

Ubiliber, *Rami 01*



Tara Brach

Disponibilità  
incondizionata

*Lo spirito  
dell'accettazione  
radicale*

Traduzione di Teresa Albanese

**Ubiliber,**

© 2003 by Tara Brach

Published by arrangement with The Italian Literary Agency  
and Anne Edelstein Literary Agency LLC

Titolo originale dell'opera

*Radical Acceptance: Embracing Your Life with  
the Heart of a Buddha*

Publicato da Ubiliber, Roma

© 2022 Unione Buddhista Italiana

Tutti i diritti riservati

Nessuna parte di questo libro può essere utilizzata o riprodotta  
in alcun modo senza autorizzazione scritta, tranne in caso  
di brevi citazioni comprese in articoli e recensioni.

ISBN 979 12 80340 12 2

ubiliber.it

## Sommario

Prefazione di Jack Kornfield	11
In me c'è qualcosa di sbagliato	13
La trance dell'inadeguatezza	17
Risvegliarsi dalla trance: il sentiero dell'accettazione radicale	35
La pausa sacra: riposare sotto l'albero della bodhi	57
Disponibilità incondizionata: lo spirito dell'accettazione radicale	77
Tornare a casa nel nostro corpo: il fondamento dell'accettazione radicale	95
Accettazione radicale del desiderio: risvegliarsi alla fonte della brama	127
Aprire il cuore davanti alla paura	155
Risvegliare la compassione per noi stessi: diventare l'abbracciante e l'abbracciato	189
Espandere i cerchi della compassione: il sentiero del bodhisattva	211
Riconoscere la nostra bontà fondamentale: la via verso un cuore capace di amare e perdonare	233
Risvegliarsi insieme: praticare l'accettazione radicale nella relazione	267
Realizzare la nostra vera natura	289
Fonti	309
Ringraziamenti	313
Biografia dell'autrice	315

## MEDITAZIONI E RIFLESSIONI GUIDATE

	<i>Riconoscere la trance dell'inadeguatezza</i>	33
	<i>La pratica della vipassanā (consapevolezza)</i>	55
	<i>La pausa sacra</i>	76
	<i>Il potere del sì</i>	89
	<i>Affrontare la difficoltà e nominare quel che è vero</i>	91
	<i>Accogliere la vita con un sorriso</i>	93
	<i>Sviluppare una presenza incarnata</i>	121
	<i>Accettazione radicale del dolore</i>	124
	<i>Non fare quando ci sentiamo spinti dal desiderio</i>	152
	<i>Scoprire il vostro desiderio più profondo</i>	153
	<i>Incontrare la paura con una presenza aperta e impegnata</i>	185
	<i>Abbracciare la sofferenza</i>	206
	<i>Invocare la presenza dell'Amato</i>	208
	<i>Tonglen: risvegliare il cuore della compassione</i>	230
	<i>Coltivare un cuore capace di perdonare</i>	258
	<i>Risvegliare la gentilezza amorevole</i>	262
6	<i>Comunicare con consapevolezza</i>	285
	<i>Chi sono io?</i>	305

Ai miei genitori,  
che con il loro cuore generoso e amorevole  
hanno reso splendida la mia vita



Al di là delle idee di ciò che è giusto e sbagliato,  
c'è un giardino. Lì ci incontreremo.

Quando l'anima giace in quel prato,  
il mondo è troppo colmo per parlarne.  
Le idee, le parole, persino l'espressione "tra noi"  
smettono di avere un senso.

Rumi



Tra le mani avete uno splendido invito: l'invito a ricordare che è possibile vivere la vita con il cuore tenero e saggio di un Buddha. In *Disponibilità incondizionata*, Tara Brach offre con benevolenza parole guaritrici e una comprensione trasformatrice, frutto dei suoi tanti anni come apprezzata insegnante di meditazione e psicoterapeuta. Forte del suo impegno quotidiano a rivendicare la dignità umana con compassione e perdono sinceri, Tara offre insegnamenti immediati e concreti, capaci di abbattere le barriere che ci impediscono di vivere una vita piena.

In una società moderna stressante e competitiva, che ha alimentato il senso di inadeguatezza in tante persone, l'autocritica e la perdita del sacro, i principi dell'accettazione radicale, qui articolati, sono essenziali per riconquistare una vita libera e gioiosa. Attraverso la ricchezza delle storie e delle descrizioni di studenti e pazienti, attraverso il viaggio personale della stessa Tara e le pratiche chiare e sistematiche che propone, *Disponibilità incondizionata* ci mostra modi saggi di nutrire noi stessi, di trasformare i nostri dolori e di ritrovare l'integrità del nostro essere.

