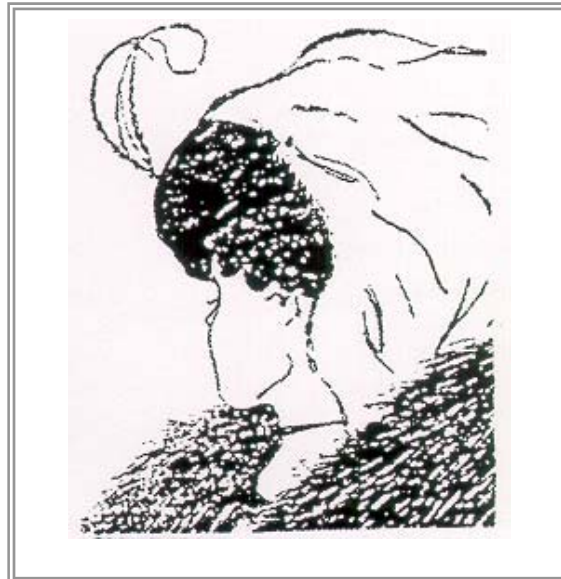


Paolo Musso

Pensieri in movimento

*"La trasformazione dei vincoli in
opportunità"*



Dedicato agli amici,
perché come dice Kahlil Gibran:

*"L'amicizia è sempre una soave
responsabilità, mai una convenienza".*

Sommario

Premessa	7
1. Il tempo della farfalla	15
2. La forza del cambiamento	25
3. Le maniche rimboccate	35
4. Il contributo di un verso	45
5. I sogni e la realtà	55
6. La malattia delle parole	65
7. La libertà dai bisogni	75
8. La gioia ed il dolore	85
Percorso di sintesi.....	95
Conclusioni.....	99

Premessa

Nell'estate del **millenovecentonovantanove**, durante una serata d'intrattenimento organizzata in una suggestiva località siciliana per un gruppo di ospiti e di residenti, mi sono trovato, spinto da un amico animatore, a gestire un quarto d'ora di spettacolo.

Con il pubblico, allora, ho sviluppato un breve percorso di riflessione, lanciando una serie di stimoli comportamentali, come faccio, oramai da tanti anni, nelle aule aziendali ed universitarie, accentuando, in quell'occasione, il taglio umoristico con il quale cerco di condire tematiche che, a prima vista, o, per meglio dire, a primo ascolto, possono apparire serie e pesanti.

La cosa che mi ha lasciato perplesso è stata che la "performance", realizzata in un clima surreale, dato che nessuno si sarebbe aspettato una lezione di psicologia, ha tendenzialmente "bucato", come si di-

ce in termini televisivi, l'uditorio, lasciando gli spettatori soddisfatti, con qualche dubbio, qualche domanda e forse con un desiderio di ulteriori approfondimenti.

Credo che, nel complesso, sia stato un piccolo dono offerto alle persone presenti, che con il loro positivo feed-back hanno contraccambiato il mio impegno.

Allora mi sono detto che era giunto il momento di mettere per iscritto qualche pensiero e riflessione, per i miei amici attuali e potenziali, per le persone che frequento alle quali sono affettivamente legato.

Con loro voglio iniziare uno scambio più profondo attraverso la presentazione del mio percorso di elaborazione sui temi della vita, nell'ottica di un "giovane cinquantenne" che, passato attraverso un mezzo secolo di esperienze, non sempre del tutto positive, ha sviluppato alcune

chiavi di lettura nel confronto quotidiano con la realtà.

Questo libro vuole essere un regalo agli amici, un "divertissement" letterario che, in fondo, ha l'obiettivo di portare il lettore a fare una veloce esplorazione attraverso il territorio abitato dagli esseri umani, con le loro grandezze e con le loro debolezze, dove la gioia ed il dolore sono facce, a volte, della stessa medaglia.

Per simpatia nei confronti dei miei coetanei, svilupperò queste pagine con una dimensione ampia dei caratteri, in corpo 18, così da essere lette senza occhiali e non supererò le cento facciate in modo che l'intero libro si possa leggere, al massimo, in un paio d'ore, salvo poi, impiegare altro tempo per un approfondimento degli argomenti trattati.

La modalità che seguirò nel proporre i temi di lettura, è soprattutto quella dell'utilizzo delle correlazioni, in quanto

cercherò di allargare, il più possibile, il discorso su diversi campi - una tipologia di percorso multidisciplinare che è diventato l'elemento caratterizzante del nuovo esame di maturità - aprendo, come si opera in informatica, nuove finestre (windows), attraverso un processo di "associazioni".

