

RIVISTA DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI ANTROPOLOGIA MEDICA
FONDATA DA TULLIO SEPELLI



AM

Rivista della Società italiana di antropologia medica
Journal of the Italian Society for Medical Anthropology

Fondata da / Founded by
Tullio Seppilli

Biannual open access peer-reviewed online Journal

58

dicembre 2024
December 2024



Fondazione Alessandro e Tullio Seppilli (già Fondazione Angelo Celli per una cultura della salute) – Perugia

Mindful Death: prospettive buddhiste sulla crisi della presenza

Federico Divino

Università degli Studi di Padova
[federico.divino@gmail.com]

Abstract

Mindful Death: Buddhist Perspectives on the Crisis of Presence

Starting from recent thanatological considerations regarding the relationship between the reduction of Death Anxiety (DA) and spiritual practices, the present article aims to reflect upon the ethnographic material gathered in the context of a study on contemplative practices. It reveals how these practices are linked to states of crisis of presence as described in de Martino's work, while also concealing potential for personal "healing" that involves transcending the crisis. We will propose a reevaluation of the concept of crisis of presence in light of these findings, and in conclusion, we will offer reflections on the relationship between the growing reliance on contemplative and spiritual practices to address situations of crisis and anguish, including DA, and the advent of the Anthropocene era.

Keywords: Buddhism and medicine, meditation, medical anthropology, death in Buddhism, mindfulness and death, crisis of presence

Introduzione

Nella forma della *mindfulness*, la pratica meditativa buddhista ha guadagnato un certo grado di credibilità presso la comunità biomedica, conquistandosi la fama di "terapia". Vi sono però numerosi dubbi sulla comunanza di intenti tra *mindfulness* e pratica meditativa buddhista, da cui la prima sostiene di derivare (SHARF 2015). Questa presunta filiazione dei metodi serve da un lato per accreditarsi agli occhi di chi si rivolge alle pratiche di cura "alternative" alla medicina tradizionale e, al contempo, darsi un tono di antichità che possa affascinare ed attrarre coloro che vedono nella retorica della "pratica millenaria" un sinonimo di affidabilità¹. Dall'altro lato, qualora queste strategie di marketing non dovessero funzionare, la *mindfulness* si presenta

come la forma emendata e perfezionata di quelle pratiche. Qui interviene un secondo livello di retorica del discorso: la tecnoscienza e, per estensione, la tecnomedicina, hanno ormai assunto una capacità di veridizione tale da poter accreditare una metodologia in funzione della sua scientificità². In altre parole, il discorso che vediamo proporre molto spesso nel mondo di chi promuove la *mindfulness* è il seguente: la meditazione, antica pratica legata alla religiosità buddhista, aveva in sé già da tempo degli elementi “terapeutici”, ma era altresì immersa in quel contesto culturale e religioso che è rifiutato dalla biomedicina come capace di curare (CRUDO 2004: 30).

Con l’opera di Kabat-Zinn però, che ha calato lo sguardo biologico su questa pratica, essa è stata “epurata” dagli elementi religiosi, superflui, e rimodulata in chiave protocollare, “digeribile” dunque dalle esigenze biomediche, per essere poi somministrata in qualità di terapia. Questo processo, che descrive il processo di transculturazione della pratica in questione, si unisce poi alla *commodification* del prodotto che ne risulta in termini di vera e propria merce (HYLAND 2016). In questo contesto, non solo le vecchie religioni tradizionali, ma anche la categoria più generica di “spiritualità”, il cui uso è già funzionale ad una logica di fruizione, vengono inquadrare nello schema del prodotto e del “bene di consumo”: così come nascono i “beni culturali” anche i messaggi cosiddetti “spirituali” sono concepiti come prodotto che deve “offrire” qualcosa, in questo caso la risposta alle domande esistenziali. Un meccanismo, quello che intreccia i prodotti culturali con la concezione capitalistica del mercato, che era già stato individuato da de Martino (2019: 429). È in questa ottica che potremmo chiederci altresì se e quanto l’offerta del prodotto “yoga” risponda alle domande di un certo mercato. L’incontro con i sistemi culturali “orientali” è avvenuto più volte in passato, costituendo ogni volta un momento storico particolare³. Ad oggi, «la fruizione dei beni culturali “altri” ha prodotto una crescente crisi simbolica dei beni locali, dando vita a un sistema concorrenziale capace di generare inflazione e svalutazione dei ‘propri’ sistemi simbolici» (SQUARCINI 2007: 35).

Anche qui, i processi di vendita e promozione della *mindfulness* si servono dei medesimi discorsi: la pratica esotica e “spirituale” dal lontano passato che viene direttamente dal mondo “orientale” per offrire un’alternativa a coloro che non vedono soddisfatte le loro esigenze “umane” nelle altre forme terapeutiche, ma al tempo stesso questo prodotto è validato e certificato dall’apparato biomedico, tranquillizzando i più scettici ed abbracciando così un ampio pubblico di potenziali interessati.

Il successo della meditazione non è attribuibile solo a questo. Nel corso delle mie etnografie, in cui ho frequentato trasversalmente ambienti di meditanti legati tanto a tecniche più tradizionali quanto a protocolli *mindfulness* più ufficiali, quel che è emerso mi ha portato a definire l'esperienza di questi soggetti come un tentativo di "riappropriazione dei corpi". Per una serie di ragioni, molti di coloro che si rivolgono alla meditazione vedono in queste pratiche di cura delle forme di "riscatto" di una corporeità perduta o vessata. Può essere schiacciata da forme terapeutiche invasive o soffrire di una indifferenza nei confronti della propria soggettività durante il percorso terapeutico. Dalle forme più gravi a quelle più lievi, molti soggetti lamentano un senso di "oppressione" dovuta alla generale "indifferenza" dell'apparato medico: «mi sento solo di passaggio», citando le parole di una giovane insegnante di yoga, «non importa chi io sia, c'è comunque una fila gigantesca di persone dietro e davanti a me, e se è per un raffreddore o per mia madre quando ha avuto cose più serie, non cambia niente: entri, parli, prendi la prescrizione e te ne vai, e poi ripeti, e così via... e un po' vale anche per la psicoterapia, almeno in base alla mia esperienza... si parla *con* me ma non sento che si parli mai *di* me, mentre con la meditazione recupero un po' me stessa, rientro in contatto». Questa necessità di recuperare un dialogo con sé, ormai sciolto dal logorio della vita moderna, è ciò che mi ha spinto a definire queste esperienze come "riappropriazione dei corpi". A dispetto infatti dell'idea che spesso vede la meditazione come una pratica principalmente "mentale", i meditanti che ne traggono un beneficio la vedono soprattutto come un mezzo di recupero e di riscatto di una corporeità che altrimenti è persa nella schiacciante quotidianità, e ci aiuta dunque ad inquadrare doverosamente le motivazioni che stanno dietro alle scelte di molti di coloro che si affidano alla meditazione⁴.

Questo lungo preambolo ci è necessario per inquadrare il contesto in cui si muove la *mindfulness* oggi, scusandomi col lettore se non terrò doverosamente da conto, per ragioni di spazio, delle complesse relazioni, talvolta conflittuali e talvolta di alleanza, che intercorrono tra la *mindfulness* come dispositivo terapeutico e le tradizioni contemplative che non si riconoscono totalmente nella *mindfulness*, ma fanno capo a centri buddhisti o a gruppi spirituali e religiosi. Questa complessa dinamica è quella che mi si è disvelata nel corso di, ad oggi, più di cinque anni di etnografia dedicati allo studio della meditazione nel contesto "occidentale"⁵. Le esperienze etnografiche con la meditazione, inizialmente interessate a studiare il contesto clinico e successivamente volte a documentare l'esperienza della meditazione in sé nelle sue varie forme, hanno sempre avuto, sparse in varie occasioni, un

comune denominatore. Non il tema principale dello studio, ma qualcosa che veniva fuori per bocca degli stessi meditanti, e che ha attratto la mia attenzione ad una problematica inizialmente pensata come secondaria, ma che vede oggi in questa riflessione un tentativo di significazione più ampio.

Crisi e Meditazione

In numerose occasioni ormai i meditanti, di tutte le tradizioni, hanno testimoniato episodi in cui sentivano collassare la propria soggettività in un evento angosciante che mi è stato descritto da molti come una “fine del mondo”. Nessuno di questi soggetti ha mai letto de Martino, e dunque la scelta terminologica mi è parsa quanto mai curiosa. Questa esperienza si incrocia oggi con un altro dato, un aspetto della *mindfulness* ancora poco attenzionato dagli studiosi, e che riguarda l’uso delle pratiche contemplative per gestire ciò che gli studi tanatologici definiscono come “Death Anxiety” (DA). Numerosi studi mettono in correlazione oggi la *mindfulness* con una diminuzione della DA, e di conseguenza un numero sempre crescente di persone ricorre alla meditazione per la gestione “terapeutica” di questo aspetto così importante del fine-vita (JAIN 2023; ASKARIZADEH *et al.* 2022; XIANG-ZI, JIA-YUAN 2022; BIANCO *et al.* 2019).

In antropologia, Ernesto de Martino aveva già da tempo collegato quelle che oggi definiamo DA con la tematica da lui sviluppata della crisi della presenza. Ad oggi, si chiude il cerchio quando osserviamo che anche nelle pratiche contemplative, da lui solo accennate nella forma dello yoga nei suoi scritti postumi, il tema della crisi è centrale in molteplici aspetti. Ma come collegarlo alle tendenze moderne? Questa è la grande domanda a cui tenterò di dare risposte, ipotetiche, forse provvisorie, ma certamente basate su una esperienza (auto)etnografica che ha evidenziato come il tema della crisi della presenza sia centrale tanto nella meditazione, e nello stesso pensiero buddhista, quanto nella *mindfulness* moderna, e specialmente ad oggi, con la fine del postmodernismo e l’avvento definitivo dell’antropocene⁶, due forme diverse di crisi si incontrano, quelle stesse due forme che de Martino aveva predetto ne *La Fine del Mondo*, e che oggi si rivelano essere entrambe alle porte, e come i dispositivi culturali sapranno o non sapranno gestirle è interesse dell’antropologia medica.

Due antinomici terrori governano l’epoca in cui viviamo: quello di «perdere il mondo» e quello di «essere perduti nel mondo». Per un verso si teme di perdere, non tanto con la morte ma nel corso stesso della esistenza, lo splendore e la gioia della vita mondana, l’energia che spinge verso i progetti co-

munitari della vita civile, verso la tecnica e la scienza, la solidarietà morale e la giustizia sociale, la poesia e la filosofia; per un altro verso si considera il mondo come pericolo che insidia il più autentico destino umano, e quindi come tentazione da cui salvarsi (DE MARTINO 2019: 360).

