adler: «Noi dobbiamo essere in grado di vedere con gli occhi dell'altro e di sentire con le orecchie dell'altro» (1, p.14). Lo scopo ultimo del Buddismo può essere quello di cambiare il mondo intero e trasformarlo in una comune buddi-

* DHAMMAPADA, *Vijnyanaptimatra-siddhi-shastra*.

** VASUBANDU, *Trimshika-vijnyanaptimatrata-siddhi*.

*** DOGEN, *Shobogenzo*.

sta. Ciò non significa che i Buddisti vogliano imporre la conversione, in quanto essi sono sempre stati estremamente tolleranti nei confronti delle altre religioni. Nella storia del Buddismo non vi sono mai state crocifissioni per questioni di fede, in quanto tutto si basa sull'amore, a tal punto che basta presentare all'interno della comunità un modello di vita felice, per indurre naturalmente la gente a vivere in armonia, perché è difficile essere infelici, quando si vive con una persona felice. Ecco un aneddoto: una madre venne da me raccontandomi che suo figlio si rifiutava di andare a scuola. Le chiesi: «Lei è felice attualmente?». Rispose: «Come posso essere felice?». Replicai: «Allora anche suo figlio deve essere infelice. La più grande infelicità per i figli è vivere con una madre infelice». La donna rispose: «Non posso sentirmi felice con lui». Di rimando: «E lui non può sentirsi felice con lei. Ora le dico perché lei è così infelice. Se lei non si mostra infelice, dal momento che ha un problema con suo figlio, i suoi vicini potrebbero dire tra di loro: "Come può essere così felice? Il ragazzo è diventato così, perché la madre è irresponsabile". Ma se lei dimostra la sua infelicità, loro possono dire: "Povera signora, perché suo figlio è così crudele con lei?". Non c'è bisogno di essere infelice a causa del problema di suo figlio. Lei potrebbe essere felice a prescindere da quello che lui fa. Vediamo cosa si può fare per essere felici, nonostante la presenza di un problema di figli». Dopo un mese il ragazzo ritornò a scuola.

III. 2. *Interesse sociale e Buddismo* – I Buddisti pensano che la missione buddista sia compiuta, quando ognuno nella società realizza il *proprio* Buddismo, in quanto credono che ciascuno di noi possieda il proprio Buddismo (*tathagatagarbha*), ovvero la possibilità di diventare un essere umano perfetto attraverso la realizzazione di quella qualità innata che può esprimersi soltanto attraverso la pratica. Anche Alfred Adler sostiene che «l'interesse sociale è una qualità innata che deve essere consapevolmente sviluppata» (1, p. 134).

I Buddisti credono che il Buddismo sia innato, potenzialmente presente, quindi, nella sua completezza sin dalla nascita: l'uomo cresce e dimentica ciò che deve essere *non sviluppato, ma scoperto*. Appare evidente un'affinità con Adler nel principio secondo cui la consapevolezza gioca un ruolo di primaria importanza nella realizzazione del Buddismo. Adler, quando utilizza il termine consapevolezza, probabilmente, intende riferirsi agli sforzi consapevoli compiuti da genitori e insegnanti per il conseguimento di tale stato. Se l'interpretazione è corretta, i Buddisti si discostano dall'adlerismo su due aspetti. In primo luogo, ritengono senza ombra di dubbio che la consapevolezza individuale sia di importanza primaria: nessuno al di fuori di noi stessi può aiutarci a realizzare il *nostro* Buddismo. L'unica cosa che il maestro possa fare è mostrare la luna: il discepolo troverà la luna attraverso la propria consapevolezza. In secondo luogo, non sono importanti gli sforzi consapevoli, ma la consapevolezza stessa,

che, secondo il significato buddista della parola, indica l'atto del meditare che, a sua volta, ha il significato di concentrare consapevolmente l'attenzione su tutto quello che avviene dentro e intorno a noi. Si può, quindi, affermare che la meditazione sia necessaria per la realizzazione del Buddismo potenziale o del *sentimento sociale*.