Un tale metodo ci riporta da un lato a Freud e dall'altro ad un gioco che si faceva da ragazzi, soprattutto, quando si doveva stare in casa e non si poteva andare a fare danni all'aperto.

Inoltre, riuscire a collegare gli argomenti al proprio vissuto personale sedimenta il dato che viene appreso, che così può entrare, più facilmente, nella memoria a lungo termine.

Dando, quindi, una connotazione pratica ai concetti, si possono superare le difese con le quali, a livello conscio od

inconscio, si impedisce, molte volte, a nuovi stimoli di entrare nella nostra vita.

E' sempre molto difficile concretizzare una teoria, infatti, come sottolinea lo scrittore austriaco Karl Kraus con un paradosso: *"La prova più forte contro una teoria è la sua applicabilità"*.

Per concludere questa breve premessa, c'è da fare una considerazione sull'utilità di attivare costantemente il cervello, attraverso lo sviluppo delle correlazioni.

Queste si materializzano nei passaggi di impulsi nervosi tra i nostri milioni di neuroni che, collegandosi tra loro, producono le "sinapsi": è come fare una ginnastica cerebrale per mantenere la mente sveglia e pronta all'azione.

Ultimamente, in un dibattito con un neurofisiologo sulla brillantezza del cervello superati gli "anta", ho dovuto prendere atto che la massa cerebrale con

l'aumento dell'età anagrafica perde peso, ma, nello stesso tempo, sono riuscito a ribadire che la vivacità intellettuale non dipende da dati quantitativi bensì da quelli qualitativi.

A questo proposito, Rita Levi Montalcini, Nobel 1986, intervistata di recente sul deterioramento delle funzioni intellettuali in relazione al sopraggiungere della vecchiaia, ha risposto che la sua mente è in piena e totale funzionalità grazie ad un intenso e continuo utilizzo.

1. Il tempo della farfalla

Una brevissima poesia, composta dallo scrittore indiano Tagore, Nobel 1913, recita:

"La farfalla non conta gli anni ma gli istanti: per questo il suo breve tempo le basta".

Questa metafora può diventare la base di partenza - *"l'ubi consistam (il punto d'appoggio) "* - da cui iniziare il percorso di riflessione sulla soggettività della percezione.

Alla base delle notevoli problematiche interpersonali, che purtroppo popolano il nostro mondo, c'è il diverso modo di leggere la realtà.

Basta, infatti, ascoltare le ragioni di due persone in conflitto per capire come ognuno abbia una visione opposta della situazione e come, quindi, sia difficile metterli d'accordo.

Jean Renoir, regista francese della passata generazione, fa dire ad un suo personaggio: *"Il dramma della vita è che tutti hanno le loro buone ragioni"*.

Apredo un manuale di psicologia generale, al capitolo sulla percezione umana, si trova, molte volte, la classica figura, chiamata dallo psicologo americano Boring "la giovane e la suocera", – immagine riportata nella copertina del presente libro – che, attraverso un disegno ambivalente, riesce a mostrare, nello stesso tempo, sia una vecchia che una bella ragazza; così due osservatori, pur in presenza dello stesso stimolo, possono acquisire informazioni discordanti.

Da questo fatto deriva la conseguenza che gli esseri umani, quando s'incontrano, invece di circoscrivere il "campo semantico", vale a dire l'insieme dei significati a disposizione per stabilire la relazione interpersonale, tendono ad ampliar-

lo, facendolo diventare l'area di scontro sulle diversità interpretative.

Umberto Eco ha scritto ultimamente un libro, "Kant e l'ornitorinco", in cui vuole dimostrare la difficoltà di inserire tutte le nuove informazioni in categorie predefinite, come, invece, insegnava il filosofo tedesco, il quale sarebbe stato impossibilitato a classificare un animale come quello del titolo.

Infatti, l'ornitorinco ha caratteristiche del tutto originali, e, solo dopo cento anni, gli studiosi del settore sono riusciti a trovargli una collocazione scientifica, in una tipologia creata apposta per questo strano animale: *"Mammifero lungo in media una cinquantina di centimetri, due chili all'ingrosso, con il corpo piatto coperto di pelame marrone scuro, senza collo e con la coda da castoro; ha il becco d'anatra, di colore bluastro di sopra e rosa o screziato di sotto, senza padiglioni auricolari, le*

quattro zampe terminano con cinque dita palmate ma con artigli; sta sott'acqua abbastanza (e vi mangia) per considerarlo un pesce o un anfibio, la femmina depone le uova, però allatta i propri piccoli, anche se non si vede alcun capezzolo".