E soprattutto, questo libro ci risveglia alla nostra natura di Buddha, alla felicità e alle libertà fondamentali che costituiscono il diritto di nascita di ogni essere umano. Leggete queste pagine lentamente. Prendete a cuore le parole e le pratiche che contengono. Lasciate che vi guidino e che benedichino il vostro percorso.

Jack Kornfield  
Spirit Rock Center  
Febbraio 2003



Ai tempi del college, andai in montagna per un fine settimana dedicato al trekking con un'amica più grande e più saggia, aveva ventidue anni. Dopo aver montato la tenda, ci sedemmo accanto a un torrente, guardavamo l'acqua scorrere tra le rocce e parlavamo della vita. A un certo punto lei mi disse che stava imparando a essere "la sua migliore amica". Un'immensa ondata di tristezza mi avvolse, e scoppiai a piangere. Io ero la cosa più lontana che esistesse dall'essere la mia migliore amica. Un giudice interiore spietato, inesorabile, pignolo, violento, spesso invisibile ma sempre al lavoro mi tormentava senza tregua. Sapevo che non avrei mai trattato un'amica come trattavo me stessa, senza la minima pietà o gentilezza.

13

Il mio assunto di base era "In me c'è qualcosa di profondamente sbagliato" e faticavo a controllare e correggere quello che percepivo come un io sostanzialmente difettoso. Mi ero immersa negli studi, ero una fervida attivista politica e mi dedicavo a una vita sociale molto intensa. Evitavo la sofferenza (creandone altra) grazie alla dipendenza dal cibo e all'ossessione per il rendimento. La mia ricerca del piacere a volte era sana – nella natura, con gli amici –, ma comprendeva anche un genere impulsivo di ricerca del brivido attraverso le droghe ricreative, il sesso e altre avventure. Agli occhi del mondo ero una persona altamente funzionale. Dentro ero ansiosa, sopraffatta e spesso depressa. Non mi sentivo in pace con nessun aspetto della mia vita.

Il malessere era accompagnato da una profonda solitudine. Nella prima adolescenza a volte immaginavo di vivere dentro una sfera trasparente che mi separava dalle persone e dalla vita intorno a me. Quando mi sentivo bene con me stessa e a mio agio con gli altri, la bolla si assottigliava fino a diventare un invisibile sbuffo di fumo. Quando

stavo male con me stessa, le pareti si facevano così spesse che gli altri sembravano in grado di vederle. Imprigionata all'interno, mi sentivo vuota e dolorosamente sola. Con il passare degli anni la fantasia si è in parte indebolita, eppure vivevo sempre con la paura di deludere qualcuno o di essere respinta.

Con la mia amica del college era diverso: mi fidavo abbastanza di lei da aprirmi completamente. Nei successivi due giorni di trekking su per le cime, a volte parlandole, a volte stando sedute in silenzio, cominciai a rendermi conto che sotto tutti i miei sbalzi d'umore, la depressione, la solitudine e le dipendenze si nascondeva quella sensazione di profonda mancanza personale. Stavo vedendo il primo, chiaro spiraglio su un nucleo di sofferenza che nella vita sarei tornata più volte a visitare. Pur sentendomi esposta e dolorante, l'intuito mi diceva che affrontare quel dolore significava intraprendere un percorso di guarigione.

Quella domenica sera, mentre scendevamo in auto dalle montagne, il mio cuore era più leggero ma soffriva ancora. Provavo un forte desiderio di essere più gentile con me stessa. Provavo un desiderio di fare amicizia con la mia esperienza interiore e di sentirmi più a mio agio e in intimità con le persone della mia vita.

14

Qualche anno dopo, quando questi desideri mi portarono sul sentiero buddhista, fu lì che trovai gli insegnamenti e le pratiche che mi consentirono di affrontare di petto il sentimento di inadeguatezza e insicurezza. Mi offrirono un modo per vedere con chiarezza ciò che stavo vivendo e mi mostrarono come avvicinarmi alla vita con compassione. Gli insegnamenti del Buddha mi aiutarono anche a dissolvere l'idea dolorosa e fuorviante di essere sola nella mia sofferenza, la convinzione che fosse un problema personale e in qualche modo colpa mia.

