Anila Trinlé

IL DONO DELL'ERRORE

UN APPROCCIO ALTERNATIVO AL SENSO DI COLPA

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Anila Trinlé

IL DONO DELL'ERRORE

Un approccio alternativo al senso di colpa

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Prefazione 7
Introduzione 11

La visione dell'individuo 17
L'approccio buddhico 17
L'approccio occidentale 21
La singolarità di ogni essere 24
Lo sviluppo del bambino 25

Il nostro rapporto con l'errore 29
La vita è un processo di apprendimento 31
I criteri di valutazione 32
Le scelte etiche 38
L'errore come processo di apprendimento 41
L'errore come fonte di scoperta 43
Colpa o errore 44

Pratica buddhica e senso di colpa 47
Uno sguardo al nostro funzionamento 47
Meditazione e colpa 49

La colpa dal punto di vista relativo 53
La colpa fattuale 54
Il senso di colpa 56
Le radici della colpa 57
Colpa e afflizioni 61

Buddhismo e colpevolezza 67
Cause e condizioni 69
Le afflizioni della colpa 72

Il perdono e il rimorso 77
Il perdono 77
Il rimorso 79

Conclusione 85
Ringraziamenti 89

Prefazione

Incontrai Anila Trinlé più di 20 anni fa. All'epoca, ella non era ancora monaca buddhista e operava come volontaria per l'accompagnamento nell'Unità di cure palliative dell'ospedale Paul Brousse a Villejuif, dove io prestavo servizio come psichiatra. Un luogo speciale, in cui viene posto in atto tutto ciò che è necessario affinché i malati terminali concludano la loro esistenza nelle migliori condizioni: il dolore viene alleviato, i sintomi del fine vita sono mantenuti sotto controllo nel miglior modo possibile…

Tuttavia, in un luogo nel quale vengono vissuti gli ultimi istanti, a volte la sofferenza non è tanto nel corpo, quanto nel cuore. È qui che tanto spesso ristagna il peso dei rimpianti, di ciò che è stato detto o non detto, fatto o non fatto. Con la pena e il rimorso di una storia che avrebbe potuto essere scritta in un altro modo…

A volte, il senso di colpa prende possesso delle menti e tormenta fino all'ultimo respiro.

Quante volte, al capezzale di queste persone, Anila ha ascoltato quei rimpianti, quelle occasioni perdute di esprimere o concedere un "perdono", quegli "e se…" che, forse, avrebbero fatto tutta la differenza tra la pace e il gusto amaro di una relazione sciupata per sempre, che la morte non lascia più il tempo di riparare? Ho intuito che quell'esperienza di vita nel reparto di cure palliative ha conferito ad Anila un'acuta prospettiva sull'impatto del senso di colpa su un'esistenza umana. È su questo che si basa la sua legittimità a parlarcene con tanta profondità e umanità. Condivide con noi questa conoscenza acquisita presso coloro che vedono giungere al termine il proprio cammino, abbinata alla sua esperienza di vita che, come per ciascuno di noi, non è stata esente da errori, derive, rimpianti…

Nel bellissimo libro che ci offre, collega il ruscello del suo percorso al maestoso fiume dell'insegnamento del Buddha, associando così la propria riflessione a quella inesauribile fonte di saggezza. L'insegnamento del Buddha è esigente, in quanto richiede precisione in ciò che viene compreso: la conoscenza raffinata e sottile dei concetti che ci ha affidato è una componente della dimensione della *saggezza*. Questa comprensione trova allora il suo tramite nella conoscenza non discorsiva che emerge dalla meditazione. Su tale base, nello spazio di fiducioso abbandono aperto dalla meditazione, si

può lasciare che la conoscenza compia il suo percorso in noi, per capillarità, perfino oltre la nostra ragione e volontà. È dall'incontro di queste due modalità della conoscenza che emerge la chiarezza, la comprensione ultima dell'insegnamento del Buddha. Essa traspare allora nella giustezza dei nostri pensieri, delle parole, degli atti che incarna la nostra *compassione* e la nostra azione nel mondo. L'unione tra la Saggezza e la Compassione non è forse l'essenza della vita spirituale, come insegnano i grandi maestri?

In quanto occidentale, madre di famiglia, donna coraggiosa che ha attraversato le grandi tempeste della vita, Anila Trinlé mette in risalto questi concetti spesso troppo sfumati di "rimpianto", di "errore", di "colpa", offrendoci un punto di vista chiaro e intelligibile sulle nozioni a volte complesse e di difficile accesso dell'insegnamento del Buddha. Attraverso la sua penna essi diventano accessibili e limpidi, direttamente utilizzabili nel nostro quotidiano.

