



Marzo 2005

La risposta alla rabbia e all'aggressività è la pazienza

di Pema Chödrön



Bill Viola, *The Locked Garden*, 2000
Color video diptych on two freestanding hinged LCD flat panels
Video Installation. Photo: Kim Perov

Possiamo sopprimere la rabbia e l'aggressività o metterla in atto, peggiorando le cose per noi stessi e per gli altri. Oppure possiamo praticare la pazienza: aspettare, sperimentare la rabbia e indagare sulla sua natura. Pema Chödrön ci accompagna passo dopo passo in questa potente pratica.

Gli insegnamenti buddisti ci dicono che la pazienza è l'antidoto alla rabbia e all'aggressività. Quando sentiamo l'aggressività in tutte le sue molteplici forme - risentimento, amarezza, essere molto critici, lamentarsi e così via - possiamo applicare le diverse pratiche che ci sono state fornite e tutti i buoni consigli che abbiamo ascoltato e dato ad altre persone. Ma spesso non sembrano aiutarci. Ecco perché alcuni anni fa questo insegnamento sulla pazienza ha catturato il mio interesse, perché è così difficile sapere cosa fare quando si prova rabbia e aggressività.

Ho pensato, se la pazienza è l'antidoto all'aggressività, forse ci proverò. Durante il processo ho imparato molto su cos'è e su cosa non è la pazienza. Vorrei condividere con voi ciò che ho imparato, per incoraggiarvi a scoprire da soli come la pazienza funziona con l'aggressività.

Per cominciare, ho imparato a conoscere sia la pazienza sia la cessazione della sofferenza. Si dice che la pazienza sia un modo per ridurre l'aggressività.

Intendo l'aggressività come sinonimo di dolore. Quando ci sentiamo aggressivi - e in un certo senso questo si applicherebbe a qualsiasi sensazione forte - c'è un'enorme forza che ci spinge verso il voler ottenere una soluzione subito. Fa così male sentire l'aggressività che vogliamo che venga subito risolta.

Allora cosa facciamo di solito? Facciamo esattamente ciò che accrescerà l'aggressività e la sofferenza. Ci annulliamo; rispondiamo immediatamente. Qualcosa ferisce i nostri sentimenti, e inizialmente c'è un po' di morbidezza lì - se sei veloce, puoi prenderla - ma di solito non ti rendi nemmeno conto che c'è morbidezza. Ti ritrovi nel bel mezzo di uno stato d'animo caldo, rumoroso, pulsante, desideroso di rispondere a qualcuno: uno stato d'animo molto forte. Con le tue parole o le tue azioni, per sfuggire al dolore dell'aggressività, crei più aggressività e dolore.

A quel punto pazienza significa farsi furbo: ti fermi e aspetti. Devi anche stare zitto, perché se dici qualcosa risulterà aggressivo, anche se dici: "Ti amo".

Una volta, quando ero molto arrabbiato con un mio collega, l'ho chiamato al telefono. Non riesco nemmeno a ricordare ora per cosa ero arrabbiato, ma a quel tempo non riuscivo a dormire perché ero così furioso. Ho provato a meditare con la mia rabbia e lavorare con essa e fare pratica con essa, ma nulla ha aiutato, quindi mi sono alzato nel cuore della notte e l'ho chiamato. Quando ha risposto al telefono, tutto quello che ho detto è stato: "Ciao, Sì." Ma ha subito chiesto: "Ho fatto qualcosa di sbagliato?" Ho pensato che avrei coperto molto dolcemente quello che stavo veramente provando e avrei detto qualcosa di piacevole riguardo a tutte le cose brutte che aveva fatto, qualunque cosa fossero. Ma solo dal tono del mio saluto, lo sapeva. Ecco com'è l'aggressività: non puoi parlare perché tutti sentiranno le vibrazioni. Non importa cosa ti esce dalla bocca, è come se fossi seduto sopra un barilotto di dinamite e questo vibra.

A quel punto la pazienza ha molto a che fare con l'essere intelligenti e basta aspettare: non parlare o fare nulla. D'altra parte, significa anche essere completamente e totalmente onesto con te stesso sul

fatto che sei furioso. Non stai sopprimendo nulla: la pazienza non ha nulla a che fare con la soppressione. In effetti, ha tutto a che fare con una relazione gentile e onesta con te stesso. Se aspetti e non alimenti il tuo pensiero discorsivo, puoi essere onesto sul fatto che sei arrabbiato. Ma allo stesso tempo puoi continuare il dialogo interno. In quel dialogo incolpi e critichi, e poi probabilmente ti senti in colpa e ti picchi per averlo fatto. È una tortura, perché ti senti male per essere così arrabbiato allo stesso tempo che sei davvero estremamente arrabbiato, e non puoi lasciarlo andare. È doloroso provare una tale terribile confusione. Tuttavia, aspetti e rimani paziente con la tua confusione e il dolore che ne deriva.