Negli ultimi vent'anni, da psicologa e insegnante buddhista, ho lavorato con migliaia di pazienti e studenti che mi hanno rivelato quanto si sentissero appesantiti dalla sensazione di non valere abbastanza. Che la conversazione abbia luogo nel bel mezzo di un ritiro di meditazione di dieci giorni o durante una seduta settimanale di terapia, la sofferenza – la paura di essere imperfetti e indegni – è praticamente la stessa.

Per tanti di noi, la sensazione di non essere all'altezza è sempre dietro l'angolo. Non ci vuole molto – basta sentir parlare dei successi di qualcuno, ricevere una critica, essere coinvolti in un litigio, commettere uno sbaglio al lavoro – per considerarci inadeguati.

Come mi ha detto un amico: «Sentire che in me c'è qualcosa di sbagliato è il gas tossico e invisibile che respiro in continuazione». Quando sperimentiamo la nostra vita attraverso la lente della bassa autostima, siamo preda di quella che chiamo “trance dell'inadeguatezza”, nella quale non riusciamo a percepire la verità di quello che siamo davvero.

Durante un ritiro in cui stavo insegnando, una studentessa di meditazione mi raccontò di un'esperienza che le aveva fatto comprendere la tragedia di vivere intrappolati nella trance. Marilyn aveva passato tante ore seduta al capezzale della madre morente: a leggerle libri, meditare vicino a lei a tarda notte, tenerle la mano e ripeterle che le voleva bene. Per la maggior parte del tempo sua madre era rimasta incosciente, il respiro stentato e irregolare. Un mattino, prima dell'alba, aveva aperto di colpo gli occhi e posato su sua figlia uno sguardo penetrante. «Sai» aveva mormorato, «per tutta la vita ho pensato che in me ci fosse qualcosa di sbagliato.» Scuotendo debolmente la testa, come per dire “Che spreco” aveva chiuso gli occhi ed era scivolata nel coma di nuovo. Diverse ore dopo spirò.

Non dobbiamo aspettare di essere sul letto di morte per capire quale spreco della nostra preziosa vita sia coltivare la credenza che in noi ci sia qualcosa di sbagliato. Eppure, a causa della forza della nostra abitudine a sentirci inadeguati, svegliarci da questa trance richiede non solo forza di volontà, ma anche un allenamento attivo del cuore e della mente. Attraverso le pratiche buddhiste di consapevolezza, ci liberiamo dalla sofferenza della trance imparando a riconoscere quel che è vero nel momento presente e accogliendo tutto ciò che vediamo con un cuore aperto. Questa coltivazione della consapevolezza e della compassione è ciò che chiamo *accettazione radicale*.

L'accettazione radicale rovescia la nostra abitudine di vivere in guerra con le esperienze poco familiari, spaventose o intense. È l'antidoto necessario agli anni passati a trascurarci, a giudicarci e a trattarci con durezza, a rifiutare l'esperienza del momento presente. L'accettazione radicale incarna la disponibilità a sperimentare noi stessi e la nostra vita per quello che siamo. Un momento di accettazione radicale è un momento di autentica libertà.

Il maestro indiano di meditazione del Novecento Sri Nisargadatta ci incoraggia a intraprendere con decisione questo sentiero di libertà: “... Tutto ciò che vi chiedo è questo: *rendete perfetto il vostro amore*

*per voi stessi*”. Nel caso di Marilyn, le ultime parole della madre morente risvegliarono in lei questa possibilità. Come spiegò: «Quello fu il suo regalo di addio. Mi resi conto che non dovevo sprecare la mia esistenza come aveva fatto lei. Per amore – di mia madre, della vita – decisi di trattarmi con più accettazione e gentilezza». Tutti possiamo scegliere di fare lo stesso.

Quando pratichiamo l'accettazione radicale, partiamo dalle paure e dalle ferite della nostra vita e scopriamo che il nostro cuore compassionevole si espande all'infinito. Trattando noi stessi con compassione, diventiamo liberi di amare questo mondo che vive. È la grazia dell'accettazione radicale: a mano a mano che ci liberiamo dalla sofferenza del “in me c'è qualcosa di sbagliato”, acquisiamo fiducia ed esprimiamo ciò che siamo in tutta la sua pienezza.

La mia preghiera è che gli insegnamenti in questo libro possano servirci mentre ci risvegliamo insieme. Che ognuno di noi possa scoprire la pura consapevolezza e l'amore che costituiscono la nostra natura più profonda. Che la consapevolezza amorevole possa abbracciare tutti gli esseri in ogni dove.

