

# Essere a proprio agio con sé stessi

*James Low Conferenza pubblica, Devon, 28 November 2014*

*Trascrizione a cura di Lea Pabst*

*A cura di Barbara Terris*

*Traduzione in Italiano – Francesca Fazio 01 01 2023*

La nostra ansia .....	2
Adattarsi .....	3
Adattarsi a cosa?.....	3
Identità e identificazione .....	4
Le nostre proiezioni, ovvero le storie che ci raccontiamo .....	5
Approcciamo alla freschezza del mondo fissi sulle nostre convinzioni obsolete.....	7
Le storie che ci raccontiamo .....	9
Il centro non è in grado di reggere .....	10
L'identità appartiene alla casa della comunicazione .....	12
Lo scopo della meditazione è quello di non trattenere .....	14
Il Movimento continua a muoversi: non è possibile fermarlo.....	15
Accogliere la ricchezza della nostra esistenza .....	18

## Estratti

*...Viviamo in un mondo in continuo cambiamento, i modelli culturali cambiano, così come anche le situazioni economiche e politiche sempre in continua evoluzione. Quindi, a cosa dovremmo conformarci?*

*... Ciò che sembra essere importante nel tempo può diventare insignificante, il che può rivelarsi alquanto terribile...*

*...Cos'è che dà a un pensiero il "potere" di attrarci? Il potere non è nel pensiero, i pensieri nascono e se ne vanno, è la nostra inclinazione, la nostra tendenza, la nostra suscettibilità, che ci attira verso quel pensiero in quel particolare momento...*

*... La via maestra per raggiungere felicità e tranquillità non consiste nel credere a ciò che ci raccontiamo, ma nel guardare il mondo e il nostro potenziale in divenire. Non arrivate a conclusioni premature, non mobilitatevi basandovi su supposizioni e previsioni. Osservate, semplicemente, quello che succede nel momento presente percependo la risposta. Consentitevi di accogliere nella sua interezza quello che vi succede in modo da evocare la più ampia gamma possibile di risposte, ritrovandovi presenti nel momento che state vivendo...*

*...Il movimento si muove, non si ferma, ma lo spazio all'interno del quale si manifesta il movimento non si muove mai è sempre fermo, immobile...*

*... Per essere a nostro agio in noi stessi e con gli altri, dobbiamo lasciare andare ciò che sappiamo ed essere disponibili ad accogliere ciò che è. Questo è il nostro costante impegno...*

## *La nostra ansia*

Ansia! Abbiamo una straordinaria tendenza a stressarci quando pensiamo a noi stessi ed osserviamo quello che ci accade intorno. Dal punto di vista Buddista ciò è attribuibile a come concepiamo il mondo, ossia al fatto che ci consideriamo un oggetto tra gli oggetti. Appena nati veniamo introdotti a modelli di identificazione ed ancora prima di nascere, i nostri genitori fantasticano su chi sta crescendo nel grembo materno. Di conseguenza, il neonato, ancora in fase embrionale, viene "impacchettato" in un'intera matrice concettuale. Dopo la sua nascita queste proiezioni continuano, aumentando. Si pensa ai nomi, spesso ai progetti per il futuro. Di conseguenza, al neonato, ancora in pancia della sua mamma, gli viene "confezionata" un'intera matrice concettuale e dopo la sua nascita queste proiezioni seguiranno ad amplificarsi.

Così, il bambino verrà accolto in un mondo che presenta già caratteristiche specifiche: con particolari forme, schemi e strutture organizzative, alcune delle quali sosterranno la sua libertà, altre, invece, saranno in funzione del suo adattamento sociale.

## *Adattarsi*

Guardandoci intorno, constatiamo la presenza di molte situazioni nella struttura della società che potremmo non condividere, ma dobbiamo pur sempre trovare un modo per sopravvivere. Per trovarlo, dobbiamo imparare ad adattarci, aumentare la nostra duttilità, riuscendo a trovare i compromessi necessari per inserirci nel mondo. Questo non sempre ci riesce bene, anche se la famiglia in cui cresciamo è estremamente accogliente e la scuola che frequentiamo ci sostiene, ci saranno sempre delle tensioni, perché si è sempre messi di fronte a una scelta. La condizione umana è caratterizzata dall'eccesso e dal difetto. Abbiamo, per esempio, una creatività esuberante, cioè immaginiamo ogni sorta di scenari non reali; possiamo immaginare di vivere una vita diversa, è molto comune che i bambini piccoli abbiano amici immaginari, così come è molto comune giocare a "*facciamo finta*", in cui un semplice oggetto viene trasformato in molti altri "potenziali" oggetti. Andare a scuola significa anche imparare a contenere la propria immaginazione, in modo tale che ciò che viene presentato come un dato di fatto della nostra quotidianità, sia incoraggiato a prevalere su altri modi in cui potremmo immaginarla. Questo è spesso un grave problema per i bambini, ad esempio quando passano dalla scuola elementare alla scuola media.

Diventare uno studente di successo significa accettare che il proprio valore nel mondo verrà stabilito dalla capacità di "riempirsi" di idee altrui. Esprimere troppe idee proprie può far sì che si sia percepiti come distratti. Come dire che l'adattamento sociale implica il porre attenzione a schemi, modelli già stabiliti da altre persone. In questo modo i bambini iniziano ad accorgersi di un conflitto o una tensione tra i modelli familiari e quelli stabiliti, come normali, nell'ambiente scolastico, cercando di capire, per loro, cosa sia giusto, cosa sia sbagliato, cosa piace e cosa non piace. Diversi bambini vengono attratti da identificazioni che li pongono come protagonisti delle situazioni, altri, invece, possono essere attratti da identificazioni che possono spingerli all'emarginazione.

Come dovremmo vivere? Dovremmo incoraggiare un bambino a essere più convenzionale? Sarebbe, invece, opportuno sostenerlo nel perseguire la sua particolare traiettoria verso il proprio desiderio? Queste sono domande difficili per i genitori, poiché c'è la sensazione di: *'Oh, sto aiutando a plasmare questa persona e, a plasmarla in modo tale che possa avere la migliore interazione possibile con il mondo'*.

## *Adattarsi a cosa?*

Naturalmente tutto questo avrebbe senso se il mondo avesse una forma definita, se fosse configurato come un gigantesco puzzle e se il giovane dovesse inserirsi in questa realtà assumendo una forma particolare. Noi non viviamo in un mondo così, ma siamo immersi sempre nel cambiamento. Nuove possibilità emergono, cambiano i modelli culturali, le condizioni economiche e quelle politiche.

A cosa dovremmo adattarci? Se c'è una tensione continua tra l'essere fedele a se stessi e pagare il prezzo dell'appartenenza, a cosa si dovrebbe mai appartenere? È una domanda difficile a cui rispondere, specialmente nella nostra cultura moderna e frammentata, dove sembrano esserci pochi modelli consolidati di "*ordine sociale*".

Quando è possibile fare quello che si vuole, come si fa a decidere: "*Come sarò?*". Questa domanda, che è molto profonda e aiuta ad affrontare il problema, può essere elusa fondendosi con idee preconcepite ricevute da altre persone: "*La mia vita ruoterà attorno alla ricerca di un buon lavoro, fare un sacco di soldi, trovare un modo per impressionare gli altri, trovare un modo per andare a letto con un sacco di gente...*" ci sono numerose ipotesi che le persone elaborano sul significato della loro vita.

## *Identità e identificazione*

Possono queste soluzioni aiutare a rimuovere ansia, stress, confusione, malattia e il non sentirsi a proprio agio con se stessi? Forse no! Perché no? Perché la tensione che si crea è tra la concettualizzazione della mia identità e di me stesso, che in ogni caso è basata su ciò con cui mi sono identificato e con l'idea che ci debbano essere dei requisiti.

*"Chi stabilisce questi requisiti? Chi devo seguire? In chi posso credere? Di chi posso fidarmi?"*

Oggi molte persone hanno difficoltà a fidarsi dei partiti politici, a credere nelle religioni ufficiali.

*"Chi lo sa? Qualcuno lo sa?"*

*"Forse allora dovrei fidarmi di me stesso?"* Con l'avanzare dell'età, tuttavia, potremmo guardare indietro e pensare agli errori e alle numerose situazioni in cui ci siamo trovati, potremmo, quindi, pensare: *"Non posso fidarmi di me stesso, ma non posso fidarmi nemmeno di te!"*. Questo potrebbe farci paura.

