

Meditazione e Insight I

Che cos'è l'Insight?

Un'Introduzione a un Ritiro Non Residenziale d'Insegnamento
con
Upasaka Culadasa

Insight (intuizione in italiano) è una parola comune, dunque la maggior parte di noi ha un'idea ragionevolmente buona di cosa significhi. Ma il nostro obiettivo è nello specifico quello di "demistificare" il modo in cui questa parola è stata usata in relazione al Dharma e alla pratica meditativa. La parola in Pali tradotta come "insight" è *vipassana*. *Passana* significa "visione", e il prefisso *vi* lo trasforma in qualcosa come "visione speciale" o "visione dell'essenza". Insight è una traduzione così buona di *vipassana* che una migliore comprensione del significato di insight in inglese può aiutarci a raggiungere l'insight nella pratica meditativa.

Iniziamo esaminando il significato ordinario di "insight". Chiaramente l'insight implica un tipo di *comprensione*. Più specificamente, è una comprensione che riguarda una *relazione di causa-effetto* in un dato contesto. Nell'uso ordinario, insight può riferirsi a:

- Una comprensione intuitiva della natura sottostante di qualcosa o di qualche processo: un insight sul modo in cui qualcosa o qualcuno è "veramente", al di là delle apparenze.
- Afferrare le relazioni e i comportamenti interni che caratterizzano un particolare sistema: il "vero" modo in cui qualcosa funziona.
- L'abilità di una persona di osservare acutamente, penetrare e discernere la natura di qualcosa: "Chiediamo la sua opinione, ha un buon intuito."
- Una comprensione personale, introspettiva: "Ho bisogno di un insight sul perché continua a capitarmi questo, perché mi ritrovo in queste situazioni."

Queste stesse idee sono espresse un po' più precisamente nella definizione di insight di Dictionary.com:

1. un momento di apprendimento della vera natura di qualcosa, specialmente attraverso la comprensione intuitiva: *un insight sulla vita nel XVIII secolo*.
2. profonda visione mentale o discernimento; facoltà di vedere le caratteristiche interne di una verità sottostante.
3. *Psicologia*.
 - a. una comprensione delle relazioni che getta luce su un problema o che aiuta a risolverlo.
 - b. (in psicoterapia) il riconoscimento delle origini di un disturbo emotivo.
 - c. una comprensione delle spinte motivazionali alla base di azioni, pensieri o comportamenti; autoconoscenza.

Quindi, quanto si ricollega bene tutto questo alla meditazione e al Dharma? La prima definizione certamente funziona. In termini di Dharma, le "cose" di cui vogliamo "apprendere la vera natura" sono: le nostre menti, noi stessi e la realtà più grande di cui siamo parte. Anche la seconda definizione rientra piuttosto bene nello scopo della meditazione: raggiungere una "visione mentale profonda" che ci permetta di vedere più profondamente le "verità sottostanti". È interessante come la terza definizione psicologica sia data in termini di problem solving, terapia e autoconoscenza introspettiva, ciascuna delle quali sembra essere rilevante nel progetto di meditazione volta all'insight.

Ma c'è un altro punto importante sull'insight che manca nelle definizioni sopracitate. Cioè che gli eventi che le persone normalmente chiamano *insight* sono tipicamente associati a un cambiamento *improvviso* nella comprensione; e con la visione di connessioni e contraddizioni in una situazione o in un problema *che in precedenza non erano riconosciute*. Quando un insight si manifesta improvvisamente, come una comprensione su come risolvere un problema difficile, è descritto talvolta come un'*epifania*. Inoltre, notate che la parola intuitivo è stata usata più di una volta. Questo perché ciò che abitualmente chiamiamo insight non sembra essere il risultato del modo normale di ragionare e pensare. Non sappiamo veramente da dove arrivino; gli insight semplicemente appaiono.