L'autore, tra l'altro, racconta il disagio provato da Marco Polo nel vedere per la prima volta un rinoceronte nell'isola di Giava, animale allora sconosciuto in occidente, ma che vagamente ricordava, in brutto, l'unicorno che, pur essendo un cavallo leggendario, faceva parte delle categorie mentali del viaggiatore veneziano.

Tali categorie sono, per molti di noi, una sorta di prigione che ci impedisce di ampliare i nostri spazi, di vedere nuovi orizzonti.

Dice il poeta William Blake: *"Se si pulissero le porte della percezione, ogni cosa apparirebbe all'uomo come essa veramente è, infinita. Invece l'uomo si è da*

se stesso rinchiuso, fino a non vedere più le cose, se non attraverso le strette feritoie della sua caverna".

Ecco, allora, l'esigenza di ricercare la libertà di spaziare, di trovare il proprio percorso personale, fuori da schemi predefiniti e vincolanti.

Va superato, quindi, quello stato di chiusura in un mondo circoscritto dove gli obiettivi e le aspettative, molte volte, risultano retaggio di condizionamenti introiettati passivamente.

La dipendenza dagli "assunti di base", costituiti dalle nostre idee radicate interiormente, che divengono parametri di valutazione dell'adeguatezza sociale, va in controtendenza con l'esigenza di esprimere, invece, la propria libertà, quella libertà urlata dall'eroe scozzese William Wallace, il "Braveheart" dell'omonimo film, prima di condurre le sue truppe all'attacco dell'invincibile esercito inglese a Stirling.

E la libertà di scegliere, di decidere il proprio cammino, può orientare l'individuo verso una lettura positiva della realtà, anche quando questa, a prima vista, appare del tutto diversa.

Eduardo De Filippo ha interpretato, sia al teatro che al cinema, il personaggio principale della commedia di Armando Curcio "A che servono questi quattrini", il marchese Parascandalo, filosofo dell'impegno contemplativo, che era solito intrattenere i suoi discepoli con aneddoti ed aforismi, tra i quali il più famoso è la parabola cinese:

"C'era una volta in Cina un vecchio contadino che aveva un figlio ed una cavalla. Una sera la cavalla fuggì; allora i contadini che abitavano nelle vicinanze andarono da lui per manifestargli la loro solidarietà per quell'evento negativo: ma egli, invece di esprimere il proprio dolore, dichiarò che forse non era una disgr-

zia.... Infatti, il giorno dopo, la cavalla tornò con tre stalloni. Ed allora tutti i contadini andarono a manifestargli la loro gioia per l'evento positivo: egli, invece, dichiarò che forse non era una fortuna.... Infatti, il giorno dopo, il figlio del contadino per cavalcare uno degli stalloni cadde da cavallo e si ruppe una gamba; stessa processione dei contadini e stessa risposta del vecchio saggio. Infatti, mentre il ragazzo era all'ospedale, il soffitto della sua camera crollò, ma egli non subì alcun danno".

Morale della favola: ciascuno di noi ha la possibilità di costruirsi chiavi interpretative favorevoli per uscire dai vincoli di una visione triste della vita.

Il professor Kitting, nel film "L'attimo fuggente", ripete una frase del poeta americano Henry David Thoreau, "*molti uomini vivono vite di quieta disperazione*", a conferma che si può condurre la

propria vita senza determinazione ed impegno per il miglioramento delle proprie condizioni, nascondendo la testa sotto la sabbia, come gli struzzi, invece di affrontare la realtà.

E sullo stesso tema, Oscar Wilde aggiunge che: *"Vivere è la cosa più rara al mondo. La maggior parte della gente esiste, e nulla più"*.

Per dare uno spunto di umorismo ad un tema così serio, vale la pena di riportare la battuta di Woody Allen sulla visione assolutamente negativa della vita che un individuo può avere: *"Non sono un atleta. Ho cattivi riflessi. Una volta sono stato investito da un'automobile spinta da due tizi"*.

2. La forza del cambiamento

"Che io possa avere la forza di cambiare le cose che posso cambiare, che io possa avere la pazienza di accettare le cose che non posso cambiare, che io possa avere, soprattutto, l'intelligenza di saperle distinguere".

Il pensiero del filosofo inglese Tommaso Moro, che si basa sul messaggio sviluppato dai mistici del medioevo, anche se alcuni studiosi trovano le radici di questa affermazione nei primi Padri della Chiesa, vuole mettere in evidenza la responsabilità dell'individuo nel conoscere la realtà che lo circonda allo scopo di poter operare scelte realizzabili e consapevoli.