In primis, “perdere il mondo”. Nella sua teoria antropologica de Martino ipotizza che la presenza umana possa “perdersi” e dunque entrare in crisi qualora venissero meno i presupposti del “mondo”, cioè l’insieme di valori e mutui riconoscimenti che i sistemi storico-culturali istituiscono e nei quali la presenza è un attore fondamentale, che però non è autonomo o indipendente, ma riceve la sua legittimità, e dunque la sua capacità di stare al mondo, in virtù della valorizzazione che il sistema-mondo le riconosce. Questo sistema non è altro che, visto a posteriori, un dispositivo identitario. L’identità ci è donata culturalmente, ma in qualunque momento rischia il collasso quando sente venir meno la sua interdipendenza. Tale aspetto era ben noto alla cultura buddhista, che però non vedeva affatto di buon occhio i dispositivi mitico-rituali o magico-religiosi atti a reiterare il sistema identitario, a fornire garanzie ed assicurazioni che preservassero la presenza dalle angoscianti prospettive che la attendevano al venir meno degli argini storico-culturali che ne garantivano il sostentamento. Tutta la pratica buddhista vede nell’identità (*attā*) un inganno, una delusione, un qualcosa che deve essere trasceso. In altre circostanze (DIVINO 2023) ho tentato di dimostrare come questo sistema contraddica la convinzione di de Martino secondo cui tutte le tecniche magiche siano in una certa misura tecniche della presenza, e che dunque anche l’asceta o lo sciamano, che si addentra in quella *ingens sylva* ai confini dei valori entro i quali la presenza è a suo agio, non compia mai il passo definitivo e trascenda quei valori, perdendo sé stesso. Per de Martino lo sciamano è un “eroe della presenza”, ma compie sempre il viaggio di ritorno, e dopo aver varcato temporaneamente quella soglia, per ragioni terapeutiche ben inteso, torna sempre e comunque nel mondo. Certamente, lo sciamano vive al confine della presenza, è allenato, se vogliamo, a simularne la crisi a piacimento. Tuttavia, de Martino non ammette in nessun caso che l’intento ultimo sia effettivamente la “fine del mondo”, ossia la fine della presenza.

L’angoscia davanti al nulla della presenza scomparsa, del mondo vanificato, spinge lo stregone ad avventurarsi in questo nulla, in una disperata tenzone. Ed in questa rischiosa avventura egli non trova il nulla, sibbene qualche cosa, se stesso in rapporto con degli «spiriti» auditori. Questa è la sua vittoria, questo è il suo riscatto. Le tecniche magiche per indebolire la presenza unitaria non hanno il fine di sopprimere totalmente la presenza: per quanto l’esserci possa, nella condizione di *trance*, recedere, attenuarsi

e restringersi, esso tuttavia deve esserci abbastanza per mantenere la *trance* senza farla precipitare nella possessione incontrollata, e per adattare l'attività degli «spiriti» alle concrete contingenze che si verificano nella seduta (DE MARTINO 2022: 92).

Nel buddhismo antico (DIVINO, DI LENARDO 2023), tuttavia, la forma terapeutica ultima, l'autentica liberazione dal dolore (*dukkha*) è intesa letteralmente come "fine del mondo" (*lokanta*). La fine del mondo, coincidente con la fine della presenza (*anattā*), mette in crisi lo stesso sistema di de Martino, ma non ci impone di riformularlo totalmente. Semplicemente, la presenza non è più necessaria o ambita da tutte le culture. Ciò non significa che il problema della crisi della presenza sia risolto. Sebbene infatti il buddhismo antico ambisca alla fine del mondo, non ammette certo che essa sia facile da perseguire. Anzi, la meditazione punta chiaramente ad una forma di pacificazione totale, uno "spegnimento" (*nibbāna*), ma giungervi veramente non è facile, se non altro perché solo abbandonando ogni forma di attaccamento il trascendimento della presenza non è vissuto con angoscia e con terrore. Qui sta il punto focale del discorso, su cui si basa tutto il pensiero buddhista. La "crisi" è voluta e perseguita non in forma masochistica, giacché avendo precedentemente lavorato sulla comprensione di ciò che è impermanente ed effimero, inclusa la propria presenza, l'abbandono di quest'ultima non comporta quel senso di angoscia che normalmente accompagna chi assiste alla morte, alla malattia e al dolore con attaccamento al mondo. Il buddhismo descrive questa condizione come "assenza di morte" (*amata*), e sgombera altresì il campo da ogni ipotesi nichilistica o di annientamento dell'essere. La presenza non coincide con l'essere, e il meditante non muore quando raggiunge la liberazione dalla presenza (JOHANSSON 1969: 61).

Eppure, gran parte dei problemi legati alla crisi della presenza, e dalla stessa concezione della morte, sono dovuti precipuamente alla concezione nichilistica che la accompagna. Ciò che teme la presenza in crisi è proprio il suo annientamento, l'andare nel nulla. Con questa lettura filosofica ben in mente⁷, che già de Martino riconosceva come la chiave del problema, possiamo inoltrarci nel secondo aspetto della questione: "perdersi nel mondo". Ho interpretato questa perdita nel senso di "spaesamento" (*Unheimlich*) che ad oggi può ragionevolmente colpire coloro che, dopo l'avvento del postmodernismo, sentono ormai venuta meno ogni certezza ed ogni senso del mondo. Non serve sottolineare le ovvie implicazioni di questo crollo di certezze, che de Martino vedeva in una società non più in grado di gestire collettivamente la stabilità e i valori su cui si può appoggiare la

presenza. Per comprendere le ragioni di questo spaesamento dobbiamo però andare molto più indietro nel tempo, ben prima di quella stessa “morte di Dio” che annunciava Nietzsche, e che ispirerà poi la filosofia della tecnica in Heidegger e le analoghe considerazioni di de Martino sull’ordine economico quale «una distinta potenza del fare che comporta il *dominio tecnico* della natura» (DE MARTINO 2021: 477, *corsivo mio*). De Martino collega a ragion veduta la società della tecnica alla crescente crisi culturale e dunque angoscia esistenziale. Le due cose sono legate dalla comune matrice nichilistica. Ad oggi la presenza «sta perdendo la potestà di esserne il senso e la norma, l’angoscia può essere interpretata come angoscia della storia o, meglio, come angoscia di non poter esserci in una storia umana. Pertanto quando si afferma che l’angoscia non è mai di qualche cosa, ma di *nulla*, la proposizione è accettabile» (*Ivi*: 31-32).

Ma perché tanto il crescente dominio della tecnica quanto la crisi della presenza sono dovute dall’idea del nichilismo è un fatto che de Martino intuisce solo in parte, in quanto la sua lettura risente molto di idee esistenzialiste che molto si sono focalizzate sulla condizione di angoscia intrinseca alla mortalità umana, e poco hanno saputo dire sull’irrazionalità che sta dietro all’associazione tra morte e nulla. Ma a questo aspetto torneremo quando, chiudendo il cerchio, capiremo perché sempre più persone si rivolgono oggi alle pratiche contemplative per gestire la famigerata DA.

Prima di addentrarci dunque nella disamina etnografica sono necessarie due precisazioni: la prima è che queste considerazioni, derivate dall’esperienza di una ricerca pluriennale condotta tra l’Italia e il Belgio, riguardano quelle che ormai sono internazionalmente definite come *pratiche contemplative*, in un modo che è volutamente ambiguo e ampio. Da un punto di vista storico-religioso è infatti abbastanza controversa la possibilità di affermare una comunione di intenti del buddhismo quale pratica singolare e autonoma. L’uso del “buddhismo” come definizione per la complessa e variegata serie di scuole e tradizioni che si rifanno all’insegnamento del Buddha è ovviamente una forma di riduzionismo. Poiché tuttavia queste scuole sono accomunate dall’adozione della pratica contemplativa, anch’essa elaborata e sviluppata in innumerevoli forme e tecniche specifiche, tenderò a riferirmi al buddhismo al singolare, sebbene si debba tener presente che si possono declinare molteplici “buddhismi” sul piano storico e geografico, così come le pratiche contemplative, al plurale, sono altrettanto molteplici. Vogliamo qui evitare di cadere nella facile generalizzazione per cui “la meditazione” si presenti con un intento unificato e chiaro in tutte le tradizioni che la adottano (MASUZAWA 2005). Allo stesso modo, rigettiamo l’idea di

un unico buddhismo “scientifico” (Lo TURCO 2006) come l’altra faccia di *un* buddhismo singolare e compatibile con le nostre concezioni globalizzanti sulla spiritualità.

Gli studi che hanno correlato la meditazione ad una riduzione della DA hanno ovviamente fatto riferimento in primo luogo alla *mindfulness*, la più “occidentale” delle pratiche contemplative. Vi sono però studi multifocali, specie tra quelli che hanno evidenziato la presenza di “eventi avversi”, che hanno indagato soggetti provenienti dalle tradizioni meditative più disparate. Personalmente ho scelto di adottare la medesima prospettiva in quanto, meditante io stesso e consapevole dell’adozione, per certi aspetti funzionalistica, che si fa di una pratica contemplativa piuttosto che di un’altra a seconda dei contesti, ho voluto rendere conto anche autoetnograficamente di questa esperienza: oggi, specie nel mondo europeo, la scelta di adottare una tecnica meditativa piuttosto che un’altra è subordinata soprattutto alle forme di beneficio che il praticante può trarvi. Le meditazioni vengono sperimentate, indagate e cambiate, adattate alle esigenze del singolo. Anche nei meditanti “ortodossi” (intesi come affiliati ad una particolare tradizione buddhista) ho notato che la scelta di utilizzare una pratica piuttosto che un’altra è condizionata in prima istanza dal beneficio che si attesta, e solitamente vi sono pochi pregiudizi che impediscono l’abbandono di una pratica per sperimentarne un’altra. Nemmeno l’appartenenza ad una determinata scuola pregiudica la possibilità di sperimentare né impone la pedissequa adozione di una pratica esclusiva. Questo, ovviamente, in linea di massima.

Ciò ci porta al secondo aspetto della nostra indagine. Se infatti ho scelto di separare il piano del rigore storico-religioso – che ho indagato separatamente in altri contesti per rendere comunque conto della storicità e dello sviluppo seguito dalla pratica contemplativa e dalle differenti scuole buddhiste – da quello dell’indagine etnografica multifocale, unificando per comodità la “pratica contemplativa” (singolare) e la tradizione buddhista (singolarmente intesa solo in quanto sviluppo e ramificazione di molteplici scuole e pratiche diramatesi nel corso del tempo), ciò è stato per rendere conto del polimorfismo che ha assunto la pratica contemplativa nel mondo moderno. Cionondimeno, affermare con certezza le ragioni del beneficio che spinge all’adozione di queste pratiche trascenderebbe gli intenti dell’antropologo, e possiamo dunque solo avanzare ipotesi. Queste, inevitabilmente, sono correlabili altresì alle scelte che hanno portato il mondo “occidentale” (l’uso delle virgolette è d’obbligo per segnalare l’assoluta arbitrarietà di questa identità culturale) a subire il fascino delle pratiche contemplative e a beneficiarne.

Mindfulness del trascendimento

I meditanti spesso testimoniano fasi di contemplazione profonda in cui certi timori vengono scatenati, come sbloccati da un precedente stato di congelamento o di rimozione. Questa fase sembra apparentemente fondamentale per la successiva: il riconoscimento della natura effimera di queste paure, e della stessa morte, li spinge alla coltivazione di una dimensione in cui essa è trascesa. Le pratiche contemplative sono ad oggi sempre più spesso adottate, in virtù della loro efficacia, come potente dispositivo per esorcizzare questa angoscia dell'annichilimento dovuto alla morte, avendo la capacità di infondere nel meditante una forma di consapevolezza che è distaccata dall'idea di morte come annullamento, seppur essa passa per una complessa fase di confronto proprio con questa idea.

Nel 2018 ho incontrato Luisa. Per lei la meditazione è sempre stata qualcosa di molto profondo perché legata anche alla propria esperienza religiosa oltreché ad un suo percorso di guarigione. Luisa infatti segue i dettami della scuola theravāda, è una ragazza molto gentile e premurosa. Nel corso della mia etnografia si è stretto anche un legame di amicizia tra noi, e dunque i suoi discorsi sulla spiritualità buddhista si sono fatti sempre più approfonditi e me ne ha disvelato il legame con la sua storia personale. Ho accettato alcuni suoi inviti ad accompagnarla nei centri buddhisti che frequentava per meditare con lei, e la sensazione che ho avuto è sempre stata quella di un forte aspetto devozionale.

