

Cambiare, una volta per tutte

Non c'è niente di più definitivo dell'istante in cui comprendi che è davvero possibile cambiare la tua vita. Non parlo dei cambiamenti che puoi fare all'esterno – spostarsi dallo Iowa alla California, oppure lasciare il tuo lavoro per aggregarti a Medici senza Frontiere. Parlo della riconfigurazione delle attitudini mentali ed emotive – quel genere di svolta interiore che rende un pessimista qualcuno capace di vedere la perfezione in ogni cosa; che fa sì che una persona rabbiosa incanali la rabbia in energia creativa; che ti rende più felice, più in pace, più in contatto con l'amore e la saggezza che sono dentro di te.

Questo genere di trasformazione è il punto cruciale della vita interiore. È la ragione per cui facciamo ogni sorta di lavoro interiore. Tuttavia è necessario comprendere che genere di cambiamento stiamo davvero cercando ed anche ciò che tale livello di cambiamento richiede. Non vogliamo limitare le nostre possibilità aspettandoci troppo poco dalla nostra pratica. Al contempo, non vogliamo indulgere nel pensiero magico o in una sorta di bypass spirituale che ci fa pensare che semplicemente meditare sia la via d'uscita dai problemi della vita.

Cambia la mente

Data la fondamentale premessa dello yoga – cioè che tutti noi, nel nucleo, siamo fatti della stessa potente e amorevole intelligenza che causa la vita, e che questa intelligenza è fluida ed infinitamente creativa – in teoria dovrebbe essere possibile cambiare praticamente ogni cosa di noi stessi. Alcuni maestri della New Age danno questa impressione – quando dicono, per esempio, che possiamo sfruttare il nostro potere di intenzione per trasformare qualsiasi cosa della nostra vita vogliamo sistemare. Ma, una forte intenzione può davvero cambiare, per esempio, la nostra situazione finanziaria o i modelli di comportamento amoroso? Possiamo curare una malattia cronica o terminale trasformando i nostri atteggiamenti? Possiamo cambiare la nostra personalità?

A queste domande lo yoga risponde sì e no. Da una parte, certi aspetti di base della nostra personalità e della nostra costituzione fisica sembrano essere nostri per la durata della vita – ed è per questo che anche le persone illuminate esprimono notoriamente personalità così individualiste, e perché nessun aumento di stretching allungherà le tue gambe. D'altra, non c'è dubbio che, quando si entra profondamente nella propria coscienza, avvengano cambiamenti straordinari.

Ciò che lo yoga può senz'altro aiutarci a cambiare (dando, per estensione, una svolta sensibile alla nostra esperienza di vita) è la struttura, la trama della nostra mente, la viscosità di certe emozioni ed idee e, soprattutto, la qualità dello stato interiore. La variazione più po-

tente accade quando sperimentiamo un cambiamento nel modo in cui ci identifichiamo – quando siamo in grado di vederci come il Sé, la coscienza immutabile al di là della mente, oppure quando sappiamo riconoscerci come il testimone dei pensieri invece di diventare i pensieri e i sentimenti.

Verosimilmente, il nocciolo della nostra pratica yogica è il lavoro che facciamo per purificare, dare nuova forma e rimettere a posto i modelli interiori che in Sanscrito sono chiamati saṁskāra. I saṁskāra sono le impressioni accumulate – in termini scientifici, gli schemi neurali – che creano il nostro carattere, il modo di pensare ed agire, e la nostra visione della vita.

La parola saṁskāra può essere tradotta proprio nel modo in cui suona in Inglese: “some scars”, cicatrici. I saṁskāra sono modelli energetici dentro la nostra coscienza. Li raffiguro sempre come solchi mentali, come i piccoli rivoli nella sabbia che fanno scorrere l’acqua in un certo andamento. I saṁskāra creano le nostre impostazioni predefinite mentali, emotive e fisiche.

La tendenza a pensare “Non posso farcela” quando si è davanti ad una nuova sfida è un saṁskāra, come lo è la sicurezza che si sviluppa quando abbiamo imparato qualcosa per noi difficile. Il grumo di tensione che si manifesta nella spalla destra quando ti senti stressata è un saṁskāra, come lo sono le strofe di una canzone che inaspettatamente ti saltano in mente.

