



**LA SOFFERENZA PASSANDO ATTRAVERSO  
LA PRATICA BUDDHISTA E LA PSICOTERAPIA  
DELL'ANALISI TRANSAZIONALE**

**Corso di Formazione Insegnanti di  
Yoga**

**Anna Potenza**

Tesi di fine corso

**LA SOFFERENZA PASSANDO ATTRAVERSO**  
**LA PRATICA BUDDHISTA E LA PSICOTERAPIA DELL'ANALISI TRANSAZIONALE**

*"Io non conosco nessuna preghiera più bella di*

*quella che concludeva gli antichi spettacoli  
dell'India. Dice: " Possano tutti gli esseri  
viventi restare liberi dal dolore! ".*

*(Arthur Schopenhauer).*

## PREFAZIONE

Non è della sofferenza di cui mi voglio occupare in questa sede, nonostante la sua gigantesca portata nella storia dell'umanità, bensì del valore attribuito a questa esperienza nella pratica buddhista e in quella analitico transazionale. Entrambe le discipline seppur con strategie e modalità differenti mirano a comprenderla nell'intento di procurarsi un riparo dalla stessa e di tenere lontano il dolore.

Gli uomini fanno quotidiana esperienza del dolore, tuttavia non abbandonano il tentativo di disattenderla, si cerca di evitare l'infelicità mettendo in rassegna scelte e adattamenti. Da sempre l'uomo si è interrogato sul senso del mondo cercando di comprenderne la natura.

Tanta parte va riconosciuta alla letteratura in merito al tema del dolore. Il fatto che le opere letterarie siano pervase di sofferenza ci fa pensare che tante sono le funzioni della scrittura, ai fini artistici, nell'esorcizzare il dolore. Al dolore si oppongono le risposte dell'arte.

Una citazione importante viene da *Guerra e pace* di Tolstoj (libro III, parte III, c. 9) " *Se non ci fosse la sofferenza, l'uomo non conoscerebbe i propri limiti, non conoscerebbe se stesso*". Il dolore insegna il senso della misura.

La letteratura offre una consolazione ai sofferenti tramite la contemplazione della bellezza che vede in Giacomo Leopardi, uno dei più celebri esponenti attraverso componimenti come *l'Infinito*, *A Silvia*, *Il Sabato del villaggio*, *La Ginestra*.

La sofferenza è un tema ricorrente nella vita, affrontato da filosofi come Schopenhauer. Nel suo pessimismo cosmico egli afferma che " *la vita è un pendolo che oscilla tra dolore e noia e il piacere è quell'attimo fugace tra un dolore e l'altro* ". L'uomo è destinato a vivere nel dolore in quanto l'appagamento di un desiderio in sé non è la condizione per raggiungere la felicità perchè quest'ultima è avulsa dalla corporeità e pertanto irraggiungibile.

In psicoanalisi da Sigmund Freud che ha tentato di indagare la sfera irrazionale del dolore facendo leva sulla ragione. Nell'opera *Il disagio della civiltà* (1930) Freud rimarca quale importante funzione, nella formazione della coscienza umana, svolgano le " *abbondanti, molteplici, inevitabili sensazioni di dolore e dispiacere*", che pure ciascun individuo vorrebbe " *neutralizzare ed evitare*".

## PREMESSA

Prima di entrare nel vivo a descrivere quello che sarà il tema da me scelto per la compilazione della tesi, prevista quale conclusione del percorso di formazione insegnanti Hatha Yoga, desidero fare una premessa. Il mio approccio alla pratica di questa millenaria disciplina, che affonda le sue origini nella filosofia vedica, è avvenuto in maniera quasi casuale con sicuramente a monte un desiderio, dettato da un momento particolare della mia pratica professionale e non solo.... Sentivo il bisogno di evolvere sia come terapeuta, che come essere umano e sinceramente non sapevo dove e se questa scelta mi avrebbe condotto in questa direzione. Frequentando le lezioni, piano, piano andava sempre più evidenziandosi una stretta analogia tra il tipo di approccio psicoterapeutico da me utilizzato nella pratica clinica e la tradizione del buddismo. Nello specifico la convergenza tra la dottrina delle quattro nobili verità e il concetto di *copione in Analisi Transazionale*.

### L'Analisi Transazionale e le Quattro Nobili Verità

L'Analisi Transazionale, nata come psicoterapia ad opera di uno psichiatra canadese, **Eric Berne**, è *"una teoria della personalità e una psicoterapia sistematica ai fini della crescita e del cambiamento della persona"* (definizione proposta dall'Associazione Internazionale di Analisi Transazionale). Il mio intento vuole essere quello di individuare i punti di contatto e i punti di divergenza tra le quattro Nobili Verità e la suddetta teoria della personalità. Le Quattro Nobili Verità, rappresentano l'insegnamento base di Siddhartha Gotama che storicamente divenne noto con l'appellativo di Buddha Shakyamuni (il Risvegliato), vissuto nel v secolo a.C., una delle più grandi figure spirituali della storia dell'umanità.