Fin da subito Luisa ha riconosciuto che la meditazione è stata per lei terapeutica: «la pratica della meditazione... ti dà la possibilità di accogliere anche gli stati mentali negativi e gli stati mentali più difficili... sia diciamo il dolore sia fisico ma soprattutto mentale che per quanto mi riguarda è quello più difficile da gestire» (29/10/2019). La meditazione ha fattualmente aiutato Luisa a superare problematiche anche complesse e per le quali ha dovuto seguire in parallelo un percorso psicoterapeutico: «diciamo da... dalle idee di suicidio a... all'idea, cioè alla sensazione di abbandono, di solitudine... che spesso mi assale e quindi... la tendenza ovviamente è quella di fuggire, di scappare [...] quindi la pazienza, la paziente sopportazione che ti dà una prospettiva sul fatto che comunque tutto è impermanente, anche lo stato mentale peggiore è comunque impermanente».

Già da queste prime testimonianze mi sono reso conto che l'aspetto più interessante della meditazione riguarda proprio la capacità di gestire quei momenti in cui, per molteplici ragioni, ci sentiamo "sprofondati" in questo

“abisso”. Ma dopo anni di pratica personale ho anche acquisito la consapevolezza che la meditazione spesso ti porta inevitabilmente a sprofondare, anche partendo da un iniziale stato di quiete. Questa rievocazione della crisi non è un fatto scontato, ed andava approfondito il più possibile.

Propongo un'altra testimonianza. Alice, psicologa e praticante di *mindfulness*, mi ha descritto in un'occasione (21/03/2019) come un suo esercizio meditativo le è sfuggito di mano. Alice ha da subito attribuito questa problematica al fatto di essere uscita dalle linee guida della *mindfulness*. In quell'occasione infatti stava provando una meditazione nuova consigliata da un'insegnante di meditazione. Prese una candela e cominciò a concentrarsi sulla fiamma, scendendo sempre più nel profondo di uno stato di assorbimento nella concentrazione, abbandonando gradualmente ogni altro processo mentale. Ciò che accadde la spaventò molto:

Un'esperienza strana, di... tipo quasi di derealizzazione... quindi una cosa un po' anche dissociativa, no? No... non... non buona, come dire... nel senso... non aveva nulla a che vedere con la meditazione... [...] mi ricordo che ero a far 'sta cosa... di meditazione iniziale proprio all'inizio... e nel... sai che quando chiudi gli occhi ci sono... come delle... delle... piccole immagini che si creano sullo sfondo nero... che si muovono... non so a me succede questa cosa. Tipo come gli impulsi di luce, non so che cavolo sono, ma insomma fatto sta che la mia mente aveva visto in quegli degli... dei personaggi, va bene... e allora mi ero proprio focalizzata su quest'immagine ed era come se mi fossi un pochino distaccata dalla realtà. Sai come se vieni proiettato in un mondo di... di fantasia... però ti stacchi dalla realtà... tant'è che quando poi avevo... mi ero... avevo interrotto questa focalizzazione su queste immagini, ero tornata nel corpo, avevo avuto... quasi un attacco di panico... [...] una... ansia pazzesca perché non mi sentivo più il corpo... cioè era proprio una derealizzazione, staccamento dalla realtà.

Questa fu una delle prime testimonianze che mi fecero iniziare a riflettere di più sulla possibile relazione tra meditazione e crisi della presenza. Rilevante è la scelta terminologica, dal momento che Alice era al tempo una giovane psicoterapeuta. Nel corso della mia autoetnografia ho sperimentato varie volte questa situazione. Ho notato che essa non avviene mai quando medito in gruppo, ad esempio frequentando centri di meditazione o percorsi *mindfulness*. Queste esperienze si concentrano quando medito da solo e l'ambiente non ha nessun'altra persona nelle vicinanze. Ciò favorisce forse un maggiore assorbimento, ma certamente è una sensazione che porta con sé una profonda angoscia, un senso di distacco dal mondo che richiama anche il panico e a volte un'euforia incontrollata, non piacevole. Solo in un paio di occasioni sono riuscito a passare oltre

questo stato angosciante, ma a quel punto si raggiunge un senso di totale acquietamento delle sensazioni, e tutto sembra infinitamente distante, come se la coscienza venisse posta al di fuori di tutto. Sebbene i praticanti di *mindfulness* tendano a non riportarmi di queste esperienze, va notato che coloro che me la descrivono la rappresentano sempre come negativa, e ne attribuiscono i danni all'aver abbandonato il protocollo. Per come è pensata la *mindfulness* infatti, questi stati di assorbimento troppo "profondi" vengono aggirati, e ci si sofferma piuttosto al livello precedente, che comporta quiete e pace interiore. Sono invece i meditanti "tradizionali", che sperimentano queste crisi più spesso. Lucia ad esempio, che per anni ha gestito un centro olistico e pratica meditazione da decenni, mi ha saputo descrivere un'esperienza analoga:

nei momenti di concentrazione profonda... dopo anni che la pratici, e quando sei assorta in meditazione... è come se tutto si riassorbisse in te, è come se il mondo attorno a te cessasse di esistere... rimani tu da sola in questo vuoto... ecco qui c'è un po' il vuoto della vacuità di cui parla la filosofia buddhista... io in quei casi l'ho sentito proprio... ho sentito quel vuoto, quello svuotamento delle cose... e all'inizio può farti paura, ed è anche per questo... il motivo per cui non si può fare meditazione senza conoscere anche la filosofia buddhista... [...] ecco... perché... è... perdi il controllo, e se non sai perché, se non conosci le riflessioni del Buddha sull'impermanenza, *anitya*, no? E tutto il resto... c'è un'infinità di cose che non sappiamo... e se non ne siamo consapevoli veniamo sopraffatti dal vuoto... che secondo me è un po' quello che la meditazione invece cerca di evitare... creando consapevolezza di quel vuoto che sentiamo... (18/10/2019).

Vorrei comparare questa testimonianza a quella di un'altra insegnante di *mindfulness*, una psicologa che, al tempo della mia etnografia, si stava specializzando proprio nei percorsi MBSR psicoterapeutici. Elisa, questo lo pseudonimo concordato, è stata inizialmente molto reticente a descrivermi questi stati, e ha trattato la nostra intervista più come una sorta di vetrina per esporre i benefici della terapia *mindfulness*. Quando però ha compreso che il mio percorso di ricerca andava verso un'altra direzione, ha cambiato alcune sue posizioni. Mi ha chiesto di censurare il suo vero nome e mi ha condiviso un'esperienza di meditazione profonda che l'ha portata in uno stato di crisi.

Poi ho sperimentato un'attenzione divisa molto interessante tra la dimensione interna e quella esterna e ciò mi ha permesso durante la pratica di caricarmi di quello che possiamo definire un'energia di presenza. Grazie alla meditazione ho ricevuto informazioni preziose su di me, metaforicamente potremmo dire che molte cose sono venute alla luce dalla profondità di me stessa. Ho attraversato alcune paure tra queste ho visto quella della

morte. Grazie al percorso meditativo ho potuto accedere a luoghi silenziosi e liberi. E questa “energia” quando la contatto, mi accompagna poi anche negli altri momenti della giornata favorendo istanti di consapevolezza e di comprensione quali doni preziosissimi della presenza. In alcuni momenti mi sono sentita niente, il termine che ho associato a questo era “il nulla”. Mi sono sentita anche parte di una dimensione molto più grande. Grazie alla meditazione ho sperimentato stati alterati di coscienza. L’amore per questa pratica mi ha permesso di superare momenti di crisi in fasi diverse (21/10/2019).

Come abbiamo visto, i meditanti che seguono percorsi legati alla sfera spirituale sono più propensi a descrivere questi stati di crisi come fatti passeggeri e fisiologici della meditazione, nel caso di altri soggetti essi sono visti addirittura come necessari. Chi pratica *mindfulness*, tendenzialmente, li vede come stati negativi, momenti in cui si perde il controllo, e li associa a termini come “nulla” o “morte”, parlano di attacchi di panico e fenomeni di derealizzazione.

Ho trovato qualcuno che ha saputo condividere queste mie riflessioni, e che mi ha dato un importante spunto per studiarne altri aspetti. Danilo, meditante theravāda e divenuto in pochi anni uno dei contributori più importanti di questa etnografia, mi spiegò a parole sue il motivo di questa differenza: «le prime volte che capita di avere un’esperienza in cui i pensieri si fermano sembra una cosa incredibile, alcune persone vanno in panico, e se non penso non esisto, no... per cui è un’esperienza assolutamente normale, e non c’è niente di patologico, ti ripeto, non sono uno psicologo... so di persone che si sono intrippate con la meditazione» (27/10/2019).

Le considerazioni di Danilo, unite ad un importante spunto filologico che mi aveva indicato di controllare, mi hanno permesso di rintracciare le origini di questo fenomeno direttamente nella letteratura buddhista. Non si trattava infatti di una novità, ma di qualcosa che era presentato nello stesso canone pāli col termine di *lokanta* (letteralmente: “fine del mondo”). Questa scoperta mi ha spinto ad un’indagine più approfondita, che ha dunque assunto due ramificazioni parallele: quella filologica, che documentava come il buddhismo avesse una sua concezione delle apocalissi personali associate all’apoteosi della pratica meditativa (DIVINO 2023), e quella etnografica, che tentava di comparare le varie esperienze con quanto descritto nei testi. Come già detto, il buddhismo vede la “fine del mondo” come l’intento primario della meditazione, il cui assorbimento contemplativo dovrebbe portare al trascendimento della presenza, dell’identità psicosociale (*attā*), e al raggiungimento di uno stato di beatitudine che è al di là della dicotomia soggetto/oggetto. Tale visione dualistica è *nel*

mondo e *del* mondo. La mondanità non può farne a meno, ma la divisione è anche l'origine di ogni sofferenza ed attaccamento. Il distacco da queste abitudini non è semplice: è un profondo percorso di macerazione interna e di riflessione sulla propria stessa esistenza ma, in ultima istanza, è il massimo beneficio a cui si possa ambire. Anche il senso di angoscia che de Martino rileva nella condizione di "crisi della presenza", è sorprendentemente causato dalla progressiva perdita di distinzione tra soggetto e oggetto (DE MARTINO 2021: 31).

Per quanto riguarda l'etnografia, dal 2020 al 2021, complice anche la pandemia, mi sono concentrato più sull'aspetto personale, focalizzandomi su una autoetnografia contemplativa. Questa esperienza ha modificato radicalmente anche il mio modo di fare etnografia successivamente, che ha progressivamente integrato la visione non-dualista, e mi ha permesso di sviluppare una maggiore sintonia con le persone che condividevano la stessa esperienza. L'intesa coi meditanti è stata più rapida e facile. In molti casi mi è sembrato di percepire il loro disagio e le loro difficoltà prima ancora che le esprimessero a parole.

Per un anno circa ho riorganizzato i dati sulle crisi della presenza in ambito meditativo, e ho scoperto che in letteratura vi erano numerosi esempi che, studiando le "Varieties of Contemplative Experience" (VCE), rilevavano come gli episodi di crisi e di angoscia fossero numerosi e frequenti. Questi erano spesso collegati ai cosiddetti ELSE (*energy-like somatic experiences*), e comprendevano episodi di psicosi, insonnia, mania e deliri paranoidi. Altri studi hanno rilevato la possibilità di autentiche fasi di derealizzazione che possono presentarsi nel corso di meditazioni particolari (BINDA *et al.* 2022; COOPER *et al.* 2021; CASTILLO 1990).