Tenendo tutto questo a mente, guardiamo più da vicino ciò che gli psicologi hanno da dire sull'insight. Per cominciare, sembra che sia l'insight terapeutico, sia l'insight relativo all'autoconoscenza menzionato nella definizione di sopra, accadano in modi che assomigliano al *problem solving attraverso l'insight*. Questo ha permesso agli psicologi di raggiungere un prezioso insight sulla natura dell'insight attraverso lo studio del problem solving.

La soluzione a un problema si ottiene in due possibili modi. Nel primo, la risposta arriva lentamente e metodicamente come risultato di un'analisi cosciente. Chi ha risolto il problema è abbastanza consapevole dei passi che hanno portato alla soluzione e può usare le stesse informazioni per spiegare o aiutare a verificare la correttezza della soluzione. Questo è il *problem solving senza insight*. L'altro modo in cui le soluzioni arrivano è quando la risposta appare improvvisamente, inaspettatamente, e per chi ha risolto il problema è spesso difficile descrivere la logica che sta dietro alla soluzione. L'origine della soluzione sembra essere l'intuizione piuttosto che il pensiero. Questo è il *problem solving con insight*, e implica aspetti come il vedere il problema in modo nuovo; connettere il problema a un altro problema del quale si conosce già la soluzione; lasciare andare le esperienze passate che stavano impedendo al problema di risolversi da sé; o vedere il problema nel contesto di un "disegno più grande".

Per studiare le differenze tra questi due tipi di problem solving, gli psicologi hanno sviluppato speciali "insight problems" (1), problemi che richiedono l'intervento dell'insight. Ciò che è stato appreso studiando le persone impegnate a risolvere questi problemi è piuttosto interessante. Per esempio, studi su fMRI (risonanza magnetica funzionale) e EEG (elettroencefalogramma) indicano che accade qualcosa di differente nel cervello poco prima che un problema sia risolto attraverso un insight, in comparazione con il problem solving senza insight.

-
- (1) Si tratta di problemi che costringono i partecipanti a usare oggetti in un modo diverso da quello per cui sono usati abitualmente; usare abilità spaziali in modi inusuali; o che richiedono abilità verbali.

Il primo tipo di problema costringe i partecipanti a usare degli oggetti in un modo diverso da quello per cui sono usati abitualmente (dunque rompendo la loro fissità funzionale), come il "Problema della candela di Duncker". In questo problema vengono dati ai partecipanti dei fiammiferi e una scatola di puntine e viene chiesto loro di trovare un modo per attaccare una candela al muro per illuminare la stanza. La soluzione richiede di svuotare la scatola delle puntine, mettere la candela nella scatola, appuntare la scatola al muro e accendere la candela con i fiammiferi.

Il secondo tipo di insight problem richiede abilità spaziali per essere risolto, come il "Problema dei nove punti". Questo famoso problema richiede ai partecipanti di disegnare quattro linee che uniscano i nove punti, senza sollevare la matita dal foglio.

Il terzo e ultimo tipo di problema richiede abilità verbali per essere risolto, come il RAT (Remote Associate Test). Nel RAT le persone devono pensare a una parola che colleghi tre parole apparentemente non in relazione le une con le altre. Il RAT può essere risolto con o senza insight. Da <http://en.wikipedia.org/wiki/Insight>

Ci sono inoltre differenze nell'attivazione cerebrale dell'emisfero destro e di quello sinistro durante il problem solving con insight in confronto al problem solving senza insight. Queste differenze suggeriscono che l'emisfero destro giochi un ruolo unico nell'insight.