I neurofisiologi che mappano i percorsi neurali nel cervello riportano che ogni volta che reagiamo in un certo modo – ad esempio arrabbiandoci o procrastinando ancora una volta – rafforziamo il potere di quel percorso. I testi yogici lo ribadiscono. La linea di fondo in ogni caso è che il modo in cui ci sentiamo, il modo in cui reagiamo e il comportamento che manifestiamo in un dato momento sono il risultato dei saṁskāra, o connessioni neurali, che operano sotto la superficie.

Una volta stabiliti i percorsi saṁskārici, la maggior parte delle persone continua a ripercorrerli, come topi in un labirinto, reagendo con gli stessi vecchi schemi e sentimenti ogni volta che si trova in una situazione che sembra rispecchiare qualcosa, qualunque ne sia stata l’origine.

Probabilmente sai, almeno intellettualmente, come funziona. Quando ti senti abbandonata perché un caro amico non ti chiama da due settimane, potresti capire che non è perché non hai smesso di piacergli. Potresti persino comprendere (specialmente se hai fatto un po’ di terapia) come il suo silenzio stia scatenando uno dei tuoi vecchi solchi saṁskārici, forse un ricordo infantile d’abbandono. Sfortunatamente, ciò non ti impedisce per forza di reagire. I saṁskāra sono potenti, ecco perché conoscerli meglio non cambia sempre il nostro compor-

tamento. C'è un peso in quelle impressioni accumulate. Sono, nel quotidiano, il motivo per cui pensiamo e sentiamo nel modo in cui lo facciamo.

Questa è al contempo una notizia bella e brutta. La cattiva notizia sui solchi saṁskārici è che finché sono presenti quelli negativi, è difficile sfuggire ai limiti imposti dalla nostra storia personale. La buona notizia è che possiamo cambiare quelle scanalature. Il cervello è così fluido e malleabile, così incline a prendere e trattenere impressioni, che quando continuiamo a guidarlo verso nuovi percorsi, l'accumulo di nuove intuizioni, pratiche ed esperienze finirà per sopraffare quelle vecchie e, date le giuste circostanze, anche per eliminarle del tutto.

Ascolta la sveglia

Di recente ho avuto l'opportunità di vedere una delle mie studentesse seguire questo processo. Dale, redattrice di una rivista, sfogava regolarmente la sua frustrazione sul lavoro criticando i suoi collaboratori.

Una sera, leggendo un libro di uno psicologo spirituale contemporaneo in cui l'autore definiva il male come "usare il potere per evitare la crescita spirituale", si rese immediatamente conto che le sue esplosioni verso gli altri provenivano proprio da questo impulso: stava scaricando la colpa sugli altri piuttosto che guardare alla fonte del proprio dolore e frustrazione.

Quella notte, a letto, piena di confusione e rimorso, si chiese: "Cosa posso fare per cambiare questa modalità?"

Per rompere un modello di comportamento, spesso abbiamo bisogno di una sorta di shock, una sveglia dall'esterno. Questo perché i modelli interiori tendono a perpetuarsi. A meno che non succeda qualcosa che ci scuota, ci renda consapevoli o ci spinga fuori dal trogolo, spesso continuiamo a girare in eterno nei vecchi solchi. Le conseguenze di un tale shock creano un campo potente per il cambiamento.

In effetti, ogni momento in cui sentiamo forte la necessità di un cambiamento è fruttuoso. L'intensa motivazione alimenta la svolta spirituale, come possiamo vedere dalle storie di illuminazione improvvisa che provengono da così tante tradizioni. Quando le persone mi chiedono come possono cambiare in sé le qualità che creano sofferenza – come rabbia, intensa gelosia o paura – dico spesso: "Devi volere profondamente il cambiamento!" Parafrasando il poeta Kabir, è l'intensità del desiderio di cambiamento che fa il lavoro.