Shulman [7] ha evidenziato come il sentimento sociale possa essere considerato inversamente proporzionale al sentimento di inferiorità. D'altro canto il sentimento di inferiorità è direttamente proporzionale all'intensità dello sforzo impiegato nel raggiungere la mèta, per cui il livello massimo di sentimento sociale è conseguito soltanto attraverso la cessazione della lotta. Il Buddismo crede che l'uomo possa, attraverso la meditazione, smettere di lottare per salire fino alla mèta fittizia: venendo meno la lotta, egli si libera da ogni sofferenza della vita e, nel contempo, realizza il proprio Buddismo nella sua interezza. Se ciascun individuo nella società, attraverso la meditazione, acquista consapevolezza del proprio Buddismo, allora il Buddismo si è realizzato. La meditazione, quindi, intesa come piena consapevolezza di vita, rappresenta il mezzo ultimo per conseguire non solo la felicità personale, ma anche lo sviluppo in senso sociale. Adler e Budda, perciò, desiderano entrambi trasformare la società in una comunità democratica, egualitaria, altruistica e armoniosa. I Buddisti, in ogni caso, attribuiscono maggior importanza al concetto di consapevolezza.

IV. La psicoterapia

IV. 1. *Stile di vita e fattori interni che determinano il comportamento* – Arrivati a questo punto, diventa indispensabile fare un'analisi comparata delle due teorie psicoterapeutiche in relazione al modello di personalità. I Buddisti ritengono che siano due le cause che determinano il comportamento umano: una interna (*hetu*) e l'altra esterna (*pratyaya*). La causa interna, denominata embrione del comportamento (*vija*), corrisponde allo *stile di vita*, quella esterna ai *compiti* della vita. Quando una persona si confronta con una causa esterna, agisce secondo un modello fornito dalla propria causa interna. I Buddisti paragonano questo processo al germoglio di un "seme" di comportamento. Fino a quando l'individuo non diventa sufficientemente consapevole, non possiede la necessaria libertà di scegliere le proprie azioni: quando una persona agisce, il suo modello di azione (*karma*) viene registrato nel suo inconscio (*alaya-vijnyana*) e diventa l'embrione di una nuova azione. I filosofi buddisti insistono nel dire che, quando un'azione è espletata, l'embrione che l'ha generata sparisce e compare un embrione nuovo corrispondente all'azione di quel momento. Se si possiede sufficiente consapevolezza nell'atto di confrontarsi con un fattore esterno, si può scegliere un modello di azione indipendente da quello fornito dal "seme". Di conseguenza l'embrione originario dell'azione sparisce ed è sostituito da un

altro, che è seminato nel suo inconscio. Il modello comportamentale, quindi, cambia per una scelta consapevole dell'azione.

Questo modello di personalità è molto simile a quello concepito da Adler attraverso il concetto di *stile di vita*. I Buddisti e gli Adleriani considerano la personalità come un sistema di modelli comportamentali creati attraverso l'adeguamento delle azioni ai compiti previsti dall'ambiente: la modificazione è possibile attraverso la consapevolezza delle azioni. I Buddisti, in ogni caso, non sono interessati all'analisi dello stile di vita, che considerano un errore. Questa affermazione ci ricorda le parole di Shulman: «[Lo stile di vita] si basa su ciò che gli Adleriani definiscono "logica privata". [...] La logica privata di un individuo esprime i suoi pregiudizi personali, quindi, ogni stile di vita è pregiudizievole» (7, p. 18).

I Buddisti credono che, quando una persona si è affrancata, si libera da ogni modello comportamentale rigido. Un uomo completamente libero perde il proprio stile di vita, che rappresenta l'insieme delle regole che determinano la modalità soggettiva di lotta per il raggiungimento dell'obiettivo. Quando si desiste completamente da ogni sforzo teso al conseguimento della mèta finale, lo stile di vita scompare: può ancora esistere, ma non viene usato. Un uomo libero si comporta sempre in sintonia con la propria coscienza, non secondo modelli rigidi.

IV. 2. *Pragmatismo terapeutico* – Sebbene il Buddismo utilizzi termini mitologici ed esoterici come espedienti per curare gente abituata a uno stile di pensiero tradizionale, il suo atteggiamento di fondo non contiene nulla di esoterico. Edward Conze dice: «Nel loro desiderio di adattarsi ai diversi atteggiamenti degli altri, i Buddisti sono sempre stati disponibili a fornire spiegazioni mitologiche e filosofiche a coloro la cui linea di pensiero si basava su tali presupposti» (3). La terapia buddista ha atteggiamenti realistici nei confronti della vita umana. Buddha non ha mai riportato in vita un uomo morto, come dimostra l'aneddoto che segue:

«C'era una donna il cui figlioletto era morto. Essendo venuta a conoscenza che Buddha era un grande maestro, decise di chiedergli di riportare in vita suo figlio. Andò dall'Illuminato e gli chiese: "Oh, Signore, puoi riportarmi in vita mio figlio?" Buddha rispose: "Sì, figlia mia. Recati in ogni singola casa della città e chiedi: "Se nessuno è mai morto nella vostra famiglia, datemi le ceneri della vostra stufa". Se tu riesci a trovare una casa in cui mai nessuno è morto e riesci a farti consegnare le ceneri della stufa, allora spargi le ceneri su tuo figlio ed egli ritornerà nuovamente in vita". La donna, risollecata, si recò in ogni casa della città a chiedere le ceneri, ma ogni persona le rispondeva che c'era stato un lutto nella sua famiglia. Dopo aver visitato tutte le case della città, la donna ritornò dal Buddha e disse: "Oh Signore, ora ho capito che ognuno di noi morirà prima o poi. Non mi dispererò più per la morte di mio figlio, grazie mio Signore"»*.

* APADANA.

Il pragmatismo terapeutico di Gautama Buddha mi sembra molto simile al modello psicoterapeutico di Adler.

IV. 3. *Autoannullamento e autorealizzazione* – Vorrei a questo punto fornire un'interpretazione teorica della psicoterapia da un punto di vista buddista. Ho già detto che esistono tre differenti tipi di atteggiamento verso l'universo: il "modello illusorio" assume una posizione dualistica verso il Sé, quello "relativo" ha una visione dualistica dell'universo, mentre quello "assoluto" nega qualsiasi tipo di dualismo. Tutti possono essere interpretati come modelli di atteggiamento nei confronti del proprio Sé. I Buddisti, quindi, distinguono tre livelli funzionali del proprio Sé: il *Sé illusorio* (*parikalpita-svabhava*), il *Sé relativo* (*paratantra-svabhava*), il *Sé assoluto* (*parinishpanna-svabhava*). I tre Sé non devono essere intesi come un'entità, ma come una funzione unica. Questo significa che esiste un solo Sé con tre diversi livelli funzionali. Da questo punto di vista, le psicologie occidentali gestiscono i livelli illusori e relativi del Sé: la psicoterapia adleriana può essere considerata come un processo che aiuta l'individuo a passare da un livello illusorio a un livello relativo del Sé, poiché, nel tentativo di integrare l'individuo in un Sé unificato, riesce a evidenziare come sia illusoria la separazione di un uomo in parti.

La terapia spirituale orientale prende in considerazione i livelli relativi e assoluti del Sé, attraverso un processo che aiuta il soggetto a passare da un livello all'altro. Nel Buddismo il Sé assoluto è spesso chiamato non-Sé: nel livello assoluto non esiste distinzione tra Sé soggettivo e mondo oggettivo, in quanto lo stato di consapevolezza è percepito "come se" non esistesse alcun Sé. La terapia spirituale orientale non mira all'autorealizzazione come è concepita in Occidente, ma si occupa di quell'annullamento del Sé che i Buddisti chiamano "nirvana": il mondo interno ed esterno sono integrati in un universo unificato attraverso la meditazione, che mette in luce come la suddivisione dell'universo in soggettivo e oggettivo sia un'illusione. Partendo da una visione orientale alcuni concetti occidentali, quali la salute, l'autorealizzazione e l'integrazione del Sé, sono intollerabili paradossi o scherzi di cattivo gusto: il Sé non può mai essere sano; l'autorealizzazione deve essere il sintomo di qualche disturbo mentale; l'integrazione del Sé è l'origine di tutte le infelicità. In Oriente il livello assoluto del Sé, nel quale il Sé individuale si dilegua fondendosi con l'universo, è considerato l'unico stato conseguibile dall'essere umano.

IV. 4. *Meditazione e psicoterapia* – I Buddisti enfatizzano l'importanza della meditazione per la psicoterapia e mi incoraggiano a usare la meditazione nell'ambito della psicoterapia adleriana: l'obiettivo della psicoterapia non è di annullare lo stile di vita, ma soltanto di modificarlo e, a mio parere, la meditazione contribuisce a ciò.

