

## Lucio Zannini - Un grosso guaio

Quanto dovrà essere lunga e potente la mia automobile, per poter essere, io che la guido, felice? E quanti pollici dovrà avere lo schermo del mio televisore? E quanti nove dovrà contenere la pagella di mio figlio ?

Cose, queste, che insieme a molte altre, rendono la vita piacevole e comoda, che ci procurano gioia, soddisfazione o addirittura entusiasmo; stati d'animo spesso effimeri, talvolta più duraturi, comunque destinati a finire. Nessuna tradizione spirituale antica o moderna, dai Sumeri della Mesopotamia fino a Rudolf Steiner, ci propone di rinunciare alle nostre legittime concrete aspirazioni individuali, a ciò che a noi sembra di valore e importante. Essere attivi e cercare di riuscire è anzi un dovere.

La felicità, però, la Felicità cammina su altre strade; l'umanità le conosce da millenni ma tanti vagano altrove, dove non la incontreranno mai; peccato, è un grosso guaio, ci andiamo di mezzo noi e chi vive con noi. Tanto più che sono gratuite: in termini di denaro ma non di impegno.

Il guaio è che spesso, troppo spesso, non amiamo affatto l'esperienza che nell'istante stiamo vivendo. Non siamo persuasi che quello che ci sta accadendo sia "giusto", non ci rendiamo conto che invece è proprio ciò che a noi in quel momento compete, la situazione che, meglio di qualunque altra - se sappiamo utilizzarla ed accoglierla - può essere l'occasione, continuamente offerta e per lo più mancata, di andare avanti, di progredire. Sotto sotto abbiamo la vaga sensazione che, nello svolgersi degli avvenimenti, ci sia qualcosa di ingiusto, di sbagliato. Sto battendo un chiodo con il

martello; se entra bello diritto, sono d'accordo, mi sento soddisfatto. Invece il maledetto non ne vuole sapere, si è messo tutto storto: ovviamente cercherò di raddrizzarlo, ma, nel frattempo, perché non tentare di apprezzare, di godere della sensazione della mano che stringe il martello, dei piedi che poggiano saldamente al suolo, della bianchezza del muro? Del semplice fatto di essere vivo, di respirare, di potermi muovere? Perché condizionare la mia felicità unicamente al risultato dell'azione, lasciandomi invadere dal malcontento e dalla tensione, e non trarla dall'azione stessa?

E invece, talvolta apertamente, spesso in modo sottile e semi incosciente, siamo più o meno insoddisfatti di ciò che si presenta, vorremmo che fosse diverso, fare un'altra cosa di quella che stiamo facendo, che questa fosse già finita per poterci dedicare ad altro. Il bello, l'importante, quello che vale veramente la pena, sono per noi più in là, nel futuro, o perduti nel passato; raramente riusciamo a percepire la pienezza, la possibilità di gioia, la sacralità di **questo** preciso istante, le dita sulla tastiera, lo schermo luminescente del computer, la finestra aperta sul cielo azzurro - o grigio. Tra poco mi farò la barba; invece di pensare a quando, uscito, leggerò il giornale su una panchina al sole, voglio tentare di apprezzare, senza pensieri, il fresco della schiuma, lo scorrere della lametta sulla pelle e la mia immagine, bella o brutta che sia, riflessa nello specchio.

Questo guaio, questo delitto, consumato al danno di noi stessi, lo perpetrriamo sia nei confronti di quanto ci viene da fuori - gli incontri, gli avvenimenti, le situazioni - sia verso ciò che sorge dalla nostra interiorità: i pensieri, i desideri, le emozioni, gli stati d'animo. Una mattina ci svegliamo stanchi, depressi, pessimisti. Non ne siamo per nulla contenti. Cosa

faremo? La soluzione abituale è far finta di niente, di pensare ad altro, di distrarci (passerà...), una repressione più o meno larvata, una molla compressa che ci attende al varco per aggredire con maggiore forza. Oppure ci abbandoniamo totalmente al malessere, siamo noi stessi malessere, infelici di esserlo, senza difesa.