Le mie etnografie sono proseguite, negli anni 2022-3, riscontrando ancora di questi fenomeni, ma stavolta le meditazioni sono state seguite in modo più attento. I soggetti hanno scelto di partecipare ad un percorso personale in cui condividere con me, passo dopo passo, i progressi di un percorso meditativo. A tal proposito volevo presentare altre due esperienze, tra le tante che potrebbero rientrare in questi esempi.

Leo, un neofita totale della meditazione e primo a prendere parte a questo nuovo "esperimento". Un fisico, apparentemente quanto di più distante c'è dalla spiritualità indiana, ma pur sempre una persona di un'intelligenza dinamica, curiosa e ansiosa di sperimentare cose nuove. Presento solo la fine del suo percorso, dato che riassumerlo tutto richiederebbe troppo spazio. Leo ha praticato diverse meditazioni, producendo considerazioni che

scriveva minuziosamente su un quaderno e che poi abbiamo commentato insieme. Le meditazioni procedevano per “sessioni” di più giorni, alternate da pause di alcune settimane. La meditazione di Leo, che ha poi ispirato una nuova modalità etnografica riproposta anche ad altri soggetti, procedeva tramite il disegno, un disegno spontaneo e quasi automatico, una rappresentazione di forme fatta senza pensare. Durante l’ultima di queste sessioni, Leo ha raggiunto le seguenti considerazioni: «l’io è assoluto, sciolto nella forma, che tenta di superare il suo naturale confine» (27/09/2023), e poi: «c’è un ritratto del vuoto... del casuale senza scopo» (28/09/2023); «un profondo senso di tristezza, che si confonde e diffonde attraverso una solitudine esistenziale» (02/10/2023); e per finire: «uno stato di estrema ansia ed inquietudine, quasi in iperventilazione... ogni boccolo è essenza della chiusura, e tutti insieme chiudono il soggetto» (08/10/2023).

L’aspetto interessante di questa esperienza è che, oltre a collocarsi in un intero percorso di ricerca dello spaesamento, che può o meno essere attribuito al carattere peculiare di Leo, è proprio il suo culminare in uno stato di crisi che, al tempo stesso “chiude il soggetto”. Leo era un neofita, non aveva mai meditato, e lui stesso non si aspettava un’esperienza simile, dopo la quale si è sentito profondamente cambiato. Questo è solo un piccolo estratto delle sue esperienze meditative, che sono state numerose e tutte sviluppate attorno al tema della crisi, rispecchiando un momento di inquietudine esistenziale ma anche generalizzato.

Un ultimo caso. Joe, tutt’altro che neofita ma nemmeno affiliato ad una particolare tradizione. La sua esperienza con la meditazione era infatti personale e costruita a partire da una sua rilettura del metodo, anche se le modalità generali che mi ha descritto sono pressoché analoghe a quelle della *vipassanā*, a cui ha semplicemente aggiunto sue tecniche di visualizzazione atte a concentrarsi su specifici punti del corpo che intendeva rilassare in fase preparatoria. Anche Joe ha avuto le sue esperienze di “crisi”, che mi ha descritto minuziosamente mentre prendeva parte a questo studio. Joe riconosce che questi stati di “angoscia” sorgono frequentemente quando si va più “in profondità” nella meditazione, ma mi ha altresì descritto questi stati come un’opportunità, il segno che è sulle soglie di qualcosa che deve essere attraversato, e per cui vale la pena sforzarsi di fare quel passo ulteriore.

Alcune volte ho bisogno di perdermi nel mondo... nel senso di... drasticamente... innovare... ricominciare... ricostruire con idee diverse, modi di pensare diversi... è come quando mangi un cibo nuovo... resetti il vecchio... elimini turbamenti e pensieri ed elimini il passato... inizi a vivere un presente in cui rinasci... come quando sei bambino e non sai ancora nulla

del mondo e lo osservi con curiosità... e io ho bisogno di fare questo... perché è un modo di liberarmi e non entrare in quei meccanismi di attaccamento, bisogno, gelosia, ira, odio... tutto... che sono fatti da un'illusione... e quando te ne accorgi... quando capisci che più cerchi di trovare te stesso e meno lo trovi perché non c'è un me stesso... allora divento come questa palla trasparente che osserva il pensiero... lo blocca... cerca di estraniarsi dalle emozioni... anche quelle sensoriali. Credo che l'angoscia sia generata quando l'anima vuole qualcosa mentre la mente superficiale... la psiche... il cervello, l'io o come ti pare, vuole tutt'altro. La mente crea situazioni, crea aspettative... e nel momento in cui si trova a mettere in crisi tutto questo perché subentra qualcosa da dentro... puoi anche chiamarla angoscia ma quella è la risposta del corpo nel sentire dove alla base c'è un... disassessamento tra anima e mente... e questo crea un'angoscia pazzesca... la maggior parte delle volte è creato dalla paura... se senti la profondità del vuoto non sei angosciato... certo può spaventare all'inizio... ma perché la sensazione di vuoto non sai trasformarla come un punto di partenza... un cambio di prospettiva... l'angoscia è un risultato di un malessere, nato dalla paura. Quando ho quegli stati bruttissimi di angoscia devo ricordarmi che sto lavorando ancora in superficie... ed è lì che la meditazione va usata sul serio... per placare quell'energia, quel fastidio... quella cosa... mentale... che ti è sparata dalla mente... (22/10/2023).

A questo punto possiamo dire che l'associazione è più che una semplice congettura. Questi sono descrivibili come stati di crisi della presenza, sono dovuti ad un indebolimento "volontario" della propria identità psicosociale. La meditazione può portarci ad esperire questi stati anche involontariamente, in quanto scaturiscono ad un certo punto dell'assorbimento contemplativo, quando si è portati a non concepirsi più come divisi dall'oggetto contemplato, e sono stati che comportano un senso di angoscia. Non sono permanenti né insuperabili, in quanto sono una forma transitoria, ma sembra che sia necessario passarci attraverso.

I meditanti che tendono a vivere con maggiore disagio questi momenti di passaggio, e magari vi rimangono anche bloccati, tendono a descriverli più spesso con analogie legate all'annullamento, l'annichilimento o la morte. Eppure, l'indebolimento dell'ego dovuto alla pratica *mindfulness* è stato correlato positivamente con un acquietamento della DA (KESEBIR 2014). Si tratta dunque di uno spaesamento che può avere risvolti terapeutici, se saputo affrontare, e questo forse spiega per quale motivo la *mindfulness* e la meditazione sono oggi così tanto ricercate da coloro che vogliono elaborare queste angosce, che cercano una "cura" dal dolore mondano: panico, ansia, depressione, fino ad arrivare alla DA che, proprio per la sua natura peculiare, richiede un percorso di elaborazione molto profondo.

Regressus ad originem

La DA è l'espressione che la scienza biomedica ha donato ad un problema esistenziale. Tale definizione è stata data certamente perché oggi questa angoscia cresce e minaccia la società moderna al punto da imporre di ripensare le soluzioni possibili e, conformemente alla necessità biomedica di procedere creando "discorsi" o «*série d'énoncés descriptifs*» (FOUCAULT 2008: 50), si pone come tecnicismo che può più o meno precisamente descrivere un fenomeno che è noto da sempre.

Cionondimeno, secondo «l'interpretazione che guida le scienze storico-antropologiche, l'uomo rifiuta sin dall'inizio la morte. Ma fa esperienza di essa un poco alla volta, uscendo da un torpore ancora più antico di quell'inizio» (SEVERINO 2007: 30).

Secondo de Martino, la morte è il problema *par excellence* che la presenza si trova ad affrontare all'alba della storia culturale. Vi sono solo due possibili modi di elaborazione del lutto: la negazione o l'accettazione. Nel primo caso il rischio è grande: trattasi di una «abiezione estrema» e «incomparabile miseria che accompagna il senso di sé nel rendere dell'energia di oggettivazione su tutto il possibile orizzonte formale» (DE MARTINO 2021: 31). L'angoscia è per de Martino il tratto caratteristico insito nel «rischio radicale della perdita della presenza». L'accettazione è l'alternativa a questo rischio, ma comporta delle sfide per la presenza. Il morto continua a vivere nella mente dei vivi, e l'unico modo per superare il rischio che questa presenza dei morti comporta per la stabilità di coloro che sono ancora vivi, è proprio quello di "far morire i morti in noi". È qui che intervengono tutti quei dispositivi legati all'elaborazione del lutto, dal pianto rituale alle cerimonie funebri. Un'attenta serie di comportamenti e di tradizioni codificate per mantenere saldo un confine spazio-temporale adibito all'elaborazione e al superamento del lutto.

Tutto ciò ha avuto un inizio per de Martino. Vi è stato un momento, simbolico, non ricostruibile dall'archeologia *tout court*, in cui la presenza ha dovuto sorgere per affrontare la morte come problema. Questa è l'alba dei mondi culturali, l'inizio dell'istituzione dei miti e dei codici rituali. Tutto ciò che, in altre parole, serve come forza atta a *destorificare* il pericolo del nulla, del negativo: porlo al di fuori della storia per porlo in una dimensione atemporale dove viene confinato. Ma per mantenere questo confinamento il mito va continuamente ripetuto, reiterato, il rito deve ristabilire periodicamente l'esilio del nulla dalla storia. Il mito viene sancito dunque

come «l'evento primordiale che accade una volta per tutte, e che può essere ripetuto ritualmente, si manifesta come l'orizzonte di destorificazione del divenire storico» (DE MARTINO 2019: 151).

Severino ha saputo restituirci, con parole diverse, lo stesso identico meccanismo: «a un certo momento la volontà di vivere si convince del proprio fallimento. [...] Quando la volontà che il corpo non muoia si convince del proprio fallimento, la morte, per essa, non è più il dolore e l'angoscia per il disfacimento dei corpi con cui si vuol vivere e del proprio, ma è l'inevitabilità di tale disfacimento – che quindi viene rifiutata in modo nuovo, cioè evocando un'altra vita» (SEVERINO 2007: 32).

Secondo Severino, miti e religioni «che appaiono all'interno dell'interpretazione della storia dell'uomo, esprimono quasi sempre questo duplice e progressivo rifiuto della morte» (*Ibidem*).

Per Severino però il mito sarà sempre insufficiente a gestire questo confinamento, che non è causato da un problema reale, come crede de Martino, ma piuttosto da un'interpretazione primordiale della morte come annullamento dell'essere. Il nichilismo si pone come minaccia non perché reale, ma perché pensato come annullamento dell'essere. In questo contesto, non si supererà mai «l'incapacità del mito di resistere al dubbio». L'unica risoluzione possibile è nella consapevolezza che «ciò-che-è *non* è in alcun modo il nulla – il nulla che per la prima volta l'*epistème* della verità porta appunto alla luce nel suo essere l'infinitamente altro da ciò-che-è; sì che la morte incomincia ad apparire come l'annullamento di quell'ente che è l'uomo, ossia come il portarsi nell'infinita lontananza del nulla, da cui non solo l'uomo, ma ogni cosa distrutta non possono fare ritorno» (*Ivi*: 38).