Secondo la tradizione classica, nacque nell'odierno Nepal dalla famiglia del clan degli Shakya, visse e insegnò nell'India del Nord circa 2500 anni fa. Non scrisse nulla, il suo insegnamento (il Dhamma) venne trasmesso oralmente dall'ordine religioso da lui fondato, il Sangha, che guidò per quarantacinque anni. All'età di 29 anni, dopo essere divenuto consapevole della sofferenza presente nel mondo decise di abbandonare la vita principesca che conduceva, mosso dal bisogno di dare una risposta al senso della sofferenza, problema esistenziale della vita umana. Dopo una lunga e travagliata ricerca, infatti, a 35 anni, seduto sotto l'albero della Bodhi venne *"illuminato"* e divenne consapevole che c'è la sofferenza... *"Tanto io quanto voi abbiamo dovuto girare in tondo e affaticarci a lungo perché non abbiamo scoperto, non abbiamo penetrato le Quattro Nobili Verità. Quali quattro? La Nobile Verità della sofferenza, la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza, La Nobile Verità della*

*Cessazione della Sofferenza e la Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza"* (Digha Nikâya, Sutta 16), rintracciando, così la via che conduce al superamento della stessa. Il *Dhammacakkappavattana Sutta*, l'insegnamento del Buddha sulle quattro Nobili Verità rappresenta un elemento cardine nella dottrina buddhista, della cui essenza, Buddha Shakyamuni conosciuto come *Siddharta* divenne consapevole, secondo la narrazione classica, durante una meditazione condotta nel Parco dei Cervi (o delle Gazzelle) di Sarnath, presso Varanasi. L'intuizione legata al riconoscimento dell'esistenza della sofferenza aveva rappresentato per il Buddha uno stimolo a comprendere dukka (sofferenza), per giungere alla cessazione della sofferenza attraverso l'Ottuplice Sentiero.

In Analisi transizionale l'uso del concetto di Copione ci fa comprendere come, nella nostra vita di adulti, l'uso di strategie scelte e utilizzate in un'età precoce, per affrontare al meglio l'esistenza, possa generare un risultato di dolori e divenire fonte di sofferenza. Da qui la necessità di sostituire le stesse, che tendono a generare non pochi problemi, con strategie più funzionali nell'intento di risolverli.

## IL COPIONE E LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

La teoria del Copione fu elaborata nella prima metà degli anni Sessanta da Eric Berne, psicologo canadese, insieme ad alcuni colleghi. Una delle ultime e complete definizioni di Copione fornite dallo stesso fu: " *un piano di vita che si basa su una decisione presa durante l'infanzia, rinforzata dai genitori, giustificata dagli avvenimenti successivi, e che culmina in una scelta decisiva*". Nel corso della nostra infanzia siamo portati a scrivere una storia di vita che, man mano che cresciamo, acquista una forma sempre più definita; ha un inizio, un proseguimento e una fine ed è presente in maniera inconsapevole. Questa storia, in Analisi Transazionale, si chiama Copione. La scelta di un determinato copione, in tenerissima età, è funzionale alla sopravvivenza; questa scelta rappresenta, talvolta, il miglior modo per adeguarsi ad un contesto di vita doloroso perché non sempre prevedibile e molto spesso fonte di minaccia alla realizzazione delle proprie potenzialità e dei propri bisogni. Tutto ciò accade quando il contesto in cui nasciamo non è sufficientemente attrezzato ad accoglierci in maniera adeguata. Quando un bambino è molto piccolo, il mondo viene vissuto come un posto potenzialmente pericoloso perché egli non è ancora in grado di gestire autonomamente la presenza di determinati stimoli e questo lo rende particolarmente vulnerabile e soggetto alla sofferenza. Il suo bisogno di dipendere dai genitori sia per il soddisfacimento dei bisogni primari, negli stadi molto precoci della sua esistenza, sia per quelli emotivi, come la necessità di assicurazione, per esempio, rispetto alla perdita dell'affetto dei genitori in vista della nascita di un fratellino, poi, lo mette in contatto con la propria fragilità. Ne deduciamo, perciò, che sin dalla nascita sperimentiamo una vasta gamma di esperienze e tra queste figura la sofferenza.

## La Prima Nobile Verità e il Copione

*Qual è la Nobile Verità della Sofferenza? La nascita è sofferenza, la vecchiaia è sofferenza, la malattia è sofferenza, la separazione da ciò che si ama è sofferenza, non ottenere quel che si vuole è sofferenza. In breve, i cinque aggregati dell'attaccamento sono sofferenza.*

*C'è questa Nobile Verità della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce, che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima. Questa Nobile Verità deve essere penetrata comprendendo appieno la Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità è stata penetrata comprendendo appieno la sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

(Samyutta NikayaXLI,11)

L'intuizione a cui Siddhartha Gautama - detto il Buddha – giunse, fu nel riconoscere che c'è la sofferenza. Questa intuizione merita una particolare riflessione. Si soffre... quando si nasce, si soffre a causa della vecchiaia, soffriamo nel separarci da ciò che amiamo, quando ci ammaliamo e ancora quando non otteniamo ciò che desideriamo. Le Quattro Nobili Verità, pertanto, possono essere applicate agli aspetti abituali della nostra esistenza, alle nostre ossessioni mentali e ai nostri usuali attaccamenti. In un'ottica contemplativa, però, la sofferenza non va resa un'esperienza personale ma una condizione di fatto che coinvolge ogni livello di esistenza, in altri termini " *c'è la sofferenza*" al posto di " *io soffro*". L'angoscia mentale e il dolore fisico non sono solo esperite in maniera soggettiva ma esistono a prescindere.

In lingua Pali *dukkha* significa "incapace di soddisfare" oppure "non in grado di sopportare o di opporsi". La tendenza che hanno gli occidentali nel rendere l'affermazione " *c'è la sofferenza*", una verità metafisica buddhista è fuorviante, perché se la si considerasse una verità assoluta non sarebbe poi possibile intravederne la possibilità di una via d'uscita, perciò tale affermazione va intesa come

una verità su cui riflettere.

Bisogna divenire consapevoli della sofferenza, accogliendola. Nella tradizione buddhista è molto importante la prospettiva da cui si parte nell'analizzare una data questione, per questo risulta fondamentale non incappare nella tendenza ad identificarsi con un dato problema in quanto l'associazione con un "io" crea confusione e porta a formulare giudizi in merito a problemi e a pensieri e a non vederli per quello che realmente sono. Perciò l'indicazione fornita è di considerare gli stati mentali privi di un sé e impermanenti.