Si può dunque constatare che vi è un'incertezza dilagante che si nasconde nel mondo. *"Come possiamo essere determinati se non sappiamo come si svolgeranno le cose dentro e fuori di noi?"*. Siamo creature mutevoli, con sbalzi d'umore, cambiamenti di intenti, interessi e gusti, probabilmente nelle nostre case abbiamo oggetti, ornamenti, capi di abbigliamento, libri e dischi che abbiamo raccolto in una fase della nostra vita, ma che ora sono diventati insignificanti. In alcuni casi quando guardiamo tutti questi oggetti ci chiediamo: *"Perché mai mi sono appassionato a queste cose?"*, sembrava una buona idea in quel momento, ma quel momento è passato. *"Se ero io - e mi sentivo davvero me stesso - ora che non mi sento più me stesso, qual è l'io di me stesso?"*

Se sono una creatura così volubile, che si lascia trasportare dai propri entusiasmi, capricciosa, pur essendo stata educata alla razionalità e all'autonomia, quindi capace di pianificare e di muoversi nella direzione adeguata per raggiungere l'obiettivo, se siamo stati effettivamente educati a questa visione di noi stessi, allora la realtà della nostra volubilità è davvero preoccupante.

L'inconscio freudiano è oggi generalmente riconosciuto e compreso come la chiave per spiegare che ci sono aspetti di noi stessi che non conosceremo mai chiaramente e che tuttavia operano dentro di noi.

*"È una linea di demarcazione definita? Si è sempre tagliati fuori dalla totalità del nostro essere?"*, se si immaginasse l'inconscio in termini di una sequenza storica, ad esempio quando eravamo nel giardino dell'Eden, dove tutto era semplice, per poi essere espulsi, esiliati per sempre, molte culture hanno storie originarie di questo tipo. Oppure se lo vedessimo come qualcosa di interno, come un aspetto intrinseco a noi che è stato represso, in ogni caso vi sarebbero nell'intimo di ognuno dei movimenti, delle correnti che continuano a sfuggire alla nostra cognizione, allora in questo caso non avremmo la possibilità di conoscerci.

Questo è uno dei motivi per cui è utile avere degli amici, perché possono dirci quando ci stiamo perdendo, dal momento che noi non ce ne stiamo rendendo conto. Da un certo punto di vista, la cosa risulta alquanto inquietante. *“Se sono responsabile di me stesso, ma non mi vedo chiaramente, sono forse un conducente ubriaco alla guida della mia vita? Potrò mai smaltire la sbornia? Quale sarebbe il metodo per smaltire la sbornia? C'è qualcuno che è sobrio? C'è qualcuno che ha le idee chiare su ciò che sta facendo?”*. Sì certo, possiamo tutti accedere a teorie che spiegano il senso della vita, religioni orientali, occidentali, filosofi antichi, moderni...ci sono tanti pensatori appassionanti che propongono le proprie concettualizzazioni su ciò che ci circonda. Tutti questi elementi ci offrono storie più o meno coerenti, e più o meno aderenti al contesto della nostra esistenza.

I tratti della nostra esistenza, il senso di chi siamo, cambiano nel tempo. In certi momenti veniamo attirati verso una direzione per poi essere trascinati in un'altra. Se cerchiamo rassicurazioni sul fatto che stiamo bene ricercando schemi comuni nel mondo, ciò indica che ogni forma di equilibrio, di armonia, durerà solo per un breve periodo, poiché sia i modelli esteriori che quelli interiori non sono in grado di soddisfare le nostre esigenze. Ciò che sembra essere significativo può diventare insignificante, questo può diventare molto angosciante. Ad esempio, in Gran Bretagna sempre meno persone frequentano la Chiesa a partire dagli anni Venti, sia religiosi che laici si sono interrogati sulla questione della perdita del senso di fede. Come può accadere che si venga educati a un particolare sistema che sembra racchiuderci, avvolgerci nel suo grembo accogliente e confortevole, per poi dissolversi? Com'è possibile che non si riesca più a credere in ciò che si credeva un tempo? Questo è un interrogativo estremamente sentito e profondo.

Anche nelle relazioni amorose si vive un'esperienza di questo tipo. Si incontra qualcuno, ci si sente attratti, ci si innamora e in quel momento si intravede nell'altro un valore profondo, assoluto. Le cose vanno bene per un po' ma poi arrivano i problemi: *“Se ti comporti così con me, allora non sei affatto chi immaginavo fossi. Mi sono innamorato di te perché credevo che tu fossi quello che io pensavo tu fossi. Questo significa che mi sono innamorato di una mia proiezione, di una mia idea di te! Adesso che mi sono reso conto che tu non sei così, che non sei come la mia fantasia ti immaginava, ma che sei un altro comune idiota a spasso per il mondo, non so più se ti amo!!!”*. Difficile, non è vero? La realtà è nemica della fantasia e lo sappiamo! Tuttavia, è ancora doloroso vedere come molti dei sentimenti profondi che proviamo siano evocati sulla base delle nostre fantasie, delle nostre costruzioni mentali che proiettiamo nel mondo. Consideriamo le nostre fantasie come se fossero realmente esistenti in modo autonomo, ci si innamora di qualcuno e si ha la sensazione di conoscere qualcosa in più sull'altro, qualcosa di speciale. Anche se lo presenterete ai vostri amici e loro non saranno altrettanto convinti come voi, continuerete a pensare: *“Beh, è perché non conoscono bene la persona che amo, molto simpatica!”*, questa è una vostra fantasia!

## *Le nostre proiezioni, ovvero le storie che ci raccontiamo*

Secondo il punto di vista buddista questo è solo un sottoinsieme di una comunissima architettura sbagliata del pensiero. Ad esempio, questo è un bicchiere d'acqua ed è evidente che quello che tengo in mano è un bicchiere d'acqua, la natura del bicchiere [*glass-ness*] è nel bicchiere stesso, questo è chiaro si tratta di un bicchiere pieno d'acqua. Beh, non necessariamente, potrebbe essere un bicchiere di vodka e se ne avessi bevuti un bel po' potrei essere malintenzionato e decidere di rompere il bicchiere per sbattervelo in faccia! In questo caso avrei in mano un'arma pericolosa, ma siamo persone educate e gentili, continuiamo a pensare che sia un bicchiere da cui bere. Eppure le persone possono usare i bicchieri come armi, un fatto confermato nei pronto soccorsi degli ospedali di tutta la Gran Bretagna.

La natura del bicchiere [*glass-ness*] è retta dal nostro concetto di cosa sia il bicchiere, la sua struttura è il luogo di incontro tra il potenziale di ciò che è nella mia mano e la particolare forma di concettualizzazione che ho su di esso. Se ad esempio questo bicchiere fosse un prezioso cimelio di famiglia ed un bambino di tre anni lo afferrasse, diremmo: "Oh ho, stai attento! Ecco, guarda qui, te ne do uno più bello rosso, lucido ma di plastica. No, non toccare il bicchiere di cristallo è fragile, potresti romperlo". Cercherete di scambiare il bicchiere, sapendo che il bambino non ne vede il valore, l'adulto, invece, sì, ne riconosce il valore sapendo che *"questo è il bicchiere della trisnonna, appartiene alla famiglia da centocinquant'anni..."*. Ma il suo valore non è nel bicchiere in sé, ma nella nostra mente che proietta nel bicchiere i propri vissuti, l'ansia che abbiamo sul fatto se si romperà o meno è una nostra costruzione mentale. Il bicchiere non ha in sé un suo valore intrinseco, il valore che gli diamo arriva dalle nostre elaborazioni mentali.

Il mondo è una nostra proiezione, una nostra interpretazione, questo è un concetto piuttosto intenso, significa che, momento per momento, quando si incontrano situazioni di vita, queste non esistono di per sé. Quest'affermazione è in contrasto con quanto ci dice la scienza, così come la impariamo a scuola, dove la materia non si crea né si distrugge, si "muove" per assumere forme particolari e quando assume una determinata forma si manifesta come qualcosa di conosciuto, percepito e impiegato in modo armonico o disarmonico.

In questa stanza ci sono delle sedie blu-viola su cui siamo tutti seduti, sono economiche, ma allegre, si tratta di stampi di plastica su supporti metallici, sedie ben assortite per edifici pubblici come questo dove stiamo. Quando utilizziamo degli oggetti di questo tipo, come le sedie, ci aspettiamo che sostengano il nostro peso. Abbiamo delle aspettative sul fatto che il mondo sia sicuro sulla base delle nostre conoscenze al riguardo:

*" Dal momento che posso interpretarlo correttamente, so anche come comportarmi",* vale a dire, che la fuori c'è un oggetto che, una volta conosciuto, sarà in grado di utilizzarlo correttamente.

