

JAMES
KINGSLAND



IL CERVELLO
DI SIDDHARTHA



I SEGRETI DELL'ANTICA
SCIENZA DELL'ILLUMINAZIONE

Rizzoli

James Kingsland

Il cervello di Siddhartha

I segreti dell'antica scienza
dell'illuminazione

Traduzione di Elena Sacchini

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2016 James Kingsland
© 2017 Rizzoli Libri S.p.A / Rizzoli, Milano

ISBN 978-88-17-09371-2

Prima edizione: marzo 2017

Titolo originale dell'opera: SIDDHĀRTHA'S BRAIN

Realizzazione editoriale: Studio Dispari – Milano

Il cervello di Siddhartha

Introduzione

«Vede, siamo tutti malati di mente» disse il monaco, sorridendo sotto il cappello a tesa larga, come se questo spiegasse ogni cosa. Io e la mia compagna soggiornavamo per qualche giorno ad Amaravati, un monastero buddhista dell'Inghilterra meridionale, nelle Chiltern Hills, non lontano da Hemel Hempstead. All'epoca scrivevo di scienza per il «Guardian»: ero arrivato da Londra il giorno prima per intervistare l'abate, Ajahn Amaro, un gentiluomo inglese educato secondo la tradizione thailandese della foresta. Era una bella mattina di sole, e ce ne stavamo tutti e tre sul sentiero costeggiato da aiuole ben curate che dalle capanne di legno dipinto del centro di ritiro conduceva a uno spiazzo di erba incolta, dove uomini e donne camminavano a passi lenti e deliberati, ognuno immerso nel proprio mondo. Alcuni facevano avanti e indietro tra gli alberi, seguendo le orme che migliaia di piedi avevano impresso nell'erba. Altri giravano senza sosta intorno a un panciuto stupa in granito che troneggiava al centro dello spiazzo.

La sera prima circa trenta ospiti laici erano approdati al monastero per un ritiro di due settimane, e quella mattina l'abate – il monaco con il cappello di paglia – li aveva spediti in giardino a fare un po' di meditazione camminata. La sua osservazione sulla nostra follia collettiva mi colse di sorpresa, perché seguiva a un mio commento

sull'esercizio spirituale che si svolgeva nel prato, da me paragonato alla scena di un film di zombie. Con il senno di poi, non era una grande idea rivolgere un commento del genere a un illustre maestro zen, un *ajahn*, durante un ritiro spirituale, ma ero stanco e di pessimo umore: quella mattina ero stato tirato giù dal letto alle quattro e mezza dal clangore della grossa campana d'ottone del monastero che risuonava da qualche parte nel buio, chiamandoci a raccolta nella sala di meditazione per un'ora di canti e contemplazione.

Avrei scoperto solo più tardi che, nella filosofia buddhista, un essere umano non viene considerato del tutto sano di mente finché non raggiunge l'illuminazione.¹ I buddhisti sono convinti che il meccanismo della mente umana sia intrinsecamente difettoso, come un orologio che va troppo avanti o troppo indietro. Possiamo considerarci individui perfettamente lucidi e razionali, ma trascorriamo gran parte della vita a preoccuparci in modo ossessivo della nostra posizione sociale e professionale, della vecchiaia e della malattia, a volere ciò che non abbiamo e a lamentarci di ciò che abbiamo, a rimuginare sui nostri difetti e su quelli degli altri. È la nostra mente a creare il *dukkha*: la sofferenza o il senso di insoddisfazione che è parte e prezzo della vita quotidiana, il desiderio incessante di accumulare sempre più cose e provare sempre più piacere, il frenetico tentativo di afferrare certi momenti e di eluderne altri. Affermare che siamo tutti malati di mente era un modo per riassumere questa condizione psicologica comune a tutti gli esseri umani.

Qualche ora prima, nella sala di meditazione, immersi nel chiarore opalescente che precede l'alba, seduti sul pavimento a gambe incrociate davanti al Buddha dorato, avevamo intonato insieme ai monaci e alle monache:

La nascita è *dukkha*;
la vecchiaia è *dukkha*;

la morte è *dukkha*;
la tristezza, la pena, i lamenti, la disperazione e l'assenza di speranza sono *dukkha*;
essere associati a coloro che non amiamo è *dukkha*;
essere separati da ciò che amiamo è *dukkha*;
non ottenere ciò che si vuole è *dukkha*.

Quel canto era un grido che non aveva nulla a che fare con gli inni di gioia che ci facevano cantare al mattino nella cappella del collegio metodista che avevo frequentato da bambino. Invece di celebrare il trionfo delle creature celesti sulle forze del male, quel monito scarno e desolato ci ricordava che l'esistenza umana è votata alla sofferenza. Per come la vedevo io, il messaggio era chiaro: nessuno sarebbe mai riuscito a raggiungere la felicità, e *niente* sarebbe mai andato a posto. Tutte le gioie, i successi e gli amori che possiamo accumulare nel corso di una vita contano poco e niente, perché appena dietro l'angolo ci attendono la perdita, il disincanto, la malattia, la vecchiaia e la morte. E anche se lavoriamo sodo, anche se guadagniamo un sacco di soldi, andiamo in palestra e mangiamo sano, non c'è modo di sfuggire a queste cose. È l'antica versione del moderno aforisma: «La vita fa schifo, e poi muori».