Qui vi è certamente una differenza di approccio alla morte tra i due pensatori. De Martino è radicalmente condizionato dall'esistenzialismo, mentre Severino dal ritorno filosofico a Parmenide. Sebbene dunque l'interpretazione su come nasca il mito sia pressoché identica, la risoluzione del problema della morte è divergente nei due pensieri. Per entrambi però resta il fatto che la morte sia un problema *ontologico*, assimilato culturalmente dalle forme mitico-rituali ed esorcizzato dalle pratiche magico-religiose, ma pur sempre un fondamento ontologico ha. Il problema sorge quando si manifesta «il mutar di segno della presentificazione, e si perde quindi proprio la presenza: si vive l'orrore del nulla, dove però il nulla ha il senso fondamentale dell'eticamente negativo per eccellenza, cioè il senso del vissuto recedere e annientarsi dell'*ethos* primordiale della presentificazione e del trascendimento» (DE MARTINO 2019: 535).

La radice ontologica del problema della DA è stata evidenziata anche dai recenti studi tanatologici, che hanno riscontrato altresì come il recupero di una dimensione spirituale o religiosa sia di beneficio per coloro che attraversano un lutto o debbono affrontare il problema del fine-vita. Quanto stiamo dicendo potrebbe aiutarci a comprendere altresì l'accrescimento di coloro che si rivolgono al buddhismo ed in particolare alla meditazione in funzione "terapeutica" nel campo delle DA. La recente tanatologia riconosce che la visione della morte come annichilimento va a detrimento dell'esperienza del soggetto (TESTONI *et al.* 2017), al di là dell'essere un fatto interamente relegato alla dimensione culturale e delle credenze personali: non vi è alcuna prova "scientifica" che la morte sia l'annichilimento dell'essere, né che essa sia un passaggio ad un altro stato di esistenza, e su queste tematiche poco possiamo dire, lasciando che siano le esperienze personali di ciascuno a parlare. Non vi è dubbio però che dal postmodernismo in avanti, e con la crescente fede nei mezzi della tecnoscienza, si è imposta con essa l'ideologia correlata, ossia una credenza strettamente materialistica che tende a sminuire l'esistenza umana. Questo fatto è indubitabilmente percepito come "segno dei tempi" da coloro che abitano la modernità, ed ha effetti negativi sulla DA (TESTONI *et al.* 2015: 62). Questa credenza, ed il suo collegamento con un'idea di morte-annichilimento, è stata esplicitamente connessa alla potenza tecnica ed al *milieu* culturale del mondo cosiddetto occidentale (*Ivi*: 64-66).

Altri studi psicologici hanno confermato che «the representation of death as absolute annihilation was characterized by a lack of spirituality and by a lack of trust» (TESTONI *et al.* 2018: 11), ma mentre la psicologia può servirsi dei mezzi quantitativi, l'antropologia è chiamata a raccogliere questa sfida sul piano soggettivo e sociale: riconoscere il problema della crisi culturale a partire da de Martino è possibile, ma oggi il suo lascito ha ancora più importanza se pensiamo a come la paura per la morte sia entrata pienamente nel vivere quotidiano, resa innegabile dalla crisi antropocena. Qui antropologi e psicologi possono lavorare fianco a fianco. E il punto di partenza può essere la stessa concezione demartiniana di crisi della presenza come autentico «strapotere del nulla» (DE MARTINO 2019: 112).

Non dimentichiamo però che de Martino si opponeva alla visione di Eliade per cui «è tipico o esclusivo della modernità assimilare la Morte al Nulla» (REMOTTI 2022: 22), e l'angoscia intrinseca nella consapevolezza storica è da de Martino accettata «solo in quanto è scarsamente caricata di umanità, di ethos, di forza e di presenza umana».

La morte nel buddhismo non è mai affrontata in termini di annichilimento dell'essere, ma è vista come un fraintendimento dovuto alla visione dualistica del mondo. Con ciò, è la stessa antinomia vita/morte ad essere messa in discussione⁸. Questa è una visione decisamente diversa dalle convinzioni salvifiche che accettano la morte come rischio o pena, e delegano alla fede la capacità di "salvare" dalla morte o da una morte orribile ed infernale. In questi sistemi tutto è delegato ad un'entità terza, spesso una divinità, che può dispensare la salvezza dalla morte o lasciare che l'anima sia condannata alla sofferenza eterna. Per Severino, la tecnoscienza sostituisce oggi il ruolo di Dio in quanto, pur ammettendo che la morte è il massimo degli orrori – essendo l'annichilimento dell'essere – promette a chi le è devoto, a chi crede nei mezzi della tecnica, una "salvezza", sia essa nella forma di una terapia farmacologica, o addirittura della ricerca dell'immortalità biologica. Come diceva già Marcel Mauss in tempi non sospetti, «la croyance à la magie n'est pas très différente des croyances scientifiques, puisque chaque société a sa science, également diffuse, et dont les principes ont été a quelquefois transformés en dogmes religieux» (MAUSS 2021: 85). Teniamo bene a mente, per ovvie ragioni, il contesto in cui parla Mauss, nonché il periodo in cui scrive. *Mutatis mutandis*, possiamo comunque trarre uno spunto da queste sue considerazioni. Se guardiamo alla modernità, possiamo far corrispondere la fede nei mezzi tecnici e nella loro promessa di immortalità, caratteristiche analoghe a quelle di un credo.

Per accrescere questi mezzi però, la tecnica si serve di quella stessa paura della morte e, raccogliendo fedeli, accresce indefinitamente il suo potenziale. Le promesse che fa hanno delle conseguenze non indifferenti, e lo sfruttamento delle risorse del pianeta, necessaria alle logiche di accrescimento indefinito della potenza tecnica, sono tutt'altro che un esorcismo contro la morte: «[1]a Tecnica può liberare l'uomo dalla morte, ma l'immortalità raggiunta è minacciata dalla possibilità del suo annientamento» (SEVERINO 1992: 55).

Tra le tecniche e le antropotecniche adottate come dispositivi a tutela della presenza può essere fatta rientrare anche la pratica contemplativa. Questa almeno era un'ipotesi di de Martino, che viene a contatto con lo yoga su caldo suggerimento del suo maestro del tempo, Vittorio Macchioro, che lo iniziò all'opera di Mircea Eliade⁹. Sappiamo che con lo storico delle religioni romeno non mancheranno i dissapori, specie sul piano teorico e politico, tralasciando le critiche moderne che investono la sua competenza sul sanscrito, di cui de Martino non poteva che essere all'oscuro per ovvie ragioni¹⁰. L'ipotesi che de Martino abbozzerà sullo yoga è vicina a

quella dello sciamano o dell'eroe della presenza che, pur addentrandosi nel liminale per ottenere capacità di cui altrimenti non potrebbe servirsi, torna sempre alla stabilità della presenza. De Martino sembra tendere a escludere la possibilità di un'esistenza senza presenza, un fatto che si presenta come una debolezza della sua tesi, rispetto all'asceta buddhista che, al contrario, intende volontariamente abbandonare la sua presenza (DIVINO 2023).

Sulla tematica dello yoga si svilupperà però un dibattito, in cui possiamo chiaramente riconoscere l'esigenza di de Martino di appropriarsi in una certa misura della pratica contemplativa indiana per ampliare e solidificare le basi della propria teoria sulla presenza. Il primo impatto produrrà infatti il seguente esito, rappresentato dalla recensione che de Martino pubblica in *Studi e materiali di storia delle religioni* concernente l'edizione del '48 dell'opera in questione. Per de Martino l'opera di Eliade «risponde assai bene alla generale esigenza della cultura occidentale di allargare il proprio umanesimo e rinnovare la propria problematica mercè la comprensione di forme di spiritualità idealmente lontane dalla nostra» (DE MARTINO 1948: 130). Alla luce di quanto vedremo a breve, queste parole vanno piuttosto intese come il legittimo interesse di de Martino a trovare nuovi canali culturali che rafforzassero la sua nascente teoria. Ne era invero interessato a tal punto da riassumere la sua stessa teoria della presenza nella recensione al testo di Eliade, esigenza necessaria a suo dire per esporre i punti deboli del testo in esame.

Questa interpretazione dello Yoga e delle sue tecniche è senza dubbio assai suggestiva e penetrante. Sarebbe tuttavia desiderabile un ulteriore approfondimento del dramma esistenziale dal quale nasce il «rifiuto a lasciarsi vivere» e la paradossia della «abolizione della storia». La situazione propriamente "magica" è caratterizzata dalla fragilità della presenza, dall'esserci continuamente esposto al rischio di non esserci: la magia si configura come un sistema di guarentigie opposte alla imponenza di questo rischio. [...] La polarità magico-religiosa è appunto la polarità della presenza come problema: ora in atto di difendersi dal mondo che rischia di sommergerla, ora in atto di liberarsi dal mondo nel quale si sperimenta in uno stato di angosciosa deiezione (*Ivi*: 131).

Per de Martino è dunque palese che lo yoga afferisca a quest'ultima categoria. Rifacendosi a quanto letto dal libro di Eliade sullo yoga di Patañjali, conclude la sua recensione tentando di inserire tanto la tecnica in questione, quanto il conseguente sviluppo dei cosiddetti poteri psichici (*rddhi* e *siddhi*) e poi dello stato di liberazione definitiva (*samādhi*), all'interno del suo quadro teorico circa la presenza. Ne conseguirebbe che la liberazione

cercata dallo yoga sarebbe un tentativo di risolvere la “presenza come problema” e di costituire un argine, forse mentale, forse psico-fisico, che, attraverso lo yoga inteso come pratica ritualistica o al più magico-religiosa, difenda la presenza dalla minaccia di crollo da parte del mondo.

Se volgiamo lo sguardo alle altre menzioni del termine yoga nell’opera di de Martino, notiamo come esse siano quasi esclusivamente vincolate al commento del lavoro di Eliade. In una recensione successiva dedicata alle altre opere di Eliade, de Martino sembra confermare le sue convinzioni in merito alle sue interpretazioni sulla «salvezza della presenza» (DE MARTINO 1952a: 148-149). Sappiamo che l’idea di Eliade sullo “sciamanismo” era di sostanziale prossimità con lo yoga, laddove entrambe le pratiche possedevano una forma ideale di ascesi consentita dalla semplice tecnica del corpo, ed una versione più “bassa”, decaduta, di ascesi mediante l’ausilio di sostanze psicotrope. Ma de Martino dissente su un punto: l’ascesi sciamanica non può pertenerne il tema dell’evasione dalla storia (*Ivi*: 153). Viene poi rimarcata la distinzione delineata dallo stesso Eliade, tra sciamanismo e yoga “classico”, il cui scopo è sì, l’evasione dal cosmo (*Ivi*: 154).

Successivamente, nella sua prefazione all’edizione italiana del libro di Eliade, de Martino ribadirà la sua interpretazione senza mezzi termini: «per la sua natura di sistema relativamente coerente fondato sul rifiuto della storia, la spiritualità yogica impegna l’orientamento storicistico della nostra civiltà a rinnovare con particolare energia il suo dialogo con se stesso» (DE MARTINO 1952b: 10). Ciò in relazione a quanto de Martino definisce, tipicamente secondo il suo stile, «angoscia del divenire». In questo contesto, de Martino sembra altresì fortemente radicato alla sua interpretazione, al punto da sdegnare ogni tentativo di liberare lo yoga dalle maglie dello storicismo. Scrive in seguito criticando neanche troppo velatamente Eliade: «favoleggiare di un residuo antistorico delle esperienze religiose, residuo che porrebbe in isacco lo storicismo, significa semplicemente essere ancora in qualche modo immediatamente impegnato in quella paradossia religiosa che avrebbe dovuto formare soltanto oggetto di ricerca e di ricostruzione» (pp. 10-11). Rimane da dimostrare se dunque simile audacia non sia smentibile dai fatti, i quali sono però rintracciabili solo nello statuto epistemologico dello yoga stesso, i cui intenti, scritti peraltro nei testi in questione, sono inequivocabili.