I processi di cambiamento, che le persone in genere ritengono essere dinamiche naturali ed automatiche, nascondono, a volte, degli "assunti di base" che vanno in senso opposto al rinnovamento dei propri contesti di riferimento.

Chi non ha mai utilizzato il vecchio adagio "*chi lascia la strada vecchia...*" con quel che segue, come alibi all'ansia di cominciare una nuova avventura?

Su un tale tema Dante ci mostra l'esempio di Ulisse che, pur inserito nelle fiamme dell'inferno come consigliere fraudolento, viene riabilitato attraverso una frase che riesce ad illuminare il valore dell'uomo nella sua capacità di superare le barriere ed i condizionamenti:

*"Considerate la vostra semenza:
fatti non foste a viver come bruti,*

ma per seguir virtute e canoscenza".

A queste parole ci viene in mente l'immagine del condottiero greco con i suoi uomini sulla piccola nave, lanciato verso l'ignoto: "*Dei remi facemmo ali al folle volo*".

Ma non si può essere tutti come Ulisse: in molti casi, invece del cambiamento come trasformazione totale del no-

stro sistema di riferimento, si opera solo un adattamento, spostando alcuni elementi della situazione e mantenendo in realtà il sistema immutato.

La strada del cambiamento è molto difficile da seguire; pone, infatti, le persone in antitesi con la tradizione, a volte con il potere che tende a perpetuarsi.

Recita il poeta americano Robert Frost: *"Andai in un bosco e trovai due strade: presi quella meno battuta, per questo sono un diverso..."*.

Se si vuole dare il proprio contributo al rinnovamento, diventa necessario assumersi la responsabilità delle conseguenze che possono derivare dall'opporsi ai paradigmi su cui l'autorità ha costruito la sua struttura.

A questo proposito, il sociologo Domenico De Masi diversi anni fa raccontò, in una riunione, un aneddoto sulla disputa scientifica tra Galileo Galilei ed il cardi-

nale Roberto Bellarmino, giudice del Sant'Uffizio, che doveva valutare la tesi copernicana del sole fermo al centro del sistema e con i pianeti che gli girano intorno, in opposizione alla teoria geocentrica di Tolomeo, seguita dalla Chiesa, della terra al centro dell'universo.

Galileo ha la forza della scienza; l'invenzione del cannocchiale è il mezzo che può permettere allo scienziato di dimostrare le sue ragioni, ma Bellarmino ha il potere: quando i due s'incontrano sul Gianicolo di fronte allo strumento scientifico, il cardinale gesuita capisce che accettando il confronto potrebbe mettere in pericolo la validità dei principi da lui seguiti ed allora si rifiuta di guardare nel telescopio, bollandolo come invenzione diabolica e denunciando Galileo per le sue affermazioni eretiche.

Il Bellarmino, in quel momento, non poteva che comportarsi così: il suo compito era di difendere un presupposto fonda-

mentale su cui si basava la costruzione filosofica e scientifica della Chiesa.

E' interessante ricordare che il Papa Giovanni Paolo II, nel 1992, ha riabilitato il grande scienziato che ha indirizzato l'umanità verso un cammino di progresso.

Per poter cambiare, nel senso di mutare direzione al proprio percorso di vita, è necessario, quindi, aver sviluppato un processo di acquisizione di dati riguardanti se stessi e l'ambiente circostante.

Solo quando si prende coscienza dell'esistenza di uno stato di disagio, vale a dire di quel senso di malessere, più o meno profondo, derivante dallo scollamento tra quelle che sono le attese di vita, gli obiettivi che uno si è ripromesso di raggiungere e la propria concreta situazione, si può trovare la forza di rompere i vincoli, che ci vengono dall'esterno, ma che, molte volte, noi stessi ci costruiamo.

Quante cose c'inventiamo per non affrontare la realtà: negli anni '60 Caterina Caselli cantava *"la verità mi fa male lo so, la verità mi fa male lo sai..."*.

Lo psicologo americano Daniel Goleman chiama "vital lies (bugie vitali)" quelle che noi ci raccontiamo per poter sopravvivere.

In sintonia con tale affermazione, si può usare la frase che lo scrittore Tomasi di Lampedusa fa dire a Tancredi, il nipote del principe di Salina, detto il Gattopardo: *"Bisogna cambiare tutto perché tutto rimanga com'è!"*.