La sofferenza non va, però, necessariamente identificata con una emozione particolarmente intensa, ma può assumere varie sfumature, che variano dall'angoscia alla disperazione, fino a divenire irritazione. L'esperienza della sofferenza è qualcosa che si cerca di evitare e liberarsene è un istinto primordiale. La meditazione suggerisce invece di stare a contatto con le sensazioni che sperimentiamo, dal più banale dolore fisico alla disperazione più totale e accettarle, evitando la tendenza a ricercarne un responsabile "*se mia madre mi avesse amato veramente*" o "*se le persone che si sono occupate di me mi avessero offerto un ambiente perfetto...*"; non che gli altri non rappresentino per noi fonte di delusione o di risentimento, ma comprendere la nostra sofferenza implica vedere con chiarezza come reagiamo a questi eventi "*ti detesto*", "*non ti perdonerò mai*" e porvi attenzione.

Nel corso delle applicazioni terapeutiche l'analisi del copione ha una funzione molto importante perché permette di individuare in che modo le persone contribuiscano nel crearsi problemi e come possano indirizzarsi a risolverli. Dall'analisi dello stesso, infatti, si può comprendere quanto le risposte a necessità attuali dispongano il soggetto ad escogitare strategie di sopravvivenza congrue e necessarie, per affrontare la vita in maniera adulta e autonoma o la risultante di un comportamento determinato dal copione. (*Il tornaconto*, nel copione rappresenta la scelta finale che abbiamo scelto di vivere da bambini e verso cui, inesorabilmente, tendiamo se non ne diveniamo consapevoli). I Copioni possono essere classificati in tre categorie.

Il copione vincitore viene definito da Berne "*una persona che realizza il suo obiettivo dichiarato*".

Se una persona si è data come obiettivo di diventare un leader e da grande diventa una persona di successo e riesce a raggiungere questo scopo in modo semplice e senza particolari intoppi, è un vincitore.

Il copione perdente, al contrario "*una persona che non realizza il suo obiettivo dichiarato*". Non è solo il mancato raggiungimento di un determinato risultato a caratterizzarlo, ma anche il mancato raggiungimento del benessere al conseguimento di un determinato risultato.

Il copione non vincitore è definito "*né carne, né pesce*" chiamato anche "*banale*". È tipico di quelle persone che non si distinguono né per azioni degne di lode, né per azioni riprovevoli.

## La Seconda nobile Verità e la matrice di Copione

*Qual è la Nobile Verità dell'Origine della Sofferenza? È la brama che conduce a nuove esistenze ed è accompagnata dal diletto e dalla concupiscenza, e trova appagamento nella esistenza. Su cosa questa brama sorge e fiorisce? Ogni volta che c'è qualcosa che segua la brama per il godimento degli oggetti dei sensi, brama per l'esistenza, brama per la non esistenza. Su cosa questa brama sorge e fiorisce? Ogni volta che c'è qualcosa che sembri amabile e gratificante, è su questo che essa sorge e fiorisce.*

*C'è questa Nobile Verità dell'Origine della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità deve essere penetrata abbandonando l'Origine della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.*

*Questa Nobile Verità è stata penetrata abbandonando l'Origine della sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima"*

(Samyutta Nikâya XLI, 11)

La Seconda Nobile Verità sostiene che la sofferenza è determinata dall'attaccamento a tre tipologie di desiderio: il desiderio di divenire (*bhava tanha*), il desiderio per il piacere sensoriale (*Kama tanha*) e il desiderio di liberarsi di qualcosa (*vibhava tanha*). In lingua Pali *thana* significa desiderio. *Kama tanha* è quella forma di piacere che si appaga attraverso il corpo, è come se si fosse perennemente alla ricerca di stimoli per accendere o soddisfare i sensi. Tradotto in altri termini "non è mai abbastanza". *Bhava tanha* si può tradurre in una brama perenne di divenire "voglio essere diverso da ciò che sono in questo momento".

In ultimo, ma non meno importante, *Vibhava tanha* si può rendere nella tendenza a disfarsi, per esempio, di emozioni connotate negativamente (rabbia, paura, ansia...), in altri termini "desidero sbarazzarmi di emozioni negative".

L'intuizione legata a questa nobile verità è che il desiderio deve essere lasciato andare. Cosa vuol dire lasciar andare? e come si fa?

Innanzitutto, bisogna evitare la tendenza ad identificarsi con il desiderio, il desiderio non è ciò che siamo e poi fare attenzione al modo in cui un individuo reagisce in presenza di un desiderio. Il



desiderio va riconosciuto per quello che è, bisogna, cioè avere chiaro ciò che è necessario alla sopravvivenza e cosa non lo è.

Per esempio, il corpo ha bisogno di cibo per mantenersi in vita perciò è errato pensare che continuare a sentire lo stimolo della fame divenga desiderio del cibo poiché nutrirsi è un bisogno naturale, che appartiene alla natura del corpo. Lasciar andare, perciò, implica la rinuncia ad ogni forma di attaccamento ai desideri.

Lo stesso vale per le problematiche emotive e per gli stati mentali, l'indicazione non è procedere ad un'analisi degli stessi fino a creare ulteriori problemi, ma fermarsi per divenirne consapevoli, evitando di soggiornarvi a lungo e infine lasciar andare, finché l'attaccamento a quello stato mentale non vada a scemare.

Per la tradizione buddhista i pensieri che generano i desideri vengono definiti fenomeni condizionati presenti nella mente e che sono impermanenti.

