

Raffaella Arrobbio

Gesù e Buddha in dialogo. Saggezza e Amore nel Buddhadharma e nei Vangeli

Firenze, Lorenzo de' Medici Press, 2016, pp. 111

Negli ultimi tempi, va registrandosi una sempre maggiore attenzione nei confronti dei temi concernenti la religione e la spiritualità. In particolare, si evidenzia il tentativo di valorizzare, all'interno dell'intervento psicologico e psicoterapeutico, atteggiamenti e pratiche che tradizionalmente sono sempre rientrate nell'ambito del religioso e dello spirituale. In riferimento a questo discorso, uno specifico interesse riguarda la pratica meditativa e segnatamente quella legata alla tradizione buddhista: basti pensare al successo e allo sviluppo della *mindfulness* nel contesto degli approcci psicologici soprattutto di indirizzo cognitivista, ma non solo.

In tal senso, Raffaella Arrobbio, psicoterapeuta cognitiva e formata alla pratica meditativa del Buddismo Vajrayana, propone un interessante contributo che intende valorizzare la risorsa spirituale, evidenziando un originale parallelismo tra valori e disposizioni caratteristici del buddhismo e del cristianesimo, all'interno di una visione della psicoterapia che, al di là della cura, facilita l'accesso al mondo interiore e a un più olistico benessere esistenziale.

Lo scritto si focalizza in particolare sui concetti di «distacco da sé» e di «orientamento all'altro», temi che sembrano potersi accostare alle sottolineature frankliane circa le capacità di autodistanziamento e autotrascendenza, nonché alla valorizzazione del religioso e dello spirituale in funzione del benessere globale della persona; aspetti, questi, che danno anche ragione della collocazione di questa recensione all'interno della Rivista.

Nello specifico, l'Autrice evidenzia come «il *distacco*, che è la via regia per la realizzazione della Realtà autentica sia negli insegnamenti Evangelici che nel Buddhadharma, non può essere praticato che attraverso una costante presenza mentale, un'attenzione e un ricordo continuo della fondamentale istruzione: “rinnega te stesso”, “recidi l'amore verso te stesso”» (p. 63).

Tale distanziamento da sé non è fondato da una superficiale *distrazione* che, in realtà, si rivela come atteggiamento egoico e passivo, volto semplicemente al tentativo di allontanare da sé sofferenza e responsabilità, bensì rimanda a una funzionale *attenzione*, a una consapevolezza che è antidoto alla dinamica di attaccamento a se stessi e di rifiuto dell'altro/Altro da sé.

Per la sua natura, il testo si presenta allo stesso tempo divulgativo e, pertanto, rivolto a chiunque sia interessato ai temi della spiritualità, della psicologia e del benessere esistenziale, ma anche capace di catturare l'interesse degli specialisti e degli addetti ai lavori nell'ambito della psicologia della religione e della spiritualità, corredato com'è di adeguati riferimenti bibliografici e di un sufficiente corredo scientifico.

D. Bellantoni