



## **La meditazione che fa bene al capitale – Alcune note per fare il punto su un articolo di recente pubblicazione**

**di Luciano Marchino**

Non so chi sia Ronald Purser e forse non lo sapete neppure voi, il mio unico incontro con lui, per ora, consta di un lungo articolo apparso prima sul *Guardian* e poco dopo ripreso da *Internazionale* (n.1341 gennaio 2020), due riviste degne del massimo rispetto e, proprio per questo, e per l'effetto che le sue affermazioni possono avere sul lettore, ho deciso di aprire, a mia volta, una riflessione sul "fenomeno" *Mindfulness*.

Non sono un praticante di *Mindfulness* e, a mia volta, ne sono stato un critico spocchioso e supponente, quindi la mia non sarà una difesa d'ufficio, ma solo un modesto tentativo di chiarire quelli che, a mio parere, sono i pro e i contro di un approccio che sta ottenendo una rapida divulgazione che investe in modo trasversale molti, ben diversi, ambiti sociali.

Non sapendo nulla dell'autore ho fatto una rapida ricerca in internet venendo a sapere da Wikipedia che si tratta di un docente della San Francisco State University (alla quale sono particolarmente legato per motivi personali e affettivi) dove insegna gestione d'impresa. Purser è inoltre, l'ho scoperto con stupore, un insegnante di Dharma ordinato in Taego Zen. Leggendo il suo lungo articolo mi ero fatto l'idea che l'autore fosse completamente all'oscuro dell'effetto rivoluzionario che la semplice pratica di consapevolezza può innescare, se rivolta a un pubblico ampio e, prima, del tutto estraneo al proprio mondo interiore. Avremo tempo di approfondire questo tema, ma non posso esimermi dal constatare che la sua posizione di insegnante di Dharma di una diversa scuola di pensiero all'interno del multiverso buddhista ispira altre non lusinghiere considerazioni se prendiamo in considerazione l'aperta conflittualità e la critica violenta verso Jon Kabat-Zinn fondatore della *Mindfulness based stress release (Mbsr)*. Lascieremo anche lo sviluppo di queste considerazioni per riprenderle più avanti.

Il mio pensiero ha subito fatto un salto nel tempo tornando al 1947, anno in cui un'altra rivista liberal, cioè di sinistra per gli Stati Uniti, pubblicava un suggestivo articolo di Mildred Brandy dal titolo *Il nuovo culto del sesso e dell'anarchia*, in cui attaccava, senza cognizione di causa, il lavoro di Wilhelm Reich sulla ricerca dell'energia vitale, un lavoro che anni prima, nel '41, lo stesso Reich aveva esposto, non senza efficacia, allo scienziato più famoso del suo tempo: Albert Einstein.

Ne conseguirono una catena di eventi drammatici culminati con la morte in carcere dello stesso Reich, imprigionato per disprezzo della corte e col rogo (sì, proprio col rogo, non si tratta di una metafora) di tutti i suoi libri e dei suoi strumenti di ricerca. Ma di nuovo l'argomento è troppo vasto per essere trattato qui. Lo cito solo per evidenziare, se ve ne fosse bisogno, che chi scrive, specialmente su riviste non specializzate, dovrebbe prima radicarsi bene e dovrà poi assumersi la responsabilità delle proprie affermazioni davanti alla storia. Di certo Ronald Purser, come insegnante di Dharma, dovrebbe essere persona a conoscenza dei fatti, anche se viene spontaneo chiedersi come sia potuto accadere che, dopo tanti anni di pratica, non abbia avuto modo di constatare come la consapevolezza di sé possa fare una grande differenza nel modo che ciascuno di noi ha di porsi rispetto agli altri e di conseguenza nel rapporto col sociale: da quello più immediato a quello globale. Di chi sta parlando quando afferma che *“la mindfulness non ha niente di rivoluzionario: serve solo ad aiutare le persone a fare buon viso a cattivo gioco”*?