Alcune altre interessanti differenze:

- Le persone che stanno risolvendo un problema per cui non è richiesto un insight possono prevedere accuratamente quando si stanno avvicinando a una soluzione, quanto sono "acqua" o "fuoco". Questo non è vero per le persone che stanno risolvendo insight problems, a cui la soluzione appare senza preavviso.
- Le persone che sono "più di buon umore" sono più predisposte a risolvere problemi attraverso l'insight. Sentimenti positivi di gioia e felicità hanno un effetto unico: aumentano i pattern di attività mentale caratteristici dell'insight immediatamente prima e nel momento in cui un problema viene risolto. Per contro, le persone che sperimentano ansia risolvono meno problemi attraverso l'insight. Questo punto è di particolare interesse per chi medita.
- Concedere ai partecipanti dell'esperimento di fare delle pause migliora la loro performance sugli insight problems in confronto ai partecipanti che non fanno una pausa.
- Un sonno adeguato aiuta a sviluppare insight, mentre la privazione di sonno ne ostacola la comparsa.

Che cosa rende speciale l'insight e da dove viene

Ci sono quattro fasi nella risoluzione di un problema: preparazione, incubazione, soluzione e verifica. Quando ci prepariamo per risolvere un problema, focalizziamo la nostra attenzione sulle idee e sulle informazioni rilevanti per una soluzione, e mettiamo da parte i fattori irrilevanti. Questo è un *processo cosciente* che viene chiamato *codifica selettiva*. La fase successiva, l'incubazione, è quella in cui il problema viene risolto, dunque è questa che dobbiamo osservare per comprendere i due differenti modi in cui si risolvono i problemi.

Nella fase di incubazione ci impegnamo in un processo di combinazione e ricombinazione di tutte le informazioni che abbiamo ritenuto rilevanti nella fase preparatoria, cercando una soluzione tra queste nuove combinazioni. Questo è fondamentalmente un processo per tentativi ed errori, ed è chiamato *combinazione selettiva*. Inoltre confrontiamo il problema attuale e le sue soluzioni *potenziali* con problemi passati e con soluzioni *effettive* che hanno caratteristiche simili. Questo è il *confronto selettivo*. Ci aiuta a vagliare le possibili soluzioni scaturite dalla combinazione selettiva, e ci fornisce anche una fonte aggiuntiva di possibili soluzioni.

Quando la combinazione e la ricombinazione avvengono coscientemente, sono percepite come processi del pensiero logico e analitico, basati sulla ragione. Ma la combinazione selettiva e il confronto selettivo hanno luogo anche a livello *inconscio*. Entrambi i processi coscienti e inconsci sono coinvolti sia nel problem solving con insight che in quello senza insight. Ne risulta che la differenza fondamentale tra insight e non-insight è *da dove viene la soluzione* – la mente cosciente o la mente inconscia. Quando la soluzione emerge dalla mente cosciente, la soluzione in arrivo viene vista in anticipo, dunque non sorprende ed è inoltre riconosciuta come il risultato della logica e della ragione, quindi i processi che hanno portato ad essa sono compresi chiaramente. Viceversa, quando la soluzione emerge dalla mente inconscia è una sorpresa. Non solo non la vedete arrivare, ma è anche percepita come "intuitiva" perché è un mistero da dove sia arrivata o semplicemente come sia arrivata. Come potete vedere, intuizione e insight sono solo differenti manifestazioni della stessa cosa – elaborazione inconscia delle informazioni.

Finora ci siamo focalizzati sulla soluzione finale ad un problema. Ma nel processo effettivo di problem solving, entrambi i sistemi cosciente e inconscio solitamente interagiscono. Inizialmente la mente cosciente imposta il problema. Poi entrambe le menti cosciente e inconscia iniziano a lavorarci. Nello scenario più semplice, il ragionamento cosciente condurrà direttamente alla soluzione, altrimenti una perfetta soluzione derivante da insight salterà immediatamente in mente. Ma non sempre è così semplice. Invece, mentre stiamo pensando coscientemente al problema, nuove idee su come risolvere il problema "compariranno nella mente". Questo è un insight, sebbene non sia ancora un "insight risolutivo". Dopodiché valutiamo queste idee e decidiamo se sono utili o meno. Questa è la verifica attraverso l'analisi logica. Se queste idee non ci danno la soluzione che stiamo cercando, continuiamo a riflettere sul problema, e così facendo, altre nuove idee continueranno a emergere nella coscienza per essere prese in considerazione. Quando infine risolviamo il problema, la soluzione potrebbe essere sotto forma di un improvviso, intuitivo insight partorito dall'inconscio, e dopo la chiameremo soluzione derivante da insight. Dall'altra parte, potremmo avere l'esperienza conscia di "tutti i pezzi che vanno al loro posto" come risultato del pensare sistematicamente al problema, nel cui caso la chiameremo soluzione senza insight. Ma in entrambi i casi, sia i processi coscienti che quelli inconsci hanno di fatto contribuito a quella soluzione.