Quanto ho suggerito prima di quest'ultimo concetto è un punto di vista diverso, dice che non riusciremo mai a comprendere qualsiasi cosa ci sia là fuori, perché il movimento della nostra mente verso gli oggetti del mondo è il processo di co-creazione. La sedia non esiste, per me, prima di essere vista, invece siamo stati educati a percepire la sedia in un determinato modo. Se qui ci fossero dei bambini piccoli di cinque anni farebbero con queste sedie ogni genere di gioco: alcuni potrebbero fare un castello, altri una barca, una tana, una torre, un carro armato... Questi oggetti verrebbero assimilati nell'immaginazione dei bambini e sarebbero espressione di tale immaginazione, diventerebbero parte integrante del loro campo di immaginazione.

*"Beh, non siamo più bambini, abbiamo messo da parte tutto ciò che è infantile e ora vediamo gli avvenimenti per quello che sono! No, non è vero!",* quello che abbiamo fatto, invece, è stato diminuire la nostra capacità immaginativa in modo prosaico, conservatore e tedioso, al fine di avere la certezza non solo di sapere cos'è una sedia, ma anche che gli altri sappiano che noi sappiamo cos'è una sedia e che quindi possiamo essere considerati "normali". I bimbi di 5 anni non si preoccupano di essere normali, salvo che non si sentano esclusi dal loro gruppo di appartenenza, come a scuola. Ma a noi preme molto essere "normali", ci preoccupiamo che gli altri non ci pensino eccessivamente fuori dal comune, "strani". C'è un prezzo spiacevole da pagare nell'essere definiti strani. Se si è "normali" è molto rassicurante poiché è possibile nascondersi, mascherarsi. Avrete visto questi programmi naturalistici in TV dove c'è un grande branco di cervi che fuggono tutti insieme e c'è un leone che arriva "Roar" e afferra un cervo all'estremità del branco, non al centro. Si tratta di una paura e di un'angoscia generalizzata, fattori che nascono dal

tradimento della nostra immaginazione. Molto spesso vediamo l'immaginazione come una sorta di costruzione fantastica: stiamo per creare qualcosa di non vero. Per esempio, un romanziere, un regista costruiscono una storia per noi è credibile anche se non vera, non possiamo conoscere personalmente i personaggi del romanzo ma leggendolo, offrendoci ad esso, è come se questi personaggi diventassero reali.

Questo è ciò che Aristotele chiamava "sospensione dell'incredulità": se siamo troppo scettici, se siamo troppo sospettosi e ci teniamo a distanza, ci sarà concesso un particolare tipo di chiarezza, in quest'ottica di separazione ci sembrerà di vedere le cose nel modo giusto, ma ci sentiremo un po' soli e "tagliati fuori".

Si può davvero apprezzare il fatto di dedicarsi a un'esperienza, di lasciarsi trasportare da un bel film, di immergersi in un romanzo meraviglioso e di essere così interessati a come andrà a finire. La "sospensione dell'incredulità" ci permette di fonderci e di entrare in un altri "mondi". Da adulti riconosciamo di dover affrontare la nostra vita nei modi più disparati e che esperienze come andare al cinema o leggere un romanzo sono una sorta di vacanza, una pausa dalla realtà triste e monotona della nostra quotidianità. Tuttavia, forse questa triste e monotona quotidianità non esiste, potrebbe essere che tutto sia immaginazione. Non è che le preoccupazioni siano là fuori, piuttosto sono dentro di noi! Quando scivoliamo in pensieri eccessivamente ossessivi, proponimenti autolesivi, concettualizzazioni confinate nella nostra identità, la base su cui poggiamo si restringe, diventa predeterminata, eccessivamente condizionata. Veniamo catturati dalle esperienze passate accumulate, come se fossero il fondamento della nostra percezione di ciò che siamo: "*Sono chi penso di essere*". Ciò viene rafforzato anche da frasi che ci diciamo come: "*Sono quello che penso che tu pensi che io sia*". Sono traboccante di pensieri, ricordi, speranze, progetti e paure che agiscono come una specie di lente attraverso cui guardo il mondo. Considero tutte queste costruzioni mentali come dei garanti di una verità assoluta.

## *Approcciamo alla freschezza del mondo fissi sulle nostre convinzioni obsolete*

Vivere è cercare di gestire la propria quotidianità così come si presenta, intrappolati, senza poterla cambiare. Qualunque nuova vita vorremmo, in ogni caso, sarebbe irrealizzabile perché assillati da abitudini, credenze e convinzioni radicate. "*Le certezze sono "l'origine dei casini"*", come dice il proverbio, anche se in ogni caso le certezze ci permettono una vita facile e veloce.

Compriamo un pasto già pronto, lo conserviamo nel congelatore, torniamo a casa una sera, lo prepariamo, lo mettiamo nel microonde e lo mangiamo. Facile, è solo cibo! È probabile che il sapore non sia dei migliori, ma abbiamo freddo e fame e va bene così. La maggior parte della nostra attività mentale è così, dal "congelatore" dei nostri ricordi al "microonde" della nostra agitazione di quel momento: infiliamo nel "microonde" dei ricordi presi, dal "congelatore", con un cucchiaino grande o piccolo a seconda della situazione.

Dov'è allora l'unicità [*freshness*]? L'unicità si trova nell'esperienza in sé, in quello che ci arriva attraverso la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto ed il tatto: la percezione dei sensi appartiene esclusivamente all'istante presente. Le percezioni dei sensi non si "conservano" nel tempo. Le interpretazioni dei dati forniti nell'immediatezza del momento sensoriale, ebbene sì, si basano sul passato. Approcciamo all'unicità del mondo basandoci sulle nostre convinzioni, come se andando al mercato per comprare

verdure fresche, ce le portassimo a casa per poi metterle in una pentola ricoperta di muffa, se agissimo così, come potrebbe il nostro cibo essere appetibile?

Come possiamo liberarci delle tracce del nostro passato? Siamo fatti del nostro passato! Siamo stati a scuola, forse anche in Università, abbiamo imparato così tante cose nella nostra vita. Alcuni tra noi subiscono traumi, lesioni cerebrali con conseguente amnesia, questi ultimi dovranno impegnarsi moltissimo per recuperare la loro relazione con il mondo, costruendosi lentamente una nuova memoria che li aiuti. Per certi versi, noi siamo la nostra storia, ma quello che vorrei suggerire è che la nostra storia esiste proprio come gli ingredienti esistono in una cucina. Erbe, spezie, sale, pepe, tutto può aggiungere sapore, non usiamo questi ingredienti tutti insieme, versandoli contemporaneamente in una grande pentola: se avete dei pomodori, usereste molta salvia o cannella? Origano o basilico potrebbero accompagnare senz'altro meglio i pomodori.

Nel relazionarsi per stabilire un contatto diretto, per preparare qualcosa che l'altro possa gradire, che sia appetibile dovremo fare particolare attenzione al suo modo di essere; il suo gusto sarà il fattore determinante per scegliere il giusto condimento. Se però spezie e aromi vengono condizionati dalle nostre convinzioni su ciò che secondo noi è vero, dalla nostra memoria del gusto, stiamo praticamente preparando un piatto per noi stessi.

Del resto, come sappiamo, la maggior parte della comunicazione umana non è altro se non un monologo continuo.

Qualcuno esprime un'opinione dice qualcosa, l'altro risponde, ed è come una nave che passa nella notte, non c'è un vero e proprio contatto. Se si ascolta davvero un'altra persona e si è toccati e commossi da essa, si risponde a ciò che è presente, a quello che succede in quel momento, a come l'altro è in quel momento e non secondo la nostra percezione dell'esperienza.

- *Oh, coraggio, domani ti sentirai meglio!*

Perché dire questo a qualcuno che è triste? Non ha importanza se domani si sentirà meglio, oggi è triste!

- *Ma non so cosa dire quando le persone sono tristi.*
- *Perché no?*
- *Come dovrei fare?*

A questo "dovrei" non ci sono risposte. La tristezza che c'è in quel viso, la tristezza che c'è in quegli occhi, quando la si lascia entrare attraverso il nostro sguardo il nostro cuore si apre e qualcosa si concretizzerà.