In quanto psichiatra, mi trovo fin troppo spesso di fronte alle sofferenze generate dal senso di colpa per non riconoscere la pertinenza di questo libro. Il nostro mondo ha bisogno di scritti come questo, per trovare percorsi diversi da quelli che la nostra società ci propone davanti a tali sofferenze, per individuare altri modi per rasserenarci, onorare ciò che siamo, liberarci dalla disistima (a volte dall'odio) nei confronti di noi stessi, di cui il senso di colpa si alimenta.

Anila Trinlé ci offre chiavi preziose. Lasciamoci impregnare dal suo insegnamento. Esso ha bisogno di farsi strada in noi per rivelare il suo vero colore, la sua più autentica profondità. Sta a noi aprire la porta e iniziare il cammino. Perché, come dice il Buddha, "io non posso concedervi il Risveglio, soltanto voi potete concederlo a voi stessi".

Allora, perché aspettare?...

Fate a voi stessi questo inestimabile dono!

Christophe Fauré[1]

1 Psichiatra, psicoterapeuta e specialista in terapia del dolore. Ha pubblicato numerose opere sull'argomento per le Éditions Albin Michel.

Introduzione

Dal nostro rapporto con l'errore dipende il senso di colpa. Fonte di sofferenza e di difficoltà relazionali, questo sentimento è molto diffuso, quali che siano le situazioni. Vi sia o no colpa fattuale, questa sofferenza può insediarsi e provocare in noi la perdita della fiducia e dell'autostima.

Nell'insegnamento del Buddha o nel Dharma non possiamo trovare spiegazioni o presentazioni della colpa. Non perché i buddhisti non la conoscano, ma il modo in cui questo approccio affronta le emozioni o afflizioni fornisce una prospettiva diversa. Allo stesso modo, nel Dharma non appare la nozione di colpa, conseguenza emozionale del nostro rapporto con l'errore.

È importante ricordare che il Buddha ha sottolineato ciò che, nel nostro funzionamento, costituisce un ostacolo alla chiarezza mentale. L'accento viene posto

sui principali stati d'animo nefasti, vale a dire il desiderio-attaccamento, l'avversione, l'opacità mentale, la gelosia e l'orgoglio. Torneremo su queste emozioni, sul loro funzionamento, e vedremo perché sono fonte di insoddisfazione e di malessere.

Dal punto di vista buddhico, il senso di colpa è una miscela di molte di tali afflizioni, l'attaccamento alle nostre rappresentazioni, l'avversione dovuta al fatto di non volere ciò che è accaduto, l'obnubilamento mentale perché non percepiamo le situazioni se non a partire dalle nostre rappresentazioni spesso limitate, e infine l'orgoglio, perché in mancanza di esso da dove verrebbe l'idea di non dover mai sbagliare?

Una simile configurazione della colpa ci permette di prendere coscienza del fatto che si tratta di osservare il nostro modo di operare per quel che è, vale a dire un processo di identificazione con elementi costitutivi diversi, che esploreremo nel capitolo seguente.

La parte più importante di questa riflessione verterà sul nostro rapporto con l'errore e sulle sue conseguenze. Vorremmo tanto non commettere errori! Ma è mai possibile? Il nostro stesso modo di operare ne è la causa. Una causa fondamentale è insita nel processo di identificazione con il nostro corpo, le nostre sensazioni, percezioni, emozioni, e tutto ciò che ne deriva.

Il divario che scopriremo a posteriori tra ciò che è avvenuto e ciò che sarebbe dovuto avvenire viene giudicato alla stregua di una colpa. Nell'approccio buddhi-

co la colpa è considerata conseguenza di un giudizio negativo formulato in rapporto a un errore. Un errore cognitivo, un errore derivato da una valutazione parziale di una qualunque situazione, un errore emozionale dovuto al fatto che ci siamo lasciati trascinare da un'emozione senza averne coscienza. Tutto ciò è accaduto molto rapidamente e non ci siamo potuti rendere conto delle conseguenze del nostro comportamento, se non con il senno di poi.

Se avessi saputo, avrei dovuto vedere, non avrei dovuto reagire in quel modo… pensieri che manifestano tutti la nostra difficoltà ad accettare il fatto di non essere stati nel giusto. Ciò che vorrei sottolineare qui è l'impiego del condizionale in tutte queste espressioni. A volte, coniugare un verbo può consentirci di vedere meglio ciò che ci sfugge… In tal modo, possiamo constatare che se impieghiamo il condizionale, è perché non erano riunite tutte le condizioni necessarie ad agire altrimenti! Avremmo voluto che le cose non andassero così. Nell'istante abbiamo agito secondo la valutazione del momento, nel modo migliore possibile. Che questo "migliore" sia perfettibile non c'è dubbio, ma per questo dobbiamo giudicare noi stessi con severità e infliggerci la sofferenza legata alla colpa?