## La trance dell'inadeguatezza

Una sera starai camminando [...]  
Di colpo ti sarà chiaro  
che stavi per fuggire  
e che sei colpevole: hai frainteso  
le complicate istruzioni, non sei  
un membro, hai perso la tessera  
o non l'hai mai posseduta [...]

Wendell Berry

Da anni faccio un sogno ricorrente in cui mi trovo invischiata nel futile sforzo di raggiungere un certo posto. A volte corro su per una collina, altre volte mi arrampico su dei massi, oppure nuoto controcorrente. Spesso una persona cara è nei guai o sta per succedere qualcosa di brutto. La mia mente accelera freneticamente, ma il corpo sembra esausto e pesante; è come se mi stessi muovendo nella melassa. So che dovrei saper affrontare il problema, ma per quanto io mi sforzi non riesco ad arrivare dove devo andare. Disperatamente sola e offuscata dalla paura del fallimento, mi trovo intrappolata nel mio dilemma. Nel mondo non esiste altro.

Questo sogno cattura l'essenza della trance dell'inadeguatezza. Spesso nei nostri sogni sembriamo essere protagonisti di un dramma già scritto, condannati a reagire alle circostanze in un modo predeterminato. Sembriamo inconsapevoli delle scelte e delle alternative che potrebbero esistere. Quando siamo immersi nella trance e incastrati nelle nostre storie e paure di fallire, ci troviamo più o meno nella stessa condizione. Stiamo vivendo in un sogno a occhi aperti che definisce e delimita la nostra esperienza di vita. Il resto del mondo non è che uno sfondo sul quale ci affanniamo per arrivare da qualche parte, per essere persone migliori, per realizzarci, per evitare errori. Come in un sogno, pensiamo che le storie che ci raccontiamo siano la verità – una realtà inevitabile – e lasciamo che rubino la maggior parte della nostra attenzione. Mentre consumiamo il pranzo o torniamo a casa dal lavoro, mentre parliamo con il partner o leggiamo favole della buonanotte ai nostri figli, continuiamo a ripercorrere le nostre preoccupazioni e i no-

stri programmi. Intrinseca alla trance è la convinzione che, per quanto ci sforziamo, non saremo mai e poi mai all'altezza.

Sentirsi inadeguati va a braccetto con il sentirsi separati dagli altri, dalla vita. Se siamo difettosi, come possiamo integrarci? È un circolo vizioso: più ci sentiamo carenti, più ci sentiamo separati e vulnerabili. Sotto la paura di non essere all'altezza si cela una paura più atavica che ci sia qualcosa di sbagliato nella vita, che qualcosa di brutto sia destinato a succedere. La nostra reazione a questa paura è biasimare, e persino odiare, quella che consideriamo la fonte del problema: noi stessi, gli altri, la vita stessa, ma anche dopo aver diretto la nostra avversione all'esterno, nel profondo di noi stessi continuiamo a sentirci vulnerabili.

Il nostro senso di inadeguatezza e alienazione genera diverse forme di sofferenza. Per alcuni l'espressione più lampante è la dipendenza, che può essere dall'alcol, dal cibo o dalla droga. Altri, per sentirsi completi e credere che la loro vita sia degna di essere vissuta, dipendono da una relazione, da una persona in particolare o dalla gente in generale. Alcuni cercano di sentirsi importanti con lunghe ore di lavoro indefeso: dipendenza a cui spesso è riservato il plauso della nostra cultura. Alcuni si creano nemici all'esterno e sono perennemente in guerra contro il mondo.

18

La convinzione di essere carenti e inadeguati ci rende difficile fidarci del fatto che siamo davvero amati. Molti di noi convivono con un sottofondo di depressione e senza la speranza di potersi sentire vicini a qualcun altro. Temiamo che, se gli altri si dovessero rendere conto che siamo noiosi o stupidi, egoisti o insicuri, ci rifiuterebbero. Se non siamo abbastanza attraenti, potremmo non essere mai amati in modo intimo e romantico. Aneliamo a un senso indiscusso di appartenenza, a sentirci a casa con noi stessi e gli altri, a nostro agio e accettati in ogni aspetto. La trance dell'inadeguatezza, però, tiene la dolcezza dell'appartenenza al di fuori della nostra portata.