- *Non so proprio come fare! Mi sono perso, non so cosa dire!*

"Non so cosa dire". Come se tutte le relazioni umane dovessero passare, come dire, da un "controllore centralizzato", da un centro cognitivo dove le informazioni vengono elaborate in base a nostri schemi, modelli. Tutti abbiamo un'idea circa quello che è buono e quello che è cattivo, una volta che il sistema è installato, che bello! adesso sappiamo come ci si deve comportare. Quanto più esiste un centro di controllo dentro di noi, che predice e organizza in base alla nostra personale assicurazione di sapere

cosa stiamo facendo, tanto più sarà inevitabile una violenza verso l'altro, offrendogli così una risposta sulla base del nostro bisogno di sentirci adeguati. Al contrario, dovremmo riuscire a rispondere, permettendo alla risposta stessa di scaturire da noi nei confronti dell'altro. Nei contesti basati su differenze in termini di potere [*power-differential structures*] come il counselling e la terapia è molto facile per la persona che esercita il potere mantenere i vestiti addosso e far sì, invece, che il cliente o il paziente, metaforicamente, si spogli. I terapeuti possono assumere il ruolo dell'esaminatore, immobilizzando il paziente in una supposta luce." *In quanto sappiamo meglio di tutti che siamo la fonte della luce, siamo qui per illuminare l'oscurità in cui vi dibattete.*"[in senso ironico].

Tuttavia, siamo tutti sia nell'oscurità che nella luce, l'oscurità è di fatto il patrimonio accumulato di conoscenza. Ci nascondiamo a noi stessi grazie alla conoscenza che abbiamo di ciò che sta accadendo. "Sapere" e "Avere conoscenza di" non sono la stessa cosa, ma tendono a fondersi sempre di più nell'ordinarietà della nostra vita.

"Sapere" è osservare e accogliere, partendo dal rapporto con il mondo, che è di tipo passivo-ricettivo, non un soggetto attivo, nemmeno una sorta di "invasione fallica" destinata ad agire nel mondo, bensì: "Oh, Questo è ciò che è presente adesso, in questo momento! Sono in grado di ricevere soltanto se faccio spazio in me, la mia apertura, oppure la vacuità o l'assenza da preoccupazioni, questo sarà alla base della mia disponibilità verso l'altro. Probabilmente vi è capitato di andare a casa di qualcuno, dove tappeto e divano sono entrambi bianchi e vi offrono un bicchiere di vino rosso? Si prova una certa ansia al riguardo, non è vero? Di sicuro non vi rilasserete. In certi ambienti vi sentite rilassati e se commetterete un errore, poco male, la vita continua; altri, invece, provocano ansia.

"Oh, vedo che si non si comportano come me ", non è questa l'accoglienza. L' Accoglienza indica che c'è uno spazio a disposizione per l'altro, ovvero, io sono disponibile perché tu possa servirti di me. Cosa significa? Che se qualcuno si serve di me, lo farà a mie condizioni o alle sue?

## *Le storie che ci raccontiamo*

Operando in diverse strutture sanitarie, incontrando ogni sorta di persone, coppie, famiglie, comunità terapeutiche, direi che la maggior parte dei, chiamiamoli, "pazienti" che ho incontrato, fanno parte di una comunità terapeutica, ma solo il 20% di loro ha sfruttato al massimo la mia presenza, occasionalmente ho incontrato qualcuno che ha usufruito dell'80% del mio aiuto. Sto cercando di dire: "Potresti avere di più, prendi di più!". Ma questi paziente continuano a tergiversare e io vorrei dire loro: "Chiudi quella cazzo di bocca!". [Risate in sala]

*-Ma è molto importante, e lo ripeto più e più volte.*

Perché? Rovistare nella cacca di qualcun altro è un'operazione poco significativa per capire qualcosa della sua vita, vi dirà solo di ciò che si è mangiato, racconterà del passato, della sua storia.

*-Ma mi capirai solo se conoscerai la mia infanzia.* Questo non è vero, in realtà equivale a dire: "Potrai conoscermi solo se ti racconterò di me". Adesso conosco la tua storia e tu sai che la conosco e sentirtela raccontare è stato penoso. Questo, però, rende piuttosto problematico l'aiuto che potrei offrirvi, potremmo trovarci a pensare, di comune accordo, che la vita non ha prospettive.

Ma in realtà, nel momento stesso in cui qualcuno racconta la stessa storia monotona e ripetitiva ancora e ancora, c'è libertà, qualcuno sta parlando.

*-“Chi è che parla?”-“Io!”-“Ma chi sei?”-“Sono io che parlo!”-“Ma chi è che parla?”-“Io!”*

Questo diventa un circolo solipsistico e continuo. *“Io sono quello che sono e sono io a farlo. Sono solo me stesso. Cosa vuoi di più!”* E' pressoché impenetrabile; è come una cascata d'acqua fitta e spessa, non si riesce a vedere attraverso a causa del flusso di concettualizzazione sostenuto dal pensiero inquieto che dice: *“io sono chi sono, so chi sono e sono io”*, ma tutti, in questa stanza, possono chiamarsi con il mio nome. Almeno, io mi chiamo "James", forse ci sono altre due o tre persone che si chiamano anch'esse "James"? *“James è in questa stanza?”*, non è poi così male, posso condividere il mio essere James [*Jamesness*] con alcuni dei presenti.

*Ma se tutti qui dicono: “Io sono io!” “C'è qualcuno che lo troverà problematico?” “Io sono io. No, io sono io, state zitti! Io sono io!” “No, Tu sei tu!” [Risate in sottofondo]*

Se siamo tutti "io" e "sono solo io", quest'affermazione, per noi, è come una droga che crea annientamento.

Questa è una risposta che mira ad annullare ogni possibilità di indagine, che salta sempre fuori in modo che la domanda, la domanda profonda: *“Che cosa significa essere vivi? Che cos'è questa esistenza?”* non venga mai posta e non trovi mai risposta. Siamo qui, ispiriamo ed espiriamo, sentiamo suoni, vediamo cose, ci sono odori, abbiamo un sapore in bocca...l'esperienza sta nascendo. *“Chi è colui che fa l'esperienza?”*, se ci avviciniamo a questo livello di narrazione, possiamo raccontare la nostra storia in infiniti modi, e ovviamente già lo facciamo. Se i nostri genitori sono vivi, racconteremo loro qualcosa su come stiamo; ai nostri amici, al partner potremmo raccontare qualcosa del tutto diverso, ed ancora, ai figli racconteremo sicuramente una storia diversa da quella che diremo in ufficio al nostro capo.

La nostra vita, il nostro "essere me stesso", è più simile a un diamante con molte sfaccettature. Di fronte agli altri ci mostriamo con molteplici aspetti di noi stessi, non ci vedranno mai nella nostra interezza/totalità. Anche le persone che conosciamo come le più malvagie, in passato, avevano degli amici, partner, figli. Qualcuno li ha amati, esaminando la questione in questi termini comprendiamo di non poter mai cogliere appieno la verità di un'altra persona. Una delle cose che ci fa stare male è che viviamo in relazione a noi stessi, ma viviamo in relazione a noi stessi come se ci aggrappassimo a questo “noi stessi” appropriandoci, apprendendo, catturando pezzi di “noi stessi”, adattandoci in modo diverso alle differenti situazioni. Ma se sono così sfaccettato *“multiplo”*, probabilmente c'è dell'altro".

## *Il centro non è in grado di reggere*

Sì, si vive di eccessi. Siamo creativi. Non c'è fine al racconto della nostra vita da parte di ognuno di noi. Facciamo commenti di ogni tipo, riguardo a quanto è successo in giardino, su quali tipi di uccelli si trovano lì in quel momento, su cosa stia succedendo al prezzo del latte e così via. Ci sono un'infinità di cose da commentare, mentre nuovi aspetti del mondo si affacciano alla nostra mente, ci ritroviamo a esprimere opinioni e risposte che non avremmo mai immaginato di fare. Siamo sfuggenti, anche gli altri lo sono.

- *"Ma questo significa che non so chi sono? -Sì! -Ma è terribile! Devi sapere chi sei! Altrimenti sei perso!"*. Come si potrebbe andare avanti, vivere senza sapere chi si è?

