

MEDITAZIONE E PSICOLOGIA DEL PROFONDO

Coordinatore: prof. Sergio Audenino**,
psicologo e psicoterapeuta

Il programma consiste in una serie di incontri settimanali in gruppi di persone, volti a ricercare la propria personale spinta alla meditazione, sia attraverso la concentrazione silenziosa, sia lo scambio verbale con il conduttore. Sono infatti differenti i vissuti delle persone alla indicazione standard di mettersi seduti, mantenere una postura, stare in silenzio per un certo tempo, osservare il movimento dei propri pensieri e qui se ne tiene conto in primo luogo. Meditazione clinica, allora, non insegnata con criteri oggettivi. Di fatto, la propria soggettività varia in funzione di sesso, età, particolari condizioni ambientali, familiari, educative, culturali, microstoria personale ecc. C'è in tutti una normale resistenza ad accedere ai propri reami interiori, più o meno sotterranei, manifesti, conflittuali, paurosi, rabbiosi ecc. E insieme c'è desiderio di conoscenza, pace, amore ed energia vitale. Venire a capo di tale ambiguità, ora desiderante, ora resistente e diversa per ciascuno è lo scopo del lavoro interiore sia meditativo e silenzioso, sia psicologico e verbale. Il silenzio e la parola entrano in sinergia contigua. Il primo intuisce spazi mai visti prima, la seconda libera il cammino dagli ostacoli che impediscono e frenano. Il gruppo si esprimerà allora sia raccontando, sia meditando entro la disciplina condivisa nei tempi dell'uno e altro modo. I tempi della parola saranno lasciati liberi, proprio come accade nel lavoro psicoanalitico.

Così quelli del silenzio. Chi vorrà parlare, parlerà, chi tacerà, starà ad ascoltare. Nello stesso modo, chi sarà disposto a meditare, mediterà, chi no, ascolterà la “conferenza meditativa”, con varie voci. Sarà allora confusione? Per nulla, parola e intenzione di conduttore, salvo possibili, singoli e apparenti insuccessi, cui sarà fornita un'ipotesi di senso. Nel parlare ricercheremo un certo grado di teoria “aconcettuale”, evitando, entro i limiti, di esporre contenuti dottrinali, testuali, ma salteremo di pala in frasca, in relazione al vissuto del momento presente, un po' come accade in analisi nei piccoli gruppi. Tuttavia tenderemo ogni volta di collocare in un orizzonte di senso, come dicono i filosofi, quanto viene emergendo per la stimolazione reciproca, che si dà nel gruppo, nell'esperire il silenzio e la propria parola. Sullo sfondo avremo riguardo a temi e competenze comuni per ogni essere umano, quali il nascere, il morire, l'infanzia trascorsa e sempre attuale in noi, la sessualità, la famiglia, il lavoro, l'amore, l'adattamento sociale, valori e disvalori, il disagio esistenziale, gli psicofarmaci ecc. E poi questioni sempre più essenziali, affrontate come se si parlasse liberamente al bar e meno da studiosi, preferendo si capisce i discorsi spirituali alla politica, o al calcio. Potrebbero essere:

1. Cosa significa pensare e cosa “non pensare”: riflettere, intuire, mente egoica, conflittuale, adattiva, mente ampia e realizzante un certo grado di disidentificazione.

2. Resistenza e opposizione all'ideale della conoscenza e amore di sé e degli altri.
3. Esperienza duale, ordinaria, frammentata e barlumi di intuizione dell'unità, di cui siamo parte.
4. Il lavoro interiore, tra silenzio e parola, ristabilisce la continuità e colma, almeno in parte, la frattura tra l'ideale e il reale, l'individuo e la totalità.

Il conduttore è psicologo e psicoterapeuta, si è formato presso la SGAI – Società Gruppoanalitica Italiana (edizione rinnovata della psicoanalisi duale), sino a diventare socio aggregato. Ha praticato la meditazione vipassana, soprattutto presso l'AMECO. E' stato assistente universitario in psicologia sociale e docente in scuole di specializzazione in psicoterapia.

Ha pubblicato vari lavori sulla rivista della società gruppoanalitica italiana. Attualmente lavora privatamente come psicoanalista e conduce gruppi di meditazione e psicoterapia nel volontariato, UniTre, ecc.