La trance si intensifica quando la nostra vita ci sembra travagliata e fuori controllo. Potremmo dare per scontato che il malessere fisico o la depressione emotiva che ci affliggono siano colpa nostra: la conseguenza di geni sfortunati o di una mancanza di disciplina e forza di volontà. Potremmo pensare che la perdita di un lavoro o un divorzio difficile siano il riflesso dei nostri difetti personali. Se solo ci fossimo comportati meglio, se fossimo stati in qualche modo diversi, le cose

sarebbero andate per il verso giusto. Anche se potremmo attribuire la colpa a qualcun altro, tacitamente biasimiamo noi stessi per esserci ficcati in quella situazione.

Anche nel caso in cui non stiamo soffrendo in prima persona, se qualcuno a noi vicino – il nostro partner o un figlio – soffre, possiamo considerarla un'ulteriore prova della nostra inadeguatezza. Una delle mie pazienti di psicoterapia ha un figlio tredicenne al quale è stato diagnosticato un disturbo da deficit dell'attenzione. Ha tentato qualsiasi cosa per aiutarlo: medici, dieta, agopuntura, farmaci, affetto. Lui, però, continua ad avere problemi nello studio e a sentirsi socialmente isolato. È convinto di essere un "perdente" e, per la tristezza e la frustrazione, esplose spesso in collere violente. Malgrado tutti gli sforzi amorevoli che ha fatto, sua madre vive in preda all'angoscia, sentendo che non sta adempiendo al suo dovere nei confronti del figlio e che dovrebbe fare di più.

La trance dell'inadeguatezza non si manifesta sempre come un sentimento esplicito di vergogna e carenza. Quando ho raccontato a una buona amica che stavo scrivendo a proposito dell'inadeguatezza e di quanto sia pervasiva, lei ha obiettato: «La mia difficoltà principale non è la vergogna, è l'orgoglio». Questa donna, una scrittrice e insegnante di successo, mi ha confessato con quanta facilità le capiti di sentirsi superiore agli altri. Trova che molte persone siano mentalmente lente e noiose. Poiché molti la ammirano, vive spesso momenti in cui si sente speciale e importante. «Mi imbarazza ammetterlo» ha detto, «e forse è *qui* che entra in gioco la vergogna, ma mi piace che le persone mi ammirino... È in quel caso che mi sento bene con me stessa.» L'esperienza della mia amica mette in luce il rovescio della medaglia della trance. Ha poi riconosciuto che nei periodi di inattività, nei momenti in cui non si sente produttiva, utile o ammirata, scivola, in effetti, in un senso di inadeguatezza. Invece di limitarsi a riconoscere i suoi talenti e di godersi i suoi punti di forza, ha bisogno di essere rassicurata nel suo sentirsi speciale o superiore.

Convinti di non essere all'altezza, non riusciamo mai a rilassarci. Stiamo in guardia, monitorandoci alla ricerca dei nostri punti deboli. Quando li troviamo, ed è inevitabile che sia così, ci sentiamo ancora più insicuri e meno adeguati. Allora dobbiamo sforzarci ancora di più. La cosa buffa è che... non si capisce dove vogliamo andare a parare. Uno

studente di meditazione mi disse che nella quotidianità si affannava tanto perché sentiva di dover fare sempre di più. In tono sconfortato, aggiunse: «Sto sfiorando la superficie della vita, correndo verso il traguardo... la morte».

Quando parlo della sofferenza dell'inadeguatezza ai miei corsi di meditazione, noto che spesso gli studenti fanno sì con la testa, a volte con le lacrime agli occhi. Forse, per la prima volta, si rendono conto che la vergogna che provano non è il loro fardello personale, ma è comune a tanti. Alcuni, poi, si fermano a parlarmi. Mi confidano che non sentirsi all'altezza gli ha reso impossibile chiedere aiuto o sentirsi protetti dall'amore di qualcuno. Alcuni riconoscono che il loro senso di inadeguatezza e insicurezza li ha trattenuti dal realizzare i loro sogni. Spesso gli studenti mi dicono che l'abitudine a sentirsi cronicamente difettosi li ha portati a dubitare di meditare nel modo corretto e a non credere nella loro crescita spirituale.

20 Alcuni mi hanno raccontato che, all'inizio del loro sentiero spirituale, pensavano che questo senso di inadeguatezza sarebbe stato trasceso grazie a una pratica costante di meditazione. Eppure, anche se la meditazione li ha decisamente aiutati, si rendono conto che sacche profonde di vergogna e insicurezza persistono ostinate, a volte anche dopo decenni di pratica. Forse hanno scelto uno stile di meditazione che non si adatta al loro temperamento, o forse avrebbero avuto bisogno del sostegno aggiuntivo della psicoterapia per scoprire e guarire le ferite profonde. Quale che sia la ragione, l'incapacità di alleviare la loro sofferenza attraverso la pratica spirituale può far sorgere un dubbio sostanziale sulla possibilità di essere davvero liberi e felici.