- *"Oh! Non mi piace! Posso andare a casa, per favore?"*

Ecco il tipo di agitazione/ansia che si manifesta quando si ha quello che viene definito " crollo mentale". Spesso è proprio su questo punto che il centro non regge, questa forza centrifuga ci fa disperdere, frammentandoci e disseminandoci ovunque. Non siamo più tutti d'un pezzo, non riusciamo a capire cosa ci stia succedendo, prima aggiungevamo e sottraevamo pezzi di noi stessi e pensavamo: *"Ho delle cattive qualità, devo eliminarle", ed ancora: "Sono abbastanza bravo in questo, ne farò di più."* Cerchiamo di costruire una sorta di profilo "Lego" con tutti i vari "mattoncini" di noi stessi, accostandoli a schemi socialmente accettabili. [gesto: un sospiro]

A dire il vero potrebbe esserci una libertà al riguardo, in quanto gli schemi che ci offrivano quell'immagine rassicurante di sapere chi fossimo, comincia a svanire. Non sappiamo chi siamo, è questo un male, una cosa sbagliata? No, ma se desideriamo sorreggersi vogliamo qualcosa a cui aggrapparci. Ma perché dobbiamo aggrapparci a noi stessi? Perché non vogliamo crollare, questo indicherebbe che l'ipotesi di base che abbiamo di noi stessi è di essere una specie di entità, di essere un oggetto, un oggetto che opera nel mondo degli oggetti. Gli oggetti hanno bisogno di stare insieme, altrimenti non funzionano. Tutti i pezzi devono essere al posto giusto ed in grado di funzionare bene. Questo comporta pianificazione, controllo ed un grande sforzo per il mantenimento.

Questo modello meccanico della condizione umana è sempre più comune ora che ci affacciamo a una nuova cultura androide, artificiale, in cui le persone programmano i cellulari senza rendersi conto che loro stessi vengono programmati, entriamo così in un rapporto di reciprocità con la struttura del sistema binario dei programmi matematici da cui derivano queste incredibili applicazioni di cui ci serviamo. Siamo intrappolati in un mondo binario di sì/no, giusto/sbagliato, buono/cattivo. O questo o quello, se è questo, non è quello. Allora dovrete essere in grado di capire da che parte stare. Sei un maschio o una femmina? Sei giovane o anziano? Sei felice o sei triste?

Noi però non siamo così, siamo più complicati. Ecco perché se cerchiamo di raccontarci, quando incontriamo una nuova persona e vogliamo presentarci, ci ritroviamo coinvolti in una storia senza fine, con sempre qualcosa in più di cui parlare. Qualunque cosa si dica di noi stessi si diffonde all'infinito, perché questa è la nostra vita: *"Beh, stavo pensando a quello che ti ho raccontato ieri."* *"Era davvero così nella tua famiglia? Sì, mio padre era un po' duro etc., in realtà abbiamo vissuto dei bei momenti. Giocavo a golf con lui e...."*. Nel giro di un solo secondo ci viene rivelato tutto il mondo. Quando entriamo in una stanza, c'è tutto! Usciamo dalla porta, ecco la chiesa, il cielo e gli alberi. È tutto già qui, presente! In un attimo abbiamo a disposizione tutto l'insieme, semplicemente. Non dobbiamo sederci e studiare un po' alla volta, dipingendo attraverso un metodo. Otteniamo sempre il massimo, c'è così tanto, ma sentiamo comunque una mancanza.

*"Mi manca qualcosa, non sono a posto. Se fossi più simile a te. Mi pare che tu sia in grado di fare tutto. Sei così sicuro di te. Perché non sono come tutti gli altri? Oddio, gli anni passano e questo è il massimo che riesco a fare?"*.

## *L'identità appartiene alla casa della comunicazione*

Cos'è questa mancanza? Un'assenza, l'abbandono del nostro essere, l'aggrapparsi alla nostra idea di identità, mai totalmente vera. Qualsiasi cosa si dica di se stessi può essere vera dal punto di vista della situazione, ma non è mai intrinsecamente vera. Si tratta di un costrutto momentaneo, vale a dire che la conoscenza appartiene di per sé alla "sfera della comunicazione" o quella della "compassione" ha un carattere improntato alla relazione e la nostra identità ne è collegata. Veniamo alla luce insieme al resto dell'umanità, ci presentiamo a seconda di come ci sentiamo nei confronti dell'altra persona, caldi/freddi, attratti/non attratti, con lo sguardo verso l'alto/il basso e così via. C'è un'espansione e una contrazione e questo è dinamico e mutevole, non è fisso. Il concetto di identità è un fattore ambientale o culturale.

La nostra identità è esattamente il luogo che contraddistingue la nostra partecipazione alla vita insieme agli altri. È esserci e stare insieme agli altri, ma cos'è questo esserci? Qual è il presupposto o il fondamento da cui mi rivelo a me stesso e all'altro nel momento in cui mi trovo con lui? Da dove nasce ciò? Questo è l'essere, siamo qui come presenze, presenze che precedono qualsiasi gesto di comunicazione. Diciamo, per esempio, che si va a una festa, si incontrano delle persone e si scopre che si riesce facilmente a conversare e a fare due chiacchiere. Poi vi girate, guardate un'altra persona e vi chiedete che cosa mai potreste dirle. Questo non significa che non siate una brava persona è semplicemente indice del fatto che la connessione con gli altri è dinamica, di pancia, un fenomeno fisico. Non si tratta di avere abilità sociali, perché applicandole, ci si ritroverebbe a fare solo giri di parole; magari la conversazione potrebbe risultare piacevole, ma senza alcun contenuto. Il contenuto è il dono della vita ed è la dimostrazione del fatto di essere più in sintonia con alcune persone che con altre. In altre parole, non è una decisione consapevole dell'ego; non è un segno della nostra capacità di partecipare alla vita sociale. Piuttosto, ci sta rivelando il mondo attraverso ciò che accade quando ci troviamo vicini, ci espandiamo o ci contraiamo, non siamo noi a decidere cosa fare, ma è così che accade. Certo, potremmo anche imparare a controllarci se quanto accadesse fosse eccessivo, ma...

## *L'identità si basa sulla continua rivisitazione (di se stessa)" editing"*

A questo punto abbiamo due strade principali da percorrere, le illustrerò in base alla classificazione tradizionale dei cinque elementi del buddismo: i cinque elementi sono terra, acqua, fuoco, vento e spazio. L'acqua, il fuoco e il vento sono elementi in movimento, dinamici. La terra e lo spazio sono immobili, lo spazio è impercettibile, immutabile, inalterabile. E' lo spazio infinito all'interno del quale tutti i fenomeni si manifestano.

Nella nostra educazione si tende a trascurare lo spazio come elemento, perché è così sottile. La nostra mente si rivolge più a ciò che è manifesto: la terra, l'acqua, il fuoco e il vento. I tre elementi mobili rappresentano la "turbolenza" della nostra vita, a volte eccitante, a volte inquietante. Quando questa "tumultuosità" si fa sentire, si cerca qualcosa a cui aggrapparsi. Ecco l'elemento terra che parla: "*Voglio difendere il territorio, voglio sapere dove sono, voglio sapere qualcosa su di me*". Ecco, io sono questo!!

Da bambino scoprii di essere scozzese. Questo fatto diventò molto importante: "Io sono scozzese, non sono Inglese!" Non sapevo cosa significasse, ma comunque dicevo: "*Non mi piacciono gli inglesi!*", ero cresciuto a Glasgow e quindi: "*Non mi piacciono gli abitanti di Edimburgo!*", non ero mai stato a Edimburgo, ma... "*Non mi piacciono gli abitanti di Edimburgo!*". Inoltre, sono cresciuto nel West End di

Glasgow e quindi *"Non mi piace la gente del Sud e dell'Est!"*. Sono cresciuto in una via e non mi piacevano gli abitanti della via opposta! In effetti, non mi piaceva nemmeno mio fratello! [Risate in sala]

Quindi, *"Io sono io e tutto il resto è uno schifo!"* questo è un modo molto comune di affermare la propria identità. Freud descrive questo processo come "il narcisismo delle piccole differenze". Visto che è difficile definire se stessi, è molto più facile dire ciò che non si è. Se si escludono in questo modo tutti gli altri fattori in campo, quasi, ma, non del tutto simili a noi, il risultato finale è "me stesso". Comunque si finisce sempre per escludere gli altri, così non dovrete mai dare un vero e proprio resoconto veritiero di chi siete ed è giusto così, in quanto "non siamo", noi siamo "essere" e "divenire".