Lo stile di vita è sempre autoappreso nel corso del fluire dinamico della vita, che, partendo dal presente, si proietta verso un futuro ipotizzato. Un individuo investe tanta più energia per conservare il proprio stile di vita, quanto più si sforza nel raggiungere la sua mèta futura. Se la lotta per il conseguimento della mèta è minima, anche il bisogno di mantenere invariato lo stile di vita sarà inconsistente. Quando lo stile di vita non è necessario, si allenta automaticamente la sua struttura interna, che diventa instabile e aperta ai cambiamenti radicali in seguito all'abbassamento della sua energia intrinseca. Se la meditazione può attenuare lo sforzo per raggiungere la mèta, può anche aiutare il paziente a cambiare con più facilità il suo stile di vita. È in questa ottica che io utilizzo la meditazione per i miei pazienti: dopo trenta, quaranta minuti di meditazione io applico la psicoterapia. Il risultato è incredibile, in quanto la struttura unitaria dello stile di vita appare più fragile dopo la meditazione: i miei pazienti si mostrano più aperti nei confronti delle mie interpretazioni e più disponibili a cambiare le loro più consolidate tendenze. Una madre si lamentava del comportamento di suo figlio. Io le dissi: «Lei può essere felice a prescindere da ciò che lui fa». La signora mi rispose: «Non posso. Sono infelice, quando si comporta male». Io le insegnai allora la meditazione e dopo quarantacinque minuti le chiesi: «È ancora infelice?». La paziente rispose: «No, non più». Le dissi: «Lei prima ha affermato che non avrebbe potuto essere felice se suo figlio si fosse comportato male. Si comporta bene adesso?». Mi rispose: «No, ma ho capito dottore. Posso essere felice per me stessa». Le risposi: «Bene, sia sempre felice, nessuno può sentirsi infelice se vive con una persona felice».

IV. 5. *Comportamento consapevole e cambiamento dello stile di vita* – Secondo la teoria buddista della personalità, lo stile di vita si modifica quando una persona adotta consapevolmente comportamenti diversi rispetto a quelli abituali, per cui soprattutto nell'ambito della terapia di gruppo incoraggio i miei pazienti a intraprendere qualsiasi tipo di azione non abituale.

Durante una seduta di gruppo dissi ai partecipanti: «Scegliete una persona con la quale desiderate stringere amicizia». Una donna disse: «Dottore, non voglio scegliere nessuno. Non voglio scegliere una sola persona, in quanto sono venuta qui per fare amicizia con tutti». Le risposi: «Esita?». La donna rifletté un istante, poi disse: «Sì, dottore. Ho notato che ho timore di scegliere qualcuno. Credo di temere di essere rifiutata dalla persona che avvicino e ...». La interruppi: «Le posso dare qualche consiglio? Quando lei esita a fare qualcosa, la sola cosa da fare è farla». La donna rispose: «Oh, capisco, ma dottore io penso...». La interruppi ancora: «Per favore non pensi, ma agisca!». Dissi, quindi, agli altri componenti: «Conoscete lo scopo del pensare? Noi pensiamo per non cambiare».

V. Conclusioni

Il Buddismo possiede molti aspetti in comune con la Psicologia Individuale in relazione agli orientamenti di base sull'esistenza umana, sulla società e sulla psicoterapia. Il Buddismo può considerarsi, perciò, come un'espansione radicale della Psicologia Individuale verso la scienza suprema intesa secondo una visione orientale della vita e la Psicologia Individuale rappresenta una versione occidentale del Buddismo, per cui possiamo affermare che l'una può essere reinterpretata secondo un'ottica buddista e l'altro può essere modernizzato attraverso il filtro adleriano. La teoria e i metodi buddisti possono essere utilizzati nell'ambito di una psicoterapia adleriana: in Giappone molti analisti adleriani sperimentano già la possibilità di un intervento psicoterapeutico in un contesto buddista. Spero che il movimento degli adleriani giapponesi possa contribuire allo sviluppo della Psicologia Individuale.

Bibliografia

1. ANSBACHER, H. L., ANSBACHER, R. R. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, Basic Books, New York.
2. ANSBACHER, H. L. (1974), Individual Psychology, in ARIETI, S. (a cura di), *American Handbook of Psychiatry*, Basic Books, New York.
3. CONZE, E. (1951), *Buddhism: Its Essence and Development*, Harper Colophon Books, New York.
4. CROAKE, J. W., RUSK, R. (1980), The Theories of Adler and Zen, *J. of Indiv. Psychol.*, 36: 219-226.
5. NODA, S. (1984), *Newsletter*, North American Society of Individual Psychology, 17 (6): 7.
6. SHULMAN, B. H. (1973), Life Style, in *Contributions to Individual Psychology*, Alfred Adler Institute, Chicago.
7. SHULMAN, B. H., MOSAK, H. H. (1961), *Introductory Individual Psychology*, Alfred Adler Institute, Chicago.

Shunsaku Noda
Futaba Building 3F
5-12-15 Nishinakajima, Yodogawa-ku
Osaka City, Osaka 532

(Traduzione a cura di Giacomo Mezzena, Liliana Bo e Giuseppe Ferrigno)