L'Analisi Transazionale, invece, ritiene che se un individuo strutturerà la propria vita in un'esistenza soddisfacente o infelice, molto dipenderà dai tanti messaggi che da bambino riceve - sotto forma di messaggi verbali e comportamentali - dai genitori. Anche se i genitori non possono determinare le decisioni di copione esercitano, comunque, un potente ascendente su di esse.

Molto precocemente inviano dei messaggi, i cosiddetti messaggi di copione, di cui molto spesso non sono consapevoli ed è sulla base di questi che il bambino si costruisce un'idea di sé, degli altri e del mondo e strutturerà il suo futuro.

I messaggi di copione possono essere tramandati a guisa di comandi. Per analizzare i messaggi sottostanti all'ideazione di un dato copione, occorre far riferimento ad uno dei modelli centrali dell'Analisi Transazionale elaborato da Claude Steiner: **la matrice di copione**, che si basa sulla definizione degli stati dell'Io proposta da Erick Berne "*uno schema uniforme di sensazione e di esperienza direttamente collegato a un corrispondente schema uniforme di comportamento*".

Da un punto di vista strutturale gli stati dell'Io si suddividono in uno stato dell'Io Bambino (quando si agisce, si pensa e si provano emozioni alla stessa maniera di quando si era bambini); stato dell'Io Genitore (quando si agisce, si pensa e si provano emozioni secondo modalità imitate dalle proprie figure genitoriali o da chi ha svolto tale funzione nella nostra esistenza) e lo Stato dell'Io Adulto (quando rispondiamo agli eventi agendo, pensando e comportandoci, stando nel qui ed ora). Tornando alla matrice di copione, i messaggi inviati dai genitori e provenienti dal loro stato dell'Io Genitore e indirizzati al Genitore del bambino vengono chiamati **contro-ingiunzioni**.

I messaggi provenienti dallo stato dell'Io Adulto del genitore, allo stato dell'Io Adulto del bambino vengono definiti **programma** e, infine, i messaggi inviati dallo stato dell'Io Bambino del genitore al Bambino del bambino possono essere di due tipi **permessi o ingiunzioni**.

Le contro-ingiunzioni comprendono prescrizioni su cosa fare o non fare:

- Sii perfetto
- Sii forte

- Sforzati
- Cerca di piacere
- Sbrigati

Il bambino si sente costretto a seguire questi comandi per potersi sentire "Ok".

Il Programma consiste in indicazioni su come svolgere una determinata azione.

I permessi sono una sorta di concessione offerta dai genitori, come per esempio " *il permesso di esistere*" oppure " *il permesso di stare vicino a loro* "; le ingiunzioni, invece, consistono in messaggi connotati negativamente, sempre provenienti dai genitori. È in risposta a questi messaggi che nascono le decisioni sulla base delle quali costruire il proprio copione di vita.

Due terapeuti, Bob e Mary Goulding, hanno individuato dodici temi comuni nell'elaborazione delle decisioni negative delle persone, in risposta ai messaggi ricevuti ed hanno così dato vita a un elenco di dodici ingiunzioni, sotto riportate.

- Non essere/non esistere (questo è un messaggio che si traduce in una sorta di rifiuto, percepito dal figlio da parte dei genitori)
- Non essere te stesso (è trasmesso da quei genitori che preferiscono un bambino diverso o perché non corrisponde all'immagine del proprio bambino ideale, o in quanto volevano che fosse di un altro sesso)
- Non essere un bambino (è caratteristico dei genitori ai quali non è stato concesso di essere bambino e che, quindi, si sentono minacciati dal comportamento infantile dei figli)
- Non crescere (si manifesta nel timore della crescita del proprio figlio quando, per esempio, un genitore fonda il proprio valore sul ruolo genitoriale e quindi la crescita del figlio rappresenta una minaccia a quel valore)
- Non riuscire (è trasmessa dai genitori che temono che con i propri successi i figli possano dimostrare di essere migliori di loro e, ad un livello inconsapevole, si mostrano risentiti nei loro confronti)
- Non/non fare niente (il messaggio alla base è che è meglio astenersi dal fare qualcosa perché qualunque cosa si faccia potrebbe essere pericolosa)
- Non essere importante (le persone in cui questo messaggio è preponderante, hanno imparato a non dare valore ai propri desideri, perché è quanto è stato loro intimato)
- Non far parte (caratterizza le persone solitarie e asociali)

- Non entrare in intimità (il messaggio si traduce in un distanziamento fisico, causato dal divieto sia del contatto fisico, che della vicinanza emotiva)
- Non star bene /Non essere sano di mente (Ciò che si apprende, è che la condizione del malato garantisce l'attenzione degli altri)
- Non pensare (molto spesso è la risultante di una squalifica di un processo del pensiero)
- Non sentire (le emozioni e le sensazioni fisiche sono generalmente bandite, oppure viene concesso di sperimentare, ma non manifestare)

Possiamo, pertanto, concludere che la nostra capacità di decodifica delle tante informazioni che riceviamo, in un periodo molto precoce della nostra esistenza, potrebbe condizionare le nostre scelte di vita a meno che, in presenza di un disagio e consapevoli della loro origine, decidiamo di aggiustarne il tiro.

## **La terza Nobile Verità, la Quarta Nobile Verità e le applicazioni terapeutiche**

*“Qual è la Nobile Verità della Cessazione della Sofferenza? è il dissolversi e la cessazione senza residuo di quella stessa brama; la rinuncia e l'abbandono di essa, la libertà da essa, il non attaccamento. Com'è questa brama che è abbandonata e condotta alla cessazione? Ogni volta che c'è qualcosa che sembri amabile e gratificante, è in base a questo qualcosa che essa è abbandonata e condotta alla cessazione”.*

*“C'è Questa Nobile Verità della Cessazione Della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.”*

*“Questa Nobile Verità deve essere penetrata realizzando la Cessazione Della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.”*

*“Questa nobile Verità è stata penetrata realizzando la Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.”*

La Terza Nobile Verità pone l'accento sull'importanza della presenza di un particolare stato mentale (la riflessione) che consente alla mente di essere maggiormente ricettiva e in grado di ponderare. Questa condizione permette, inoltre, di andare oltre la fissità dei propri punti di vista e dei propri pregiudizi, che tengono intrappolati e non permettono di giungere alla profonda conoscenza: *Aññā Kondaññā\**, che vuol dire "Kondaññā - il quale - Conosce".