Quando "essere" e "divenire" sono allineati, allora abbiamo "appartenenza". L'appartenenza è la sensazione di partecipare ad una attività condivisa. Però, se ignoriamo l'"essere" (e tra poco dirò qualcosa di più su cosa intendo con questo termine) abbiamo solo il "divenire", quindi, momento per momento diveniamo o questo o quello. Ci troviamo ad aggrapparci a questi frammenti, a questi momenti di esperienza, estrapolandoli dal loro contesto, cercando di costruire un'immagine di ciò che siamo, cosa ci piace, cosa non ci piace, quali sono i nostri progetti. C'è un senso di solidità/compattezza in questo, quindi ci connettiamo all'elemento terra: il mondo è pieno di "oggetti". Ci sono persone che mi piacciono, sono i miei amici, altre non mi piacciono, sono i miei nemici. Ci sono cibi che mi piacciono, altri invece no. Ci sono alcuni tipi di vestiti che indosso, altri no. Respingiamo quello che non ci piace e cerchiamo di avvicinarci a ciò che ci piace.

In questo modo viviamo mantenendo un'identità che si regge attraverso il processo di "continua rivisitazione" (*editing*).

Sulla base della nostra attenzione selettiva, portiamo, momento per momento, il nostro pregiudizio, le nostre inclinazioni nel campo emergente dell'esperienza. Stranamente, il fatto curioso è che gli altri scelgono qualcosa di diverso! Perché lo fanno? *"Perché sono stupidi! Se fossi in te non lo farei, ma in fondo sono me stesso. Quindi fai quello che vuoi. Che sfortuna! È meglio che io sia me stesso"*.

[Risate in sala]

Ragionando in questo modo, tutto ciò che viene fatto dall'altro non mi dovrebbe disturbare. Quando si va al ristorante si guarda il menu e si sceglie qualcosa, gli altri mangiano cibi diversi, ma questo è ciò che piace a te; questo è ciò che facciamo tutto il tempo. Momento dopo momento questo menu infinito del mondo è davanti a noi, ma, *"Cameriere, lei sa cosa mi piace". Mi dia il solito*". Non c'è da stupirsi se non ci sentiamo a nostro agio e ci estraniamo da noi stessi. Se - come intendo dire - il nostro io è un potenziale che viene chiamato in causa nella sua ricchezza attraverso la più ampia partecipazione possibile, quando restringo il mio sguardo su come è il mondo ed escludo gran parte di ciò che è qui di fronte a me, allora sto anche escludendo gran parte di me stesso. Numerosi potenziali aspetti di come potrei essere rimangono sopiti perché sono sempre in questa coazione a ripetere e a reinstallare la mia idea immaginaria di chi sono. Nel senso che sto facendo una distinzione tra l'identità come costruito, proprio come abbiamo passaporti o carte d'identità che mostrano all'autorità chi siamo. Al controllo dei passaporti, questo piccolo libretto ci permette di rientrare in patria. Se non ce l'abbiamo, se l'abbiamo perso, dovremo affrontare una serie di difficoltà, se invece affermiamo: *"Guardate questa foto e ora guardate me; siamo uguali"*, ecco che questo importante documento ci conferma e ci benedice come veri e propri cittadini in Patria.

Cioè, la nostra identità è al di fuori di noi stessi, è parte della nostra interazione con il "mondo". Non è una radiografia della nostra anima, non è una vera descrizione di chi siamo. È solo un insieme di

convenzioni, in cui ci muoviamo e che cambiamo in base ai diversi ambienti che incontriamo nella nostra vita. Prima di ciò c'è l'essere. Che cos'è l'essere? L'essere è ciò che è qui, è semplicemente essere qui. All'interno o all'esterno, ci si siede e si permette alla vita di accadere, i pensieri arrivano... le sensazioni nel corpo...i sensi sono aperti... si sentono suoni, odori e così via in un grande via, vai.

Si presentano esperienze diverse, alcune piacevoli, altre spiacevoli, e comunque ci si manifesta l'intera gamma di esperienze. Di solito ci mostra molto indaffarati, cercando di proteggerci da ciò che non ci piace e di ancorarci a ciò che ci piace, ma se ci rilassassimo per un momento, saremmo noi a fare l'esperienza, tutto sta succedendo e noi lo stiamo solo vivendo.

## *Lo scopo della meditazione è quello di non trattenere*

Chi è questo sperimentatore? Nella tradizione, il fondamento della meditazione è: la meditazione consiste nel dissolvere gradualmente la colla che lega insieme soggetto e oggetto. Perché quando soggetto e oggetto ruotano freneticamente tra loro e noi siamo "seduti" nella nostra soggettività, il nostro senso di un sé personale – *"io che sono io; io che sono chi sono, chi so di essere"* – ci porta nella dimensione del raccontarci; e quando il soggetto è appiccicato all'incedere dell'oggetto emergente, è come se ci sentissimo costantemente indaffarati. Siamo impegnati ventiquattr'ore su ventiquattro a sistemare, controllare, e a causa di questa tensione, di questo impegno, non sentiamo lo spazio all'interno del quale tutto questo si sta manifestando.

Per esempio, entrando in questa stanza le sedie erano già disposte, quindi si potrebbe pensare: *"Bene, è qui che ci sederemo, è questo il luogo in cui ci troveremo. C'è un posto a sedere davanti, quindi James probabilmente siederà lì di fronte alle altre file di sedie. Ok, mi sederò davanti, così potrò sentire meglio, oppure mi sederò dietro, dove potrò nascondermi meglio"*.

Qualunque cosa sia di vostro gradimento, tuttavia la sala presenta una forma singolare ed il potenziale di questo spazio è in gran parte nascosto dalla disposizione delle sedie. Arrivando in anticipo, prima della disposizione delle sedie, ci si renderebbe conto della potenzialità dello spazio, le sedie potevano essere disposte in qualsiasi modo a spirale, in cerchio, in quadrato, in oblungo, in ellissi...

La sala è stata allestita per una conferenza e noi la faremo, quindi è stato molto sensato. Ma non abbiamo notato lo spazio! È la stessa cosa che accade nella nostra mente quando si insediano i "mobili" nella nostra mente, non vediamo lo spazio, perché seguiamo il pensiero, il sentimento, la sensazione, che non cessano di turbinare e turbinare... senza sosta. La rappresentazione teatrale è possibile solo sulla base di un palcoscenico vuoto. È lo spazio vuoto che permette di elaborare il dramma della vita, una volta che il dramma ha inizio, gli attori si muovono tra i mobili di scena. Si viene rapiti dall'attività e lo spazio diventa invisibile. Anche quando si assiste a uno spettacolo di danza classica c'è questo splendido movimento nello spazio, senza lo spazio nessuno potrebbe muoversi, ma quello che notiamo sono corpi di persone in movimento. Vediamo le forme, ed è lo stesso con i dipinti. Se non impariamo a osservare l'arte, siamo catturati da ciò che è raffigurato, siamo consapevoli dell'esistenza dello sfondo del dipinto, ma in realtà senza lo sfondo non ci sarebbe il primo piano. Se si osservano i dipinti di Rembrandt, gli sfondi sono tendenzialmente molto, molto scuri; e i volti o i corpi sembra si staglino, con la loro intensità, fuori dall'oscurità. Senza il buio non si percepirebbe l'intensità della figura, la figura e lo sfondo coincidono. Lo sfondo qui è sempre lo spazio, anche per la nostra vita mentale lo spazio è la base. I pensieri si muovono nel tempo e nello spazio, i sentimenti nascono nel tempo e nello spazio, le sensazioni nel corpo si manifestano perché c'è uno spazio che le riceve. Se riusciamo ad allentare lo sguardo sul movimento

continuo della vita, inizieremo ad osservare lo spazio nel quale esso si manifesta. Il fatto è che il movimento è incessante, da quando ci si sveglia al mattino fino a quando si va a dormire la sera, c'è sempre qualcosa che accade. I meditatori modificano le loro posture, ci si ritrova a grattarsi, ad agitarsi, ad avere qualche piccolo dolore alla schiena, a ricordare improvvisamente qualcosa di importante da fare domani. Siamo come una piazza del mercato in cui circolano ogni sorta di messaggi senza sosta.