Portare nella vita spirituale un io  
che si sente inadeguato

Nei loro racconti sento echi della mia storia personale. Dopo essermi laureata, mi sono trasferita in un ashram, una comunità spirituale, e con entusiasmo mi sono dedicata a quello stile di vita per quasi dodici anni. Mi sembrava di aver trovato un sentiero attraverso il quale potevo purificarmi e trascendere le imperfezioni del mio ego: l'io e le sue strategie. Ci veniva chiesto di svegliarci ogni giorno alle 3.30 del mat-

tino, fare una doccia fredda e praticare dalle 4 alle 6.30 una *sadhana* (disciplina spirituale) di yoga, meditazione, canti e preghiera. All'ora di colazione, spesso mi sembrava di fluttuare in uno stato di beatitudine, luminoso e pieno d'amore. Ero un tutt'uno con la consapevolezza amovibile, che chiamo l'Amato, e avvertivo che quella era la mia essenza più profonda. Non mi sentivo bene o male *con me stessa*, mi sentivo bene e basta.

Al termine della colazione, o poco più tardi, i miei pensieri e comportamenti abituali cominciavano a riaffiorare. Proprio come al college, quel senso ricorrente di insicurezza ed egoismo mi faceva capire che non ero all'altezza. Se non riuscivo a trovare il tempo per fare ancora yoga e meditazione, mi ritrovavo spesso a vivere il solito, familiare io, ottuso e sofferente. Poi me ne andavo a letto, mi svegliavo e ricominciavo da capo.

Anche se toccavo una pace e un'apertura del cuore autentiche, il mio critico interiore continuava a valutare il mio livello di purezza. Diffidavo di me per il modo in cui mi fingevo ottimista quando sotto sotto mi sentivo sola o spaventata. Pur amando le pratiche di yoga e meditazione, ero imbarazzata dal bisogno di impressionare gli altri con la forza della mia pratica. Volevo che mi vedessero come una persona che praticava la meditazione in maniera profonda e una yogi devota, una persona che serviva il proprio mondo con attenzione e generosità. Nel frattempo giudicavo gli altri perché avevano poca disciplina, e giudicavo me stessa perché li giudicavo. Anche nel mezzo della comunità, spesso mi sentivo sola e desolata.

Mi ero fatta l'idea che, se mi fossi impegnata a fondo, ci sarebbero voluti da otto a dieci anni per abbandonare il mio egocentrismo e diventare libera e saggia. Di tanto in tanto consultavo i maestri che ammiravo di altre tradizioni spirituali: «Dunque, come sto andando? Che altro posso fare?». Loro, invariabilmente, mi rispondevano: «Basta che ti rilassi». Non capivo di preciso che cosa intendessero, ma senza dubbio non credevo bastasse quello. Non potevano certo dire sul serio. Non ero ancora “a quel punto”.

Chögyam Trungpa, un maestro buddhista tibetano contemporaneo, scrive: “L'Io ha il potere di piegare tutto, perfino la spiritualità, a suo vantaggio”. Tra le cose che portavo nel mio sentiero spirituale c'era tutto il mio bisogno di essere ammirata, tutto il mio dubbio di non essere

all'altezza, tutta la mia tendenza a giudicare il mio mondo interiore ed esteriore. Il campo era più vasto rispetto alle mie precedenti imprese, ma il gioco era sempre lo stesso: sforzarmi di essere una persona diversa e migliore.

A posteriori non sorprende che la mia scarsa autostima si sia trasferita intatta nella mia vita spirituale. Coloro che sono tormentati da un senso di inadeguatezza si sentono spesso attirati dalle visioni del mondo idealistiche che promettono la possibilità di purificarsi e trascendere una natura difettosa. Questa ricerca della perfezione si basa sull'assunto che dobbiamo cambiare noi stessi per trovare il nostro posto. Possiamo anche ascoltare sognanti il messaggio che la completezza e la bontà sono sempre state la nostra essenza, ma ci sentiamo comunque degli emarginati, ospiti indesiderati al banchetto della vita.

