

# Sentirsi a casa nella propria pelle

James Low May 2019.

Bollate Prison, Milan

*Guardate questa bottiglia è un contenitore e al momento è pieno d'acqua, potremmo anche metterci del succo di frutta. Se fosse vuota e foste disperati, potreste farci la pipì. È possibile mettere qualsiasi cosa in questo contenitore. Il vuoto del contenitore è il suo potenziale. Le potenzialità di questo contenitore di plastica, in questo momento, sono limitate in quanto pieno d'acqua. Tuttavia, se lo svuoto, non ho più l'acqua, ma un potenziale. Possiamo riempirla di qualsiasi cosa. La nostra mente è come questo contenitore, vuoto. Potenziale aperto, ma celato dalle nostre stesse abitudini.*

E' un piacere per me essere qui!

Vorrei dedicare solo qualche momento per dire alcune cose e poi lasciare spazio alle vostre domande. In particolare parleremo di come sentirsi a casa nella nostra propria "pelle" e in un qualsiasi ambiente ci si trovi.

Un sistema chiuso come quello carcerario comporta non poche difficoltà. Soffriamo della separazione da coloro che con cui vorremmo stare, ad esempio le nostre famiglie, o siamo costretti a stare con persone con cui non desidereremmo convivere. Ci potremmo sentire come abbandonati e privi di tutti quei fattori in grado di rassicurarci; come "invasi", costretti a tollerare le regole e le imposizioni del sistema carcerario. A volte ne rimaniamo intrappolati, in altre invece ci muoviamo rapidamente da uno stato all'altro. Uno dei modi per affrontare una situazione che non ci piace è quello di rimanere immobili come un sasso (non assorbendo nulla). Ci isoliamo dal mondo esterno e ci chiudiamo in noi stessi. Certamente questo stato offre una forma di protezione, perché possiamo controllare ciò che ci "cade addosso", ciò che ci colpisce, ma significa anche vivere in un mondo "isolato". E poi c'è la solitudine, un universo in cui non succede granché. Se ci chiudiamo in noi stessi, finiamo per vivere in un mondo in cui siamo assorbiti dal passato, dai ricordi oppure da paure o da pensieri. Di conseguenza, il nostro stato d'animo e la nostra mente risultano fortemente agitati/perturbati. L'opposto invece è essere come una spugna che assorbe tutto, diventando ipersensibile, reagendo in modo eccessivo nei confronti degli altri; reattivi agli atteggiamenti, ai gesti, al tono di voce, a tutto ciò che riguarda l'altro e l'irritazione che ne segue può essere esasperante.

La pratica della meditazione ci offre, per fortuna, un equilibrio, una posizione intermedia e priva di estremi. A questo punto, a seconda delle circostanze, potremmo essere più permeabili o un po' più imperscrutabili. Ci sentiremo meglio radicati, aprendoci a ciò che vogliamo e non a ciò che non vogliamo. Certo, tenendo conto del fatto che, in un luogo chiuso come questa prigione, non abbiamo la libertà di fare ciò che vogliamo. È molto importante, quindi, non cedere alla posizione di vittima ma, piuttosto, cercare il modo di rimanere coerenti con noi stessi, di essere autentici, trovando così la libertà interiore.

Se così vogliamo, sarà importante coltivare il senso del proprio valore/dignità. Come immagino sappiate bene, ciò che può portare le persone in carcere è che, nel corso delle esperienze di vita, la propria rispettabilità è stata minata da altri. Se cresciamo in un ambiente in cui gli adulti non si curano molto di noi, non prestandoci attenzione né confermandoci il valore della nostra esistenza, rischiamo di diventare vulnerabili/fragili e non ben radicati in noi stessi. C'è un sapore, un gusto di "abbandono" che pervade tutta la nostra esperienza. O può succedere di essere privati della propria infanzia. Sono molti i bambini che hanno subito abusi, violenze, anche sessuali, insulti, discriminazioni razziali e molto altro. Spesso le persone che ci denigrano riescono a sentirsi bene quando fanno soffrire qualcun altro. Se identificano gli errori, la debolezza e la vulnerabilità di qualcun altro, si sentono meglio.

Nella nostra infanzia possiamo attraversare periodi di grande sofferenza, non sentendoci accolti o amati. Questo comporta ad una assenza del nostro sano senso di sé, che porta a una sensazione d'instabilità e di squilibrio. In genere, quando sentiamo una mancanza di equilibrio è necessario e confortante trovare qualcosa a cui appoggiarsi, per sostenersi. Più ci sentiamo sbilanciati, più è probabile che cerchiamo una forma estrema di sostegno, come la droga, l'alcol o il sesso. Per gli altri potrebbe essere un comportamento autodistruttivo, ma se ci si sente disperati diventa necessario: "Fanculo, chi se ne frega! Questo è il mio posto". Ma prima o poi i problemi arriveranno. La domanda è: "come vivere tra questi eccessi?" Se, ad esempio, sono qui al centro di questa stanza, da destra a sinistra, non ho nulla a cui appoggiarmi. Se non posso appoggiarmi a qualcuno in grado di darmi sostegno e aiuto, devo trovare un supporto in me stesso. Devo trovare quella verticalità, quella linea di gravità che mi attraversa, in modo da sentirmi rilassato ed equilibrato e potermi muovere in tutte le direzioni. Questa verticalità è molto più utile di una posizione estrema; perché se costruiamo la nostra vita dipendendo da qualcos'altro, magari da una droga, l'offerta prima o poi finisce. Per esempio, cocaina, erba e così via costano e non durano. La dipendenza è un altro tipo di prigione. Si passa così da un momento di ricerca della libertà in cui si pensa: "voglio quella cosa", al sentirsi in trappola e il pensiero diventa ossessivo: "Ne ho bisogno". Ora ci troviamo in balia di qualche sostanza da iniettare, e come ben sapete le droghe possono essere tagliate con schifezze immaginabili.