La pazienza ha in sé una qualità di enorme onestà, ma ha anche una qualità di non intensificare le cose, lasciando molto spazio all'altra persona per parlare, affinché l'altra persona si esprima, mentre tu non reagisci, anche se dentro stai reagendo. Lascia andare le parole e sii presente.

Questo suggerisce l'impavidità che accompagna la pazienza. Se pratici il tipo di pazienza che porta alla riduzione dell'aggressività e alla cessazione della sofferenza, coltiverai un enorme coraggio. Imparerai davvero a conoscere la rabbia e come genera parole e azioni violente. Quando pratici la pazienza, non stai reprimendo la rabbia, sei semplicemente seduto lì con essa, diventando un tacchino freddo con l'aggressività. Di conseguenza, conosci davvero l'energia della rabbia e sai anche dove porta, anche senza andarci. Hai espresso la tua rabbia così tante volte, sai dove porterà. Il desiderio di dire qualcosa di cattivo, di pettegolezzi o calunnie, di lamentarsi - di sbarazzarsi in qualche modo di quell'aggressività - è come un'onda anomala. Ma ti rendi conto che tali azioni non eliminano l'aggressività; la intensificano. Quindi invece sii paziente, paziente con te stesso.

Sviluppare la pazienza e l'impavidità significa imparare a stare fermo con il nervosismo dell'energia. È come stare seduti su un cavallo selvaggio o su una tigre selvaggia che potrebbe divorarti. C'è un limite in tal senso: "C'era una giovane donna del Niger, che sorrideva mentre cavalcava una tigre. Sono tornati dalla corsa con la signora dentro e il sorriso sul volto della tigre". Stare seduti con il tuo disagio è come cavalcare quella tigre, perché è così spaventoso.

Quando esaminiamo questo processo apprendiamo qualcosa di molto interessante: non c'è risoluzione. La risoluzione che gli esseri umani cercano viene da un tremendo malinteso. Pensiamo di poter risolvere tutto! Quando noi esseri umani sentiamo un'energia potente, tendiamo ad essere estremamente a disagio finché le cose non si risolvono in una sorta di modo sicuro e

confortante, sia dal lato del sì che dal lato del no. O il lato del giusto o il lato dello sbagliato. O il lato di qualsiasi cosa a cui possiamo aggrapparci.

Ma la pratica che stiamo facendo non ci dà nulla a cui aggrapparci. In realtà, gli insegnamenti stessi non ci danno nulla a cui aggrapparci. Lavorando con pazienza e senza paura, impariamo ad essere pazienti con il fatto che siamo esseri umani, che chiunque nasce e muore, dall'inizio dei tempi fino alla fine dei tempi, vorrà naturalmente una sorta di risoluzione a questa energia tagliente e lunatica. E non ce n'è. L'unica soluzione è temporanea e causa solo più sofferenza. Scopriamo che in effetti gioia e felicità, pace, armonia ed essere a casa con te stesso e il tuo mondo derivano dallo stare seduti immobili con il malumore dell'energia fino a quando non sorge, dimora e scompare. L'energia non si risolve mai in qualcosa di solido.

Quindi, per tutto il tempo, rimaniamo nel mezzo dell'energia. Il percorso per entrare in contatto con la morbidezza intrinseca del cuore genuino è stare fermo ed essere paziente con quel tipo di energia. Non dobbiamo criticare noi stessi quando falliamo, nemmeno per un momento, perché siamo solo esseri umani completamente normali; l'unica cosa unica di noi è che siamo abbastanza coraggiosi da approfondire queste cose ed esplorare sotto la nostra reazione superficiale di cercare di ottenere un terreno solido sotto i nostri piedi.

La pazienza è una pratica enormemente meravigliosa, di supporto e persino magica. È un modo per cambiare completamente l'abitudine umana fondamentale di cercare di risolvere le cose andando a destra o a sinistra, chiamando le cose giuste o chiamandole sbagliate. È il modo per sviluppare il coraggio, il modo per scoprire cos'è veramente la vita.

Anche la pazienza non ignora. In effetti, pazienza e curiosità vanno di pari passo. Ti chiedi, chi sono io? Chi sono io al livello dei miei schemi nevrotici? Chi sono io al livello oltre la nascita e la morte? Se desideri esaminare la natura del tuo essere, devi essere curioso. Il percorso è un viaggio di indagine, che inizia a guardare più in profondità a ciò che sta accadendo. Gli insegnamenti ci danno molti suggerimenti su cosa possiamo cercare e le pratiche ci danno molti suggerimenti su come guardare. La pazienza è un suggerimento estremamente utile. L'aggressività, invece, ci impedisce di guardare: mette a dura prova la nostra curiosità. L'aggressività è un'energia determinata a risolvere la situazione in uno schema rigido, solido e fisso in cui qualcuno vince e qualcuno perde.

