

Giudicare, parte prima: usare il malessere

Quando proviamo sentimenti di malessere senza cercare di sfuggirli, automaticamente ci rimettiamo in contatto con il nostro autentico sé.

Il giudizio è come il colesterolo: ce n'è di buono e di cattivo. La mia amica Angela chiama 'discernimento' il giudizio di buon tipo. Chiama quello cattivo 'il nemico dell'amore'. 'Non importa in quale situazione sono', mi disse una volta mentre era in balia del giudizio cattivo, 'Ci posso sempre trovare qualcosa di sbagliato. Se non è il tempo, sono i vestiti della gente, o il modo in cui parlano. Qualsiasi cosa sia, la odio'. Non si può vincere contro il proprio giudice interiore; giudicherà sempre sé come qualcuno da giudicare. A volte questo stato giudicante sembra una spada infilata nel tessuto delicato della nostra coscienza. Ogni sentimento d'amore, di distensione o di pace possiamo aver nutrito, viene fatto a pezzi. Che giudichiamo gli altri o noi stessi, è impossibile rivolgere giudizi negativi, in qualsiasi direzione lo si faccia, senza sperimentare i margini affilati del giudizio dentro di noi. Così giudichiamo doppiamente, di fatto, dal momento che i difetti che condanniamo più duramente in altre persone di solito si rivelano le nostre negatività proiettate verso l'esterno.

Linda, professoressa in un college cristiano, ha una vena trasgressiva che da anni sta cercando di sopprimere. Quando era all'università, fu sorpresa a taccheggiare e perse quasi il lavoro di assistente. Le piace praticare una politica sessuale rischiosa - flirta intensamente con molti giovanotti, parecchi suoi studenti. Contemporaneamente, è orgogliosa della sua abilità di individuare la sregolatezza nascosta negli altri, e, poiché la detesta in sé stessa, la biasima in loro. Una volta fece perdere il posto ad una collega, diffondendo pettegolezzi sulla relazione di questa col padre di uno studente. Sostenendo, con una faccia severa, che il suo senso di purezza era così potente che avrebbe sempre evidenziato l'impurità nelle persone intorno a lei. Non le viene in mente che l'"impurità" che vede negli altri rispecchia il comportamento che respinge di sé. Ma, naturalmente, io qui sto giudicando, e, quel che è peggio, ne ricavo una certa soddisfazione. Questo è il problema: scatenare il giudice interno può darci una botta di superiorità. Ci sentiamo autorevoli se possiamo esibire un'intuizione sapiente, puntualizzare gli errori dei nostri genitori, le colpe del governo, le pretese dei nostri amici, insegnanti o capuffici. Il giudizio, inoltre, alimenta le passioni - il senso d'ingiustizia, la simpatia per gli oppressi, il desiderio di raddrizzare i torti. Ci aiuta ad alzarci dal divano e ad agire. Per molti di noi, infatti, giudizio e biasimo offrono una sorta di caffeina emozionale, un modo per scrollarci di dosso la passività.

Di recente, conducevo un esercizio sul dissolvere le emozioni negative in meditazione, con un gruppo di attivisti politici. Una dei partecipanti scelse di lavorare con i suoi giudizi sulla guerra in Iraq e in seguito, durante la condivisione, disse che quando aveva esaminato l'energia di questi sentimenti, aveva potuto sentire quanto fosse tossica. Comprese che giudicare non le faceva bene. 'Il problema è', disse, 'che non so come far nascere la passione per svolgere il mio lavoro politico senza questi sentimenti di giudizio'. È una buona domanda, una di quelle cui ognuno di noi deve rispondere ad un certo punto, se decide di lavorare con le tendenze a giudicare. Dopo tutto, l'intelletto critico è indispensabile. L'assenza di riscontri critici produce tiranni, dittatori e pessime decisioni.

Ma, senza discernimento, noi scambiamo una calda emozione per vero amore e stati di trance per meditazione. Senza discernimento, entriamo in relazione con maestri che non praticano ciò che insegnano, investiamo in cose che non hanno riscontro. Il discernimento - o *viveka*, com'è detto in sanscrito - è anche quella qualità che ci permetterà di prendere decisioni spirituali veramente sottili su ciò che, alla fine, ha valore, ci renderà felici, e di ascoltare, tra le molteplici voci interiori, quella importante.

Discernimento contro biasimo

Perciò, ecco la domanda: come *possiamo* discernere se qualcosa è sbagliato senza giudicare, senza disprezzare chi ha compiuto il fatto, senza riempire la nostra mente di negatività? A livello interiore, come possiamo cambiare i tratti difficili della nostra personalità, le paure, le tensioni e le resistenze, senza giudicarle o senza giudicare noi stessi per averle? È mai possibile eliminare la parte 'cattiva' del giudizio senza perdere quella buona?