Con questo tipo di comportamento si verificano inquietudini, agitazioni, mancanza di equilibrio. La mancanza di stabilità nella nostra infanzia lascia un'impronta, siamo fuori equilibrio e continuiamo a vivere in modo non radicato. Tuttavia, esiste un'altra possibilità, di cui forse non siamo consapevoli. Possiamo cercare di stabilizzarci e di coltivare la dignità di una maggiore autonomia. Per autonomia non intendo l'isolamento dal mondo, quasi fosse un luogo pericoloso. Lo sforzo deve essere quello di mantenere questo senso d'integrità rimanendo in connessione con gli altri, e questo è possibile solo se ci connettiamo con noi stessi.

Come siamo diventati ciò che siamo ora dipende dalla nostra partecipazione alla vita: andare a scuola, giocare a calcio, arrampicarsi sugli alberi e così via. È così che comprendiamo le nostre capacità, ciò che sappiamo fare, ciò che ci è facile fare e ciò che non lo è. La nostra identità si sviluppa nell'interazione, per cui ora diciamo: "questo sono io, questo è il mio modo di essere". Questo senso di sé, la mia identità percepita, comprende i ricordi del passato, gli avvenimenti passati ed anche il modo in cui ci sperimentiamo ora. Inoltre, c'è anche un senso del futuro, di come potremmo evolvere. Lo sviluppo

del nostro potenziale dipende dal modo in cui ci muoviamo tra sensazioni, pensieri, emozioni - e questo è influenzato da come vediamo o non vediamo il potenziale presente nel contesto in cui viviamo.

In questo momento siamo seduti insieme in questa stanza e se mettessimo insieme tutte le nostre conoscenze, tutte le cose che sappiamo, potremmo scrivere dei libri. Ci sono persone che parlano più lingue, che provengono da contesti diversi, che hanno svolto lavori differenti. Sono molte le cose che sappiamo e questo potrebbe anche darci un senso d'identità, di rispetto per ciò che siamo. Tuttavia, spesso ignoriamo il nostro valore intrinseco come esseri umani nonché il valore effettivo di tutto ciò che siamo in grado di fare. Questo disconoscimento è anche un'abitudine generata dalle esperienze passate.

Tuttavia, pur essendo stati formati da eventi passati, non siamo prigionieri del nostro passato, delle nostre esperienze e delle nostre abitudini, c'è qualcosa di speciale nell'essere vivi. Nessuno in questa stanza sa cosa penserà tra qualche minuto, nessuno sa quale sensazione si manifesterà nei prossimi istanti.

Quindi, eccomi qui, sto vivendo la mia vita, a quanto pare sono in grado di essere pienamente me stesso mentre sono qui e vi guardo. Ma non so cosa sto per dire finché non lo dico. James sta parlando, ma non sa cosa sta per dire.

Interessante! La vita si rivela attraverso di noi, per esempio quando camminiamo qui nei corridoi, incontriamo qualcuno, lo salutiamo e ci troviamo a dire qualcosa. Non abbiamo pianificato di farlo, ma semplicemente accade. Lo spazio del futuro, anche quello immediato, è aperto e nuovo. Non siamo attori con un copione che abbiamo imparato. La nostra vita sorge spontanea, all'istante, in questo momento. Questo potrebbe sembrarvi incredibile. Siete bloccati in una prigione, la stessa prigione di tutti i giorni. Tuttavia, suggerirei che la stessa situazione deriva dal modo in cui la si pensa. Se decidete di sapere come andrà, vi avviluppate in questa convinzione limitando l'attenzione al nuovo flusso di ciò che giunge attraverso i vostri sensi. Se la vostra vita è condizionata dal "so quello che vedo e vedo quello che so", dov'è lo spazio per le novità?

In effetti, momento per momento si vive ciò che sta accadendo, ma raramente si presta attenzione a questo aspetto. Piuttosto, ci concentriamo sulla nostra interpretazione di ciò che sta accadendo. Lo "cuciniamo", aggiungendo gli aromi di ferite e insicurezze del passato. Allora tutto sembra avere un gusto scialbo.

Per quanto ognuno di noi sia il frutto del proprio potenziale, ovvero della creatività della propria mente, tutta questa creatività estemporanea spesso rimane intrappolata nei nostri potenti schemi mentali. Possiamo sentirci ansiosi, quindi ci ripetiamo, parlando sempre della stessa cosa. In un ambiente chiuso, quando ci sentiamo soli, è facile diventare un po' ossessivi. Si potrebbero sviluppare dei rituali in grado di rassicurarci. Vogliamo rendere la nostra vita prevedibile, quindi ci nascondiamo in noi stessi. Ma questo ci impedisce di comunicare con l'esterno e di ricevere la freschezza di ogni momento.

Se vogliamo sentirci veramente a casa in noi stessi, iniziamo ad esplorare, a scoprire con curiosità: chi sono io?

Se ci sediamo tranquilli, il mondo non si ferma, i pensieri arrivano e ci ritroviamo a pensare, a sentire, a ricordare. Tutto questo non è intenzionale, eppure arriva in noi, attraverso di noi. Così, ciò che sento in questo momento è allo stesso tempo "io" e "non io". Arriva, sembra essere "io", e poi passa. Quando ci immergiamo nei nostri pensieri, diventiamo un tutt'uno con essi, e con questo abbiamo un senso molto chiaro di ciò che sta accadendo.