### Una cultura che alimenta la separazione e la vergogna

22 Diversi anni fa un piccolo gruppo di insegnanti buddhisti e psicologi provenienti da Europa e Stati Uniti invitò il Dalai Lama a partecipare a una discussione su emozioni e salute. Durante una delle sessioni, un maestro americano di *vipassanā* gli chiese di parlare della sofferenza del disprezzo di sé. Sul viso del Dalai Lama si dipinse un'espressione confusa. «Che cos'è il disprezzo di sé?» chiese. Mentre i terapeuti e i maestri nella stanza cercavano di spiegarglielo, lui sembrava sempre più perplesso. Chiese se quello stato mentale fosse un disturbo nervoso. Quando i presenti confermarono che non era cosa insolita, ma assai diffusa tra i loro allievi e pazienti, il Dalai Lama rimase di sasso. Come potevano sentirsi così, si chiedeva, dato che «tutti hanno la natura di un Buddha»?

Se da una parte tutti gli esseri umani si vergognano della debolezza e hanno paura del rifiuto, dall'altra la cultura occidentale è un terreno fertile per il genere di vergogna e disprezzo di sé di cui il Dalai Lama non riusciva nemmeno a capacitarsi. Poiché tanti di noi sono cresciuti senza una famiglia, un vicinato, una comunità o una «tribù» uniti e nutrienti, non sorprende che ci sentiamo degli emarginati, soli e alienati. Impariamo presto nella vita che qualsiasi affiliazione – con familiari e amici, a scuola o al lavoro – ci impone di dimostrare che valiamo qual-

cosa. Siamo sotto pressione per competere con gli altri, per arrivare primi, per spiccare come intelligenti, attraenti, capaci, potenti, ricchi. Qualcuno è sempre intento a tenere il punteggio.

Dopo una vita passata a lavorare con i poveri e i malati, la sorprendente intuizione di Madre Teresa fu: «La più grande malattia di oggi non è la lebbra o la tubercolosi, ma la mancanza di un senso di appartenenza». Nella nostra società questa malattia ha raggiunto proporzioni epidemiche. Desideriamo appartenere a qualcosa ma sentiamo di non meritarlo.

Il buddhismo lancia una sfida a questa visione culturale. Il Buddha ha insegnato che la nascita umana è un dono prezioso, perché ci offre l'occasione di realizzare l'amore e la consapevolezza che costituiscono la nostra vera natura. Come ha detto il Dalai Lama in modo così incisivo, *tutti abbiamo la natura di Buddha*. Il risveglio spirituale è il processo di riconoscimento della nostra bontà fondamentale, della saggezza e della compassione naturali.

In netto contrasto con questa fiducia nel valore intrinseco, il mito fondante della nostra cultura è la storia dell'esilio di Adamo ed Eva dal giardino dell'Eden. Possiamo dimenticarne la potenza perché sembra così familiare e logora, ma questa storia plasma e riflette la psiche profonda dell'Occidente. Il messaggio del "peccato originale" è inequivocabile: a causa della nostra natura fundamentalmente imperfetta, non meritiamo di essere felici, amati, a nostro agio nella vita. Siamo rei, e, se vogliamo rientrare nel giardino, dobbiamo redimere il nostro sé peccaminoso. Dobbiamo superare i nostri difetti controllando il nostro corpo, controllando le emozioni, controllando il nostro ambiente naturale, controllando le altre persone. E dobbiamo impegnarci instancabilmente – lavorando, comprando, consumando, ottenendo, mandando e-mail, sovraccaricandoci e correndo – in una ricerca infinita per dimostrare il nostro valore una volta per tutte.

23

### Sentirsi inadeguati da bambini

Nel loro libro *Fiabe dello spirito e del cuore*, Jack Kornfield e Christina Feldman raccontano questa storia. Una famiglia andò a cenare al ristorante; quando arrivò la cameriera, i genitori fecero la loro ordina-

zione. Subito, la bambina di cinque anni saltò su con la propria: “Io prendo un hot dog, patatine fritte e una Coca-Cola”. “Assolutamente no” intervenne il padre, poi si girò verso la cameriera e disse: “Lei prende polpettone, purè di patate e latte”. Guardando la bambina con un sorriso, la cameriera disse: “Dunque, tesoro, che cosa vuoi sopra l’hot dog?”. Quando si allontanò, la famiglia rimase paralizzata e in silenzio. Qualche attimo dopo, la bambina, con gli occhi che luccicavano, disse: “Lei pensa che sono reale”.