La prossimità alla terapia non è peraltro un fatto di cui stupirsi, dato che lo stesso de Martino vi fa condividere la genesi: «i delirî religiosi osservabili nelle cliniche europee non erano la stessa cosa dello sciamanismo o dello

yoga o del misticismo cristiano, che sono prodotti culturali integrati in una determinata civiltà religiosa della storia umana» (DE MARTINO 1961*b*: 82).

Qui sta anche il fondamentale fraintendimento di de Martino. Quando egli menziona lo yoga tra le tecniche magico-rituali atte a gestire la crisi della presenza lo concepisce solo come una forma di *regressus ad originem* in cui, a scopo terapeutico, il meditante “ritorna” mentalmente al «momento in cui la prima esistenza, irrompendo nel mondo, scatenò l’onda del tempo: superata anche questa prima esistenza, ci si immerge nel tempo senza tempo», fatto che de Martino compara alla pratica psicoanalitica in quanto «in entrambi i casi, si ha un *ritorno che guarisce*» (DE MARTINO 2019: 141-143). Ciò non è del tutto vero.

Se da un lato infatti la meditazione ambisce ad un *summum bonum* che si oppone alla “malattia” (in tali termini è descritta) della sofferenza e della mondanità, e dunque giustifica l’idea della meditazione come “guarigione”; d’altro canto, non è chiaro a quale *originem* de Martino faccia riferimento in questo passaggio. L’idea di “fine del mondo” nel buddhismo include certamente la concezione che il mondo sia stato “fondato” ad un certo punto, ma con esso inizia anche il tempo. Far cessare il mondo non comporta tornare all’origine del mondo, ma piuttosto al non-originato, ad una sorta di *ἄναρχος*. Altrimenti, spiegare per quale motivo la meditazione persegua, anziché tentare di esorcizzare, la “fine del mondo”, diventa complicato.

Se dobbiamo sforzarci di comprendere il ricorso alla *mindfulness* ed il crescente affidarsi alle pratiche contemplative per far fronte alle angosce esistenziali, alle crisi culturali – inclusa la DA – ed al problema che più di tutti oggi attizza le fiamme del panico collettivo, ossia l’avvento inevitabile dell’antropocene, non possiamo esimerci dal collegare tutto questo tramite un unico *fil rouge* che inizia e finisce con il problema della morte: dalla concezione nichilistica dell’essere agli argini culturali dinnanzi al terrore del nulla, tutto per affrontare il rischio di una crisi psicopatologica della presenza. Ma poi sorge un argine più efficace di altri, che per lungo tempo ha affascinato, ma che ora, mostrandosi incapace di mantenere le promesse, scatena il panico, un panico atroce ed esistenziale. Non è un caso se nella maggioranza assoluta dei soggetti che hanno partecipato alla mia quinquennale indagine enografica sulla meditazione, il discredito nei confronti dei mezzi tecnici era al massimo. Più accentuato nei meditanti “spirituali” che non nei praticanti di *mindfulness*, ma presente in modo significativo in entrambi. Tutti questi soggetti hanno da sempre cercato un modo per “distaccarsi” dalla dipendenza tecnologica recuperando un contatto spon-

taneo e diretto con la propria esperienza: sia tramite il disegno o la pittura che tramite il ritiro in mezzo alla natura per meditare, oppure componendo musica o ancora frequentando gruppi di canto attorno al fuoco, *revival* di neo-sciamanesimo e così via. Non si tratta di un percorso facile, e non è nemmeno detto che fornisca garanzie certe di risolvere queste angosce. Per citare le parole di un istruttore di *mindfulness* che ho intervistato per questo studio: la meditazione richiede di mettersi in gioco, non è una panacea, ma piuttosto un cammino interiore irto di ostacoli, specie «se consideri quante sono le variabili no quante... quanta pratica individuale, quanti ritiri intensivi, quanta... disposizione d'animo a... mettere in crisi proprio il numero del proprio essere» (Antonio, 13/08/2019).

Riflessioni conclusive: Antropocene e crisi moderna

Con l'avvento della tecnica, la morte inizia ad essere pensata come malattia se non addirittura come la somma malattia, dando dunque inizio al «progetto scientifico-tecnologico di allontanare il più possibile la morte dall'uomo» (SEVERINO 2007: 63).

Oggi viviamo in un'epoca unica nella sua storia. Sono state proposte diverse definizioni, da quella di Magatti del «*capitalismo tecno-nichilista*» (VICARELLI *et al.* 2013: 150), ai vari «antropocene» o «tecnocene»¹¹. Tutti questi termini possono avere una loro validità. Quel che è importante è che ci aiutano a comprendere il contesto della «apocalisse culturale» che stiamo attraversando, e che ha impatti notevoli anche sulla salute. A proposito di questa tematica, possiamo anche chiederci se ed in che misura de Martino sia stato profetico. Più che «apocalisse culturale», l'idea di antropocene è stata prevista dalla sua concezione di «ordine economico».

Tra le conseguenze culturalmente più significative vi sono ovviamente le crescenti angosce per il futuro: dal più generico senso di instabilità al crescente aumento della depressione e di altre psicopatologie legate al senso d'ansia (DODDS 2019; SLAUGHTER 2012; PEACOCK 2012) tutto sembra ricondurre alla profetica definizione di de Martino sulle apocalissi culturali. Stando a Remotti, «se si fosse imbattuto in questo termine [antropocene], con il significato che il marxismo sovietico conferiva ad esso, l'avrebbe facilmente adottato: esso esprimeva in pieno quell'idea di dominio umano sulla terra, di presenza di *Anthropos*, che de Martino vedeva realizzato appieno dalle forze e dalle correnti della civiltà europea, a nome e per conto – si badi – dell'umanità intera» (REMOTTI 2022: 24).

Eppure, l'antropocene non è che il culmine di un fenomeno ben più complesso e radicato nella stessa civiltà occidentale. Nell'ormai consolidato dominio della tecnica, le cui origini risalgono a ben prima delle rivoluzioni industriali, l'antropocene è da intendersi come quel picco di accrescimento della potenza tecnica che sorge alle soglie del suo ritorcersi contro i suoi stessi ideatori. Le conseguenze sulla sanità mentale sono solo uno degli aspetti inevitabili di questa eterogenesi dei fini, e forse sono l'aspetto che ha più implicazioni con le origini stesse della tecnica.

La crisi della presenza è da ricondurre al doppio volto dell'economico, che mentre per un verso è un positivo fra i positivi ed è esposto alla indebita intrusione degli altri positivi nella sua sfera, ovvero può intrudersi indebitamente nella sfera degli altri positivi, per un altro verso costituisce idealmente il positivo inaugurale, che distacca la cultura dalla natura e rende possibile, con questo suo distaccarsi, la dialettica delle forme di coerenza culturale. Ciò significa che nella misura in cui il distacco si compie in modo relativamente angusto, si configura l'esperienza di un divenire che passa senza e contro di noi, funesto dominio dell'irrazionale, cioè di un «cieco» correre verso la morte (DE MARTINO 2021: 20).

Oggi vi sono forse più elementi per affermare che la necessità di “destorificare il negativo” di cui parlava de Martino è più che una semplice congettura. Con la proposta di istituire una *Anthropologie négative* e di studiare il concetto di «néganthropé», Jean Vioulac sembra confermarci che ormai l'antropocene costituisce un problema antropologico, la cui crisi si costituisce a partire da una certa idea di morte. La sua interpretazione, tuttavia, sembra dare ancora meno speranze. Se da un lato, riprendendo Heidegger, ci dice che la condizione dell'essere umano è quella del Mortale, e necessita dunque di confrontarsi col problema della morte, dall'altro afferma che «l'existence se définit ainsi par l'inquiétude irrémédiable d'une potentialité dont le passage à l'acte est sa propre annulation» (VIOULAC 2023: 50). Non vi sono grandi prospettive, in quanto la visione di Vioulac è anch'essa radicata nella concezione occidentale che vede l'annullamento come un fatto concreto, e non una idea culturalmente costruita. Se si tratta di un dato inevitabile è con quella stessa *angoisse* che l'umano deve fare i conti, ma a quel punto le soluzioni sono due: rifugiarsi nell'illusione o nella follia. L'illusione è il momento in cui l'umano «bâtit un monde, mais celui-ci n'est tel qu'arc-bouté contre un im-monde originaire: l'existant décèle la contrée de l'être qu'en s'exposant à ce que recèle l'abîme du néant, c'est-à-dire la mort» (Ivi: 51). Se dunque da un lato questa visione, e specie quella di «psychisme comme négativité» (Ivi: 308) potrebbe incontrare il consenso di de Martino, se non altro sulla concezione della pericolosità

del negativo in termini antropologici, dall'altro è pur vero che il nostro riconosceva la necessità che la presenza dovesse «lottare per il proprio *sum*, per poterci essere contro il rischio di non-esserci» (BERARDINI 2015: 83).

Certamente, questa lotta può sfociare in un parossismo, ed è lo stesso parossismo che ha portato al predominio della tecnica: il tentativo di fuggire dalla paura del nulla. Ma la verità sta nel mezzo. Non dunque nell'affermazione dell'inevitabilità del nulla, né nella fuga spasmodica da questo terrore che genera la tecnica. La via antropologica ci impone di pensare alternative ad una singola dimensione culturale, ci fa pensare che forse una determinata concezione del nulla è davvero culturalmente condizionata, e forse in questo Eliade aveva ragione su de Martino.

In questo articolo ho provato ad esporre una serie di dati etnografici in favore di una diversa esperienza nell'avvicinarsi alla "crisi". Abbiamo visto come la meditazione possa aprire a nuovi orizzonti esperienziali, e di come la "crisi" esperita in meditazione non sia strettamente riducibile ad un "negativo" in termini demartiniani. In virtù della concezione non-dualistica dell'esperienza soggettiva che la pratica contemplativa induce, non si può infatti più parlare di positivo o di negativo, né dunque di destorificazione del negativo. La proposta antropologica che qui avanziamo è quella di considerare la meditazione come un'esperienza che può indurre la crisi del negativo, ma che possiede altresì il potenziale di trascenderlo, decostruendo le visioni culturalmente-condizionate. La stessa visione non-dualistica ci è fornita dalla fenomenologia di Merleau-Ponty, a cui l'antropologia futura potrebbe attingere come valido mezzo per far fronte alla crisi dell'antropocene.

Le principe des principes est ici qu'on ne peut juger des pouvoirs de la vie par ceux de la mort, ni définir sans arbitraire la vie, la somme des forces qui résistent à la mort, comme si c'était la définition nécessaire et suffisante de l'Être d'être suppression du non-être. [...] Le négatif pur, en se niant lui-même, se sacrifie au positif, le positif pur, en tant qu'il s'affirme sans restriction, sanctionne ce sacrifice, – ce mouvement des significations, qui n'est que l'être de l'être et l'inexistence du néant suivis dans leur conséquences, le principe de non-contradiction mis en application, donnent le schéma d'une vision pure avec laquelle le philosophe coïncide. Si je me confonds avec ma vue du monde, si je la considère en acte et sans aucun recul réflexif, elle est bien la concentration en un point de néant, où il devient être-vu, de l'être lui-même, de l'être tel qu'il est en soi (MERLEAU-PONTY 1964: 117-118).