La prospettiva della non-colpa

Lasciate che menzioni una cosa all'inizio: malgrado la nostra tendenza a confonderli, il biasimo giudicante e il discernimento hanno poco a che fare l'uno con l'altro, come ne hanno poco cani e pappagalli. Infatti provengono da livelli del tutto differenti della nostra psiche. Secondo la psicologia yogica tradizionale, il discernimento è la qualità di *buddhi*, una parola sanscrita che spesso viene tradotta con intelletto, ma in realtà significa 'mente superiore', strumento 'che vede', che il nostro Sè usa per osservare il gioco del mondo interiore e prendere decisioni su ciò che vale oppure no. Altre tradizioni dicono che il discernimento viene dal cuore. È una *consapevolezza*, spesso priva di parole, un'intuizione chiara che viene prima dei pensieri e delle emozioni.

Giudizio e biasimo, d'altra parte, sono prodotti di *ahamkara*, di solito chiamato ego, quella parte della psiche che identifica l' 'io' con corpo, personalità ed opinioni.

L'ego ha le sue funzioni: dopo tutto, se non potessimo creare il senso di confine dell'io, non saremmo in grado di prender parte, come individui, a questo affascinante gioco che chiamiamo vita sulla terra. Il problema con l'ego è che tende ad estendere il suo portfolio, creando strutture che bloccano la nostra connessione con il Sé, con la gioia e la libertà che sono il nostro nucleo. Quando accade ciò, ci troviamo ad assumere quello che è spesso chiamato falso sé. Da non confondere con la nostra personalità (che, come la struttura di un fiocco di neve, è semplicemente l'unica espressione della nostra personale configurazione di energia), il falso sé è un meccanismo di difesa. Legato di solito all'infanzia, è un complesso di ruoli e travestimenti messi insieme per reagire alla nostra cultura e alla situazione familiare. Il falso sé pretende di proteggerci, di aiutarci a sentirci in sintonia con i nostri coetanei, di impedirci di sentirci nudi in un mondo potenzialmente ostile, ma in realtà funziona come un'armatura male assemblata o come un costume che minaccia sempre di cadere. Poiché fondamentalmente non è autentico, quando siamo nel nostro falso sé, ci sentiamo spesso inadeguati, come se stessimo cercando di passarla liscia e potessimo, in ogni momento, venir smascherati.

Malessere come segnale

Il biasimo è una cortina di fumo che il falso sé tira fuori per non dover fronteggiare il dolore della nostra umana fallibilità. Dare la colpa a qualcuno, come arrabbiarsi, crea dramma, movimento, azione; è, come fanno i politici, una delle più grandi tattiche diversive. Se guardassimo al nostro interno, quando ci sentiamo infelici, confusi o traditi da una situazione,

potremmo cogliere il momento in cui sorge il biasimo. Per prima cosa c'è disagio, il senso che qualcosa è sbagliato. Questo è sgradevole e l'ego non ama le sgradevolezze. Perciò si contorce, cercando una via per resistere o evitare questo sentimento. A questo punto, iniziamo a spiegare a noi stessi perché ci sentiamo male e cerchiamo di porvi riparo. Spesso lo facciamo trovando qualcuno o qualcosa da incolpare per questo malessere. Possiamo biasimare noi stessi, creandoci un senso di colpa. Possiamo incolpare qualcun altro, sentendoci come vittime, o forse eroi salvifici. Possiamo incolpare il fato o Dio, cosa che crea un sentimento di disperazione nichilista. In ogni caso, creiamo uno schermo che ci separi (almeno momentaneamente), dalla sensazione iniziale di malessere.

L'ironia è che se potessimo permettere a noi stessi di sentire il disagio *senza* assegnare colpe, questo vero malessere ci connetterebbe alla nostra vera sorgente di saggezza e forza. Il sentimento che qualcosa è sbagliato è un segnale, in realtà. A livello più profondo, è una comunicazione diretta del nostro sé interiore, il nostro sé autentico. I sentimenti sono espressione della forza vitale, quel potere interno che la tradizione yogica chiama *Shakti*. Se riuscissimo a coglierli quando sorgono, prima di biasimare o trovare colpe, o correre a giudicare, ci darebbero le informazioni di cui abbiamo bisogno per capire ogni situazione. Non solo, riconoscendo il senso di malessere senza cercare di sfuggirvi, ci mette automaticamente in contatto con il nostro autentico sé, che è la sorgente del vero discernimento.

Potresti provare questo ora. Considera per un momento quando nella vita ti sei sentito a disagio, scomodo in una situazione. Con una persona. Con te stesso. Considera come senti nel corpo questo malessere. Adesso prova semplicemente a definire questo sentimento: 'Sto male. C'è qualcosa che non va.' Definiscilo senza fare niente. Se sorge un giudizio, buttalo fuori con una espirazione.