In una giornata positiva, ci sentiamo bene e, nel raccontarci la nostra vita, stiamo bene e tutto fila liscio. Ma in una giornata meno buona, quando ci sentiamo un po' depressi, preoccupati, siamo confusi, siamo stanchi di noi stessi e non riusciamo a fuggire da noi stessi. Questo può accadere spesso in una prigione. Quando è una brutta giornata, tutto può sembrare persecutorio.

La meditazione e le pratiche di mindfulness possono aiutarci a trasformare una giornata negativa in un vantaggio? Sì, possono aiutare a diventare un po' più curiosi sui contenuti della nostra mente, cioè su tutto ciò che si manifesta in me, in quanto me. In questo modo potremmo iniziare a indagare su cosa sia la mente in sé. Sono soltanto ciò che emerge momento per momento? Oppure la mia mente è diversa dai miei pensieri, sentimenti, ricordi e così via?

Il cielo è potenzialmente azzurro e luminoso, ma è facilmente oscurato dalle nuvole, che possono essere chiare, soffici o scure o dense di pioggia. Analogamente, la nostra mente è aperta e priva di contenuti prestabiliti. Se così non fosse, non avremmo mai l'ampia gamma di esperienze che ci pervadono e poi svaniscono. In questo spazio aperto dell'esperienza entrano i nostri stati d'animo, che possono essere leggeri e facili o pesanti e deprimenti. Se mi fondo con i miei stati d'animo, sembrano essere me stesso: "Sono cattivo, sono contento. Quando sono qui sono io, se invece scompaiono chi sono?". Sono soltanto l'esperienza successiva che si verifica oppure sono anche lo spazio aperto all'interno del quale si verificano tutte le esperienze?

Possiamo prenderci qualche minuto per riflettere su questa domanda. Sediamoci in silenzio e vediamo che cosa emerge dai movimenti della vostra esperienza, dai suoni, dalle sagome, dalle forme, dalle persone che si muovono nella stanza. Si manifestano sensazioni, ricordi, speranze e paure e così via. Per quanto tempo rimangono in voi? Possono queste esperienze transitorie essere davvero la verità di ciò che sono?

Avete domande o volete condividere qualcosa sulla vostra esperienza?

Domanda: "Professore, lei ha parlato di dignità, che è un concetto molto importante, sia per noi stessi e per come il mondo ci vede. Ciò che mi ha sempre incuriosito e su cui ho anche meditato, cercando di trovare una risposta, è il fatto che le persone sembrano dover forzatamente giudicare gli altri e se stesse. Anche quelli tra noi che sono stati giudicati e che capiscono quanto possa essere brutto essere giudicati, a volte non possono fare a meno di puntare il dito contro qualcun altro e dire: "Ecco, quel tizio ha fatto questo, ha fatto quello", senza aver imparato la lezione di non dover giudicare. Non riesco a capire perché. Come potremmo essere in grado di ignorare questa tendenza, dal momento che abbiamo parlato di abitudini ripetitive?"

James risponde:

È un argomento molto interessante da approfondire. Prima, seduti in silenzio per qualche minuto "il mondo" non terminava c'era comunque un flusso di esperienze che si manifestavano. Forse abbiamo percepito di essere un "flusso di esperienza". Talvolta questo schema sembra essere definito interiormente, mentre altre volte sembra essere determinato dall'esterno. Questo flusso di esperienze continua a scorrere, non è immobile. Un antico filosofo greco disse: "Non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume". Se si vive vicino a un fiume, si potrebbe dire: "Faccio il bagno spesso in questo fiume". Potendo dare un nome al fiume, sembra che gli si dia un'identità che continua nel tempo: il Tibor è sempre il Tibor. Di fatto, ogni volta che si entra in acqua si fa una nuova esperienza, perché l'acqua è sempre diversa. L'unica cosa affidabile di questo fiume è il suo nome. Forse questo non riguarda solo il fiume, ma anche noi.

Per esempio, se diciamo "John è un pazzo" (che è un insulto misurato) ci sembra di sapere qualcosa di questo ragazzo "perdente e fallito". Spesso parliamo in questi termini, come se potessimo cogliere l'essenza di John. Ma John è proprio come un fiume!

Può darsi che, di tanto in tanto, a seconda del modo in cui ci rapportiamo, potremmo trovare John fastidioso, motivo per cui ci troviamo a etichettare "John", categorizzandolo. Basandosi sul modo in cui parlava e su ciò che diceva si è giunti a una conclusione su John. Lo avete definito/classificato. È come aver stabilito la verità eterna su John. Ma questo John è il "vostro John", quello che avete creato nella vostra mente. Altre persone avranno opinioni diverse su John. Ah, ma questo perché non lo conoscono veramente, il mio John è il vero John". Il vero John non c'è più, non è più presente nello spazio fisico, di contro "l'ho preso, l'ho capito, l'ho in pugno". Definendo lui, definisco anche me stesso come qualcuno che vede la verità, che sa cosa sta succedendo. Più attribuisco a John una forma negativa, più attribuisco a me stesso una forma positiva. In ogni ambito della vita il vero potere è quello di definire se stessi e gli altri. Quindi, assumere la posizione di giudice consente di sentirsi potenti, anche se ci stiamo illudendo. Incredibilmente questo accade anche quando giudichiamo noi stessi: "Sono un tale fallimento! Ho sbagliato tutto nella mia vita. I so cosa sono". Mi divido in due parti. Sono l'inutile che viene giudicato, ma contemporaneamente il potente che sta giudicando.

Sapete davvero chi siete, cosa farete tra cinque minuti?

Che movimento farà il vostro piede sinistro tra cinque minuti?

Non lo sapete.