## *Il Movimento continua a muoversi: non è possibile fermarlo*

A questo punto della vostra esistenza non troverete pace, nessuna pace. Il movimento si "muove", non si interrompe, ma lo spazio, all'interno del quale si manifesta il movimento, è sempre statico, fermo, immobile. Uno dei problemi della salute mentale è il cercare di fermare il movimento. *"Ho questi pensieri negativi e voglio che smettano!"*. Possiamo passare diverso tempo a cercare di farlo e imparare ogni sorta di trucchetto per farlo, ma queste tecniche tendono a perdere la loro efficacia rapidamente. La chiave è: *"Chi è che viene catturato dal pensiero?"*. Cos'è che dà a un pensiero il potere di catturarvi? Il potere non è nel pensiero. I pensieri vanno e vengono è a causa delle nostre inclinazioni, delle nostre tendenze, della nostra suscettibilità che siamo attratti da quel pensiero in quel particolare momento. Così come se andassimo a fare shopping in un grande magazzino e ci sono molti tipi di scarpe, molti tipi di magliette, il nostro sguardo è interessato da uno specifico prodotto, altre persone saranno attratte da altro.

"Oh, queste scarpe! Favolose! Esattamente quello che stavo cercando! Devo averle!". Al contrario, altri non desiderano in assoluto queste stesse scarpe.

"Perché no? Sono favolose!"

Per te, forse! Cioè, di per sé le scarpe non sono favolose, lo sono in base alla matrice interpretativa che agiamo e non è nemmeno detto che siano sempre belle! Il collante, la potenza, il potere non sta nelle scarpe ma nell'inclusione della scarpa in uno schema di ciò che per noi è desiderabile. Tutte le altre scarpe vengono inserite in uno schema dove gli oggetti non sono desiderabili, questa è di fatto un'attività mentale.

"Oh wow, ma guarda come sono fatte bene queste scarpe"

Nessun altro correrà per prenderle, è così solo per te! Ognuno di noi ha una vita caratterizzata dalla propria sensibilità, ogni essere umano è splendente, radioso, unico: questo è vitale, questo è vivo, questo risplende momento per momento, irripetibile.

"Perché allora siamo così noiosi, monotoni?"

È straordinario, la vita è vibrante, frizzante, viva, null'altro che un'esperienza. Si è vivi, si fanno esperienze, nulla è mai esistito al di fuori di questo. Il tipo di esperienze che si fanno non è determinato da ciò che c'è là fuori, la maggior parte di ciò che c'è là fuori non si è mai visto, non si è mai assaporato ed è determinato dai "mobili" che arredano questa piccola "scatola" di noi stessi, perché ci si aggrappa a questi "mobili"? - Perché questo sono io! Quello che voglio dire è che se vogliamo essere a nostro agio con noi stessi dovremmo renderci conto del fatto che ciò che pensiamo di essere è meglio considerarlo come una varietà di ingredienti.

-Perché? Perché se si rimane intrappolati dalla narrazione di sé come qualcosa di fisso e determinato, risulterà molto difficile cambiare. Alla televisione si vedono programmi come "L'uomo più forte del mondo". C'è un grande autobus parcheggiato e quest'uomo così forte lo deve trascinare tenendolo con i denti.

La parte più difficile è far muovere l'autobus; una volta che l'autobus è in movimento, è tutto più facile.

Così, se si desidera cambiare qualcosa, basta farlo quando si è già in movimento.

*-Ho questi pensieri da molto tempo, mi sveglio nel cuore della notte e sono sempre lì.*

*-Ci sono anche adesso?*

*-No.*

*-Non c'erano, sono qui e poi sono andati via.*

*-Erano qui, non sono più qui, torneranno...*

*Si muovono, e se si muovono li possiamo far muovere, non sono solidi come un autobus o un edificio.*

*-Eppure si sentono così, e ti dico quanto sono cattivi! E' stata così difficile la mia vita, tu non lo puoi capire!*

-Mmm, penso che la consiglierò proprio a un collega. Ci siamo bloccati, ci siamo gelificati, siamo una massa solida e glutinosa. Rivestiamo anche tutto il pianeta di gelatina, per quale motivo? Perché vogliamo qualcosa, desideriamo conoscere con certezza ed è così che ci inganniamo. Siamo un potenziale che si manifesta in ogni situazione e la base di questo potenziale è l'aperta spaziosità, la mente stessa del non-nato, come viene descritta nel Buddismo. Il Dharmakaya, la mente del Buddha, questo non significa l'assoluta casualità di un'azione destrutturata. Certo, abbiamo schemi, ma queste schematizzazioni sono formazioni dinamiche, le riconosciamo, ma questo riconoscere non rappresenta l'azione, il fenomeno. Se ci troviamo in campagna e scorgiamo uno splendido cespuglio o meravigliose rose selvatiche, potremmo pensare: "Oh, come sono belle le rose selvatiche!" Questo sapere ci permetterà di guardarle di sfuggita, soltanto per qualche secondo. Ma se ci apriamo, cercando con lo sguardo di andare oltre, noteremo il rosa e il bianco incredibili, e loro la delicata, delicatissima composizione; in quel momento riusciremo a ricevere l'esperienza. Non si tratterà solo di una rosa selvatica: in quel momento, guardando, si è trasformati. William Blake lo chiamerebbe "liberare le porte della percezione". Le "porte della percezione" non sono ricoperte dalla polvere del mondo, piuttosto sono "nascoste" dal nostro sapere, dalle nostre supposizioni, dalla convinzione di sentirci soggetti qualificati che sanno come stanno le cose. Liberarsi significa permetterci di non sapere - ciò che il poeta John Keats chiamava "capacità negativa"- rimanere aperti e a proprio agio, permettendo il manifestarsi del mondo. Non c'è da preoccuparsi, perché, per usare un'immagine di barattoli di erbe e spezie di cui vi accennavo in precedenza, disponiamo di numerosi sapere. La questione è usarli in modo adeguato alla situazione, e non come una lente attraverso cui vedere che restringe la visione, dandoci sempre lo stesso risultato.

Se, questi nostri sapere li si usa per proteggersi, definire, riassicurarci nel tentativo di esercitare un potere sulla situazione, otteniamo come risultato una sorta di impoverimento. Diventiamo sclerotici perché ci limitiamo: più diventiamo rigidi, più diventiamo paurosi, perché abbiamo paura che qualcosa ci colpisca e ci frantumi. In realtà, il nostro essere nel mondo, quando glielo permettiamo, è molto duttile, delicato, dinamico. Siamo come alghe nell'oceano, mosse dagli avvenimenti.

*-Ma io non voglio essere "mosso". Perché ogni cosa mi tocca così tanto? –*

*Molte persone che vengono da me e mi dicono: "Soffro di ipersensibilità". Che fortuna!*

*I cimiteri sono pieni di persone che non sono più sensibili!*

*-Come affrontare tutto questo? Beh, potreste invece godervela!*

Rivolgete la vostra sensibilità verso il bello, evitate situazioni difficili. Durante l'estate, provate a togliervi scarpe e calze e camminate a piedi nudi. All'inizio si dovrà fare un po' di pratica, meglio sulla sabbia soffice: dopo un mese potrete iniziare a camminare sulle spiagge ghiaiose e non sarà più così doloroso, perché la pelle si sarà ispessita. Allo stesso modo dobbiamo modificare i nostri confini, non si tratta, ovviamente, di accumulare pelle più spessa: è più come l'obiettivo di una macchina fotografica, che cambia la velocità dell'otturatore in base alla quantità di luce. Come sistema, come sistema vivente, il movimento che facciamo verso e contro qualsiasi fenomeno è intenso e immediato. Se corro verso di te e cerco di infilarti un dito nell'occhio, tu ti giri, proprio così, potremo far affidamento sulla nostra rapidità. Non è necessario organizzare una strategia per difendersi, dato che possiamo muoverci e lo facciamo sempre. Ciò che ci trattiene è la nostra sensazione d'essere immobili, di essere fermi, di essere "entità", di essere "cose", di essere "proprietà" di noi stessi. "Devo prendermi cura di me stesso, questa è una strana costruzione grammaticale, "Beh, io sono me stesso e devo prendermi cura di me stesso, quindi per prendermi cura di me stesso non posso essere me stesso. Sono me stesso ma non sono me stesso, perché se fossi solo me stesso non potrei prendermi cura di me stesso ". Da un certo punto di vista, ovviamente, è vero. Un bambino è se stesso, fa pipì e cacca quando vuole e piange nel cuore della notte, non sa badare a se stesso. Quando il bambino comincia a crescere, impara a capire che deve fare la pipì prima di andare a letto, a pulirsi il sedere e così via. Imparano a gestirsi da soli, tutto questo lo abbiamo fatto anche noi. Siamo abituati a una costruzione di pensiero dualistico: "io" come oggetto e "io" come soggetto.