La visione profonda vantata dal Buddha, al termine del suo insegnamento fu "*tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione*". In altri termini, tutto ciò che sorge è impermanente.

Perciò ricercare rifugio nelle cose è illusorio, perché prima o poi queste cesseranno.

L'attaccamento ai sensi genera sofferenza, sia in quanto gli stessi sono soggetti alla morte (ed è per questo motivo che, se si sviluppa un attaccamento nei loro confronti, è alla morte che ci si aggrappa) e sia perché trascinano da una insoddisfazione ad un'altra.

Non esiste solo la morte fisica, ma anche una morte mentale che si manifesta con disperazione, noia, depressione e angoscia.

Ogni forma di attaccamento a queste condizioni mentali non consente la possibilità di sperimentare ***nirodha***, la cessazione della sofferenza.

L'invito alla contemplazione non è solo una pratica che serve a tranquillizzare la mente, ma anche un modo per investigare sapientemente, per guardare a fondo nelle cose e cogliere le vere ragioni della sofferenza. È attraverso la meditazione che questi stati mentali (disperazione, paura, angoscia, rabbia) hanno la possibilità di trasferirsi dal subconscio ad un livello cosciente.

Occorre divenire consapevoli della disperazione, della paura, dell'angoscia, della rabbia... che albergano in noi, per poterle lasciar andare e contrastare la tendenza a sbarazzarcene. Diversamente, il rischio che si corre è di incappare nei sensi di colpa. Essere, inoltre, pazienti e tollerare la sofferenza, che la consapevolezza di tutto questo comporta. L'intento è la comprensione e non la fuga. È molto importante distinguere il desiderio di eliminare una condizione di sofferenza da un atteggiamento di comprensione.

Comprendere implica riconoscere, per esempio, che la paura è impermanente, priva di un sé, in modo

---

\* Era il figlio di una ricca famiglia di bramani e nacque prima del Buddha. Venne chiamato con il nome di famiglia: Kondaññā.

Aññā Koṇḍaññā, fu un monaco buddista, seguace del Buddha e fu il primo a diventare un *arhat*. Visse durante il VI secolo a.C. in Uttar Pradesh e Bihar, India. Aññā era il suo nome personale.

Secondo i resoconti tradizionali, al tempo della nascita di Buddha, predisse la sua futura destinazione come insegnante illuminato.

che possa avere una fine naturale.

Se la causa della sofferenza è *Avidya* (l'ignoranza), *nirodha* (il non attaccamento) è la condizione per arrivare al *Nirvana*, uno stato di pace, tranquillità, che permette di realizzare *nirodha sacca* (la Verità della Cessazione) e venire a contatto con una consapevolezza serena. La cessazione, perciò, si realizza quando le cose sono così come sono, cioè nella vacuità e in cui si è consapevoli, vigili e non c'è più alcuna forma di attaccamento.

## La Quarta Nobile Verità

*“Qual è la Nobile Verità del Sentiero che Conduce alla Cessazione della Sofferenza? E' il Nobile Ottuplice Sentiero, ossia: **Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retto Sostentamento, Retto Sforzo, Retta Presenza Mentale e Retta Concentrazione.**”*

*“C'è questa Nobile Verità del Sentiero che conduce alla Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.”*

*“Questa Nobile Verità deve essere penetrata sviluppando il Sentiero che conduce alla Cessazione Della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.”*

*“Questa nobile Verità è stata penetrata sviluppando il Sentiero che alla Cessazione della Sofferenza: questa fu la visione, l'intuizione, la saggezza, la conoscenza e la luce che sorsero in me a proposito di cose che non avevo mai udito prima.”*

(Samyutta Nikaya XLI, 11)

La Quarta Nobile Verità è caratterizzata da tre aspetti:

- 1) C'è il Nobile Ottuplice Sentiero, *l'attangika magga*, la via d'uscita dalla sofferenza.
- 2) Questo Sentiero deve essere sviluppato
- 3) Il sentiero è stato pienamente sviluppato

L'Ottuplice Sentiero si suddivide in:

- Retta Visione (*samma-ditthi*), è la comprensione che scaturisce dalle intuizioni di visione

profonda. La comprensione a cui ci stiamo riferendo è " *Tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione*". Questo tipo di conoscenza è intuitiva e profonda.

Attraverso la Retta Conoscenza si diviene consapevoli del fatto che esiste un corpo, delle sensazioni, dei pensieri ma che sono quello che sono, attribuirgli qualcosa di più è frutto dell'ignoranza che genera infelicità.

La Retta Visione dev'essere sviluppata attraverso la riflessione che è una condizione presente durante la meditazione, nel corso della quale la mente rallenta e la tranquillità sperimentata permette di vedere le cose così come sono. L'intelligenza discriminativa va usata per riflettere sulle cose.