La forte aspirazione non solo ci motiva ad agire, ma attira anche aiuto. Sri Aurobindo, il grande pensatore spirituale degli inizi del XX secolo, diceva che l'aspirazione umana fa appello alla forza della grazia divina e che è quella forza che porta alla svolta. La grazia viene da molte fonti, ovviamente. Quando viene dall'interno, la sperimentiamo come ispirazione. La

grazia arriva anche sotto la forma dell'aiuto che riceviamo dalle altre persone. In effetti, gli altri possono essere una delle principali fonti della grazia che ci porta al cambiamento.

Questa fu sicuramente l'esperienza di Dale. Decise di trattare la sua rabbia come se fosse una dipendenza e di chiedere aiuto. Disse ai suoi colleghi di aver capito che la sua lingua tagliente era difficile per tutti e che voleva smettere di essere antipatica con le persone. Chiese loro di aiutarla dandole un segnale tutte le volte che la sentivano diventare tagliente. Furono d'accordo. Dopo alcuni giorni, in cui arrivarono tanti segnali, Dale si rese conto che usava un certo tono di voce quando era coercitiva con gli altri.

Fa' una pausa

A quel punto, escogitò un processo di auto-indagine che anche qualcuno di noi potrebbe trovare utile per rompere un modello saṃskārico. Ecco come funzionava:

Dale prestò attenzione al tono della propria voce e si accorse quando suonava coercitiva o arrabbiata. Quindi cercò di ricordare il sentimento che emergeva poco prima che la sua voce cambiasse. Si rese conto che il suo bisogno di dire qualcosa di aspro iniziava sempre con lo stesso insieme di sentimenti: in parte ansia, in parte frustrazione, ma più sorprendentemente, un sentimento ipocrita di eccitazione e potere che le piaceva assai. Quel senso di potere la spingeva ad alzare la voce e dire cose che avrebbero annichilito gli altri.

Dopo che ebbe identificato quel sentimento, cercò di riconoscerlo tutte le volte che emergeva, prima di metterlo in atto. Quindi si fermava e si poneva una domanda: "Vuoi davvero dire ciò che stai per dire?" Oppure "Le cose stanno davvero come pensi tu?"

A causa del suo profondo desiderio di cambiamento e della sua volontà di lavorarci, Dale aveva trovato una pista veloce di trasformazione. Nel giro di poche settimane, i suoi colleghi commentavano quanto sembrasse più carina, quanto più facile fosse lavorare con lei. "Ero molto più felice", ammise Dale. "Penso che per la prima volta nella mia vita lavorativa sentissi che alla gente piaceva davvero stare con me". In effetti, per un po', si sentì sicura di aver compiuto un miracolo, un'inversione di tendenza nel suo modo di essere.

Naturalmente, non fu tutto così semplice. Ma Dale si era effettivamente imbattuta in una delle formule di base per la trasformazione, o svolta interiore. Innanzitutto, aveva ricevuto una sveglia. L'aveva lasciata penetrare e aveva scoperto in sé una forte motivazione. In secondo luogo, aveva chiesto aiuto per apportare il cambiamento desiderato, in questo caso alle persone che la circondavano. In terzo luogo, aveva trovato un metodo, l'auto-indagine, che le consentiva di identificare i suoi schemi, in modo da poter prendere coscienza esattamente di quali comportamenti e reazioni volesse cambiare. C'era un principio yogico essenziale al lavoro; proprio come consigliano gli Yoga Sutra, Dale stava combinando la pratica

con una forte aspirazione, e il risultato le permise di bypassare i suoi vecchi solchi saṁskārici e crearne di nuovi.

Crea nuovi solchi

Uno dei modi migliori per creare nuovi saṁskāra è quello di continuare a spostare consapevolmente il tuo comportamento e i tuoi modi di pensare da schemi negativi a schemi positivi. Questa idea è la base di molte delle pratiche trasformative che facciamo nello yoga – ad esempio le pratiche di sincerità e amorevolezza, o la pratica di Patanjali di contrastare un pensiero o un sentimento negativo con uno positivo. Supponi che, ogni volta che ti senti arrabbiato, fai in modo di ricordare l'amore, oppure di trovare l'energia dietro la rabbia, o di guardarti dentro e chiederti: "Chi è arrabbiato?" O persino di ricordare a te stessa che potrebbe esserci un altro modo di osservare la situazione. Dopo aver fatto una di queste pratiche per un po', noterai in te un cambiamento. Potresti ancora cadere nel solco della rabbia, ma insieme al saṁskāra della rabbia, avrai sviluppato una serie alternativa di solchi saṁskārici che emergeranno insieme alla tua rabbia e ti ricorderanno che ci sono modi più ampi di affrontare la situazione. La tua pratica avrà creato un "campo" positivo dentro di te che, col tempo, diventerà forte come quello negativo. Ora hai più scelte su come reagire.