In tal modo, possiamo vedere che la colpa nasce sulla base di un giudizio formulato nei confronti di un errore, e che si insedia a posteriori, a seguito della rilet-

tura di una situazione. È questo un aspetto importante che chiariremo presto.

Questa riflessione è stata condotta basandosi su diversi aspetti dell'insegnamento del Buddha. Sebbene la colpa non sia evocata nel Dharma, troviamo in tali insegnamenti tutti gli elementi necessari per lavorare su questo sentimento e così, poco a poco, allenarci a resistere all'abitudine del giudizio negativo che ci ostacola.

L'errore è insito nel processo di apprendimento, ed è proprio accettando questo fatto che diventiamo "saggi apprendisti"!

Nella nostra cultura, il perdono costituisce la risposta alla colpa. È riparatore e ha la funzione di favorire la distensione. Ciò nonostante, esso finisce per convalidare anche la nozione di colpa, egualmente assente nell'approccio buddhico. È a causa del nostro modo di operare, basato su rappresentazioni e afflizioni, che agiamo e reagiamo in maniera limitata e spesso erronea. È proprio in questo che diventa importante considerare tali errori insiti nella nostra visione delle cose, al fine di individuarli per coltivare il modo di disfarcene.

Non si tratta di respingere le nostre afflizioni ma, osservando le loro conseguenze su noi stessi e sugli altri, di imparare a entrare in rapporto con esse in modo diverso. Imparare, attraverso tre tipi di esercizio (nella fattispecie l'etica, la meditazione e il discernimento), a non dipendere più da tali afflizioni e a sviluppare un'attitudine di mente chiara e benevola. Questi tre metodi

essenziali sono stati insegnati dal Buddha per darci il modo di liberarci dalla nostra attuale condizione.

Accettiamo la nostra imperfezione! È semplicemente osservando il nostro modo di operare e individuando le nostre imperfezioni, che possiamo trasformarle. Come affermava Guendune Rinpoche:[2]

Un difetto non visto rimane un difetto, un difetto visto è una qualità potenziale.

Approccio ispiratore, certo, e anche fonte di esultanza! Rallegrarsi per il fatto di aver visto un'imperfezione, avere acquisito la consapevolezza di un errore, interrompe la tendenza al senso di colpa e rende il percorso più fertile.

2 Grande maestro di meditazione, inviato in Occidente dal XVI Karmapa per sviluppare la scuola Dhagpo Kagyu Ling, creare e dirigere centri di rifugio ed eremi monastici e laici, al fine di rendere il Dharma accessibile a tutti.

La visione dell'individuo

In un primo tempo ci occuperemo di esplorare il nostro modo di operare. Diverse considerazioni si incroceranno e si arricchiranno a vicenda, al fine di comprendere meglio ciò che, nel nostro modo di interagire con l'ambiente, ci induce a vivere dolorosamente la colpa.

L'approccio buddhico

Quando diciamo o pensiamo *io*, ci troviamo di fronte a un paradosso, perché abbiamo la sensazione che questo io esista veramente; tuttavia, se ci mettiamo a cercarlo non lo troviamo. Dov'è quell'*io* che è al centro delle nostre esperienze? È il mio corpo? È nel cervello? Quale conoscenza abbiamo di questo *io* così importante eppure così sconosciuto? L'*io* è l'ego? Che cos'è l'ego?

Nella psicologia buddhista l'*io* viene affrontato in termini di inserimento egocentrato, di processo di identificazione con diversi elementi. Noi siamo un corpo dotato di una mente. Siamo esseri conoscenti, e questa è una delle nostre caratteristiche essenziali. Essa ci permette da una parte di conoscere noi stessi, gli altri e il nostro ambiente, dall'altra di acquisire senza sosta nuove nozioni, e in particolare i mezzi per chiarificare la nostra mente.

Come conosciamo?

Quando vediamo un oggetto, per esempio una sedia, l'occhio capta quella immagine. Immagine che la vista, associata a diversi funzionamenti della mente, individua come una sedia, la *mia* sedia, che io apprezzo in modo particolare. In tal modo, diversi fattori mentali sono intervenuti per apprendere e identificare ciò che l'occhio ha percepito. Il contatto con l'oggetto genera la sensazione. La sensazione può essere provata in un primo momento come piacere o dispiacere, gradevole o sgradevole. Interviene allora la distinzione che individua le caratteristiche dell'oggetto. È quella che consente il riconoscimento dell'oggetto stesso: una sedia. Nel nostro esempio subentra l'attaccamento: è la *mia* sedia, ed è la mia capacità di attenzione selettiva che decide. In tal modo, possiamo vedere come la conoscenza di questo oggetto passi per l'organo della vista, la sensazione, la distinzione che si associa alle emozioni e la capacità cognitiva rappresentata dalla coscienza.