- Retta Aspirazione (*samma-sankappa*) è vedere con chiarezza. La comprensione reale delle cose avviene attraverso l'intelligenza intuitiva. È attraverso La meditazione che ci si può decondizionare dal pensare in modo fisso e sulla base di idee schematiche.
- Retta Parola (*samma-vaca*) consiste nell'uso responsabile e attento del proprio linguaggio. Le parole hanno un importante effetto sugli altri ed è per questo che un uso poco attento delle stesse può arrecare danno sia agli altri che a sé stessi e può compromettere l'evoluzione spirituale in chi la coltiva. La riflessione e la contemplazione possono essere di grande aiuto per comprendere.
- Retta Azione (*samma- kammanta*) anche in questo caso, l'esortazione consiste nel porre attenzione alle proprie modalità comportamentali. La riflessione e la contemplazione possono essere di grande aiuto nel cercare di evitare le spiacevoli conseguenze di una possibile azione.
- Retto Sostentamento (*samma- aijva*) si traduce nella conoscenza delle intenzioni che spingono all'azione. L'esortazione consiste nel guadagnarsi da vivere in maniera assennata, in quanto l'eccesso può avere come conseguenza un atto di prepotenza nei confronti degli altri e perciò divenire causa di sofferenza.
- Retto Sforzo (*samma-vayama*) è inerente alle pratiche spirituali. Risulta faticoso per l'essere umano separarsi dagli eccessi della vita mondana, tuttavia tali piaceri conducono, se vissuti in maniera estrema, alla sofferenza.
- Retta Presenza Mentale (*samma-sati*) consiste nel porre attenzione alle situazioni resistendo alla tentazione di intenderle a proprio vantaggio.
- Retta Concentrazione (*samma-samadhi*) potenziare la profonda visione nella natura della realtà, senza distrazioni.

I primi due componenti rappresentano la saggezza (*panna*), i tre successivi la moralità (*sila*) e i tre rimanenti la concentrazione (*samadhi*); questi si sostengono a vicenda e lavorano all'unisono avendo come obiettivo la liberazione.

L'Ottuplice Sentiero ha come meta il raggiungimento di una serenità emotiva all'interno della quale le emozioni non tendono più ad oscillare da un estremo all'altro, ma sono in equilibrio e nella quale si genera una profonda armonia tra l'intelletto, gli istinti e le emozioni.

La tranquillità e il senso di beatitudine che ne derivano permettono alla mente di divenire più riflessiva; di conseguenza non rimane più traccia di conflitti emotivi o ansie.

Secondo la tradizione buddhista, a questo stato di quiete si giunge attraverso la pratica della concentrazione e la meditazione.

*Samatha e Vipassana*, sono due aspetti della meditazione. La meditazione di *samatha* si esegue concentrando la propria mente, per esempio, sulla sensazione del respiro. Questa sensazione va resa consapevole e tenuta fino a che non diventi presente nella mente.

L'intento è di decentrare l'attenzione dagli stimoli sensoriali, diretti dall'esterno all'interno del proprio corpo, tanto che la concentrazione su quella determinata sensazione consenta di divenirne un tutt'uno, quello stesso *nimitta*.

Tuttavia, la condizione di beatitudine a cui si giunge non è una condizione permanente ma mutevole poiché ci si aggrappa ad una tecnica che, come ogni cosa, è in divenire.

Per questa ragione, in supporto a questa condizione, occorre, poi, far riferimento alla meditazione di *Vipassana* come completamento del percorso iniziato. Nel corso della quale, permanendo in una condizione di consapevolezza e di silenzio, si lascia andare ogni cosa e si accetta l'incertezza, passando così dalla sperimentata tranquillità ad uno stato di perfetta serenità.

Il raggiungimento di standard così elevati comporta, tuttavia, un rischio non trascurabile: sperimentare tanta bellezza può indurre poi a ritenere estremamente frustrante la conduzione di un'esistenza ordinaria.

La meditazione consente anche di maturare da un punto di vista emotivo: le emozioni vanno comprese e risolte, altrimenti risulta complicato evolvere verso la maturità a partire dagli aspetti emotivi che caratterizzano l'infanzia.

La vita espone le persone alla critica e al giudizio degli altri e se non si ha un buon equilibrio emotivo l'inevitabile rischio che si corre è di riferire tutto al proprio sé e venirne sopraffatti.

Rimanere attaccati esclusivamente al pensiero razionale conviene perché è ordinato e prevedibile, mentre le emozioni sfuggono al controllo e non rispondono alla logica; tuttavia senza il loro contributo non si potrebbe essere ricettivi e sensibili, condizione necessarie alla conduzione di una vita incentrata sull'equilibrio.

La riflessione si affina attraverso la meditazione che ci consente di essere equilibrati. Il sentiero perfetto secondo il Buddha, pertanto, non è un invito alla fuga tramite la contemplazione della bellezza, ma prevede il raggiungimento di una chiara consapevolezza e di un'armonia tra i diversi aspetti che caratterizzano la natura umana.

Se per i buddhisti lo strumento per giungere al superamento della sofferenza è la meditazione, per gli Analisti Transazionali risulta essere importante, intanto, conoscere il proprio copione e quindi gli schemi di vita disfunzionali.

La ragione di questo risiede nel fatto che permette di capire il motivo che spinge le persone a comportarsi in quel modo.

Un terapeuta per poter essere di aiuto per un cliente ha bisogno di comprendere questo, nell'esaminare i comportamenti che sembrano in apparenza fonte di sofferenza o autodistruttivi. Vedremo, di seguito, come è possibile entrare e uscire da un determinato comportamento.

Quando si è adulti in presenza di situazioni che richiedono una soluzione, frequentemente si ripropongono strategie attuate nel corso dell'infanzia, scelte in quanto si prestavano utili per fronteggiare situazioni problematiche.

In queste circostanze si reagisce alla realtà "qui-ed-ora" come se si trattasse del mondo immaginato nelle prime decisioni.

Agire in questo modo è la dimostrazione del fatto di trovarsi all'interno del copione. In realtà si stanno mettendo in atto comportamenti ed emozioni di **copione**, sicuramente non congrue alla situazione contingente.