E se invece per una volta provassimo ad accettare con calma il malessere, il disagio, se coraggiosamente ci ponessimo in modo onesto di fronte alla realtà senza tentare di mistificarla? Se per "amare" intendiamo provare piacere, compiacersi, non è possibile amare una pesante emozione negativa, una preoccupazione, un'angoscia. Non ci piace proprio sperimentarla, non vorremmo che fosse lì. Ma se a quel verbo diamo il significato di apprezzare, di voler gustare per conoscere, di voler approfondire senza alcuna negazione, senza rifiuto, allora è alla nostra portata. Possiamo aderire totalmente alla nostra negatività, ma senza lasciare che ci porti via, che ci travolga. Esaminarla con interesse scientifico. Siamo **noi** che coscientemente lo facciamo, l'emozione rimane ma una buona parte della sofferenza se ne è andata. La verità (la conoscenza) vi farà liberi, sta scritto nel **Vangelo di Giovanni**.

Come mai la sofferenza psicologica può diminuire proprio cercando di essere tutt'uno con essa, di accettarla senza riserve? Sono, mettiamo, invaso da una forte paura, e ne soffro. Il dolore è in parte direttamente correlato alla paura: non è piacevole essere spaventati, ci si sente male psicologicamente e fisicamente; questa parte di dolore rimarrà, finché permane la paura.

Ma a questo si aggiunge quasi sempre dell'altro, cioè il fatto che, coscientemente o no, vorrei **non** avere paura, la rifiuto, un

pezzo di me è arrabbiato, disprezza quella parte che in me ha paura. Non sono d'accordo con me stesso, mi rimprovero, desidero essere diverso, provo collera contro di me, sono indispettito e mi sento per giunta impotente; questo groviglio aggiunge una seconda sofferenza a quella originaria. Questo inutile supplemento di dolore è spesso più forte, più sgradevole del primo ed è quello che può sparire se riesco ad aderire alla mia paura, accettarla totalmente con interesse, con benevolenza; se posso non avere paura di avere paura...

### Un vero "sì"

In fondo si tratta di saper dire un vero **Sì**, con la totalità del nostro essere e non solo mentalmente, a tutto ciò che accade fuori e dentro di noi: alle persone che incontriamo, agli avvenimenti - positivi o negativi - che intessono la nostra vita; ai nostri pensieri, alle nostre emozioni, ai nostri mutevoli stati d'animo piacevoli o sgradevoli. Se potessimo in tutta onestà e interezza pronunciare questo **sì**, saremmo a posto. E' in fondo il significato di AMEN, di "così sia" e di AUM. In termini religiosi: sia fatta la volontà del Signore. In quelli filosofici: dire **sì** a ciò che comunque è, alla realtà esterna ed interna; tanto, anche se diciamo **no**, mica per questo cambia... e in più soffriamo.

Semplice ma non facile; però vale la pena di provare, di cercare almeno di avvicinarsi. Se sono ansioso, per considerare un'altra emozione negativa, spontaneamente desidero non esserlo e quindi vengo spinto alla fuga (televisione, cinema, passeggiata, telefono, libro, alcool, cibo, sesso, droga...); mi voglio a tutti i costi allontanare da questo sgradevole personaggio che è ansioso. Invece no, mi costringo al

movimento opposto: sto con me stesso, ben vicino a me stesso, rifiuto di distrarmi, conosco a fondo la mia ansia, la contemplo nei suoi effetti fisici e psicologici, la apprezzo, "amo" questa mia esperienza, come dicevo all'inizio. Senza ricamarci degli inutili pensieri, che la fomenterebbero E' difficile, ci vuole coraggio, non per nulla in un certo buddismo si parla della "via del guerriero".