Alcuni troveranno una tesi del genere inutilmente disfattista, mentre per altri sarà un modo onesto di guardare in faccia la realtà. Personalmente, in quel momento provai un senso di liberazione. Pronunciando quelle parole a voce alta, prendevamo atto delle bugie che ci raccontiamo di continuo per arrivare alla fine della giornata. Quel canto, in tutta la sua concretezza, nella sua disarmante sincerità, mi aveva colpito nel profondo, riconciliandomi con la realtà. Eppure il commento del monaco era riuscito lo stesso a sconcertarmi. «Siamo tutti malati di mente.» Un conto è soffrire per via delle circostanze – lutti, fallimenti, problemi di salute, vecchiaia –, un altro

lottare contro malattie che non danno scampo come una psicosi o una depressione severa, due condizioni permanenti che gettano un'ombra sulla vita, indipendentemente dalle circostanze esteriori. Malattie del genere non andavano forse inserite in una categoria a parte, una forma di *dukkha* che toccava solo a pochi sventurati?

In realtà, questo modo di vedere le cose comincia a sembrare un po' troppo semplicistico. Siamo cresciuti con l'idea che esistano due categorie di persone: i sani di mente e gli altri, tutti quelli affetti da un disturbo psichiatrico. A dire il vero, però, il quadro è molto più sfumato. Negli ultimi anni gli psichiatri hanno scoperto che patologie quali depressione, ansia, schizofrenia e disturbo bipolare sono meno circoscritte di quanto si pensasse, e che la sintomatologia tipicamente associata a tali malattie è presente in modo sistematico nella popolazione generale.^{2,3}

Prendiamo la psicosi, una condizione generalmente classificata tra le patologie rare. Lo psicotico è assillato da pensieri confusi e angoscianti, allucinazioni e deliri, spesso di natura paranoica (è cioè convinto in modo del tutto infondato che qualcuno stia cercando di fargli del male). In realtà, anche l'uomo medio può essere colpito dalle allucinazioni e dalla paranoia. Studi recenti hanno mostrato che nel corso della vita più del 30 per cento di noi è destinato a sperimentare almeno un episodio allucinatorio in stato di veglia, e una quota di individui tra il 20 e il 40 per cento è regolarmente assalita da pensieri paranoici.^{4,5,6} Perfino tra i casi di psicosi conclamata, il modo di vivere gli stati deliranti e allucinatori varia enormemente. Secondo le ultime ricerche, ad accomunare gli psicotici sarebbe piuttosto il loro modo di sperimentare l'ansia, la depressione e le nevrosi, disturbi comunissimi anche tra chi non ha mai ricevuto una diagnosi di malattia mentale.⁷ Per confondere ancora di più le acque, i ricercatori hanno riscontrato che pazienti affetti da una

depressione severa sono particolarmente inclini a vivere stati deliranti e allucinatori in genere associati al disturbo psicotico.

Un altro esempio è offerto dal disturbo bipolare, caratterizzato dall'alternanza di momenti di depressione e picchi di euforia o iperattività. Se in Europa e negli Stati Uniti solo l'1,5 per cento della popolazione riceve una diagnosi di bipolarismo, gli sbalzi di umore sono ormai assurti alla normalità, e il 25 per cento di noi riferisce di avere vissuto periodi di euforia, ridotto bisogno di sonno e fuga di idee. Secondo la British Psychological Society, questo dato dimostra che qualsiasi diagnosi «categorica» di disturbo bipolare, come di psicosi, è chiaramente una semplificazione eccessiva, dato che i suoi sintomi riguardano una fetta consistente della popolazione generale.⁸

A quanto pare, esiste un sostrato di malessere psicologico comune ai «sani» e ai «malati» di mente. Se le diagnosi ufficiali sono solo la punta dell'iceberg, il resto della parte emersa ci mette di fronte a un quadro piuttosto cupo. I servizi di salute mentale hanno generalmente vita dura, perfino in Paesi come la Danimarca, che per anni ha potuto fregiarsi del titolo di «Paese più felice del mondo», cioè quello con il tasso più alto di felicità interna lorda pro capite, un valore definito da indicatori quali la bassa disuguaglianza di reddito, le libertà personali, l'alimentazione sana, la qualità della sanità pubblica e l'aspettativa di vita media.⁹ Malgrado queste rosee premesse, un numero sorprendentemente alto di danesi prima o poi viene ricoverato per un serio disturbo mentale. Nel corso della vita, il 38 per cento delle donne e il 32 per cento degli uomini danesi sono sottoposti a terapia psichiatrica in una clinica privata o in un ospedale.¹⁰ Accanto a questa percentuale, chissà quanti altri individui, in Danimarca e nel resto del mondo, presentano i sintomi di qualche disturbo mentale senza mai ricorrere al parere di un medico. Sono loro a costituire la mag-