Infine, questo potrebbe rispondere alla domanda iniziale sul perché un crescente numero di persone si affida alle pratiche contemplative in funzione terapeutica: la meditazione offrirebbe un'esperienza *concreta* di

distacco dall'angoscia nichilistica che i soggetti vivono costantemente, e che non sembra efficacemente esorcizzabile in altro modo. Rifugiarsi in queste forme di spiritualità è un *trend* che va di pari passo con l'accrescimento dell'angoscia "antropocena", e dunque con l'affermarsi del "paradiso della tecnica", le cui promesse sono grandi tanto quanto le minacce. Questa condizione è sentita culturalmente, sofferta soggettivamente, e la DA non è che l'esempio più significativo. La meditazione, proponendo una visione alternativa a quella dell'angoscia nichilistica, è senza dubbio un valido strumento di gestione della crisi della presenza nell'antropocene, ma esso è altresì un potenziale di trascendimento di questa crisi, e la decisione di perseguirlo o meno anche in quest'ottica spetta ai soli meditanti. Compito dell'antropologo è invece far fronte a questa crisi con i propri mezzi, anche recuperando se necessario la dimensione filosofica che ci permetterebbe di proporre alternative.

Note

⁽¹⁾ Ad oggi l'uso massivo delle pratiche di meditazione e *yoga* per ragioni di salute personale da parte di singoli praticanti, ma anche standardizzate nelle cliniche, non è sfuggito all'interesse dell'antropologia medica (SHAW, KAYTAZ 2021). Il mutamento radicale dello *yoga* nella modernità può essere anche spiegato come adattamento ad uno *zeitgeist* specifico. In altre parole: «in un'epoca liberale e permissiva una dottrina rinunciataria e severa può apparire marcatamente *démodé*. Ne deriva che alcune forme di vita religiosa si diffondono notevolmente fra la massa mentre altre rimangono confinate a élite ristrette» (SQUARCINI 2007: 22).

⁽²⁾ Sulla forza culturale della veridizione si veda GREGGI 2022. Il discorso foucaultiano oggi si potrebbe mettere in perfetta relazione con l'idea di tecnomedicina avanzata da JASPERS (1991) e sull'odierna produzione di discorsi medici o clinici che, in funzione della legittimità data dall'apparato medico in sé, possono acquisire consenso facilmente. La percezione delle pratiche contemplative (*yoga* e meditazione in primis) oggi è chiaramente anch'essa influenzata da una propaganda cognitiva specifica, seppur involontaria. L'immagine dello *yoga* è un'immagine desiderata, un'aspettativa che deve rispondere a determinati ed introiettati pregiudizi che rispondono ad altrettanto determinati discorsi di verità. Partecipando, in qualità di strumento cognitivo, al dibattito tra rappresentazioni sociali e codificazioni scientifiche atte alla creazione di dati "oggettivi", dunque slegati dalla relatività del tempo perché resi, dalla codificazione culturale, "realmente oggettivi". Saper gestire bene questo dibattito è fondamentale per chi vuole legittimare una conoscenza o un sistema. Questo è particolarmente evidente nel caso dello *yoga*, il quale ha combattuto un dibattito tutt'ora in corso al fine di imporsi come pratica clinica "oggettivamente valida", poiché si ritiene che solo all'interno del quadro scientifico tale metodo possa essere legittimato. Il potenziale semantico dei prodotti culturali è inevitabilmente soggetto a questo spirito del tempo che ne influenza i valori

in relazione al contesto storico, e oggi anche economico. Ciò che un tempo perteneva la “cultura religiosa” ci mostra oggi un «ammansimento» che l’ha «ridotta a mero elemento funzionale, quasi d’arredo, senza più rivestire ruoli propositivi o, quantomeno, evasivi» (SQUARCINI 2007: 27). Ancora, ben consci quali siamo della natura eversiva che contraddistingueva le pratiche ascetiche nell’antichità indiana, testimoniata anche dall’avversione che si erano guadagnate da parte dell’istituzione del tempo (vedi *nāstika*), Squarcini si chiede come sia possibile che la maggioranza di queste pratiche, esportate nel *milieu* occidentale, «sembrano incapaci di reagire alla tendenza e alle logiche di mercato, che le riducono al semplice ruolo di produttrici di beni simbolici destinati al largo consumo» (*Ibidem*).

⁽³⁾ In una prefazione al testo di Jahn, è de Martino stesso a citare lo *yoga* in questo senso, auspicandosi che il testo possa esser utile «a portar nuova legna a quel fuoco dilagante dell’irrazionalismo contemporaneo, che va bruciando ad una ad una le difese storiche della nostra civiltà: non vorremmo, per dire la cosa nel modo più scoperto, che la parola muntu diventasse per qualche sfaccendato un nuovo stimolo di infatuazioni e di mode, come è accaduto per la parola *yoga* e per la parola *zen*» (DE MARTINO 1961a: XIII). Lo *yoga* oggi frutta un introito annuale stimato in tre miliardi di dollari (SQUARCINI *et al.* 2008: 9), analogo dunque ai quattro miliardi che incassa il merchandise della *mindfulness* (PURSER 2019; TAN 2021: 52). C’è altresì da rilevare come lo *yoga* nelle interpretazioni di filologi, antropologi e storici delle religioni è sempre stato soggetto ad una brutale *reductio ad unum* (SQUARCINI *et al.* 2008: 22). In questa voluta cecità della sua complessità storico-culturale e dei suoi pluralismi sacrificati in favore di una visione univoca e monolitica di “uno” *yoga* dottrinalmente immutabile si situa forse anche la lettura di de Martino, che drasticamente lo riduceva a dispositivo di fuga dalla storia, come anche Squarcini rileva (*Ivi*: 23).

⁽⁴⁾ Del resto, non si può dimenticare come il buddhismo costruisca anche tradizionalmente discorsi incentrati sulla cura della corporeità, e tali discorsi sono innestati sull’insegnamento fondamentale del non-sé. Ancora sono pochi gli studi che si concentrano sulla concezione buddhista della corporeità connettendola a possibili teorie medico-antropologiche, ma non dobbiamo sorprenderci della duplice visione del corpo, da un lato esaltato perché veicolo della soggettività, e dall’altro rigettato in quanto possibile causa di attaccamenti. Ciò è da attribuirsi alla peculiare visione ascetica del buddhismo, che differisce da altre tradizioni ascetiche più estreme e mortificanti, ed ha sempre mantenuto nei confronti della corporeità una posizione mediana: il corpo può essere una trappola se ci si perde in esso, e l’individuo non è dunque riducibile al corpo fisico, ma al tempo stesso le pratiche mortificanti del corpo sono viste come un assurdo ed un estremo. Ne risulta una posizione ascetica piuttosto moderata sulla corporeità, e che anzi spesso si concentra sulla costruzione di un’immagine del corpo incentrata sulla cura di sé e l’attenzione alla inter-relazione che il corpo ha con le altre corporeità della comunità attraverso veri e propri discorsi sulla natura del corpo (VOYCE 2011).

⁽⁵⁾ Per rispetto della *privacy* dei soggetti, in questo articolo sono stati cambiati i nomi di coloro che ne hanno fatto richiesta.

⁽⁶⁾ Il termine “antropocene” viene usato per la prima volta in geologia dal sovietico Aleksej Pavlov dal 1922 e si fa rapidamente strada in altre scienze fino ad arrivare all’an-

tropologia, che riconosce ormai l'impatto su ampia scala del fenomeno, incluse notevoli implicazioni culturali (BOUGLEUX 2015).

⁽⁷⁾ L'opera di de Martino ha sempre tenuto da conto la riflessione teorica in antropologia (fatto che è splendidamente evidenziato nell'opera di Amalia SIGNORELLI 2015), e la concezione di "perdersi del mondo", come quella di "crisi", sono elaborate a partire non solo dagli studi etnologici, ma anche e soprattutto da una intensa riflessione filosofica che si ramifica da Heidegger, dalla fenomenologia e non solo. L'antropologo non può prescindere da questo, e de Martino ce lo insegna.

⁽⁸⁾ Nel *Dhammapada* (21) si afferma che lo stato di consapevolezza attenta (*appamāda*) corrisponde allo stato di non-morte (*amataṭṭapa*). Colui che è attentamente consapevole non può morire (*appamattā na mīyanti*). In altri punti (*Dhammapada* 37) si dice ad esempio che colui il quale ha la mente sotto controllo, è libero dalle catene della morte (*ye cittaṃ saṅyamissanti, mokkhanti mārabandhanā*). Le occorrenze sono davvero numerose, e ci testimoniano un'idea della morte che per il buddhismo è diversa anche da quella di un semplice stato, ed è piuttosto descritta come "fraintendimento". La meditazione riafferma il suo valore "terapeutico" quando intende "curare" le conseguenze di questo fraintendimento.

⁽⁹⁾ Come leggiamo in una lettera del 1938, Macchioro invierà il libro a de Martino definendolo «un ottimo libro [...] sullo Yoga che ti deve interessare», e poi, in un'altra lettera del 1939: «Credo che troverai interessante il libro di Eliade. Non so se ti ho mai parlato di questo mio singolare discepolo rumeno, che fu tirato nella mia scia dall'orfismo, scrisse su di me alcuni studi su giornali e riviste di Bucarest, e poi andò in India».

⁽¹⁰⁾ Come ci ricorda SASSO (2001: 188), de Martino non guardava con favore ai trascorsi politici di Eliade pur rimanendo convinto che anche le opere più «reazionarie» meritassero di essere pubblicate, seppur corredate da opportune introduzioni.

⁽¹¹⁾ Si veda a tal proposito l'ipotesi antropologica di CERA (2017: 268): «The birth of the Technocene – that is to say, the transformation of technology into an epochal phenomenon, namely into a historical subjectivity – is therefore the result (product) of two complementary movements: the transformation of the world into environment and the feralization of man».

Bibliografia

ASKARIZADEH G., POORMIRZAEI M., BAGHERI M. (2022), *Mindfulness Facets and Death Anxiety: The Role of Cognitive Flexibility Components*, "Psychological Studies", Vol. 67: 208-217. DOI: 10.1007/s12646-022-00655-w.

BERARDINI S. F. (2015), *Presenza e negazione. Ernesto De Martino tra filosofia, storia e religione*, ETS, Pisa.

BIANCO S., TESTONI I., PALMIERI A., SOLOMON S., HART J. (2019), *The Psychological Correlates of Decreased Death Anxiety After a Near-Death Experience: The Role of Self-Esteem, Mindfulness, and Death Representations*, "Journal of Humanistic Psychology", Vol. 64(3): 24. DOI: 10.1177/0022167819892107.

BINDA D.D., GRECO C.M., MORONE N.E. (2022), *What Are Adverse Events in Mindfulness Meditation?*, "Global Advances in Health and Medicine", Vol. 11: 1-3. DOI: 10.1177/2164957X221096640.