Non si sa. Pretendere di avere una conoscenza totale di se stessi è una falsa convinzione. Non siamo una cosa fissa, conoscibile. Siamo un flusso di esperienze in divenire, esperienze che emergono in relazione alle circostanze che incontriamo. A causa della natura mutevole della nostra esperienza, potremmo cercare una conoscenza certa e allora la convinzione di essere un totale fallimento potrebbe sembrarci "rassicurante". Possiamo provare odio nei confronti di noi stessi o essere molto orgogliosi e fiduciosi, ma è probabile che nessuna di queste posizioni estreme sia sempre vera. Il giudizio basato su una reazione emotiva è probabilmente inaffidabile perché si basa su una valutazione interna: non è come

assaggiare la pasta per vedere se è cotta! Siamo imprevedibili. Abbiamo degli schemi, ma non sappiamo come questi schemi si manifesteranno momento per momento.

La maggior parte delle volte il giudizio basato sulle opinioni è un pregiudizio, cioè un pre-giudizio, significa che sto giudicando prima di quello che accade. Ma non sappiamo come sarà. "So che non mi piacerà", "ma tu sai come sarà? "So già che non mi piacerà, fidati". Questo è segno della nostra stupidità, di come siamo intrappolati in un nostro mondo privato.

**Domanda: Volevo sapere se, secondo te, la vera prigione è creata da noi stessi, se le vere prigioni abitano dentro di noi perché le costruiamo, e non hanno un'uscita se non le affrontiamo. Potrebbe essere questa la base delle depressioni dell'uomo?**

Questa è una domanda molto interessante. Quando frequentavo la scuola elementare, ogni anno c'era un insegnante di musica che veniva in classe, ci metteva in fila, si metteva al pianoforte e suonava solo tre note. Le dovevamo cantare queste tre note perché l'insegnante voleva verificare se potevamo o meno entrare nel coro. E ogni anno mi diceva: "Non sei in grado di cantare".

Il suo interesse era quello di trovare dei membri per il coro, non di preoccuparsi della sensibilità di un ragazzino. Così ho iniziato a vergognarmi della mia voce, perché dalle sue parole mi ero convinto di non essere in grado di cantare, e quindi sapevo che non avrei dovuto nemmeno provare a cantare. Ecco, quella era una prigione per me. Se ero con gli amici, a volte cantavamo, ma sottovoce. In quest'esempio si vede come una convinzione possa svilupparsi in noi a causa di particolari circostanze. Si può sviluppare in relazione a progetti di un'altra persona del tutto estranei a noi. Tali convinzioni si trasformano in costrizioni/limitazioni.

Ogni qualvolta una situazione vi porta verso un'attività che vi è stata proibita, comincerete ad avere ansia con i soliti pensieri, come ad esempio: "Sto per rivelare i miei limiti agli altri, mi prenderanno in giro. Forse sarò vittima di bullismo. Meglio proteggermi".

Così facendo, seppelliamo sempre di più il nostro potenziale. Proprio perché viviamo in un mondo basato sulle polarità bene/male, giusto/sbagliato, successo/fallimento, quanto più è rigida la valutazione negativa sulle nostre capacità, se non siamo potenti e di successo, tanto più sentiremo di essere piccoli e inetti. A questo si aggiunge un'ulteriore difficoltà: diventiamo sospettosi nei confronti degli altri. Quindi, per esempio, se cercate di aiutarmi dicendomi: "Dai, James! Canta una canzone!", non mi sentirò incoraggiato. Al contrario, proverò imbarazzo e mi allontanerò.

Credo che questo tipo di sensibilità riguardi molte donne e uomini che hanno sperimentato la vergogna imparando a proteggersi adottando comportamenti elusivi. Si costruiscono muri intorno a sé e si resiste all'aiuto di chiunque cerchi di dare un po' più di libertà, di aiutarci a scavalcare il muro. Un muro dà l'illusione della sicurezza, anche se in realtà non ci protegge. Se sono spaventato e ho troppa paura di provare qualcosa di nuovo, farò sempre la stessa cosa, perché almeno questo mi dà sicurezza. Forse la vita inizierà a diventare noiosa, ma è inutile sperare che possa essere diversa. Allora si può facilmente cadere in depressione.

Uno psicologo americano, Aaron Beck, ha rappresentato la depressione sotto forma di un triangolo i cui angoli rappresentano: 1. Sono inutile; 2. La mia situazione è senza speranza; 3. Non c'è nulla nel futuro per me.

Quando queste tre convinzioni vengono combinate insieme, formano un triangolo permanente/fisso/stabile.

Per accettare un rischio è necessario credere in qualcosa nel futuro, essere disposti a reinventarsi. "Ma io sono solo io! Sono sempre stato così!". Questo non è vero. Può sembrarvi così, ma non è vero.

Da giovani, cresciuti in un certo contesto, impariamo grazie alla nostra capacità di interiorizzare gli aspetti del mondo, proprio come il corpo cresce assumendo cibo e bevande. Tutte le convinzioni e gli atteggiamenti che nascono come personalità sono alimentati e nutriti dalle opinioni delle persone che ci circondano. In questo modo iniziamo a credere: "Sì, sono io. Questo sono io". In seguito, da adulti, anche se i pensieri possono cambiare, abbiamo l'abitudine di crederci: "Ho buttato via la mia vita. Ho rovinato la mia famiglia. Cosa posso fare?".

Crediamo a cose che non sono vere, perché la nostra mente è stata allenata ad illuderci. Ciò che crediamo diventa vero per noi. Crediamo che i nostri pensieri ci dicano la verità per cui operiamo sulla base di una premessa che non è corretta.

Duecento anni fa era molto comune pensare che gli uomini fossero di gran lunga superiori alle donne. Quindi perché dare alle donne un'istruzione? Una convinzione che domina ancora in molti Paesi.

