

*Non c'è fuoco pari al desiderio,  
né malattia peggiore dell'odio,  
né pena che opprime come l'attaccamento,  
né gioia pari alla pace e alla libertà.*  
Dhammapada, s202

## **Attivare e sostenere una trasformazione mentale**

Le persone che fanno richiesta di un percorso di crescita possono partire da motivazioni diverse:

- il deterrente più frequente è uno **stato di crisi**, derivante da una rottura non voluta dell'equilibrio nella propria vita (crisi sentimentali, malattie, ecc...)
- altri invece rispondono ad una **esigenza di cambiamento** di una vita che vivono come soffocante per la sua ripetitività, limitazione e insoddisfazione.
- altri infine rispondono ad un **bisogno di conoscenza** e di ricerca interiore

La psicologia buddhista ci offre un percorso di crescita che passa per una vera e propria trasformazione mentale che consiste sostanzialmente nel **liberarsi dall'attaccamento, dall'avversione e dall'ignoranza.**

La possibilità di trasformazione si basa sulla constatazione che il funzionamento della mente non è stabile e dato, ma in continua evoluzione: il senso di ineluttabile stabilità ("io sono fatto così") è dato da una ripetitività incessante e coatta dei nostri comportamenti. Tutto il lavoro sulla consapevolezza consiste nel portare alla luce i meccanismi ripetitivi e dannosi, prenderne le distanze e cercare di alimentare nuovi circuiti mentali più virtuosi.

Ma perché questo processo appare tanto convincente quanto difficile da applicare? La realtà è che il desiderio di accrescere la propria consapevolezza per riportarla nella vita quotidiana e realizzare un reale cambiamento di ottica si scontra con una profonda resistenza a questo cambiamento, dovuto alla mente che difende i propri meccanismi in modo spesso inconscio e che produce ostacoli che sembrano insormontabili e che spesso sono mascherati da argomenti inoppugnabili.

**E' proprio l'attaccamento allo stato conosciuto**, anche se sofferente, che frena e condiziona la spinta alla crescita. E' quindi la misura della nostra reale spinta al cambiamento il primo parametro da osservare.

La consapevolezza di questo attaccamento di base è quindi il vero punto di partenza, se non si vuole rischiare di riempirsi di buone intenzioni e di belle parole per coprire la verità che una parte di noi vuole che niente cambi e blocca in un circuito chiuso l'altra parte che invece aspira a liberarsi...

*Antonella Nardone*