Inoltre, la maggior parte delle pratiche yogiche di base – asana, meditazione, studio, ripetizione di mantra, visualizzazione, Pranayama – non solo creano nuovi saṁskāra positivi, ma hanno anche il potere di lavare via quelli vecchi, limitanti, che producono dolore. Qui, la meditazione è particolarmente efficace perché può letteralmente eliminare i vecchi saṁskāra dall'inconscio. Quando durante la pratica emergono emozioni mentali fisse o forti, i principianti a volte pensano che stanno facendo qualcosa di sbagliato. In realtà, un impeto di pensieri ed emozioni fa parte del processo naturale di esaurimento dei saṁskāra, in cui alcuni strati di impressioni sepolte arrivano a essere rilasciati. C'è una ragione per cui un periodo di meditazione o yoga ti farà sentire più calma, più lucida e meno emotivamente disordinata, anche se la tua mente non è diventata notevolmente più calma durante la meditazione stessa. La semplice pratica ha ripulito l'inconscio da alcuni dei suoi carichi.

Nella tradizione indiana e tibetana, la pratica classica di purificazione dei saṁskāra è la ripetizione del mantra. All'inizio della mia pratica spirituale, intanto che il mio zaino saṁskārico si scaricava, ero assalita periodicamente da emozioni dolorose – senso di colpa, confusione e la sensazione di sentirmi inadeguata o "cattiva". Se riuscivo a sedere in meditazione con quei sentimenti, alla fine si dissolvevano come se fossero rimossi dal mio essere dall'energia della meditazione. Il processo sembrò velocizzarsi quando introdussi nelle pratiche il mantra del mio maestro.

Quando lo offrivo nel vortice del tumulto mentale, il mantra calmava, focalizzava e ripuliva davvero il ronzio della mente e il residuo appiccicoso della colpa e del risentimento. Quando lo ripetevo con attenzione intensa, a volte mi sembrava di lavarmi la mente con lo spray Fantastik. Dopo un paio d'anni di ripetizione regolare del mantra, la mia mente – un tempo incontrollabile – aveva una trama completamente diversa. Perfino il linguaggio del mio corpo sembrava più morbido, più aperto.

Una spirale verso l'alto

Un modo per tracciare un grafico dei tuoi “progressi” è quello di osservare la crescente capacità di stare fuori da certi solchi saṃskārici. La prima volta che notai questo tipo di cambiamento fu dopo la pratica intensa di un paio d'anni. Ero andata a passare una serata con un vecchio amico che sembrava sapesse come innescare i miei sentimenti di inferiorità e insicurezza. Quella volta, nonostante fosse ipercritico come al solito, non me la presi. Due anni di pratica avevano a tal punto disarmato il mio critico interiore che riuscivo a stare con una persona criticante senza prendere sul personale tutto ciò che diceva.

Tutto questo richiede tempo. Anche quando notiamo che certe tendenze e determinati modi di pensare stanno sicuramente scomparendo, spesso ci scoraggiamo perché altre tendenze più profonde sembrano rallentare il cambiamento.

Pochi mesi dopo la svolta iniziale, Dale, sotto la pressione di una notte insonne e una scadenza dura, sentì sé stessa chiamare uno dei suoi colleghi “idiota incompetente e privo di talento”. Questi ne fu annichilito e disse a Dale che non era cambiata affatto. Dale era delusa di sé. “Qual è il punto?” Mi chiese. “Lavoro così duramente e non sembra fare la differenza”.