Quando questa convinzione si diffonde in una società, le donne non vengono mandate a scuola e non imparano le stesse cose dei ragazzi. Il ruolo dell'uomo è considerato superiore, mentre ciò che fa la donna è di livello inferiore. Si dedurrà quindi erroneamente che "le ragazze non sanno le cose importanti perché sono stupide". Questa deduzione, apparentemente logica, si basa su un'idea sbagliata che genera a sua volta altre idee sbagliate.

Negli ultimi centocinquanta anni abbiamo assistito a tre ondate di femminismo, ognuna delle quali ha portato con sé uno "stile" di sensibilizzazione. Mettendo in discussione convinzioni consolidate, è possibile rendersi conto di quanto sia facile essere limitati da manette e corde create dalla mente. Altrettanto è vero per il razzismo, il disprezzo per le persone con disabilità, per i poveri, per gli schiavi e così via. Si tratta di pregiudizi a causa dei quali le persone sono intrappolate da false credenze. Anche la meditazione e le pratiche di mindfulness sono metodi di elevazione della coscienza. Mettono in discussione le false credenze e aprono la strada a un'accurata percezione.

Molte delle certezze che abbiamo su noi stessi e sugli altri non sono vere. Eppure, quando siamo imprigionati in una precisa definizione che ci viene data da qualcun altro, ci troveremo davanti a due sole possibilità: sì o no? 100% sì o 100% no.

Quindi, dobbiamo indagare: James sa cantare?

Non molto bene, ma so cantare! Sono in grado di cantare. Il provino per il Teatro alla Scala di Milano non lo farò, ma sono in grado di cantare.

Nella maggior parte dei casi, possiamo fare un tentativo, e sarà meglio di niente. Lo spirito che ci guida può essere "vediamo", "proviamo e vediamo come va".

La meditazione può essere d'aiuto.

Perché quando ci sediamo in silenzio, possiamo notare come la nostra mente sia estremamente impegnata. Non sono io il fatto di essere impegnato. Sono presente a tutto questo movimento.

Sono pensieri di passaggio. Sono pensieri. Tutti i pensieri vanno e vengono. Più mi accorgo del loro movimento, più divento immobile.

Così, quando avete un momento, potete prendere nota dei pensieri che vi tormentano di più, osservarli e vedere quanto velocemente passano nella vostra mente. Sorgono, transitano, svaniscono.

Sorge un pensiero passeggero, mi sembra che mi colpisca davvero al cuore, che mi caratterizzi. Ma poi se ne va, scompare, lascia il posto a qualcos'altro. Che strano! Mi sento imprigionato da un pensiero impermanente, che svanisce... forse allora le mura della mia prigione non sono così spesse!

Ricorda un po' la costruzione di un castello di sabbia sulla spiaggia. Le onde arrivavano e lo portavano via un pezzo alla volta. Ma noi continuavamo a costruire il castello, aggiungendo sabbia bagnata per puntellare le pareti. Forse è questo che sto facendo a me stesso: Mi sto imprigionando attivamente proprio per mezzo dei pensieri su cui faccio affidamento. Quest'attività della mente è qualcosa che possiamo indagare e da cui possiamo gradualmente liberarci.

**Domanda: Cosa sono i pensieri? Da dove vengono e perché, dopo averli sperimentati, scompaiono per essere sostituiti da altri?**

Ci sono due possibilità: posso dirvi quello che so sui pensieri e poi voi potete riflettere sui miei pensieri circa i pensieri. E poi potete dirmi cosa pensate dei miei pensieri riguardo ai pensieri. In questo modo costruiamo insieme un Monte Bianco di pensieri.

L'altra possibilità è quella di prendersi un momento di tranquillità, sedersi e lasciare che i pensieri attraversino la vostra mente. Lasciate che pensieri e sentimenti si manifestino così come sono. Allora potrete vedere direttamente quanto siano fugaci e inconsistenti. Grazie a questa intuizione, riuscirete a dipendere meno dai vostri pensieri. Tutti pensieri sono intrinsecamente privi di affidabilità.

Una buona parte della nostra vita è spesa in un rapporto indiretto con il mondo. Le nostre esperienze sono mediate da interpretazioni che avvengono in modo così rapido e familiare che non ne siamo consapevoli. Diciamo al mondo che cos'è, e poi ci annoiamo di quello che pensiamo che sia, mentre in realtà siamo annoiati dai pensieri con cui lo abbiamo ricoperto. Perdiamo il contatto con la freschezza del momento nascente perché lo offuschiamo di pensieri.



Per fare un esempio molto rozzo: una persona vi offre un cibo delizioso che ha preparato per voi e, prima di iniziare a mangiarlo, ci vomitate sopra: "Oh, ora sa di me, sa di me".

Questo è ciò che fanno i nostri pensieri. Proiettiamo i nostri pensieri e le nostre convinzioni sul mondo e lo definiamo in base ad essi.

Se su un piatto mettiamo la pura percezione e sull'altro i concetti, le idee, i pregiudizi, per la maggior parte di noi è il secondo piatto ad essere più buono. Siamo dipendenti dalle proiezioni mentali.

Sebbene mi senta a casa con le mie idee e sembri che queste mi permettano di dare un senso al mondo, in realtà si pongono come un velo tra me e l'immediatezza.

Una delle funzioni della meditazione è quella di riuscire a rilassare la propria tendenza a fondersi con ciò che sta accadendo e a vedere come è effettivamente ciò che sta accadendo prima d'interpretarlo. In questo modo si ha un'esperienza pre-concettuale, uno stato di freschezza che precede il concetto di ciò che penso ci sia.