Nota se riconoscendo il sentimento di malessere, la tua relazione con esso cambia. Non sei più al suo *interno*, non sei più identificato.

Da questo stato, chiediti: 'Cosa mi insegna questo disagio? Cosa posso imparare?' E puoi anche chiederti: 'Cosa deve essere fatto?'

Nota come il tuo atteggiamento diviene più preciso, conoscendo, sentendo e lavorando col senso di malessere o di inadeguatezza, prima di giudicare sia le sensazioni che la situazione che li ha scatenati!

Giudicare, Parte seconda: trasformare il giudizio in discernimento

Il discernimento è il nostro naturale istinto a riconoscere il sentiero che conduce alla vera libertà e alla compassione in ogni momento.

Abbiamo esaminato la differenza tra l'essere giudicanti, che spesso include un vivo senso di biasimo, e il discernimento, che è l'intuizione di cosa sia vero, utile, proficuo oppure no. Il sentimento del giudicante è affilato, spesso tagliente. Quando giudichiamo, poniamo automaticamente qualcuno (o noi stessi) fuori dal nostro cuore. L'atto del giudicare si basa sulla nostra separazione dalla persona o dalla situazione che stiamo giudicando. E, quasi sempre, la cosa che giudichiamo in un altro è qualcosa che preferiamo non vedere in noi

stessi. Spesso, i nostri giudizi sono riflessi condizionati, raccolti da genitori e insegnanti. Spesso provengono dall'essere stati noi stessi giudicati.

D'altra parte, invece, il discernimento è il nostro istinto naturale a riconoscere il sentiero che ci conduce alla vera libertà e alla compassione, in ogni momento. Il discernimento può essere un forte NO a qualcosa che sentiamo come sbagliato o oscuro, ma ha al riguardo una chiarezza piena di compassione. Il discernimento non giudica. Riconosce semplicemente e va avanti. E non esclude qualcuno dal cuore.

Quando cerchiamo di distinguere la differenza tra giudizio e discernimento, di solito, riconoscere i sentimenti che sorgono in noi quando giudichiamo noi stessi o un'altra situazione, aiuta. Allora possiamo cominciare a lavorarci, a sbrogliare i fili della nostra intuizione dalle abitudini di una mente giudicante.

Naturalmente, quando ci siamo allontanati dalle nostre sensazioni troppo a lungo, diventa difficile riconoscerle e ancora più arduo interpretarle. Ecco perché, di solito ci vuole una crisi, un crollo emotivo, che induce il nostro falso sé ad abbandonare le sue difese abbastanza a lungo da sentire i messaggi che i sentimenti ci vogliono dare.

Le linee di rottura

Quando avevo vent'anni, ero sposata con un uomo che lavorava nel cinema. Fare film implica mesi di lavoro 18 ore al giorno, in posti strani e, dato che ero giornalista e la mia professione poteva, in teoria, essere svolta ovunque, sembrava aver senso che io viaggiassi con lui. In pratica, tuttavia, significava che io mi trovavo spesso seduta in camere d'albergo, ad aspettare che mio marito tornasse a casa. Odiavo il senso di impotenza che questo comportava, ma, allo stesso tempo, ero troppo dipendente emotivamente da lui per stargli lontana. Nel mio stato conflittuale attaccavo briga, le lotte si intensificavano e alla fine ci trovavamo impegnati a dimostrare l'uno il torto dell'altro.

Un giorno, dovevo partire per un'intervista, giusto nel mezzo di una lite particolarmente intensa. Ero attraversata da enormi ondate di rabbia e, quel che è peggio, confusa - *le questioni dietro il conflitto erano così oscure che non ero in grado di capire chi di noi avesse torto!*

Ma non avevo tempo per farmi ossessionare da questo. Dovevo fare l'intervista. Vidi me stessa sgusciar fuori dalle emozioni che mi stavano consumando e scivolare nel mio sé professionale. Quando esaminai le domande che stavo per fare, dimenticai del tutto la mia rabbia.

Quando l'intervista fu finita, mi accorsi che continuavo a restare fuori dalla rabbia. In quel momento capii che avevo una scelta. Potevo rientrare nell'area della rabbia, quella del lui-ha-fatto-questo/io-ho-fatto-quest'altro, o potevo stare in questo territorio di relativa oggettività, e considerare la questione da una prospettiva diversa.

Scelsi l'obiettività. Chiesi a me stessa: 'Perché ti importa così tanto aver ragione?' Quasi subito sgorgò una risposta: 'Perché non credo di poter cambiare. Perciò, se ammetto un errore, è come se ammettessi di essere sempre in difetto.' 'Perché questo è così terribile?' Mi chiesi.