Quando inizi a indagare, noti, per prima cosa, che ogni volta che c'è dolore di qualsiasi tipo: il dolore

dell'aggressività, del lutto, della perdita, dell'irritazione, del risentimento, della gelosia, dell'indigestione, del dolore fisico, puoi scoprire da solo che dietro il dolore c'è sempre qualcosa a cui siamo attaccati. C'è sempre qualcosa a cui ci stiamo aggrappando.

Lo dico con tanta sicurezza, ma devi scoprire da solo se questo è davvero vero. Puoi leggere a riguardo: la prima cosa che il Buddha abbia mai insegnato è stata la verità che la sofferenza deriva dall'attaccamento. Questo è nei libri. Ma quando lo scopri da solo, va subito un po' più in profondità.

Non appena scopri che dietro il tuo dolore c'è qualcosa a cui ti stai aggrappando, sei in un posto che sperimenterai frequentemente sul sentiero spirituale. Dopo un po' sembra che quasi ogni momento della tua vita sia lì, a un punto in cui ti rendi conto di avere davvero una scelta. Puoi scegliere se aprire o chiudere, se resistere o lasciar andare, se indurire o ammorbidire.

Quella scelta ti viene presentata ancora e ancora e ancora. Ad esempio, provi dolore, lo guardi profondamente e noti che c'è qualcosa di molto difficile a cui ti stai aggrappando. E poi hai una scelta: puoi lasciarlo andare, il che significa fondamentalmente che ti connetti con la morbidezza dietro tutta quella durezza. Forse ognuno di noi ha scoperto che dietro tutta la durezza della resistenza, dello stress, dell'aggressività e della gelosia, c'è un'enorme morbidezza che stiamo cercando di coprire. L'aggressività di solito inizia quando qualcuno ferisce i nostri sentimenti. La prima risposta è molto morbida, ma prima ancora di accorgerci di quello che stiamo facendo, ci induriamo. Quindi possiamo lasciar andare e connetterci con quella morbidezza o possiamo continuare a resistere, il che significa che la sofferenza continuerà.

Ci vuole un'enorme pazienza anche per essere abbastanza curiosi da guardare, indagare. E poi quando ti rendi conto di avere una scelta e che in realtà c'è qualcosa a cui sei attaccato, ci vuole una grande pazienza per continuare ad andare avanti. Perché vorrai negare, chiudere. Dirai a te stesso: "Non voglio vedere questo". Avrai paura, perché anche se stai iniziando ad avvicinarti, il pensiero di lasciarti andare di solito è molto spaventoso. Potresti sentire che stai per morire o che qualcosa sta per morire. E avrai ragione. Se lasci andare qualcosa morirà. Ma è qualcosa che deve morire e tu trarrai grande beneficio dalla sua morte.

D'altra parte, a volte è facile lasciarsi andare. Se fai questo viaggio cercando di vedere se c'è qualcosa a cui ti stai aggrappando, spesso sarà solo una piccola cosa. Una volta, quando ero bloccato con qualcosa di enorme, Trungpa Rinpoche mi ha dato qualche consiglio. Ha detto: "È troppo grande; non puoi ancora lasciarlo

andare, quindi esercitati con le cose più piccole. Inizia a notare tutti i piccoli modi in cui ti aggrappi quando è piuttosto facile, lascia la presa e lasciarti andare".

Questo è stato un ottimo consiglio. Non devi iniziare ad affrontare quello grande, perché di solito non puoi. È troppo minaccioso. Potrebbe anche essere troppo duro lasciarsi andare subito e lì, sul posto. Ma anche con le piccole cose, potresti, forse solo intellettualmente, iniziare a vedere che lasciar andare può portare un senso di enorme sollievo, rilassamento e connessione con la morbidezza e la tenerezza del cuore genuino. La vera gioia viene da questo.

Puoi anche vedere che resistere aumenta il dolore, ma questo non significa che sarai in grado di lasciarlo andare, perché la posta in gioco è molto alta. La posta in gioco è tutto il tuo senso di chi sei, la tua intera identità. Stai cominciando a muoverti nel territorio dell'assenza di ego, della natura inconsistente di se stessi e di ogni cosa. Gli insegnamenti teorici, filosofici e che appaiono distanti possono diventare abbastanza reali quando inizi ad avere un'idea di ciò di cui stanno effettivamente parlando.

Ci vuole molta pazienza per non colpevolizzarti per essere un fallimento nel lasciar andare. Ma se applichi la pazienza al fatto che non puoi lasciarti andare, in qualche modo questo ti aiuta a farlo. La pazienza con il fatto che non puoi lasciarti andare ti aiuta ad arrivare al punto di lasciar andare gradualmente, a un ritmo molto sano e amorevole, alla velocità che la tua saggezza di base ti consente di muoverti. È un grande momento anche solo per arrivare al punto in cui ti rendi conto di avere una scelta. La pazienza è ciò di cui hai bisogno a quel punto per aspettare e per ammorbidirti, per sederti con l'irrequietezza, il nervosismo e il disagio dell'energia.