Se la cosa vi interessa, potreste provare a fare così: prendete un foglio di carta, tracciate una linea al centro, su un lato scrivete in cima alla colonna "le cose che dico all'oggetto che osservo" e nell'altra colonna "ciò che l'oggetto dice a me". Iniziate con un oggetto semplice, come una banana o una mela. Si sta in piedi, guardate la mela e vedete cosa ne pensate: scrivete tutto ciò che vi viene in mente.

**Domanda: Può fermarsi un attimo, per favore? Vorrei sapere qual è la natura del pensiero. Che cos'è?**

Ma ti ho già risposto: se ti illustro un pensiero su ciò che è un pensiero, ti allontano da ciò che è un pensiero dandoti da pensare sui pensieri. Se mi permettete di terminare la descrizione di queste due colonne, sarà forse più chiaro. Quando avete scritto tutto quello che volete dire riguardo a quella mela, avete scritto tutto il necessario, avete esaurito le parole rispetto alla mela, passate alla seconda colonna. Continuate a guardare la mela e lasciate che la mela vi parli. La mela inizierà a mostrarsi, libera dalle vostre interpretazioni. Vi parlerà in modo completamente libero da pregiudizi. È come se andaste a fare una passeggiata con un bambino di tre anni: lui è lì che guarda la pozzanghera dopo che ha piovuto e ed è completamente stupito, meravigliato. Quindi, via libera a questa meravigliosa freschezza!

Ora che avete fatto queste due esperienze, è chiaro che la mela generata dal vostro pensiero e la mela che vedete semplicemente sul tavolo non sono la stessa cosa.

Con questo iniziamo a comprendere cosa sia un pensiero.

**Domanda: Il pensiero nasce dall'istinto?**

Il pensiero è un aspetto della mente, una sua capacità sviluppata attraverso l'educazione e l'esperienza di vita. La maggior parte dei nostri pensieri sono formulati con il linguaggio e quindi sono influenzati dal nostro vocabolario. Intendo dire che la nostra mente, come capacità di conoscere, e i nostri pensieri, che sono strumenti per conoscere, non sono la stessa cosa.

Guardate questa bottiglia è un contenitore e al momento è pieno d'acqua, potremmo anche metterci del succo di frutta. Se fosse vuota e foste disperati, potreste farci la pipì. È possibile mettere qualsiasi cosa in questo contenitore. Il vuoto del contenitore è il suo potenziale. Le potenzialità di questo contenitore di plastica, in questo momento, sono limitate in quanto pieno d'acqua. Tuttavia, se lo svuoto, non ho più l'acqua, ma un potenziale. Possiamo riempirla di qualsiasi cosa. La nostra mente è come questo contenitore, vuoto. Potenziale aperto, ma celato dalle nostre abitudini. In ogni momento pensieri, sentimenti, emozioni arrivano, e se ci si fissa su un contenuto particolare, non si vedrà più il contenitore. Se vuoi l'acqua, è l'acqua che vedi, e non vedi più la bottiglia. Vogliamo i pensieri, i ricordi, gli stati d'animo, i sentimenti. Ma che dire della mente? Che cos'è la mente?

Un contenitore?

Sì, può essere utile vederla come un contenitore. Se andate a teatro ci sarà un palcoscenico. Le luci del palcoscenico si abbassano, gli attori entrano in scena e recitano secondo il copione. Che cosa rimane alla fine? Il palcoscenico, sul quale di solito c'è una scenografia che rappresenta un paesaggio o un'architettura. Se qualcuno inchiodasse questo paesaggio al palco, in modo che non possa più essere smontato, fissandolo per sempre, allora la funzione del palcoscenico sarebbe compromessa, rovinata. Il palcoscenico è utile proprio perché è vuoto. È spoglio, aperto. Grazie a questa condizione di ospitalità aperta, il palcoscenico può essere utilizzato per operette, opere, commedie, balletto classico, conferenze, tutto e niente. Se qualcuno è triste, depresso, è perché sul palcoscenico della sua mente c'è uno spettacolo molto noioso che viene ripetuto e replicato in continuazione. Ci sono scenografia e copione prefissati, così gli attori, i nostri pensieri, recitano sempre le stesse battute.

Può essere uno shock vedere per quanto tempo siamo rimasti imprigionati nello stesso noioso spettacolo. Lo spettacolo potrebbe essere la depressione oppure l'odio verso se stessi, l'ansia, la rabbia, la paura, l'orgoglio o qualsiasi altro tipo di situazione. Il punto chiave che la meditazione ci propone è quello di poter sperimentare la chiarezza dell'apertura della mente. Allora possiamo vedere che i drammi in cui siamo intrappolati sono in realtà composti da momenti transitori. Riconoscendo questo aspetto, possiamo capire che possiamo convivere con questi fenomeni e sfruttarli in un movimento dinamico per una nuova connessione. Nulla di intrinsecamente stabile o permanente è presente in essi. Al contrario, tutto è impermanente e il momento successivo a quello precedente sarà sempre fresco e nuovo. Tuttavia, quando ci aggrappiamo agli istanti passati e li ripetiamo ancora e ancora, spingendoli nell'attimo presente, allora ci appaiono permanenti, stabili, duri come il pane vecchio, ed è così che la nostra vita diventa. In realtà la nostra vita è fatta esclusivamente da momenti nuovi. Quindi, se si lasciano scorrere i pensieri e non li si trattiene, rimangono freschi. Vanno e vengono, un movimento continuo delle esperienze che sorgono per la mente.

