

IL CONTRIBUTO DEL BUDDHISMO ALLA GESTIONE DEI CONFLITTI

Di Giorgio Raspa

responsabilità totale, addebitandogli ogni passo come fallimento esistenziale, come errore nella gestione di sé. In questo modo mancherà l'obiettivo ragionevole di un'arte di vivere a misura d'uomo. Se non si pone la felicità come obiettivo finale della sua crescita, un matrimonio può ben dare quel tanto di felicità che gli compete.

Essere amici. Sul concetto di amicizia ci sono almeno altrettanti equivoci che su quello di amore. L'amicizia non mira né all'utile, né al dilettevole; l'amicizia è fine a se stessa e quindi è libera da mire immediate come il raggiungimento di scopi utili o di stati gradevoli. E' una forma aperta che ha bisogno di tempo e può generare lunga durata, ci riesce realizzando il capolavoro di legare insieme libera volontà e dovere morale. E' soprattutto una prassi, non uno stato, una pratica del dare, del prendere e del condividere: la buona volontà non basta, è necessario fare bene. Nel suo atto ricettivo è "accettazione", ma può anche essere "presa di distanza" e richiedere coraggio e vigore. La condivisione consiste nel parlare un linguaggio comunicativo, nell'ascolto partecipe, in un dialogo responsabile, e, non da ultimo, nel partecipare alla vita comune, a tutto quello che spesso è liquidato sbrigativamente come vita quotidiana.

Ribellione al moderno. Pare che lo spirito della nostra epoca, con la centratura su "valori" quali l'immediatezza, la velocità, le scadenze ravvicinate, sia di certo sfavorevole alla coltivazione di un'anormale coltivazione della stabilità, della mediazione, della durata, della lentezza.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Kellerhals J., Widmer E. D., Levy R, *Mesure et démesure du couple. Cohésion, crises et résilience dans la vie des couples*. Paris, Payot, 2004

Retzer A., "Innehalten – um weiterzukommen" in *Psychologie Heute*, 35/12, 2008, 26-29

Retzer A., "I matrimoni che durano nel tempo", *Psicologia contemporanea*, 213, 2009, 6-12.

Il contributo che il Buddhismo può dare alla società civile, anche nel merito della gestione pro-sociale dei conflitti, consiste nell'indirizzare al recupero dei valori etici individuali, attraverso il lavoro meditativo volto a disperdere l'avversione (ovvero odio, rabbia, depressione, paura), l'ignoranza (di sé e, quindi, come incapacità di vedere le cose così come sono) e l'attaccamento (come forma di desiderio compulsivo) che sono dentro di noi.

Pensiamo agli episodi di violenza e di devianza organizzata: tra i "pizzini" di Bernardo Provenzano si legge: "...l'albero di questa mala vita tra di noi condotta ha radici ben ramificate, ben può essere spogliato dei suoi frutti e delle sue foglie, ma continuerà a fruttificare sempre". Come buddhisti proponiamo un fondamento dell'individuo, basato su considerazioni diverse dal modo corrente di intendere le cose, che possa sottrarre alle radici di quel albero tutto il nutrimento, cioè rivolgiamo il nostro intervento alla base del processo induttivo di avversione, ignoranza e attaccamento, piuttosto che ai suoi frutti. Per procedere occorre da principio disperdere la profonda ignoranza che è propria di tutti noi, specie in questi tempi, che ci fa ritenere che i nostri comportamenti, le nostre personali scelte di vita non contino nulla, non abbiano alcuna rilevanza, che le cose siano molto più grandi di noi e che per quanto possiamo fare non potremo cambiarle. Questo modo di vedere le cose implica un profondo disvalore di noi stessi e nello stesso tempo l'assunto che noi tutti siamo entità separate le une dalle altre. Ma questo non è assolutamente vero: ognuno di noi per quanto possa contare poco può almeno appropriarsi delle sue scelte personali ed è assolutamente evidente che è sempre in comunicazione con gli altri, per il sol fatto che esiste!

Ciò in termini buddhisti si chiama *interdipendenza degli esseri* e rappresenta la base per comprendere la responsabilità che abbiamo quando agiamo: le nostre azioni, frutto delle nostre scelte, portano sempre delle conseguenze e interagiscono con le scelte degli altri esseri e concorrono così alle scelte collettive. D'altro canto l'affannarsi delle diverse istanze politiche, sociali ed economiche nel proporre modelli di vita e di comportamento prova quanto esse siano interessate e quindi condizionate dalle nostre

decisioni in merito alla nostra vita, tanto da volerle in qualche modo a loro volta condizionare. Così dobbiamo avere fiducia che le nostre azioni abbiano delle conseguenze, che possano contribuire a cambiare le cose. Nell'immediato, poi, le nostre azioni ci attribuiscono tutta la responsabilità delle loro dirette conseguenze, cosicché non possiamo disinteressarci di quello che facciamo, perché tutto produce conseguenze. Avversione, ignoranza, attaccamento: la società in cui viviamo ci propone incessantemente modelli di comportamento improntati e dominati da questi *stati*, per di più senza che in molti casi vi sia alcuna corrispondenza con il dato della realtà. Ne sono un esempio i messaggi pubblicitari che esaltano determinati prodotti – cioè quello che ci viene proposto di desiderare – senza alcuna analisi reale circa le qualità del prodotto, né circa i nostri effettivi bisogni. Le nostre menti condizionate a questi incessanti messaggi, alla fine reagiscono con altrettanta avversione, ignoranza e attaccamento. Il condizionamento è subdolo, tanto da farci ritenere che ne siamo liberi o che almeno potremmo liberarci quando vogliamo (un po' come i fumatori incalliti che smettono quando vogliono!), ma spesso proprio la spropositata intensità della reazione, la convinzione che ad essere condizionati siano sempre gli altri e mai noi, dovrebbe farci dubitare di ciò. Thomas Merton, monaco trappista e scrittore di spiritualità in "Detti e fatti dei Padri del deserto" ci ricorda che l'uomo-massa torna proiettare con fanatica visceralità tutto il male che ha in sé sul *nemico*, chiunque esso sia.

Il lavoro meditativo, lo studio dei fattori e dei condizionamenti mentali che il buddhismo propone permette di vedere questo meccanismo in atto nelle nostre menti e quindi, interponendo spazio tra azione e reazione, crea le condizioni per poter scegliere di dare altre risposte, probabilmente più adatte al momento presente e sicuramente meno dannose per noi. Ancora Merton ci esorta ad essere determinati a spezzare tutte le catene spirituali e respingere il predominio delle imposizioni esterne per trovare il nostro vero io, per scoprire e far crescere la nostra inalienabile libertà spirituale e usarla per costruire