
Lavoro e pratica buddhista

Di Ines Steggewentze

Tutti noi conosciamo questa situazione: al lavoro le cose non vanno come vorremmo. Questo ci delude e pensiamo che le persone con le quali abbiamo a che fare professionalmente facciano le cose malamente.

Ma se osserviamo attentamente ciò che ci delude in queste situazioni, ciò che ci fa soffrire, ricadiamo sempre su noi stessi:

- le percezioni che abbiamo, sono le nostre percezioni
- ciò che ci aspettiamo dagli altri, sono le nostre aspettative
- le immagini che ci facciamo degli altri, sono le nostre immagini.

Le nostre percezioni, aspettative e immagini sono spesso lontane dalla realtà. Gli altri sono come sono, così come noi siamo come siamo: ad ogni istante impermanenti ma reali, impermanenti ma completi.

Dal momento in cui pensiamo che le persone con cui lavoriamo dovrebbero comportarsi diversamente, noi ci separiamo da loro e non sono loro a separarsi da noi. Cominciamo a commiserarci, le troviamo ingrati, disordinate, incorreggibili ecc.. Questo ci fa soffrire, ci frustra, ci irrita.

È quando cominciamo a credere di sapere che cos'è la verità e ad aggrapparci alle idee che ci facciamo sugli altri, che inizia la nostra sofferenza. Non ci sentiamo presi sul serio. Doniamo, e crediamo che il nostro dono sia rifiutato o non sia rispettato. Secondo me la radice del burn-out si trova nel fatto che in questo modo noi svalutiamo noi stessi, e non nel fatto che gli altri ci sfiniscano. Potremmo quindi pensare che gli altri non abbiano nulla a che vedere con le nostre frustrazioni. Certo che sì. Ma noi non abbiamo alcun potere su ciò che fanno gli altri. Noi non possiamo che offrire i nostri servizi, sostenere, accompagnare. Talvolta il primo voto dei bodhisattva è tradotto in questo modo: "Gli esseri viventi sono innumerevoli, faccio voto di salvarli tutti". Ma noi non possiamo salvare nessuno. Noi non possiamo che fare il voto di aiutare tutti gli esseri a liberarsi da soli.

L'ideale del bodhisattva è molto utile per il mio lavoro di assistente sociale in una scuola: l'aiuto illimitato, espresso in questo voto, è diventato per me una grande fonte di energia. L'aiuto illimitato non è necessariamente il segnale di una sindrome dell'aiuto. Affinché questa non si sviluppi, è necessario rimanere mushotoku. Fare ciò che deve essere fatto con compassione e saggezza, senza veramente aspettarsi qualche cosa. Costruire dei ponti può essere altrettanto utile quanto stabilire dei confini. L'importante è ciò che è appropriato, ciò che è utile per la situazione presente. Ciò che faccio nel dojo durante lo zazen mi aiuta all'occorrenza per il mio lavoro: la concentrazione sull'azione in atto e il ritorno all'osservazione del respiro. In quanto bodhisattva cerco di vedere il mondo come un dojo, di considerare tutti gli uomini – comprese le persone difficili – come un sangha e di vivere la vita giorno dopo giorno come una sesshin.

Suona bene, ma è la conseguenza della mia pratica. Ciò che è per me nello stesso tempo sfida e liberazione.