Ecco il luogo dell'inserimento egocentrato, un processo di identificazione con i cinque aggregati[3] rappresentati dal corpo, dalle sensazioni, dalle distinzioni, dagli stati d'animo e dalla coscienza. Il processo di identificazione ci induce a vivere questi diversi elementi come un tutto, *io*. E a partire dal momento in cui esiste l'*io*, esiste anche l'*altro*.

Noi ci percepiamo come entità perenni e autonome, mentre in realtà siamo composti, interdipendenti e impermanenti.

Dal momento che tutto ciò che è unito è destinato a separarsi un giorno, il nostro stesso corpo è impermanente. Noi siamo impermanenti e ciò che siamo oggi è frutto di una moltitudine di cause e circostanze. Per consentirci di vivere oggi, sono stati necessari due genitori, ovviamente, ma anche numerose altre persone che si sono occupate della nostra educazione, della nostra salute, del nostro benessere materiale ecc.

Osservando le nostre sensazioni, possiamo constatare come esse siano fugaci, evanescenti. Passiamo senza sosta da una percezione all'altra, da uno stato d'animo all'altro, da un'emozione all'altra. Nondimeno, nel cuore stesso dell'esperienza, abbiamo il senso della durata, di un'esistenza certa e immutabile. Dal punto di vista intellettuale, sappiamo che tali esperienze sono effime-

---

3 In questo contesto, aggregato fa riferimento al fatto che, essendo tutti i fenomeni composti, ciascun aggregato rappresenta la riunione di molteplici elementi.

re, ma al livello della percezione, nel momento stesso in cui le sperimentiamo, *noi siamo* collera, tristezza o gioia, sensazione di piacere o percezione sgradevole. Eppure, tutti questi stati d'animo sono instabili, impermanenti e dipendenti dalle circostanze che incontriamo.

La nostra stessa esistenza, come tutto il nostro ambiente, è frutto dell'interdipendenza. Non potremmo trovare entità che esistano in modo durevole e dissociato dal resto; anzi, non potremmo trovare una sola cosa che sia sempre rimasta là, autonoma e immutabile. Prendendo coscienza di ciò, possiamo vedere fino a qual punto siamo sfasati nella nostra percezione abituale di noi stessi e del nostro ambiente in rapporto alla realtà.

Pertanto, ciò che prendiamo per *la* realtà è la nostra versione, la nostra visione della realtà. Si tratta in effetti della *nostra* realtà, e noi ci collochiamo al centro di essa, al centro del nostro mondo. Come abbiamo visto, la nostra modalità di conoscenza è emozionale, afflittiva. L'emozione è sempre presente e ci accompagna nel rapporto con gli altri e con noi stessi. In tibetano emozione si traduce con *gnön mong*, che significa letteralmente "ciò che vela e genera sofferenza". Per avvicinarci ancora di più al senso, questo termine viene tradotto con emozione perturbatrice, ovvero oscuramento (*mong*) che affligge (*gnön*, sofferenza), o afflizione. L'emozione viene dunque a oscurare e alterare la nostra percezione del mondo e degli altri.

È importante sottolineare che il Buddha ha insegnato ciò che è opportuno conoscere per percorrere la via e realizzare il risveglio; il buddhismo, pertanto, è una via soteriologica, vale a dire una via di liberazione. La descrizione del funzionamento dell'essere umano formulata dal Buddha pone in risalto le qualità innate della mente e gli elementi che perpetuano il nostro malessere. Ecco perché vengono individuate soltanto le afflizioni che ci ostacolano e ci allontanano dallo scopo. Si tratta di tre afflizioni di base, il desiderio-attaccamento o appropriazione, l'avversione e l'opacità mentale o ignoranza. L'ignoranza non è soltanto il fatto di non sapere: riguarda soprattutto il non vedere la realtà così com'è.

La visione buddhista dell'essere umano e del suo funzionamento si può riassumere in questo modo: sulla base di ciò che percepiamo, noi conosciamo, sperimentiamo il nostro ambiente e noi stessi attraverso rappresentazioni colorate da diverse afflizioni. Pensiamo di essere collegati alla realtà, ma in effetti lo siamo soltanto alle rappresentazioni che abbiamo della realtà.

L'approccio occidentale

L'approccio occidentale è ricco di definizioni dell'ego. Grandi pensatori hanno teorizzato ciò che esso è, il suo funzionamento, la sua costruzione, il suo svilup-