Mi sono chiesto, a questo punto, se Purser stesse parlando della propria delusione rispetto alla propria pratica e al proprio operato come maestro di Dharma. Poco sotto rincara la dose: *“anzi, forse rischia perfino di peggiorare le cose. Invece di incoraggiare un'azione radicale, la mindfulness vuole convincerci che le cause della nostra sofferenza vanno cercate soprattutto dentro noi stessi, e non nel contesto politico ed economico che determina il mondo in cui viviamo. Eppure i fanatici sostenitori del movimento sono convinti che concentrarsi sul momento presente senza formulare giudizi abbia il potere rivoluzionario di trasformare il mondo intero. È una specie di pensiero magico sotto steroidi”*.

È un punto di vista quantomeno singolare considerando che, secondo la tradizione, il Buddha stesso si illuminò, cioè prese coscienza di se stesso, stando seduto sotto un albero e ascoltando la verità della *vita conoscibile* all'interno del corpo. Forse l'età mi gioca brutti scherzi ma non ricordo che si sia mai avventurato nella pratica delle armi per liberare il continente asiatico dai suoi oppressori. Non di meno mi risulta che abbia contribuito in modo esemplare a liberare generazioni intere di illusi dall'oppressione dell'ignoranza che altro non è che la non conoscenza di se stessi. Se non so chi sono come potrò mai sapere cosa è giusto per me? Scrive Jack Kornfield che *“la lotta che conduciamo contro la vita ha impedito ai nostri cuori di aprirsi. Non appena rinunciamo alla lotta e apriamo i nostri cuori alla realtà, scopriamo il riposo nel momento presente- ecco l'alfa e l'omega della pratica spirituale”*.

Tutto ciò non ha niente a che vedere col colludere col pensiero neoliberista. Purser afferma che *“la cosiddetta rivoluzione della mindfulness accetta docilmente i*

*dettami del mercato” invece di “identificare criticamente le cause della sofferenza nelle strutture di potere e nei sistemi economici della società capitalista.”*

E sbaglia di nuovo ma, forse, come docente di gestione d'impresa, non si è mai avveduto del semplice fatto che la base dell'economia liberista si fonda proprio sulla sottrazione del senso della vita di ciascuno a ciascuno, che ci viene poi rivenduto a prezzi di mercato in forma di beni a rapida obsolescenza. È la circolazione di questi beni che sostiene l'economia liberista, che si basa quindi sulla radicata ignoranza del sentimento esistenziale che è anche senso della vita e dà quindi senso alle nostre vite. Viene da chiedersi a cosa abbia mai pensato Purser standosene seduto per anni sulle proprie caviglie. E dico pensato, non ascoltato, percepito, vissuto, compreso.

Fiero di sé schiera le sue truppe e ci ricorda che *“il termine Mc Mindfulness è stato coniato da Miles Neale, maestro di buddismo e psicoterapeuta, che ha parlato di una bulimia di pratiche spirituali che danno nutrimento immediato ma nessun sostentamento a lungo termine”*.

Come lui sono stato inizialmente contrariato dall'irruzione della *Mindfulness bsr* sul mercato tanto della spiritualità che delle professioni d'aiuto. Sono uno psicoterapeuta con tre specializzazioni nel campo delle psicoterapie somatorelazionali, con dodici anni di psicoterapia individuale (come paziente), diversi anni di docenza universitaria e post universitaria in cinque diverse scuole di psicoterapia e quarant'anni di pratica professionale. Come si permettevano questi “ultimi arrivati” di rubacchiare una tecnica, di nobilissima derivazione, per distribuirla sul mercato come un pacchetto preconfezionato di accesso alla spiritualità e di terapia delle più svariate problematiche. Il mio piccolo ego si sentiva chiamato alla rivolta e credo anche di aver ferito qualcuno in nome del mio “più nobile sentiero”. Ho irriso uno dei miei più cari amici che con un curriculum di primordine aveva voluto iscriversi a un corso di formazione in *Mindfulness bsr*.

Ho cambiato idea.