Finora abbiamo spiegato perché l'insight è sperimentato come improvviso e intuitivo. È semplicemente perché l'insight arriva dalla mente inconscia. Ma c'è un'altra sostanziale differenza molto più importante tra il ragionamento cosciente e l'insight intuitivo che dobbiamo ancora trattare. La mente *cosciente* risolve prontamente problemi che sono "più semplici", la cui soluzione richiede solo l'elaborazione logica delle informazioni immediatamente disponibili. Ma per i problemi più complessi che hanno caratteristiche insolite, la mente *inconscia* riesce molto meglio a fornire soluzioni.

Cos'è che rende il problem solving intuitivo così superiore al problem solving non intuitivo nella risoluzione di problemi più complessi e sottili? La coscienza è un singolo processo sequenziale, mentre la mente inconscia comprende un numero *molto* grande di processi mentali, che avvengono tutti simultaneamente. Per dirlo con un linguaggio moderno, è la differenza tra elaborazione seriale ed elaborazione in parallelo. Siccome c'è solo una mente conscia, per motivi di efficienza essa deve limitarsi soltanto alle combinazioni e ai confronti *più plausibili determinati dalla logica*. Questo è particolarmente limitante nel caso del processo chiamato *confronto selettivo*, che implica il confronto con esperienze precedenti. Le esperienze passate accumulate sono vaste, e c'è solo un certo numero di confronti che possono essere compresi in un dato periodo di tempo, tempo che deve anche essere condiviso con altri processi consci. Siccome ci sono molte "menti" inconscie che lavorano sul problema, piuttosto che una sola mente, l'elaborazione inconscia non ha questo tipo di limitazione. Questo spiega perché può produrre così prontamente soluzioni che implicano modi inusuali di vedere il problema. La mente inconscia è più libera di testare combinazioni e confronti estremi che all'inizio potrebbero non apparire logici. Siccome il confronto selettivo gioca un ruolo così importante, le soluzioni date dall'insight sono spesso allegoriche e metaforiche, e spesso usiamo analogie per spiegarle a qualcuno.

Infine, come se non fosse abbastanza, la mente inconscia ha inoltre accesso a *tutto* ciò che succede nella mente conscia, inclusi i suoi parziali successi e i suoi insuccessi, quindi può servirsi di queste informazioni. La mente conscia, dall'altra parte, non ha accesso a *nulla* di ciò che succede nella mente inconscia *a meno che un contenuto non diventi cosciente*.

Ricordate che c'è ancora uno step finale nel processo di problem solving – la verifica della soluzione. Persino le soluzioni logiche senza insight hanno bisogno di essere verificate, naturalmente attraverso l'applicazione pratica. Ma le soluzioni intuitive derivanti da insight *devono anche essere validate* dai processi del "pensiero" di ordine superiore come la logica. Questo è qualcosa che accade sempre nella coscienza, ed è dove la mente conscia ancora una volta entra in gioco. Molte soluzioni altrimenti efficaci sono semplicemente inaccettabili per ragioni sociali, legali, morali o di altro tipo. Inoltre, una soluzione che si adatta perfettamente al modello *generale* del problema può comunque non corrispondere al modello *specifico*. In altre parole, può funzionare nella teoria, ma non nella pratica. Quindi, come potete vedere, non è una questione di quale sia intrinsecamente meglio dell'altra, se l'analisi cosciente o la comprensione intuitiva. Si integrano perfettamente tra di loro. Insieme sono molto più potenti che singolarmente. Lo vediamo nell'esperienza ordinaria, perché tutti conosciamo persone che tendono ad affidarsi troppo alla logica o troppo all'intuito, a loro discapito.