- BOUGLEUX E. (2015), *Issues of scale in the Anthropocene*, "Archivio Antropologico Mediterraneo", Vol. 17(1): 67-73. doi: 10.7432/AAM170107.
- CASTILLO R.J. (1990), *Depersonalization and Meditation*, "Psychiatry", Vol. 53(2): 158-168. doi: 10.1080/00332747.1990.11024497.
- CERA A. (2017), *The Technocene or Technology as (Neo)environment*, "Techné: Research in Philosophy and Technology", Vol. 21(2-3): 243-281. doi: 10.5840/techne201710472.
- COOPER D.J., LINDAHL J.R. PALITSKY R., BRITTON W.B. (2021), "Like a Vibration Cascading through the Body": Energy-Like Somatic Experiences Reported by Western Buddhist Meditators, "Religions", Vol. 12(1042): 1-27. doi: 10.3390/rel121042.
- CRUDO A. (2004), *Ripensare la malattia. Dall'etnomedicina all'antropologia medica e alla psichiatria culturale della Harvard Medical School*, Argo, Lecce.
- DE MARTINO E. (1948), «Mircea Eliade, *Techniques du Yoga*, Paris, Gallimard, 1948, pp. 266», recensione in "Studi e materiali di storia delle religioni", 21-22: 130-132.
- DE MARTINO E. (1952a), «Mircea Eliade, *Le mythe de l'éternel retour, archétypes et répétition*, Paris, Gallimard, 1949, pp. 254; *Psychologie et histoire des religions, à propos du symbolisme du "Centre"*, in "Eranos-Jahrbuch", XIX, 1951, pp. 247-282; *Le Chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 1951, pp. 447», recensione in "Studi e materiali di storia delle religioni", 23: 148-155.
- DE MARTINO E. (1952b), Prefazione a ELIADE M., *Tecniche dello Yoga*, Einaudi, Torino, pp. 9-12.
- DE MARTINO E. (1961a), Prefazione a JAHN J., *Muntu. La civiltà africana moderna*, Einaudi, Torino, pp. XI-XIV.
- DE MARTINO E. (1961b), *Psicologia e scienze religiose*, "Ulisse", Vol. 14(6): 81-84.
- DE MARTINO E. (2019), *La Fine del Mondo. Contributo all'analisi delle apocalissi culturali*, Einaudi, Torino.
- DE MARTINO E. (2021), *Morte e pianto rituale. Dal lamento funebre antico al pianto di Maria*, Einaudi, Torino.
- DE MARTINO E. (2022), *Il mondo magico. Prolegomeni a una storia del magismo*, Einaudi, Torino.
- DIVINO F. (2023), *Mindful Apocalypse: Contemplative Anthropology Investigating Experiences of World-Loss in Deep Meditation*, "Religions", Vol. 14(7): 941. doi: 10.3390/rel14070941.
- DIVINO F., DI LENARDO A. (2023), *The World and the Desert: A Comparative Perspective on the "Apocalypse" between Buddhism and Christianity*, Buddhist-Christian Studies, Vol. 43(1): 141-162. doi: 10.1353/bcs.2023.a907576.
- DODDS J. (2019), *Otto Fenichel and Eopsychoanalysis in the Anthropocene*, "Psychoanalytic Perspectives", Vol. 16(2): 195-207. doi: 10.1080/1551806X.2019.1601921.
- FOUCAULT M. (2008), *L'archéologie du savoir*, Paris, Gallimard.
- GREGGI F. (2022), *La veridizione neoliberale. Uno sguardo sull'operatività dei discorsi veri del neoliberalismo nella produzione di soggettività*, "Noema", Vol. 13: 47-67. doi: 10.54103/2239-5474/18854.
- HYLAND T. (2016), *The Erosion of Right Livelihood: Counter-Educational Aspects of the Commodification of Mindfulness Practice*, "Person-Centered & Experiential Psychotherapies", Vol. 15 (3): 177-189. doi: 10.1080/14779757.2016.1179666.
- JAIN G. (2023), *Role of Mindfulness Meditation as Moderating Variable in Reducing Death Anxiety*, "Mortality". doi: 25/07. 10.1080/13576275.2023.2230149.
- JASPERS K. (1991), *Il Medico nell'età della Tecnica*, Raffaello Cortina, Milano.

- KESEBIR P. (2014), *A Quiet Ego Quiets Death Anxiety: Humility as an Existential Anxiety Buffer*, "Journal of Personality and Social Psychology", Vol. 106(4): 610-623. doi: 10.1037/a0035814.
- LO TURCO B. (2006), *Salvare il Buddhismo dalla scienza. Osservazioni su una confusione di giochi linguistici*, pp. 43-68, in SQUARCINI F., SERNESI M. (Eds.), *Il Buddhismo Contemporaneo: Rappresentazioni, Istituzioni, Modernità*, Società Editrice Fiorentina, Firenze.
- MASUZAWA T. (2005), *The Invention of World Religions*, University of Chicago Press, Chicago.
- MAUSS M. (2021), *Sociologie et anthropologie*, Presses Universitaires de France, Parigi.
- MERLEAU-PONTY M. (1964), *Le Visible et l'Invisible*, Gallimard, Paris.
- PEACOCK L. (2012), *SAD in the Anthropocene: Brenda Hillman's Ecopoetics of Affect*, "Environmental Humanities", Vol. 1(1): 85-102. doi: 10.1215/22011919-3609985.
- PURSER R.E. (2019), *Mcmindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*, Repeater, Londra.
- REMOTTI F. (2022), *De Martino e l'Antropocene. La fine di un mondo*, "Comparative Studies in Modernism", Vol. 21: 15-28. doi: 10.13135/2281-6658/7209.
- SASSO G. (2001), *Ernesto De Martino fra religione e filosofia*, Bibliopolis, Napoli.
- SEVERINO E. (1992), *Oltre il Linguaggio*, Adelphi, Milano.
- SEVERINO E. (2007), *Oltrepassare*, Adelphi, Milano.
- SHARF R.H. (2015), *Is Mindfulness Buddhist? (And Why It Matters)*, "Transcultural Psychiatry", Vol. 52(4): 470-484. doi: 10.1177/1363461514557561.
- SHAW A., KAYTAZ E.S. (2021), *Yoga Bodies, Yoga Minds: Contextualising the Health Discourses and Practices of Modern Postural Yoga*, "Anthropology & Medicine", Vol. 28(3): 279-296.
- SIGNORELLI A. (2015), *Ernesto de Martino. Teoria antropologica e metodologia della ricerca*, L'Asino d'oro, Roma.
- SLAUGHTER R.A. (2012), *Welcome to the Anthropocene*, "Futures", Vol. 42(2): 119-126. doi: 10.1016/j.futures.2011.09.004.
- SQUARCINI F., MORI L. (2008), *Yoga. Fra storia, salute e mercato*, Carocci, Roma.
- SQUARCINI F. (2007), *Ex Oriente lux, luxus, luxuria. Storia e sociologia delle tradizioni religiose sudasiatiche in Occidente*, Società Editrice Fiorentina, Firenze.
- TAN C. (2021), *Introduction to Mindfulness*, pp. 51-67, in TAN C. (Ed.), *Mindful Education. Insights from Confucian and Christian Traditions*, Springer, Singapore. doi: 10.1007/978-981-16-1405-7_4.
- TESTONI I., ANCONA D. & RONCONI L. (2015), *The Ontological Representation of Death: A Scale to Measure the Idea of Annihilation Versus Passage*, "OMEGA – Journal of Death and Dying", Vol. 71(1): 60-81. doi: 10.1177/0030222814568289.
- TESTONI I., BISCEGLIE D., RONCONI L., PERGHER V., FACCO E. (2018), *Ambivalent Trust and Ontological Representations of Death as Latent Factors of Religiosity*, "Cogent Psychology", Vol. 5(1): 1429349. doi: 10.1080/23311908.2018.1429349.
- TESTONI I., FACCO E., PERELDA F. (2017), *Toward A New Eternalist Paradigm for Afterlife Studies: The Case of the Near-Death Experiences Argument*, "World Futures", Vol. 73(7): 442-456. doi: 10.1080/02604027.2017.1357935
- VICARELLI G. (Ed.) (2013), *Cura e Salute. Prospettive sociologiche*, Carocci, Roma.
- VIOLAC J. (2023), *Métaphysique de l'Anthropocène. Nihilisme et totalitarisme*, Presses Universitaires de France, Paris.

VOYCE M. (2011), *Buddhism and the formation of the religious body*, "Scripta Instituti Donneriani Aboensis", Vol. 23: 433-461. doi: 10.30674/scripta.67398.

XIANG-ZI J. & JIA-YUAN Z. (2022), *Mindfulness Exercises Reduce Death Anxiety and Burnout in Intensive Care Nurses*, "Death Studies", Vol. 47(5): 600-605. doi: 10.1080/07481187.2022.2113480.

Scheda sull'Autore

Federico Divino (Roma 1995) è titolare di borsa di ricerca presso l'università degli studi di Padova per il progetto "Rappresentazioni dell'eternità e della morte nei Death Studies". È ricercatore e membro del Visual and Digital Cultures Research Center (ViDi) dell'università di Anversa (Belgio) e ha ultimato un doppio dottorato in Studi Transculturali all'università di Bergamo e in Scienze Sociali all'università di Anversa. La sua ricerca verte sull'Antropologia delle pratiche contemplative. Si occupa anche di storia del pensiero medico indiano, con particolare riferimento alla tradizione buddhista e allo sviluppo dalla meditazione fino alla *mindfulness*.

Riassunto

Mindful Death: prospettive buddhiste sulla crisi della presenza

Partendo dalle recenti considerazioni tanatologiche sul rapporto tra riduzione della *Death Anxiety* (DA) e pratiche spirituali, il presente articolo intende riflettere sul materiale etnografico raccolto nel contesto di una ricerca sulle pratiche contemplative e che rivela come esse siano connesse a stati di crisi della presenza descritti nel lavoro di de Martino, ma nascondano altresì potenzialità di "cura" personale che passano attraverso il trascendimento della crisi. Si proporrà una rivalutazione del concetto di crisi della presenza alla luce di questi riscontri, e in conclusione si formuleranno riflessioni sulla relazione tra il crescente affidamento che si fa a pratiche contemplative e spirituali per affrontare situazioni di crisi ed angoscia, inclusa la DA, e l'avvento dell'antropocene.

Parole chiave: Buddismo e medicina, meditazione, antropologia medica, morte nel buddhismo, mindfulness e morte, crisi della presenza

Resumen

Muerte Mindful: perspectivas budistas sobre la crisis de la presencia

Partiendo de las consideraciones thanatológicas recientes sobre la relación entre la reducción de la Ansiedad ante la Muerte (AM) y las prácticas espirituales, el presente artículo tiene como objetivo reflexionar sobre el material etnográfico recopilado en el contexto de un estudio sobre las prácticas contemplativas. Se revela cómo estas prácticas están relacionadas con estados de crisis de la presencia, tal como se describe en la obra de de Martino, al mismo tiempo que ocultan un potencial de "sanación" personal que implica trascender la crisis. Propondremos una reevaluación del concepto de crisis de

la presencia a la luz de estos hallazgos y, en conclusión, ofreceremos reflexiones sobre la relación entre la creciente dependencia de las prácticas contemplativas y espirituales para abordar situaciones de crisis y angustia, incluyendo la AM, y el advenimiento de la era del Antropoceno.

Palabras clave: Budismo y medicina, meditación, antropología médica, muerte en el budismo, mindfulness y la muerte, crisis de la presencia

Résumé

La Mort en Pleine Conscience: perspectives bouddhistes sur la crise de la présence

Partant des récentes considérations thanatologiques concernant la relation entre la réduction de l'Anxiété de la Mort (*Death Anxiety*, DA) et les pratiques spirituelles, le présent article vise à réfléchir sur le matériel ethnographique recueilli dans le cadre d'une étude sur les pratiques contemplatives. Il révèle comment ces pratiques sont liées à des états de crise de la présence tels que décrits dans l'œuvre de de Martino, tout en dissimulant également un potentiel de "guérison" personnelle qui implique de transcender la crise. Nous proposerons une réévaluation du concept de crise de la présence à la lumière de ces résultats, et en conclusion, nous offrirons des réflexions sur la relation entre la croissante dépendance aux pratiques contemplatives et spirituelles pour faire face aux situations de crise et d'angoisse, y compris la DA, et l'avènement de l'ère de l'Anthropocène.

Mots-clés: Bouddhisme et médecine, méditation, anthropologie médicale, mort dans le bouddhisme, pleine conscience et mort, crise de la présence