24 Mia madre era venuta a trovarmi quando raccontai questa storia al mio gruppo settimanale di meditazione a Washington, D.C. Mentre tornavamo a casa insieme dalla lezione, lei si voltò verso di me e con voce tremante mi disse: «Quella bambina al ristorante ero io». Non si era mai sentita reale agli occhi dei suoi genitori, continuò. Essendo figlia unica, sentiva di trovarsi sul pianeta per diventare la persona che i suoi genitori volevano. Il suo valore risiedeva solo ed esclusivamente nella sua capacità di rappresentarli e renderli fieri. Per loro era un oggetto da gestire e controllare, da esibire o rimproverare. Le sue opinioni e i suoi sentimenti non importavano perché, come mi raccontò, non la vedevano come “una persona indipendente”. La sua identità era centrata sul compiacere il prossimo e sulla paura di non essere amata se non lo faceva. Secondo la sua esperienza, non era una persona reale che meritasse rispetto e che, senza sforzo o simulazione, fosse degna d’amore.

Molti dei pazienti che si rivolgono a me sono ben consapevoli delle qualità di un genitore ideale. Sanno che, quando sono davvero presenti e affettuosi, i genitori offrono al bambino uno specchio della sua bontà. Attraverso questo limpido riflesso un bambino sviluppa un senso di sicurezza e fiducia in una fase precoce della vita, oltre alla capacità di essere spontaneo e di entrare in intimità con gli altri. Quando i miei pazienti esaminano le loro ferite, si rendono conto che, da bambini, non hanno ricevuto l’amore e la comprensione cui anelavano. Come se non bastasse, riescono a individuare nei rapporti con i propri figli le loro mancanze rispetto all’ideale: il fatto di essere poco attenti, giudicanti, rabbiosi ed egoisti.

I nostri genitori imperfetti hanno avuto a loro volta genitori imperfetti. Paure, insicurezze e desideri si tramandano di generazione in generazione. I genitori vogliono che la prole abbia successo in campi per

loro importanti. Oppure vogliono che i loro bambini siano speciali, e questo nella nostra cultura competitiva significa più intelligenti, realizzati e attraenti degli altri. I figli sono guardati attraverso i filtri della paura (magari non riusciranno a entrare in una buona università e a fare carriera) e del desiderio (il loro operato avrà una buona ricaduta su di noi?).

Come messaggeri della nostra cultura, i genitori di solito trasmettono ai figli il concetto che la rabbia e la paura siano qualcosa di indesiderabile, che i loro modi spontanei di esprimere desideri e frustrazioni sono inaccettabili. Nelle situazioni di prevaricazione il messaggio è: “Sei cattivo, sei sempre in mezzo ai piedi, non vali niente”. Ma anche in situazioni meno estreme, molti di noi imparano che desideri, paure e opinioni non hanno molto peso, e che è necessario essere diversi e migliori se si vuole appartenere a qualcosa.

Durante un ritiro di meditazione, uno dei miei allievi, Jeff, mi raccontò di un ricordo che gli era affiorato all'improvviso durante l'ultima seduta. Quando aveva circa sette anni si era fatto male giocando con il fratello, allora era corso in lacrime da sua madre, che stava facendo dei lavori in cucina. L'aveva seguita ovunque, implorandola di dare una lezione al fratello. Lei di colpo si era fermata e si era girata con le mani sui fianchi, con un'espressione di irritazione e sdegno dipinta in volto. Jeff non ricordava che cosa avesse detto di preciso, ma la sua espressione significava: “Non essere così mammone”.

Da adulto, Jeff capì che la madre, essendo cresciuta in una famiglia numerosa e caotica, aveva imparato che i bambini devono difendersi da soli. Quando lui piagnucolava o si comportava in modo appiccicoso, lei era irritata dalla sua “debolezza”. La nostra cultura, con la sua enfasi sull'autonomia e l'indipendenza – qualità considerate importanti soprattutto per gli uomini – non aveva fatto altro che rinforzare il messaggio. Nonostante la sua intuizione, Jeff pensava ancora che avere dei bisogni lo rendesse poco attraente, indesiderabile o persino cattivo. Come per molti di noi, qualsiasi volta si sentisse in bisogno faceva affiorare la vergogna. La stessa parola *bisogno* gli dava i brividi.

Insegnandoci che in noi c'è qualcosa di fondamentalmente sbagliato, i genitori e la cultura continuano a trasmettere il messaggio del giardino dell'Eden. Se interiorizziamo questa visione della nostra natura, restiamo intrappolati nella trance dell'inadeguatezza. Possiamo