Non sembrava ci fossero risposte a quella domanda - solo un sentimento di paura e disperazione. Una sensazione grave, primordiale. Appena permisi a me stessa di sentirla, vidi che in qualche modo controllava la mia vita e che io non volevo vivere dentro quel sentimento più a lungo. Qualsiasi cosa ci volesse, capii che dovevo tirarmi fuori da quella palude di dolore.

Questo fu per me un vero punto di svolta. Col senno di poi, avrei detto che aveva segnato l'inizio del mio viaggio interiore, dando l'avvio ad un processo di auto-analisi che mi avrebbe

portato, due anni più tardi, alla meditazione. Al momento, comunque, il risultato più immediato fu un sentimento di compassione sia per me che per mio marito. Non c'era più alcuna questione di colpa. Eravamo solo due esseri umani su differenti traiettorie di vita, che lottavano per stare insieme quando era ovvio che stavamo muovendoci in direzioni quasi opposte. Vidi che il mio problema non era lui. Era il fatto che non ero in contatto con il mio vero sé.

Negli anni, la meditazione e le pratiche interiori mi hanno reso familiare il sé che giace dietro le maschere, ed è diventato più facile non dare colpe. La scelta è sempre presente, ovviamente. Quando emerge il senso che 'qualcosa è sbagliato', posso lasciare che il malessere mi spinga verso vecchi copioni ('Di chi è la colpa?' 'Cos'ho fatto di sbagliato?' 'Come possono queste persone agire così?'). Oppure posso fermarmi, riconoscere il disagio come un segnale di attenzione e domandarmi: 'Cosa dovrei capire qui?' oppure 'Cosa mi sta dicendo questa sensazione?' o, semplicemente, 'Cosa c'è dietro questo sentimento?' Se prendo la prima strada, inevitabilmente mi trovo a dire o a fare qualcosa che viene dal bisogno timoroso del mio ego di dimostrare che ha ragione. Il risultato è spesso doloroso e sempre inefficace. Se prendo la seconda strada, sperimento una chiarezza che mi fa agire intuitivamente, che sembra uscire da dietro il mio sé personale. Quando agisco con discernimento, spesso è perché mi sono opposta alla tendenza di dare colpe.

Perciò, ecco il principio: se vuoi cambiare canale, dal biasimo al discernimento, comincia col prestare attenzione ai sentimenti che sorgono appena prima di innescare la spirale della colpa. Trova cos'hanno da mostrarti.

Pensa a questa cosa come al processo di ripercorrere i tuoi passi. Quando scopri che stai dando colpe - a te stesso o ad altri - chiediti: 'Che sensazione ha dato inizio a tutto questo?' Sii paziente, perché può volerci del tempo per diventare consapevole di cos'era, ma quando lo sei, stai con esso, focalizzati in esso. Poi, volgiti al tuo interno e chiedi, come se parlassi col sentimento stesso: 'Che percezione giace dietro questa sensazione? Cosa mi sta dicendo?' La percezione potrebbe essere totalmente inaspettata - un'intuizione su te stessa, la comprensione di una situazione. Potrebbe essere qualcosa che devi affrontare, qualcosa che hai seppellito e che adesso riemerge attraverso sentimenti di rabbia o di tristezza. Potresti capire che è tempo di agire in una situazione che hai lasciato andare alla deriva, o che devi smettere di struggerti e lasciare che un problema si risolva da solo.

Dopo aver percepito una risposta, osserva di nuovo. Nota se senti chiara la percezione che hai avuto o se stai sperimentando un altro aspetto della mente giudicante. Il modo per far questo è osservare le sensazioni che accompagnano la percezione. Se continui a sentirti confuso, arrabbiato, pieno di presunzione, infelice, sovraccitato, pieno di desiderio o di qualsiasi altra emozione violenta o impantanante, stai ancora giudicando. In quel caso, chiediti: 'Da dove scaturisce questa percezione? Cosa mi vuol dire *realmente*?'

Questo processo di autoanalisi, se ci stai dentro, può fornire soluzioni pratiche alle domande sulla tua vita. Può anche cambiare abbastanza radicalmente il tuo stato interiore. Ho sempre sperimentato che il vero discernimento comincia con la disponibilità a porre domande. Se continuiamo a chiedere, spesso arriviamo in un posto dove non c'è alcuna risposta, un posto dove siamo semplicemente presenti. In quel posto il giudizio si dissolve. Lì non dobbiamo più aspirare al discernimento; esso è naturale come il respiro.

di Sally Kempton, 26 giugno e 2 luglio 2012
(traduzione di Carla Arosio)