In momenti come questo, aiuta capire che la vera trasformazione non è un processo lineare ma è più simile ad una spirale. Quando fai una svolta nella pratica dello yoga o fai una meditazione particolarmente profonda o lasci andare uno strato di rabbia o di orgoglio, spesso c'è un contraccolpo interiore. Potresti sentirti arida, irritabile, scoraggiata o disinteressata alla pratica. Potresti scoprire di essere attratta da cibi che non ti fanno bene o che sei semplicemente consapevole di una serie di difetti e carenze. Nei miei primi anni di pratica, ogni volta che accadeva, mi sentivo come se fossi in qualche modo caduta, ricaduta o avessi completamente mancato l'obiettivo.

Nel corso degli anni, ho capito che queste ricadute sono in realtà parte del processo di integrazione dei nuovi stati. Il nostro cervello e il nostro corpo non possono integrare troppi cambiamenti contemporaneamente. Quindi ogni volta che facciamo un vero salto, c'è un necessario periodo di ricalibrazione. Ma anche quando ti sembra di aver fatto due passi indietro per ogni passo in avanti, se guardi attentamente, vedrai che sei effettivamente arrivata in

una nuova posizione. La spirale si sposta gradualmente verso l'alto, tornando in una posizione che assomiglia molto alla stessa da cui sei partita, ma in realtà è a un livello completamente diverso. Se ti osservi attentamente, potrai notare una maggiore consapevolezza, così che quando vieni catturata in un vecchio schema, puoi uscirne rapidamente. Forse il modello reattivo è semplicemente meno intenso. O forse ti rendi conto che anche quando noti le tue imperfezioni (o quelle di altre persone), sei ancora in grado di rimanere in contatto con il tuo centro, il tuo io interiore. Forse hai una nuova compassione per te stessa. In breve, non sei tornata indietro. Stai semplicemente procedendo a spirale invece che in linea retta.

La trasformazione è un processo a lungo termine. I grandi cambiamenti si verificano raramente durante una notte. Allo stesso tempo, ogni sforzo che si fa nel viaggio di trasformazione è esponenziale nei suoi effetti. Ogni volta che contrasti consapevolmente un samskāra negativo, ricordi la bellezza del tuo io interiore o limiti il tuo comportamento reattivo a cinque minuti anziché a cinque ore, sposti non solo quello schema ma anche migliaia di schemi correlati. Un giorno ti guardi e scopri che vivi da una piattaforma completamente diversa: ti rendi conto di quanto potere hai e di quanto miracolosamente fecondo possa essere un viaggio trasformativo.

E ti rendi conto che Krishna non stava scherzando quando disse ad Arjuna, nella Bhagavad Gita, che su questa strada, nessuno sforzo va mai sprecato!

Attua il cambiamento

Identifica il cambiamento: determina un modello che ti sembra più importante e connettiti con la tua motivazione al cambiamento. Lavora con un problema o un comportamento alla volta. Più profondamente vuoi cambiare – e più ti concentri su quel modello o problema – più rapidamente il cambiamento può arrivare.

Recluta un supporto: contatta amici, familiari e colleghi, chiunque ti ami e possa ricordarti delicatamente (e senza giudizio) quando agisci secondo vecchi schemi.

Scruta al tuo interno: esercitati a guardare dentro di te per identificare i segni – sentimenti, pensieri, linguaggio del corpo, cambiamenti nella voce – che rivelano che stai pensando o agendo secondo un vecchio schema. Ricorda, tuttavia, di farlo come osservatore, non come giudice.

Concentrati sui sentimenti: quando noti i fattori scatenanti dei tuoi schemi negativi, concentrati sul livello più profondo di sentimento che puoi identificare. Questo porta consapevolezza alla fonte energetica del comportamento. Quindi, lavora con una pratica che può aiutarti a interrompere gli schemi nel momento. Questo può essere semplice come fermarsi e fare un respiro profondo, o rispondere a un pensiero negativo.

Prendi un impegno: segui la tua pratica di auto-indagine e sperimenta diversi modi di lavorare per modificare il tuo stato nel momento.

Resta nella gioia: prova piacere anche nei cambiamenti più sottili (e ricorda a te stessa che ognuno ha un effetto esponenziale) e pratica la compassione per te quando sperimenti battute d'arresto.