L'esigenza del sì, dell'accettazione, è presente in tutte le autentiche tradizioni spirituali, cristianesimo compreso (sia fatta la tua volontà...); spesso però la si sente tacciare di fatalismo orientale, un atteggiamento contrario alla nostra mentalità, alla nostra cultura. E' un grosso equivoco: il sì, la completa accettazione si riferiscono soltanto alla realtà quale nell'istante si presenta, non ci impediscono affatto di tentare, un momento dopo, di modificarla, con tutta l'abilità e la forza di cui siamo capaci. Non è per nulla un'esortazione all'inerzia; si tratta solo di aderire totalmente a ciò che comunque esiste, a ciò che si presenta fuori o dentro di noi (ciò che è, non ciò che **dovrebbe essere**) di non rivoltarsi, di non protestare interiormente (ah no! non è possibile!); ma poi abbiamo tutto il diritto di agire energicamente per cercare di produrre una situazione diversa, che ci sia più congeniale. Già l'imperatore **Marco Aurelio** scriveva: " *Mio Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza per vedere la differenza.*"

### Chi - o cosa - può amare?

Come si può accettare, aderire a qualcosa che per noi è sgradevole?

Se una sofferenza, fisica o psicologica, lieve o pesante che sia, ci invade totalmente, allora diventiamo, **siamo** quella sofferenza, anima e corpo, e non riusciremo a trovare in noi alcun luogo, alcun pezzo del nostro essere che ne sia esente, saremo inevitabilmente preda di un completo rifiuto.

La scommessa che dobbiamo, nel nostro interesse, vincere è di cercare un recesso più intimo, più profondo di quello dove alberga il nostro psichismo, sommerso dalle ondate di piacere e dispiacere, di simpatia e antipatia; di cercare e di trovare, di entrare in contatto con qualcosa che in noi è stabile, permanente, non influenzato da mutevoli stati d'animo, non raggiungibile dalle circostanze esterne. Un centro, un punto di osservazione da cui possiamo contemplare gli accadimenti del nostro corpo, della nostra anima e del mondo senza che esso (quel centro) ne sia coinvolto e travolto. Volendo essere solenni, possiamo dire: entrare in contatto con il nostro nucleo spirituale, fuori dal tempo e dallo spazio.

Se riusciamo a stabilire una connessione del genere, anche solo iniziale, embrionale, le cose ci appariranno diverse; la sofferenza sarà ancora lì, come prima, ma ne saremo consapevoli a partire da quel luogo, da quella "cosa" che è al di là della sofferenza e della mancanza di sofferenza. La sofferenza stessa diventerà più sopportabile, perché "io" (tutti noi, cioè) sarò in grado di abitare lì, dove sofferenza non c'è.

Solo "quella cosa" in noi è in grado di amare, di apprezzare, di pronunciare un vero **sì a tutto** ciò che è; il termine "cosa" pare appropriato perché ci si rende conto, facendone una sia pur minima esperienza, che non è un elemento che appartiene alla nostra piccola individualità, si tratta di "qualcosa" di più vasto e impersonale. Qualunque

amore, per primo quello tra esseri umani, o ha il suo fondamento lì, oppure amore non è.

E' difficile riuscire di primo acchito questo esercizio nelle situazioni decisamente sgradevoli, dure. Possiamo però allenarci in tanti momenti neutri, banali della nostra esistenza, che normalmente viviamo distratti, con indifferenza se non con fastidio. Momenti di attesa, di transizione tra altre attività che consideriamo invece "importanti": siamo in coda allo sportello della posta, scendiamo le scale per andare da qualche parte, ci vestiamo come tutte le mattine, dopo aver mangiato laviamo le stoviglie. Sono, questi, per il sentire comune, tempi morti, inutili, perduti, dedicati a ciò che in qualche modo dobbiamo fare ma privi di interesse; e invece possono divenire, se li viviamo pienamente, preziose occasioni per amare la vita quale si presenta in quell'istante, per sentirci in totale accordo con la nostra esperienza, quindi felici. Dobbiamo per questo essere del tutto lì, nell'azione, nella concreta circostanza, interi e presenti, rinunciare alle fughe della nostra agitata mente verso il futuro o indietro nel passato, rinunciare alle speranze e alle recriminazioni, rinunciare al cinematografo del nostro cosiddetto "pensare", che in realtà pensiero degno di questo nome non è. Così potremo assaporare la gioia del completo contatto con ciò che in quel momento esiste, dell'armonia tra noi e il mondo.

Se non possiamo, recandoci a un concerto, apprezzare, amare il nostro scendere le scale e il tragitto in tram, difficilmente saremo poi in grado, nella sala, di godere pienamente la musica, la nostra mente vagherà inquieta e perderemo la piena bellezza dell'attimo presente.