**Domanda: È risaputo che le persone cambiano con i loro pensieri. Le chiedo una risposta schietta: ma poi le persone cambiano, concretamente parlando?**

Torniamo all'esempio del canto che ho fatto prima, dove la vergogna che provavo nel sentirmi non all'altezza del compito mi ossessionava inesorabilmente la mente. In alcuni giorni, quando mi sentivo più fiducioso, la cosa non mi preoccupava più di tanto. Infatti, di fronte a un commento critico, ero persino

in grado di rispondere che: "È solo la tua opinione". In altri giorni, invece, mi è bastato immaginare di dover cantare di fronte a qualcuno per pensare che quella persona potesse guardarmi in modo critico ed esprimere un giudizio sulla mia performance. Immaginare la loro valutazione mi colpiva dentro, alimentava la mia vergogna e quindi provavo molto, molto dolore - sulla base delle mie convinzioni e delle mie fantasie.

A seconda della "porosità" della mia pelle psicologica, se mi sento un po' fragile, un po' vulnerabile, il commento negativo esterno e la convinzione negativa dentro di me si confonderanno. Se vogliamo cambiare, dobbiamo disattivare e neutralizzare l'immagine negativa dentro di noi. Questo può essere molto difficile a causa delle nostre convinzioni e dei nostri pregiudizi.

Il modo in cui i dittatori riescono a tenere sotto controllo le persone è quello di iniettare nel mondo forti sentimenti di paura. Se si riesce a incutere paura alle persone, si può avere molto potere. Quando è stata instaurata la dittatura Argentina, prendevano le persone e le gettavano in mare dagli elicotteri. I centri di tortura erano situati in belle case nella periferia di Buenos Aires, in modo che le urla si sentissero nell'aria, e così tutti cominciarono ad avere paura e ad essere terrorizzati. La paura può sempre permeare gli esseri umani.

È molto faticoso lasciare andare tutta la paura accumulata nel corpo e nella mente. Se si vuole cambiare il proprio sistema di credenze, un buon supporto viene dalla pratica dello yoga, del Tai chi e di altre discipline che aiutano a lasciar andare il respiro compresso/costretto. La paura intrappolata nel corpo altera il nostro respiro innescando il sistema nervoso simpatico in modo da aumentare l'apporto di adrenalina, attivando la modalità "lotta/fuga". Se non si può combattere e non si può nemmeno fuggire, ci sono altre due opzioni: o ci si blocca o si fa "flop". Un topolino fa così quando si trova nella bocca di un gatto. Anche noi umani lo facciamo, perdendo le nostre energie. "Sono senza speranza, cosa posso fare?".

Attraverso la respirazione possiamo imparare ad abbassare il livello di adrenalina in modo da poter valutare con calma la situazione. In seguito, possiamo prendere decisioni che ci aiutino a gestire la situazione attuale.

**Domanda: Vorrei chiedere un consiglio. Per conoscermi meglio, su cosa potrei lavorare? Cosa mi consiglia?**

La prima cosa da fare è permettersi di essere curiosi e non giudicanti. Per farlo, dobbiamo essere disposti ad accettarci per come siamo. Avvicinatevi a voi stessi come se steste avvicinando una persona che non conoscete. Osservatevi nella vita quotidiana. Per esempio, quando siete in fila alla mensa per prendere il cibo. Cosa succede? Che cosa provate? Vi annoiate durante l'attesa? Forse vi irritate se la persona davanti a voi davanti a voi procede troppo lentamente? Cercate di osservare cosa vi fa reagire alle diverse situazioni. Inoltre, iniziate a notare che tipo di sensibilità avete. Ad esempio, cosa vi rallegra? Cosa vi fa gioire? Cosa vi fa arrabbiare?

Questo è un ottimo lavoro che potete fare ogni giorno e in ogni occasione, vi aiuterà a conoscervi meglio. Molto spesso nella zona del cuore ci sono ferite che provengono dal passato. In presenza di una ferita, di una bruciatura, se qualcosa lo tocca anche solo leggermente, la reazione è forte.

Se vogliamo essere più liberi e meno reattivi, meno impulsivi, e liberarci dalle nostre paranoie e dai rimugini sugli altri, del tipo "Ma cosa sta facendo? Perché lo fa?", dobbiamo tornare nella nostra pelle. Possiamo adottare consapevolmente un altro pensiero, un'altra mentalità: ok, lasciamo che gli altri facciano quello che fanno, non sono il re del mondo, non posso controllarli, non è in mio potere farlo. Queste bruciature intorno al mio cuore, questi dolori, queste ferite da relazioni passate, si sentono come me e se non vengono curate, rimarrò ipersensibile e reattivo. Ho bisogno che queste ferite vengano curate, ho bisogno di guarire. Quindi, senza colpevolizzarmi, senza scusarmi, senza giudicarmi e senza vergognarmi, voglio fare una ricerca onesta e paziente su chi sono e come sono.

Possiamo iniziare osservando ciò che ci piace e ciò che non ci piace. Possiamo applicarlo a diversi tipi di tipi di cibo, di oggetti, di abbigliamento. Potreste vedere qualcuno che indossa vestiti che non indossereste mai perché vi sembrano orrendi. Si vestono così perché non siete voi. Ah, giusto! Loro non sono me e vedono il mondo attraverso i loro occhi. Io, invece, vedo il mondo attraverso i miei occhi e forse penso di vedere più chiaramente degli altri. Qui sta il cuore della questione. Invece di comportarsi attraverso un sistema automatico, interpretativo e universale che ruota attorno al pensiero "io so, tu non sai" e che arriva al giudizio "non dovresti fare quella cosa", nel momento in cui sorge il mio giudizio cerco di osservare che la moltitudine di pensieri che sorgono sono solo le mie opinioni. Non sono la verità assoluta, ma solo la mia opinione.