Qual è il motivo che spinge ad agire in questa maniera? In fondo sarebbe molto più semplice lasciar andare le decisioni infantili nel corso della crescita.

La vera ragione di questo risiede nel fatto che si tenta di voler risolvere il tema fondamentale che non ha avuto risoluzione nel corso dell'infanzia: il modo di ricevere amore e attenzione incondizionati.

Da adulti, perciò, reagiamo come se fossimo ancora bambini piccoli. Questo aspetto è ciò che accomuna l'A.T. a molte altre terapie, in quanto rappresenta la principale fonte dei problemi delle persone.

Nel momento in cui si entra nel Copione si è consapevoli di riproporre strategie infantili, perciò è possibile elaborare tale consapevolezza individuando, così, le prime decisioni prese strettamente collegate allo stesso.

Non è possibile effettuare previsioni temporali rispetto all'ingresso nel copione, ma prestare attenzione a 2 fattori che si rafforzano vicendevolmente:

1. *Quando la situazione "qui-e-ora" è percepita come fonte di stress.*
2. *Quando c'è qualche rassomiglianza tra la situazione "qui-e-ora" e una situazione di stress dell'infanzia.*

Stan Woolams suggerisce una *scala dello stress*. Maggiore è lo stress più probabile risulta che la persona entri nel copione. Se volessimo fare un esempio, supponiamo che una persona si trovi a dover sostenere una situazione di litigio con il proprio superiore, all'interno di un contesto lavorativo. Se la discussione si risolve in maniera adulta in quanto le divergenze, alla fine della discussione, si appianano attraverso la realizzazione di un compromesso, ci sono buone probabilità che la stessa rimanga fuori dal copione. Ma se, per esempio, il superiore in questione contatta il direttore e la questione si complica, aumentando lo stress, è molto probabile che si cada nel copione.

In presenza del Direttore si potrebbero attivare gli stessi comportamenti, emozioni e pensieri che si



attivavano in presenza di un padre arrabbiato che dominava urlando parole violente, il cui significato non era comprensibile a un bambino.

Inconsapevolmente quel direttore " *diventa*" quel padre furioso e la reazione quella tipica di un bambino di pochi anni, terrorizzato. È un movimento decisionale che avviene in maniera inconsapevole. Tuttavia, non sempre situazioni di stress determinano l'ingresso in un copione. Attraverso la consapevolezza del copione, che è ciò che la psicoterapia si propone di accrescere, è possibile aumentare la capacità di risoluzione dei propri problemi senza ricorrere necessariamente ad un comportamento da copione. L'ingresso nel copione non avviene solo in presenza di una situazione che rappresenta una particolare fonte di stress, ma anche quando una situazione attuale, per le caratteristiche che la determinano, assomiglia ad una scena dolorosa dell'infanzia.

La scena del "qui e ora" rappresenta una sorta di "*elastico*" che si estende nel tempo e che si attiva in presenza di qualche caratteristica della sofferenza attuale, riconducendo ad un ricordo doloroso dell'infanzia a causa di qualche somiglianza.

Non sempre si è consapevoli di tale somiglianza. Nell'esempio riportato la sovrapposizione del padre al direttore avviene al di fuori della consapevolezza ed è qualcosa che accade frequentemente nell'esperienza quotidiana.

Spesso si identificano figure del passato in persone con cui si ha un rapporto significativo.

In A. T. questo fenomeno viene definito nei termini di "*mettere una maschera su qualcuno*". Gli elastici possono riportare anche ad ambienti, odori, suoni che evocano ricordi legati a situazioni dell'infanzia, fonte di stress.

La comprensione del copione e la terapia personale, in A. T. hanno come scopo quello di *staccare* gli elastici, ossia operare uno svincolo da quella forza che riconduce al passato, procedendo così alla risoluzione del trauma per puntare sulle risorse presenti nell'adulto nell'affrontare le situazioni attuali.

In ultimo, ma non meno importanti, risultano essere *i segnali di copione*, segnali somatici indicativi dell'ingresso in un copione, che si palesano con una la presenza di tensione localizzata in una parte del corpo, con un profondo respiro ...

## **PERCHE' IL COPIONE È IMPORTANTE NELLA TEORIA DELL'A.T.**

Innanzitutto, ci consente di comprendere la ragione per la quale le persone si comportano in un certo modo e sapere questo risulta molto importante soprattutto quando i modelli comportamentali perpetuati rappresentano fonte di sofferenza, o divengono estremamente autodistruttivi.

Le persone, talvolta, attivano modalità relazionali dolorose ripetutamente benché l'esperienza che ne deriva risulti estremamente spiacevole. Come mai accade questo?

La risposta fornita da tale teoria suggerisce che la ragione di questo risiede nel voler rafforzare e portare avanti il proprio copione. L'attaccamento a queste decisioni infantili ha il suo tornaconto: da bambini quelle decisioni, elaborate così precocemente, si erano rivelate il miglior modo per sopravvivere a circostanze ostili e rappresentavano il miglior modo per esaudire i propri desideri. Quando entriamo nel copione, perciò, utilizzare strategie infantili, per risolvere problemi adulti, ha come scopo quello di conseguire gli stessi risultati a cui approdavamo quando eravamo bambini. Quando otteniamo questi spiacevoli risultati, infatti, possiamo dirci "*il mondo è come ho deciso che fosse*" e nel confermare le decisioni di copione, mi avvicino al tornaconto dello stesso.

Per esempio, se nella vita ho sperimentato una serie ripetuta di rifiuti, posso decidere di morire solo e triste.

Quando divento adulto posso portare avanti questa decisione, procacciandomi situazioni nelle quali potrei sperimentare ripetutamente dei rifiuti.

