

I GUNA: UN APPROCCIO PSICOLOGICO

di Isabella Ottavi

La funzione del cervello e del sistema nervoso e' quella di proteggerci contro il pericolo di essere sopraffatti da questa massa di conoscenza in gran parte inutile e irrilevante, cacciando via la maggior parte di cio' che altrimenti percepiremmo o ricorderemmo in ogni momento, e lasciando solo quella piccolissima e particolare selezione che ha probabilita' di essere utile in pratica. (D. C. Broad)

I sistemi filosofici indiani e le teorie psicologiche occidentali sostengono che le problematiche dell'essere umano possono essere sintetizzate in due grandi categorie: il desiderio di liberazione dalla sofferenza e la tendenza al raggiungimento della felicità (il principio del piacere secondo Freud).

Entrambe le scuole di pensiero riconoscono nelle azioni del passato la causa delle sofferenze attuali: per gli psicologi occidentali la sofferenza origina dalla mancata soddisfazione dei bisogni fondamentali dell'individuo (amore, calore, sicurezza) da parte della famiglia o dell'ambiente sociale, per gli orientali le esperienze dell'individuo non si esauriscono in un solo ciclo vitale e, poiché moriamo e rinasciamo più volte per evolvere psicologicamente e spiritualmente, la sofferenza è l'espressione dei desideri insoddisfatti dell'Ego che, abbagliato dalla materia ha dimenticato il legame originario con Dio, con l'Universo di cui è espressione fisica.

La realtà è solo un'illusione, sia in Oriente che in Occidente, un tentativo di dare forma a ciò che è senza forma, di dare significato a qualcosa che con la mente logica e razionale non riusciamo a comprendere.

La psicologia della Gestalt (Gestalt è una parola tedesca che significa forma) spiega che la percezione non è una semplice "fotografia della realtà", ma una rielaborazione del nostro sistema nervoso, un processo di organizzazione degli stimoli in forme "significative" (regolari, riconducibili ad altri modelli già conosciuti), dimostrando che "il tutto è qualcosa in più della somma dei singoli componenti".

Quando il riconoscimento non riesce, le esperienze non concluse del passato (sia sul piano sensoriale che emozionale) continuano a trattenere attenzione, e quindi l'energia viene utilizzata per mantenere le cose così come sono anziché per crescere, perciò, seppure inconsapevolmente, continuiamo a ripetere quei comportamenti che generano sofferenza nel tentativo di liberarcene.

Allo stesso modo la filosofia induista spiega con la compresenza dei tre *Guna* la complessità del funzionamento mentale, è la loro alternanza che determina il succedersi delle emozioni e degli stati d'animo.

Quando prevale *Tamas* (pesantezza, oscurità, fissità, introversione) siamo imprigionati nelle resistenze, negli schemi mentali del passato che sono causa di sofferenza ma ai quali siamo attaccati perché conosciuti e quindi fonte di sicurezza.

Al subentrare di *Rajas* (movimento, attività, estroversione) si rimette in moto l'energia vitale, l'entusiasmo, ritroviamo la spinta all'azione che, mediante un processo di trasformazione evolverà successivamente in *Sattwa* consentendoci di ritrovare equilibrio, serenità, lucidità mentale ed un comportamento diretto ed efficace.

Lo Yoga (Oriente) e la Psicoterapia (Occidente) sono gli strumenti che utilizziamo per la ricerca di un centro interno da cui poter osservare, come se ne fossimo testimoni oculari, la lotta tra sensazioni ed emozioni, a volte contrastanti e percepite in opposizione, e trasformarle in dialogo.

Lo Yoga è anche uno strumento potente per focalizzare maggiormente l'attenzione sulla struttura del corpo, sul modo in cui attraverso il corpo esprimiamo le tensioni, i blocchi emotivi; praticando gli esercizi ne diveniamo consapevoli e restandoci in contatto, possiamo "andare oltre" il blocco, liberarci dalla tensione.

In Psicoterapia della Gestalt si procede invece "dalla pietrificazione all'azione", ovvero si presta attenzione anche agli aspetti comunicativi del corpo in movimento, si sollecita l'espressione

dell'emozione, si prende dal corpo ciò che affiora per renderlo consapevole e consentire all'individuo di esperire nuove modalità per uscire dall'isolamento psichico.

Esplorare i propri confini, avventurarsi nell'ambiente, scoprire di sentire, pensare ed agire in modo diverso dal passato permette di sperimentare una maggiore autonomia, di fare scelte consapevoli e aumenta il livello di autostima, producendo come risultato la salute mentale, cioè che comunemente intendiamo con la parola "*felicità*".

Oriente e Occidente si incontrano nuovamente mostrandoci il corretto atteggiamento da tenere per liberarci dall'illusione: diventare osservatori delle nostre esperienze mentre le stiamo vivendo senza identificarci con esse.

Entrambi i percorsi di consapevolezza ci insegnano, in definitiva, che concentrandoci sul "qui ed ora", ovvero su tutto ciò che accade dentro e fuori di noi nel momento presente, possiamo divenire consapevoli che "viviamo" l'esperienza ma non "siamo" l'esperienza e passare da un ideale di liberazione astratto ad un senso più profondo di libertà e di invulnerabilità che deriva dall'accettazione di noi stessi, nel pieno godimento del mondo e di ciò che ci offre finalmente senza aspettative.

BIBLIOGRAFIA

S. Ginger: "La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo,"

J. Evola: "Lo Yoga della potenza", Mediterranee

Patanjali: "Aforismi Yoga", Mediterranee

J. Welwood: "L'incontro delle vie", Astrolabio

E. Polster, M. Polster: "Terapia della Gestalt Integrata", Giuffrè