Insight e visione del mondo

Quando la mente umana matura, essa costruisce un modello di funzionamento dell'universo in base all'esperienza accumulata. Il modello dell'universo è l'origine della "visione del mondo" che hanno le persone: il modo in cui percepiscono il mondo ogni mattina appena svegli, e il modo in cui interpretano ogni nuova situazione in cui si trovano durante la giornata. La nostra mente inoltre crea un modello di funzionamento di chi pensiamo di essere, l'ego-Sé, che a sua volta dà origine alla "visione di noi stessi". Tutto questo accade nella mente inconscia.

Gran parte dell'esperienza usata per costruire questo modello della realtà consiste di "insight" che hanno risolto problemi per noi nel passato. Dunque possiamo dire che l'esperienza di insight cumulativi sia l'origine della visione intuitiva che una persona ha della realtà. Quando ci troviamo in situazioni nuove, questi insight vengono continuamente raffinati, oppure abbandonati e rimpiazzati. Per quanto riguarda l'*accuratezza* di queste visioni intuitive della realtà, il massimo che si può dire è che le *parti individuali* dei modelli hanno funzionato a un certo punto nel passato.

Ma con il passare del tempo tutto cambia, e così quello che un tempo ha funzionato bene potrebbe non funzionare più. Ogni volta che l'esperienza corrente di una persona è incompatibile con la sua visione del mondo, le cose non quadrano. Questo costituisce un importante "insight problem" – ad esempio un problema che può essere risolto solo a livello dei processi mentali inconsci responsabili degli "insight". Dunque l'insight è anche il processo attraverso cui il modello che una persona ha dell'universo cambia, diventando via via più sofisticato e più funzionale. Ma così come le soluzioni-insight ai problemi ordinari vengono verificate attraverso l'esame razionale e l'applicazione pratica, allo stesso modo vengono validate le correzioni al nostro modello di funzionamento della realtà. Questo accade come risultato di una sorta di "funzione esecutiva" che ha luogo nella mente cosciente che valuta ogni nuovo insight che si manifesta.

Psichiatri e psicologi tentano di guidare i loro pazienti nell'uso degli insight, prima per riconoscere la natura dei loro problemi e poi per fare appropriate correzioni alla loro visione del mondo e di sé. La ragione per cui un paziente non può riconoscere da solo la natura del suo problema è che la sua mente ha elaborato dei modi per evitare di confrontarsi con il problema. In altre parole, esso rimane invisibile per la persona. Perché? Forse perché è semplicemente troppo doloroso o spaventoso, o perché la persona potrebbe essersi aggrappata così forte a una visione sbagliata, da non potersi più dare il permesso di metterla in discussione, o per tutti questi motivi insieme. Per superare questo evitamento, il terapeuta deve guidare il paziente a confrontarsi precisamente con quelle esperienze che stanno creando conflitto e sofferenza perché il loro modello della realtà non funziona.

Il confronto diretto con queste esperienze si presenta alla mente con un "insight problem", alla cui risoluzione possono lavorare entrambe le menti insieme, cosciente e inconscia. Nel preciso momento in cui una "soluzione derivante da insight" viene validata nella coscienza, accade un cambiamento a un livello profondo inconscio che modifica la percezione intuitiva che il paziente ha della realtà. Questo particolare cambiamento può essere grande o piccolo. Ma se ci sono abbastanza di questi insight che producono sufficienti cambiamenti di questo tipo perché il paziente diventi una persona più felice e più funzionale, la terapia ha avuto successo.