Man mano che ricevo tali rifiuti, avrò modo di confermare il mio piano di vita e cioè: "avrò una morte triste e solitaria".

In maniera del tutto inconsapevole questa convinzione, inoltre, potrebbe essere accompagnata da una credenza magica e cioè che questa triste e solitaria fine mi garantirà la comprensione e l'affetto dei miei genitori.

Il copione come "*soluzione magica*"

Se abbiamo a che fare con una questione rimasta irrisolta fin dall'infanzia, come ottenere attenzione e accettazione incondizionata dai nostri genitori, il copione si offre come "soluzione magica" a questo problema.

Quando si diventa adulti si fa fatica, però, ad abbandonare questa visione magica.

Il bambino che è in noi nella vita adulta continua ad aggrapparsi a quelle magiche credenze nella speranza che funzionino.

Un po' come le favole che servono ai bambini per identificarsi con una piacevole realtà, nella speranza che finiranno anche loro col "*vivere felici e contenti*" alla stregua della stessa.

Le fiabe, tuttavia, celano un inganno: per giungere a tale epilogo occorre soffrire tanto da meritarselo. L'uscita dal copione suggerisce, pertanto, di abbandonare l'idea di un mondo perfetto e di attivare quell' *adulto* che ci spinge ad escogitare il modo migliore per risolvere i nostri problemi, nel rispetto delle nostre esigenze in modo che la nostra vita diventi godibile e piacevole, e non perfetta.

Il copione "*protezione contro la catastrofe*"

Un'altra ragione che spinge ad attaccarsi tenacemente alle credenze di copione, quando le vicende di vita sollecitano a comportarsi, a pensare e a sperimentare emozioni differenti da quelle suggerite dal copione, è lo scongiurare il timore di una terribile catastrofe.

Una indicibile catastrofe al posto dell'esito magico sperato.

Queste decisioni prese allora rappresentavano l'unica alternativa possibile a questa catastrofe, di cui non si conosceva l'entità, anche se temibile in quanto terrorizzava.

Sebbene l'attuale condotta rischi di essere autodistruttiva e dolorosa non è tanto negativa quanto l'ignota catastrofe che potrebbe abbattersi su di me se cambiassi registro.

Ancora una volta, la comprensione del copione può facilitare un processo di cambiamento personale, perché nell'individuare i bisogni non soddisfatti da bambino e nel procedere alla loro risoluzione, posso venir rassicurato dalla possibilità di uscire da questi schemi dolorosi di copione, senza temere la ritorsione di una terribile catastrofe.

## CONCLUSIONI

Nella compilazione della tesi, ho cercato di esporre sommariamente due diverse modalità che hanno come finalità ultima l'intento di alleviare l'uomo dalla sofferenza umana e di metterle a confronto.

Da tale confronto è stato possibile rilevare un'importante assonanza.

L'Analisi Transazionale è una teoria della personalità e una psicoterapia sistematica avente come scopo quello di alleviare in modo stabile alcune forme di sofferenza emotiva, puntando alla crescita e al cambiamento della persona.

Alla stregua dell'Analisi Transazionale, anche il Buddhismo mira al cambiamento, ma i livelli di partenza, tuttavia, differiscono. Il buddhismo diviene un efficace e potente strumento di cambiamento nelle persone che partono da un buon livello di consapevolezza di sé stesse e che hanno già sviluppato una potente fiducia nel proprio potenziale, mentre la psicoterapia opera per creare tale premessa.

In realtà potremmo pensare alla psicologia come uno strumento al servizio del buddhismo.

Una differenza sostanziale è rappresentata dalla prospettiva da cui si parte nell'analizzare una data questione e nel Buddhismo l'esperienza della sofferenza risente del concetto dell'impermanenza, di cui è intrisa l'intera dottrina "*tutto quel che sorge è soggetto alla cessazione*", ovvero all'impossibilità

di creare o avere qualcosa che rimanga per sempre, in quanto tutto è impermanente e pertanto in continua trasformazione.

Per questo motivo la sofferenza viene considerata come una condizione dell'esistenza umana, da cui non ci si può sottrarre e non un'esperienza soggettiva.

In psicoterapia, invece, analizzare il vissuto soggettivo di una determinata esperienza riveste un ruolo molto importante ai fini della comprensione di un dato disagio.

Il concetto dell'impermanenza forse è quello più difficile da comprendere per noi occidentali, culturalmente lontani dalle dottrine religiose orientali.

Si potrebbe, tuttavia, mutuare dai buddhisti tale condizione, come "stimolo" per volgere la nostra attenzione al presente ed imparare a godere di ogni istante che ci è donato evitando di stare nella perenne attesa di un evento fortunato, in vista di un futuro migliore.

## Anna Potenza

Tesi finale del Corso di Formazione

Insegnanti di Yoga. Centro Yoga Paramarta

---

## BIBLIOGRAFIA

*Centro Yoga Paramarta, Corso di formazione insegnanti di Yoga.*

*Ian Stewart e Vann Joines, L'ANALISI TRANSAZIONALE, guida alla psicologia dei rapporti umani Garzanti.*

*Ajahn Sumedho, LE QUATTRO NOBILI VERITA', 2014 Amaravati Buddhist Monastery.*

*2005, Associazione Santacittarama, Primi Passi in Buddismo e Meditazione, Amaravati Publications.*

*Wikipedia, Quattro Nobili Verità.*

*Luciano Marchino, Risvegliare L'Energia, psicoterapia corporea e buddhismo, MiMESIS / Frontiere DELLA PSICHE.*

*Gorla Minore, Il tema del dolore nella letteratura del Novecento, Collegio Rotondi, 25 Genn.2000.*

