**L’INCONTRO CON LA PSICOLOGIA BUDDISTA**

Anche nel caso della psicologia buddista, il mio approccio è stato per una lunga fase prevalentemente intellettuale. Studio i testi di Daniel Goleman, dell’Istituto Mind and Life, di Thich Nhat Hanh, di Richard Davidson, di Matthieu Ricard, di Corrado Pensa e di altri maestri buddisti.

Mi avvicino al buddismo per gli strumenti di conoscenza psicologica che offre per lo studio del funzionamento mentale delle persone. E’ sorprendente constatare che nei testi buddisti di quasi duemila anni fa viene rappresentata una raffinata descrizione e una utilissima differenziazione degli stati mentali salutari e di quelli nocivi che possono comparire nella psiche umana.

La pratica delle tecniche meditative, assolutamente indispensabile per la stessa comprensione teorica della psicologia buddista, si è sviluppata in me parallelamente all’impegno di studio in modo lento con un percorso frammentato attraverso alcuni corsi e alcuni seminari.

Ho iniziato con la MT (Meditazione Trascendentale). Ho poi fatto pratica presso il Centro Milarepa di Torino, associazione buddista Vajrayana e ho preso rifugio con il ven. Lama Giang Giub. Negli anni ’90 ho frequentato corsi di formazione sulle tecniche meditative e sulla psicologia buddista con il dott. Vincenzo Tallarico presso istituto Ksong *Khapa (1994)* e presso il Centro Studi Hansel e Gretel (1995). Ho seguito corsi e ritiri con Constance Miller, con Essere Pace e Mario Thanavaro.

|  |
| --- |
|  |

Ho studiato, utilizzato ed utilizzo la tecnica della Mindfulness nel rapporto con me stesso e nel lavoro terapeutico con i miei pazienti. Ho proposto questa pratica in numerosi moduli residenziali nei master che ho diretto sullo sviluppo e la gestione delle risorse emotive. Nel 2013 ho ottenuto il diploma di Master in *Mindfulness Based Therapy del Centro Clinico Crocetta, Istituto Italiano Mindfulness*. *La tecnica della mindfulness applicata alla psicoterapia.*

Credo che il percorso buddista di liberazione dalla sofferenza, più ancora di ciò che garantisce la tecnica della Mindfulness, si accompagna ad una sollecitazione etica di cui ho necessità e mi consente una possibilità di coinvolgimento cognitivo ed emotivo profondo, nel mio lavoro di consapevolezza. Sono convinto inoltre che il percorso buddista offra una gamma di tecniche straordinarie di sviluppo mentale che mi potrebbe consentire di procedere sul mio cammino di elaborazione della sofferenza. Sono interessato in particolare a comprendere con equanimità la mia rabbia e a sviluppare l’etica della compassione.

Lo sviluppo della pratica ha fatto un salto di qualità di fronte ai momenti lunghi e sofferti seguiti al mio arresto, all’obbligo di dimora a cui sono stato sottoposto e al procedimento giudiziario che ho dovuto affrontare. Come ho raccontato nel mio libro “Sopravvissuto. La mia verità su Bibbiano” (2025) la meditazione di matrice buddista è stato un strumento fondamentale che ho utilizzato per contenere il dolore, per mantenere la fiducia, per sviluppare l’accettazione e il contenimento della rabbia nel corso del mio calvario giudiziario.