Insight e Buddhadharmā

Psichiatri e psicologi potrebbero pensare che la maggior parte di noi non se la cava così male, ma tutti sappiamo che potremmo essere più felici, saggi e più funzionali di quanto siamo. Il Buddha è il più grande terapeuta che abbia capito il problema: la sofferenza, la nostra e quella che infliggiamo agli altri; la causa immediata: il desiderio; la causa ultima: una visione disfunzionale della realtà; e la soluzione definitiva: l'Insight. Da quasi 2500 anni ci sta guidando a confrontarci precisamente con quelle esperienze che dimostrano chiaramente che il nostro attuale modello della realtà non sta funzionando. Queste sono *Esperienze di Insight* che sorgono nella meditazione. Quando possiamo riconoscere queste esperienze e affrontarle con una mente adeguatamente preparata, si pone un "insight problem" per la mente. Poi si attivano i processi della mente conscia e della mente inconscia per trovare un modo per alterare la nostra visione della realtà che risolva il problema. Una volta che una soluzione al problema posto dall'esperienza di insight è stata prodotta dalla mente inconscia e verificata dalla coscienza, abbiamo raggiunto l'effettivo *Insight*. A causa della natura dell'Insight e della sua fondamentale relazione con la nostra visione della realtà, il vero Insight produce cambiamenti permanenti nel nostro modo di vedere il mondo e nel modo in cui ci comportiamo in risposta ad esso.

In questo weekend tratteremo la differenza tra l'Insight e le esperienze di Insight; in che modo la meditazione conduce alle esperienze di Insight; e come le esperienze di Insight possono diventare l'effettivo Insight. Questo sarà supportato a livello esperienziale attraverso meditazioni guidate. Distingueremo inoltre tra l'Insight "sovramondano" e l'ordinario Insight "mondano", entrambi i quali sono molto importanti per il progresso dell'Insight nella meditazione.

Il processo complessivo di Insight è diviso in 18 realizzazioni o "conoscenze", chiamate "Fasi Progressive dell'Insight". Queste 18 Conoscenze sono raggruppate in cinque "Purificazioni". In realtà ci sono sette Purificazioni, ma il discorso sull'Insight assume che i primi due, Purificazione della Virtù (*sīla*) e Purificazione della Coscienza attraverso la Concentrazione (*samātha*), siano stati entrambi raggiunti, o siano stati coltivati simultaneamente. Di seguito le cinque Purificazioni e le 18 Conoscenze che segnano il progresso dell'Insight:

Le Fasi Progressive dell'Insight

Purificazione della Visione

1. Conoscenza Analitica del Mentale e del Fisico

Purificazione attraverso il Superamento del Dubbio

2. Conoscenza attraverso il Discernimento della Condizionalità
3. Conoscenza attraverso la Comprensione da parte dei Gruppi
(I Diciotto Grandi Insight)

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione del Sentiero e del Non Sentiero

- 4a. Conoscenza del Sorgere e dello Scompare (I)
(Le Dieci Distrazioni dall'Insight)

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione della Via

- 4b. Conoscenza della Contemplazione del Sorgere e dello Scompare (II)
5. Conoscenza della Contemplazione della Dissoluzione
6. Conoscenza dell'Apparenza Spaventosa
7. Conoscenza della Contemplazione del Pericolo/Conoscenza della Miseria
8. Conoscenza della Contemplazione della Disillusione/Conoscenza del Disgusto
9. Conoscenza del Desiderio di Liberazione
10. Conoscenza della Contemplazione della Riflessione/Conoscenza del Ri-osservare
11. Conoscenza dell'Equanimità sulle Forme
12. Conoscenza tramite Insight che Conduce all'Emergenza
13. Conoscenza della Conformità/Conoscenza dell'Adattamento
14. Conoscenza della Maturità/Cambiamento della Conoscenza Originaria

Purificazione attraverso la Conoscenza e la Visione

15. Conoscenza del Sentiero
16. Conoscenza della Realizzazione
17. Conoscenza della Revisione
18. Raggiungimento della Realizzazione