Forse a causa della mia passione per le classi disagiate non ho mai lavorato bene coi rampolli delle classi dirigenti e posso testimoniare che, almeno nella mia piccola esperienza, non sono certo costoro a infoltire le fila dei praticanti di *Mindfulness*. Non sono i manager a cercare sollievo nella *Mindfulness* e in risposta allo stimato maestro Miles voglio dire che non si tratta qui di bulimia spirituale (ma la bulimia non è forse una patologia psicologica?), si tratta piuttosto di un robusto appetito di certo insaziabile nei circoli elitari dei praticanti illustri di illustri tradizioni.

Anche Mc Donald, che dà da mangiare a chi può disporre di pochissimo denaro, può servire a umanizzare uno spocchioso psicoterapeuta di successo e può fornire un

luogo in cui chiunque, senza distinzione di sesso, colore o credo religioso può avere un luogo in cui sedere, sfamarsi e incontrarsi con chi conta per lui/lei.

Ma questo non risponde alle accuse più sciocche e bizzarre del nostro autore che accusa la *Mindfulness bsr* di non essere una disciplina rivoluzionaria come possiamo supporre sia invece la pratica Zen. È come accusare il farmacista all'angolo di non tramare segretamente contro il capitale o di non tenere manifesti rivoluzionari al posto delle aspirine. Davvero Purser crede che chi agita la bandiera della rivoluzione sia dalla parte del popolo? Davvero gli hanno tenuti nascosti i libri di storia degli ultimi trecento anni? Non lo posso credere! Purser è persona ben informata e abile nella disinformazione quando gioca con spregiudicatezza sull'identificazione della parola *Mindfulness*, con la M maiuscola, con la parola *mindfulness* con la m minuscola che in inglese significa sì consapevolezza ma senza il retroterra del metodo di Kabat-Zinn che egli accusa, con disinvoltura, di essere al soldo del capitale o, quantomeno, in collusione coi poteri forti.

Il nostro autore non si avvede così di essere proprio lui ad allearsi col capitalismo neoliberista, che accusa di ogni nefandezza, gettando discredito su un metodo che sta affermandosi a livello di massa. La sua considerazione sul fatto che la *mindfulness*, con la m minuscola, sia un'industria da quattro miliardi di dollari è una sciocchezza così plateale che non meriterebbe alcun commento se non fosse per la necessità di smascherare una tra le molte affermazioni fallaci del testo. Quanto poi al fatto che "una variante" della parola *mindfulness*, sempre con la m minuscola, sia presente nei titoli di più di 60 mila libri in vendita su Amazon, 60 mila e uno col suo, lo invito a valutare quanti libri, slogan pubblicitari e articoli con una variante della parola rivoluzione siano attualmente disponibili sul mercato.

È sua opinione che le pratiche di *mindfulness*, sempre astutamente con la m minuscola, "*non ammettono la critica o il dibattito su tutto ciò che può essere ingiusto, culturalmente tossico o dannoso per l'ambiente*": ciò è palesemente falso e fuorviante e serve solo a portare acqua al suo mulino. Davvero il nostro vuole sostenere che la consapevolezza di sé è controrivoluzionaria? Quando le masse rivoluzionarie sono scese in campo (con risultati tragici) lo hanno sempre fatto partendo dalla sommatoria delle esigenze dei singoli organizzata poi (e Reich ha ben descritto come e perché novant'anni fa) da personaggi palesemente patologici, e non certo da praticanti di *Mindfulness*.

Conclude Purser: "*la mindfulness non è crudele in sé e per sé. È crudele solo quando è feticizzata e collegata a promesse sproporzionate*".

In questo ritroviamo alla fine l'intento probabilmente più nobile dell'autore: nel suggerire ad altri di non ripetere i suoi stessi errori, di non aspettarsi improvvise Illuminazioni (con la I maiuscola). Vogliamo rassicurarlo: la *Mindfulness bsr* non è al soldo di satana, è solo una via d'accesso secondaria alla grazia. Niente di lussuoso ma per cominciare...

Solo un'ultima notazione a qualcosa che resta implicito nel testo: davvero Purser ritiene che l'inconsapevolezza sia da preferirsi alla consapevolezza? Che l'ignoranza sia da preferirsi alla conoscenza?