*- Mi prenderò cura di me stesso.*

*- Mi guardo allo specchio e cosa vedo?*

*- Oh mio Dio, sono davvero ingrassato così tanto?*

*- Giusto, la salute! In primavera cambierò la mia dieta, farò più esercizio fisico e mi prenderò più cura di me stesso. - Sono responsabile di me stesso, sono in grado di gestirmi da solo.*

Ora, da un certo punto di vista, questo è vero, ma non è tutta la storia, si crea moltissima ansia, cioè: - Se devo prendermi cura di me stesso, perché ho mangiato quel biscotto in più? Non ne avevo bisogno, non lo volevo, ma l'ho mangiato. Ma chi l'ha mangiato? Io l'ho mangiato, ma non ero io, in quanto avevo già deciso che non l'avrei mangiato. Ho pensato: "Stanno fissando quel biscotto, ma io non ne ho bisogno, quindi lo lascio nel piatto e poi, senza volere, l'ho mangiato! ".

Questo è il problema legato all'egoismo che si fissa sul "comando io", noi agiamo in base alle situazioni; ce ne sono di esterne e interne, alcune delle quali potremmo chiamarle "impulsi" e l'impulso nasce e si muove attraverso di noi trovandoci a versare un altro bicchiere di vino.

*-Perché sto bevendo? Guarda l'ora, è già così tardi! Domani devo lavorare presto. Mmm, comunque mi fa piacere bere.*

È un'interpretazione naturale quella di " Io sono combattuto da me stesso", ma presuppone che io parli in prima persona. A questo punto, se mi trovo ad agire in prima persona, se sono un tutt'uno,

dovrei sicuramente conoscermi. Di sicuro sono in grado di prendere una decisione e di portarla a termine. Altrimenti, dai, suavia!

Ma non è così, le persone si rimproverano, si torturano e si tolgono la vita sulla base di: "Non riesco a controllarmi, non riesco a controllare la mia fame..." I Servizi sanitari spendono cifre ingenti per i bendaggi gastrici a causa del fatto che le persone non riescono a controllarsi nel mangiare.

## *Accogliere la ricchezza della nostra esistenza*

Quello che sto cercando di dire, questa sera, è che tutto ciò è dovuto al fatto che l'intero paradigma del controllo non è di aiuto, in realtà dovremmo fare amicizia con la complessità della nostra esistenza. È necessario collaborare sfruttando la ricchezza della potenzialità che potremmo esprimere in ogni direzione. Per farlo, dobbiamo rilassarci, aprirci e confidare che la spaziosità del nostro essere sia abbastanza infinita da contenere tutte queste tendenze, e che, permettendo loro di essere lì, occupino la loro giusta posizione. E' quando mettiamo i paraocchi e prendiamo una decisione ferma, che ci addentriamo in una zona d'ombra. Ma poi all'improvviso ci sorprendiamo lasciando campo libero e ci facciamo prendere dall'impulso!

Se, invece, ci apriamo a noi stessi, sapremo:

*-Ho molte voci, ho molte sotto-personalità, molti aspetti, molte sfaccettature.*

*-Sì, non sono sempre in armonia, a volte sono in conflitto, tutti si calmano a patto che io dia loro un posto a tavola, sappiano che avranno tutti qualcosa da mangiare.*

Ricordate la storia della Bella Addormentata? I due genitori sono così orgogliosi della nascita della loro bellissima figlia che danno una grande festa e invitano tutti a festeggiare. Tutti, tranne una fata dispettosa che non piaceva a nessuno. Nessuno vorrebbe una persona del genere alla propria festa, ma lei si presenta comunque e lancia una maledizione sulla bambina, poi la storia continua.

E' sempre meglio non escludere, c'è la possibilità che il "frustrato" ritorni. Tutto ciò che non vogliamo sapere di noi stessi non svanisce, si sposta solo sotto il tappeto, dietro le pareti. Prima o poi si paleserà, quindi per essere a proprio agio con se stessi, bisogna accogliere e volgersi alla ricchezza della nostra esistenza intesa come partecipazione dinamica e in divenire in un mondo che è al di là del controllo, ma non fuori controllo. Non è sotto il mio controllo, ma nemmeno caos, si tratta di schemi in cui, se sono presente, posso trovare l'equilibrio. Trovo il punto di fulcro e grazie alla mia flessibilità e alla mia natura dinamica, prendo il mio posto; espandendomi, contraendomi, felice o triste. Sono tutti argomenti validi: perché non potremmo a volte essere tristi? La solitudine ha un sapore, è un colore su una "pallette". Che gusto ha? Non è tossica, se si crede lo sia, ci si potrebbe iniziare a sentire perseguitati. In realtà, cos'è questa tristezza? *"Sono solo", "Non sono amato"*. Cos'è questa sensazione? Io sono, è tutto presente, l'essere è qui. Il sapore del momento è "il non essere amati". Che cos'è? C'è spazio per questo, se le diamo posto, sparirà, perché "il non essere amati" è un movimento della mente, un movimento di sensazioni e sentimenti. Offrire ospitalità a ciò che sta sorgendo, di fatto e paradossalmente, gli permette anche di andarsene.

Seduti in meditazione, vi accorgete di come i pensieri, i sentimenti, le sensazioni siano in costante mutamento, solo quando ci raccontiamo delle storie ci fissiamo sull'idea di noi stessi, goffamente ed in modo inflessibile. *"Sono senza speranza", "Non posso farlo", "Non so come fai, io non ci riuscirei"*.

Ci chiudiamo in queste definizioni riduttive di noi stessi, evitando anche situazioni nelle quali potremmo sperimentarci, confrontarci.

*"Oh, non sarei bravo come te, non lo farò perché riderai di me"*. Quanto della nostra vita abbiamo sminuito a causa di questa ansia inconcludente, confrontando e contrastando all'infinito. Non importa cosa possono fare gli altri. Se blocchiamo la nostra forza vitale, se nascondiamo a noi stessi la ricchezza di noi stessi, la nascondiamo anche agli altri: e lo facciamo per imbarazzo, vergogna, senso di colpa, orgoglio e perché non siamo sicuri di riuscire a farlo bene. Così l'approccio critico, giudicante, che, in un certo senso può essere applicato solo a entità reali, diventa la nostra guida costrittiva. Dove si trovano queste entità reali? *"Io sono così"*. Come si fa a saperlo? Nella pratica della psicoterapia assistiamo continuamente soggetti intrappolati in convinzioni di fondo negative. Dalla matrice familiare o dagli eventi accaduti nella vita, le persone arrivano a credere di essere inutili o stupide o non amabili e così via. Quel breve pensiero transitorio, ripetuto, si erge con il suo collante semantico e sembra dire tutta la verità su una persona: *"io non posso"*. La libido o il Prana o il Chi, l'energia vitale, crollano sulla base di questo pensiero transitorio. Il punto chiave, nella nostra mediazione o nella nostra terapia, è iniziare ad avere fiducia nel fatto che possiamo essere più presenti nel momento: e i cumuli di conoscenza e di informazioni del passato possono essere ridefiniti o re-identificati come potenziali strumenti oppure risorse a cui possiamo ricorrere se necessario. Tuttavia, capiremo se è necessario soltanto osservando cosa si trova davanti in quel momento. Immaginiamo di possedere una cassetta degli attrezzi con diversi tipi di chiavi e cacciaviti, guardiamo il tipo di vite e decideremo se ha una testa a stella, a fessura o a croce e poi sceglieremo il cacciavite adatto. La vite viene prima, indipendentemente dal fatto che ci piaccia usare un cacciavite in particolare. *"Mio padre lo usava sempre e poi quando è diventato vecchio me lo ha regalato, è il miglior regalo che mi abbia mai fatto, quindi devo sempre usare questo!"* No, non devi, guarda la vite se non va bene allora usa uno dei tanti altri attrezzi che hai nella tua cassetta.

Per questo la strada maestra per la felicità e il tranquillità non è credere a quello che vi raccontate, ma osservare il mondo, il vostro potenziale in divenire. Non giungete a conclusioni affrettate, né tantomeno mobilitatevi sulla base di ipotesi e supposizioni. Basta vedere quello che c'è e sentire la propria reazione, permettere che la piena ricezione della situazione evochi in sé la più ampia gamma possibile di risposte trovandoci proprio lì, nel momento!

È così semplice, eppure è difficile da fare. Perché? Per essere a nostro agio in noi stessi e con gli altri, dobbiamo lasciare andare ciò che sappiamo ed essere disponibili ad accogliere ciò che è. Questo è il nostro costante impegno.

Traduzione in Italiano – Francesca Fazio 01012023