## La felicità

Felicità, gioia, beatitudine...parole assai impegnative. Limitiamoci allora a parlare di "soddisfazione".

Sembra troppo modesto, riduttivo? Non credo, è vero o no che spesso siamo, magari sottilmente, malcontenti, insoddisfatti di ciò che accade e di noi stessi?

Tutti abbiamo delle aspettative, desideriamo certe cose e vorremmo, al contrario, che altre non ci fossero, non si presentassero. Siamo contenti quando la realtà, ciò che esiste fuori e dentro a noi, corrisponde, collima con i nostri desideri, con la nostra volontà.

Ho organizzato una bella passeggiata e, naturalmente, preferisco che il tempo sia bello. Il cielo è limpido, il sole splende: che meraviglia, sono felice.

Spesso però le circostanze, i fatti (anche quelli interiori), non sono affatto come li vorremmo, al contrario; ed ecco che ci sentiamo scontenti, insoddisfatti. Abbiamo due possibilità: la prima, ovvia, è di darsi da fare per tentare di modificare la situazione che non ci piace e renderla conforme ai nostri desideri. Ma non sempre riesce: se è annuvolato e piove a dirotto, non tutti sono capaci, con la loro volontà, di ripulire il cielo e farlo diventare azzurro...

Il malcontento, l'infelicità derivano dal fatto che il nostro desiderio e la realtà non si corrispondono; pertanto, se non riusciamo a cambiare questa ultima, la sola possibilità che ci rimane è di modificare l'altro termine dell'equazione, cioè la nostra volontà, per farla collimare con ciò che esiste, ripristinando quella corrispondenza che sola ci soddisfa.

Quindi diamoci da fare, cerchiamo pure di cambiare ciò che non ci va a genio; ma, se non ci riusciamo, diciamo di tutto cuore un grande sì proprio a quello che invano abbiamo tentato

di modificare, sentiamoci pienamente d'accordo con esso, apprezziamo ciò che è, non continuiamo a inutilmente rimpiangere quello che "dovrebbe essere" e che comunque non è.

Amare la propria esperienza del momento, dire sì a ciò che è, adeguare la nostra volontà alla realtà dell'istante o al volere del Signore: modi diversi di esprimere ma che alludono alla stessa esperienza fondamentale di apertura, di non rifiuto. Che va perseguita sia di fronte agli accadimenti esterni, sia nei confronti di ciò che si presenta nel nostro mondo interiore, nella nostra anima ed è spesso proprio questa ultima la sfida più dura.

Può essere infatti non troppo arduo accettare pienamente un avvenimento sgradevole o un dolore fisico (se non è troppo forte...), ma è ben difficile "apprezzare" onestamente le nostre emozioni, quelle che noi stessi consideriamo negative: la collera, la paura, il nervosismo, l'ansia e via di questo passo. E' infatti abbastanza facile non identificarmi totalmente col mondo esterno e con il proprio corpo, percepire che **io** non sono tutto lì; più problematico riuscire a farlo con i mie stati d'animo; l'abitudine e la nostra cultura - fondata sulla forsennata valorizzazione delle emozioni - mi inducono a sentire che veramente **io sono** quella ansia che mi pervade, che tutto il mio spazio interiore é da essa inesorabilmente occupato. Se sento che il mio essere interiore si identifica totalmente con la mia psiche, incontrollabile e in continuo cambiamento, c'è poco da fare, non ne uscirò facilmente. Mi sento perduto, magari intuisco che debba esistere una via di uscita, qualcosa che potrei tentare, ma, tutto invaso dall'emozione, l'ancora di salvezza mi sfugge, non sono i grado di afferrarla.

Eppure la via d'uscita esiste, esiste l'ancora di salvezza: sono dentro a noi, nascoste sotto o al di là di quella zona dove si alternano piacere e dispiacere, attrazione e repulsione, amore e odio, paura, ansia, preoccupazione; dobbiamo contattare qualcosa di più universale e più profondo, sempre presente ma per lo più nascosto, ottenebrato, reso invisibile e irraggiungibile dall'assordante vociare del nostro psichismo. Quella "cosa" che è la nostra più vera e permanente realtà e che nello stesso tempo ci connette, al di là delle personali limitatezze, a ciò che è universale.