Queste opinioni possono derivare da esperienze passate, forse dal modo in cui vostro padre vi parlava. Se non ti comportavi bene come diceva lui, ti dava uno schiaffo. Per questo motivo, nelle vostre opinioni possono esserci molte emozioni, sofferenza, dolore. Ma non sono vere. Se iniziate a indagare in questo modo, potreste arrivare alla conclusione che molto di ciò che credete su voi stessi e sugli altri non è vero.

La città in cui sono cresciuto, in Scozia, era un luogo molto violento all'epoca in cui ero giovane. Poteva succedere che, anche se non stavi facendo nulla di particolare, incontravi un altro ragazzo, ti fissava e ti aggrediva dicendo: "Ehi tu, perché mi guardi! Lo faceva solo per sfidarti. Eravamo tutti emotivamente carichi. Il mondo intero diventa, in questi casi, una sfida. Se non sei in cima, sei una nullità. Molti uomini rimangono intrappolati in questa dinamica.

Quando guardiamo dentro di noi vediamo che i nostri punti sensibili sono legati alla nostra storia personale, alla nostra famiglia, alla scuola che abbiamo frequentato, all'educazione dei genitori che abbiamo ricevuto. Ci possono essere episodi della vostra esperienza di vita passata che vi hanno terrorizzato, eventi di cui potreste avere ancora molta paura, o essere molto arrabbiati. Queste emozioni vibrano ancora dentro di voi. Sono filtri che vi impediscono di avere un'accurata percezione di ciò che sta accadendo nel momento presente. Le vostre interpretazioni dei fatti diventano errate. Allora paura, ansia e sovraeccitazione diventano una spirale che può generare violenza, verso se stessi e verso gli altri.

Perché praticare la mindfulness? Perché meditare? Prima di tutto per rilassarsi, in modo da potersi connettere, momento per momento, con il mondo che si manifesta così com'è. Per averne la percezione come è realmente ed essere in grado di relazionarsi con le dinamiche che si manifestano. Che cosa significa e quale risultato otteniamo da questo? Diminuiremo le nostre proiezioni mentali e il nostro attaccamento

alla convinzione di definire noi stesso e gli altri. Smetteremo di immaginare il mondo, per lasciare spazio alla freschezza, all'interdipendenza e all'interconnessione con l'altro e l'ambiente. Vediamo l'altro là fuori. Spesso è più facile che vedere noi stessi. Tuttavia, è difficile vedere l'altro con chiarezza se non vediamo noi stessi.

Trovandovi in questo luogo, in carcere, avete la grande opportunità di trasformare voi stessi. Cercate di sfruttare le potenzialità del tempo che trascorrete qui dentro e fatene un laboratorio di ricerca su di voi.

Esaminate il vostro modo di essere, osservando come con una persona tendete a rilassarvi e con un'altra a essere più tesi. Qual è il fattore scatenante? È fuori di me o dentro di me? È così che, con pazienza e gentilezza, potete iniziare a conoscervi, a rientrare nella vostra pelle. La pelle contiene e protegge il nostro interno. Inoltre, è anche la superficie di contatto con ciò che accade al di fuori di noi, permettendoci di partecipare al mondo.

Se siamo presenti nella nostra pelle, nei nostri sensi, possediamo una base di libertà.

Domanda: Prima ha parlato delle critiche che ci abbattono. Quando una critica è distruttiva, come ci sentiamo?

Questa critica negativa viene da qualcun altro o è interna?

Da parte di qualcun altro.

Prima ho parlato del flusso dell'esperienza. Questo flusso è interattivo e sempre mutevole. Ci sono momenti in cui sperimentiamo la lode e momenti in cui sperimentiamo il rimprovero. Questo indica che la valutazione e la critica sono sempre radicate in un contesto. Altre opinioni si riferiscono a situazioni specifiche e quindi non sono assolute, anche se ci sembrano tali.

Il giudizio è l'inizio di un processo di omicidio. Giudicare significa che ti sto definendo, ti rendo un oggetto, ti privo del tuo mondo relazionale, esperienziale ed emotivo. Se credo che la mia definizione sia la verità su chi sei veramente, allora nulla di ciò che puoi dire cambierà la mia visione di te. È così che si arriva all'omicidio, al genocidio, alla guerra: quando si cataloga e si ridefinisce una persona e poi interi gruppi di esseri umani.

Quindi, da parte nostra, è importante essere consapevoli delle persone che giudicano, provare compassione per loro perché molto probabilmente stanno soffrendo anche se lo nascondono cercando di trasferire la loro paura e sofferenza negli altri. Non dovremmo mai sminuirci di fronte a coloro che hanno questa tendenza ad irritarci. Nella consapevolezza che stanno cercando di dare una definizione assoluta di ciò che osservano, io a mia volta mi proteggerò osservando che la loro "affermazione" è solo e solo un'opinione personale, generata forse da chissà quale sofferenza interiore. Come posso proteggermi? Vogliono definirmi, quindi accetterò la loro affermazione come la loro opinione personale e mi sarà chiaro che si tratta di una loro radiografia e non di me

In questo modo conservi la tua libertà e la capacità di discernere ciò che sta accadendo.

Il nostro tempo insieme è giunto al termine. Tuttavia, in realtà voi avete molto tempo per esplorare come prendervi veramente cura di voi stessi. Potete farlo ovunque, e soprattutto mentre vivete in questo posto.

Vorrei ringraziarvi per la vostra apertura e per la vostra attenzione partecipata. Penso a Liberation Prison Project, Italia per l'immenso lavoro che sta facendo, offrendo a tutti noi una grande opportunità di crescita. Grazie ancora.

*Tradotto in italiano da Francesca Fazio, dicembre 2023.*