Ho scoperto che la pazienza contiene molto umorismo e giocosità. È un malinteso pensarla come resistenza, come in "Sorrìdi e sopportalo". La resistenza implica una sorta di repressione o il tentativo di essere all'altezza degli standard di perfezione di qualcun altro. Invece, scopri che devi essere abbastanza paziente con quelle che vedi come le tue imperfezioni. La pazienza è una sorta di sinonimo di gentilezza amorevole, perché la velocità della gentilezza amorevole può essere estremamente lenta. Stai sviluppando pazienza e gentilezza amorevole per le tue imperfezioni, per i tuoi limiti, per non essere all'altezza dei tuoi alti ideali. C'è uno slogan che qualcuno ha inventato una volta che mi piace: "Abbassa i tuoi standard e rilassati così com'è". Questa è pazienza.

Uno degli slogan dell'insegnante buddista indiano Atisha dice: "Qualunque dei due accada, sii paziente".

Significa che se si verifica una situazione dolorosa, sii paziente e, se si verifica una situazione piacevole, sii paziente. Questo è un punto interessante in termini di pazienza e cessazione della sofferenza, pazienza e coraggio, pazienza e curiosità. In realtà stiamo saltando continuamente: che sia dolore o piacere, vogliamo risoluzione. Quindi, se siamo davvero felici e qualcosa è grande, allora potremmo anche essere pazienti, in termini non solo di riempire lo spazio, andando a un milione di miglia all'ora - comprare d'impulso, parlare d'impulso, agire d'impulso.

Vorrei sottolineare che una delle cose con cui devi essere più paziente è: "Oops, l'ho fatto di nuovo!" C'è uno slogan che dice: "Uno all'inizio e uno alla fine". Ciò significa che quando ti svegli la mattina prendi la tua decisione e alla fine della giornata rivedi, con un atteggiamento premuroso e gentile, come hai fatto. La nostra normale determinazione è di dire qualcosa del tipo: "Sarò paziente oggi" o qualche altra impostazione simile (come qualcuno ha detto, pianifichiamo il nostro prossimo fallimento). Invece di prepararti, puoi dire: "Oggi cercherò di essere paziente". E poi la sera puoi guardare indietro tutto il giorno con gentilezza amorevole e non colpevolizzarti. Sei paziente con il fatto che quando rivedi la tua giornata, o anche gli ultimi quaranta minuti, scopri: "Ho parlato e riempito tutto lo spazio, proprio come ho fatto in tutta la mia vita, che io ricordi. Sono stato aggressivo con lo stesso stile di aggressività che ho usato da quando ho memoria. Sono stato trascinato dall'irritazione esattamente come ho fatto negli ultimi ..." Se hai vent'anni, sono vent'anni che lo fai in quel modo; se hai settantacinque anni, sono

settantacinque anni che lo fai in quel modo. Lo vedi e dici: "Dammi una pausa!"

Il percorso per sviluppare la gentilezza amorevole e la compassione è essere pazienti con il fatto che sei umano e che commetti questi errori. È più importante che farlo bene. Sembra funzionare solo se aspiri a concederti una pausa, ad alleggerirti, mentre pratichi lo sviluppo della pazienza e di altre qualità come la generosità, la disciplina e l'intuizione. Come con il resto degli insegnamenti, non puoi vincere e non puoi perdere. Non puoi limitarti a dire: "Beh, dato che non sono mai in grado di farlo, non ci proverò". Non sei mai in grado di farlo e ancora ci provi. E, cosa abbastanza interessante, questo si aggiunge a qualcosa; si aggiunge alla gentilezza amorevole per te stesso e per gli altri. Guardati dal di fuori ovunque tu vada. Vedi tutte queste persone che la stanno perdendo, proprio come fai tu. Quindi, vedi tutte queste persone che si accorgono di se stesse e ti danno il dono del coraggio. Dici: "Oh wow, che coraggioso." Inizi ad apprezzare anche il minimo gesto di coraggio da parte degli altri perché sai che non è facile e questo ti ispira moltissimo. È così che possiamo davvero aiutarci a vicenda.

Pema Chödrön** è stata ordinata nel 1974 come monaca nella stirpe Kagyu del buddismo tibetano e nel 1985 è diventata direttrice della abbazia di Gampo, il primo monastero buddista tibetano in Occidente. È diventata una delle insegnanti più importanti dell'Occidente del sentiero Mahayana. I suoi libri molto popolari includono **The Places That Scare You, When Things Fall Apart, e Start Where You Are.