### Le due guarigioni

Dal momento che siamo tutti più o meno ammalati di infelicità, è normale che se ne voglia guarire.

L'approccio abituale è tentare di eliminare, o per lo meno attenuare, ciò che ci rende infelici: potrà essere a seconda del caso la nostra collera, la nostra depressione, l'insicurezza, la rabbia, la paura, l'ansia e chi più ne ha più ne metta. I mezzi oggi a disposizione, dai quali si può sperare un sollievo, sono numerosi, dalla psicanalisi in giù, attraverso tutta la gamma delle infinite terapie psicologiche e psicofisiche di ogni stile e colorazione, che oggi sono tanto di moda. Si vuole, seguendo queste vie, annullare o per lo meno attenuare l'impatto della collera, della depressione, dell'insicurezza, ecc. Spesso questi metodi si fondano sul ricupero e sull'analisi del proprio passato, anche remoto, cui si fanno risalire, spesso a ragione, le difficoltà del presente. Il successo dipende ovviamente dall'abilità del terapeuta e dalla situazione del paziente, talvolta il risultato è apprezzabile, in altri casi irrisorio. Quasi sempre il tempo richiesto - e la spesa - sono importanti.

In proposito cito **Marco Scardovelli** (prefazione del libro *"Musicoterapica e malati terminali"*):

*Uno psichiatra di formazione analitica ortodossa ha affermato "ciò che si può realisticamente ottenere è solo una sostenibile infelicità".*

*Molte persone, dopo anni e anni di psicoterapia, dicono di stare "così così". Non troppo infelici, ma neppure contente. Non più nel baratro, ma nemmeno nella luce. Certamente prive di ogni entusiasmo.*

*La nostra cultura....,ci ha abituato a considerare normale il cattivo umore, l'irritazione cronica per i fatti della vita, l'incapacità di relazionarci in modo amorevole e gentile. Troviamo sempre delle ottime ragioni per non essere soddisfatti...*

Dobbiamo veramente rassegnarci a questo grigiore, non esiste per noi una possibilità di scampo?

E allora perché mai **Paolo** ci parla, nella "Lettera ai Filippesi", di una gioia "al di là di ogni comprensione"? Come mai tutti i saggi, a qualunque tradizione appartengano, ci assicurano che "il regno dei cieli" pervaso di beatitudine, è un raggiungimento possibile subito, qui, su questa terra, non un premio che spetterà, dopo la morte, a chi in questa vita si sarà comportato bene? In fondo il Vangelo, la buona novella ci annuncia soprattutto questo: il Regno non è da qualche parte tra le nuvole del futuro ma si trova - se viene cercato - in ciascuno di noi, nel presente. E', mi sembra, una prospettiva entusiasmante.

Siamo quindi sollecitati, anche dalla tradizione cristiana, purché bene intesa, a diventare, da subito, abitanti del Regno, cioè a individuare nel nostro intimo, quel non-luogo, quello

spazio che non è toccato dalle nostre infelicità; non si tratta quindi, con questo approccio, di attenuarle o addirittura farle sparire, ma di collocarci in quel centro del nostro essere che **non può** venirne coinvolto; esse, le nostre emozioni negative, saranno ancora lì, ma saremo **noi** a non essere più lì con loro e, dove abiteremo, non ci sentiremo più ad esse identificati.

Si tratta quindi di due strade ben diverse: in una si ritiene che per essere felici si debbano eliminare - o per lo meno ridurre - le nostre infelicità, l'altra consente di sperimentare che si può essere felici **nonostante** tutte le nostre infelicità. È una contraddizione, ma, per fortuna, in questo campo, le cose non seguono le regole della logica.

Qualcuno ha detto: "La psicoterapia guarisce l'ego, la spiritualità guarisce dall'ego".

Una differenza non irrisoria tra le due vie di guarigione.

Nella prima, quella psicologica, la parte principale nel processo spetta al terapeuta, allo psicologo: l'altra persona è il "paziente", colui che cerca aiuto, che si aspetta, come quasi sempre nella nostra cultura, che la salvezza gli giunga principalmente dall'esterno, dagli altri.

In un processo di cammino spirituale, invece, i ruoli si invertono: nulla potrà accadere senza la forte attività, senza l'iniziativa di chi vuole intraprendere quel cammino (è impaziente!); il Maestro, se esiste, indica soltanto la strada, illustra gli ostacoli da lui stesso incontrati nel percorrerla, dà dei consigli per superarli, ma chi deve alzarsi dalla comoda poltrona dell'inerzia è l'interessato, nessuno potrà farlo per lui. La salvezza non ci arriverà dal di fuori, ma dalla sorgente della nostra propria interiorità, in noi stessi.

Quanto detto non vuole affatto significare che queste due vie siano tra loro incompatibili, che se ne debba scegliere una escludendo l'altra. Anzi: se siamo troppo malati, troppo preda delle nostre nevrosi, troppo lontani da una visione tranquilla e oggettiva delle cose, troppo in balia della nostra soggettività, non riusciremo, di regola, a tentare con qualche successo un approccio spirituale. Dobbiamo prima guarire, almeno un poco, attenuare le più grosse difficoltà che ci abitano. Ma, in ogni caso, è utile tenere presente la distinzione e chiedere a se stessi onestamente: cosa è che oggi veramente voglio, cosa mi interessa, semplicemente stare un po' meglio (il che è già molto) oppure un'altra cosa, di un ordine essenzialmente diverso, un salto di qualità interiore? Sono in grado di cercare anzitutto la giustizia del Signore, certo che il resto mi verrà dato in sovrappiù, pur se mi verrà concesso in una forma del tutto diversa da quella che attendo? Magari domani, a un altro livello, la mia profonda aspirazione si sarà modificata.

Possono sembrare discorsi astratti, plananti al di sopra della concreta realtà e non in grado di incidere su di essa; non è così, chiunque non abbia fatto almeno qualche passo nella direzione giusta, prima o poi incapperà nell'infelicità, se non altro quando, con l'accumularsi degli anni, obbiettive difficoltà fisiche e psicologiche si faranno sempre più sentire. O meglio: la quieta infelicità sommersa, da cui sempre è stato abitato, anche se non l'ha voluta riconoscere, si manifesterà con evidenza irrefutabile e come la sua distruttività.

"Questo" mi impedisce davvero di essere felice?

Il soggetto della domanda, il "questo", vuole significare ogni situazione, esteriore o interiore, che di primo acchito trovo spontaneamente sgradevole, non desiderata, che vorrei allontanare, che mi rende malcontento, dalla quale vorrei fuggire. Una delusione professionale o sociale, una incomprensione familiare o tra amici, un problema sentimentale o sessuale, un dolore, una malattia, un infortunio, una difficoltà economica; e poi la nostra ansia, l'incertezza, l'indecisione, la paura, l'invidia, la rabbia, la collera o un semplice disappunto, un po' di agitazione...emozioni e fatti, insignificanti o gravi, che non abbiamo per nulla voluti, che ci sono capitati nostro malgrado. Quelli che il Vangelo chiama "i nemici", coloro che dovremmo amare.

Ebbene, quando, alla prossima occasione, saremo immersi, perduti in "questo", poniamocela, la domanda del titolo, con forza e non solo in superficie, lasciamo che ci coinvolga interamente, che scenda ben giù dentro a noi. Se abbiamo fortuna - e un po' di abilità - potremo scoprire che non è così, che in noi esiste sempre, più o meno chiaro, quel livello di essere, quella zona, quella "cosa" che non è toccata dal negativo che pur ci ha riempito, che ne è indenne e dove la gioia è sempre possibile, nonostante la perdurante infelicità...e che quel livello ci è accessibile in ogni circostanza, purché ci facciamo attenzione, purché lo vogliamo.

Un autore inglese, **D. E. Harding**: "Scoprire che la desiderata tranquillità, che nella nostra immaginazione ci sfuggiva sempre, è nel nostro stesso centro e ci implora di notarla!"

Non è una scoperta da poco, può modificare considerevolmente, nel tempo, il modo in cui percepiamo noi stessi e la vita.