La voglia di cambiare, dunque, deve trasformarsi in azione attraverso il coraggio; infatti Aristotele dice: *"Non si diventa uomo che superandosi"* ed aggiunge nella sua "Etica nicomachea": *"Il coraggio fa la proporzione tra i rischi che si corrono e il fine ricercato. Si situa nel*

giusto mezzo tra questi due eccessi che sono la vigliaccheria e la temerarietà".

E così, con l'impegno di confrontarsi con la realtà in evoluzione, partecipando al proprio processo di sviluppo, si può cercare di rimanere persone libere.

Dice il filosofo Nietzsche: *"Il serpente che non può cambiare pelle muore. Lo stesso accade agli spiriti ai quali s'impedisce di cambiare opinione: cessano d'essere spiriti".*

Ma è difficile liberarsi dalle proprie abitudini: il poeta francese Paul Claudel, infatti, esclama paradossalmente: *"Mio Dio! Sono libero.... Liberatemi dalla libertà".*

Per concludere, aggiungo una favola allegorica sui condizionamenti dell'uomo, determinati, soprattutto, dall'esigenza di adeguamento sociale e dalla paura di differenziarsi dagli altri:

"Due sarti imbroglioni si presentarono a corte offrendo stoffe stupende e magiche che potevano essere viste soltanto dalle persone intelligenti: in realtà, come è ovvio, non esistevano.

Basta, però, che il Ciambellano, per primo, dichiari di non aver mai visto niente di simile ed il gioco è fatto! Tutti i cortigiani incominciano a lodare le stoffe, e lo stesso re ordina per un'importante cerimonia pubblica un abito tessuto con quelle meraviglie.

La parata inizia, il re naturalmente è in mutande, ma nessuno della folla osa vedere la verità, solo un piccolo bambino, privo di pregiudizi e di conformismo, urla con tutto il suo stupore di fronte all'abbigliamento del sovrano: il re è nudo!".

3. Le maniche rimboccate

Il novellista inglese John Fowles, nel libro "The magus", inserisce un racconto fantastico che vuole essere una metafora sulla necessità dell'impegno e della consapevolezza perché l'uomo possa raggiungere la propria maturità.

E come in una fiaba:

"C'era una volta un giovane principe che credeva in tutte le cose tranne che in tre: non credeva nelle principesse, non credeva nelle isole e non credeva in Dio.

Il re suo padre gli aveva detto che queste cose non esistevano e, siccome nel regno paterno non vi era traccia né di principesse, né di isole e né tantomeno di Dio, il principe credeva a quanto detto dal genitore.

Ma un bel giorno, il principe lasciò il palazzo reale e giunse nel paese vicino: qui, con sua gran meraviglia, da ogni punto della costa vide delle isole e su queste attraenti e regali fanciulle.

Si mise subito alla ricerca di un'imbarcazione, quando lungo la spiaggia gli si avvicinò un uomo elegantemente vestito in abito da sera.

Il giovane principe gli domandò, allora, se quelle fossero isole con sopra autentiche principesse e, alla risposta affermativa, gli chiese se ci fosse nelle vicinanze anche Dio.

Rimase sbalordito quando il distinto signore gli rivelò, con un inchino, che Dio era proprio lui.

Il giovane principe, allora, tornò a casa e si recò dal padre per comunicargli, con un certo tono di rimprovero, che aveva visto le isole, le principesse ed addirittura Dio.

Il re rimase impassibile e gli chiese le caratteristiche del signore che aveva incontrato sulla spiaggia.

Quando seppe che, tra l'altro, portava le maniche rimboccate, sorrise e disse al fi-

glio che quella era la caratteristica dei maghi e che quindi era stato ingannato.

A questo punto il principe ritornò nel paese vicino e si recò nella stessa spiaggia della prima volta, incontrando di nuovo l'uomo in abito da sera.

L'apostrofò con rabbia per le bugie che gli aveva detto, riportandogli le parole del re suo padre.

L'uomo della spiaggia sorrise e gli confermò che era un mago, confidandogli, però, che anche suo padre era un mago e lo teneva sotto un incantesimo che gli impediva di vedere la verità delle cose.

Il principe ritornò allora a casa pieno di dubbi e quando incontrò il padre gli chiese, fissandolo negli occhi, se fosse realmente un mago.

Il re sorrise e si rimboccò le maniche.

Di fronte ad una tale situazione di inganni e di incomprendione e, nell'impossibilità di comprendere il senso delle cose, il

principe fu preso da una profonda tristezza e decise di uccidersi.

Il re, per magia, fece apparire la morte che invitò il giovane ad andare con lei.

Il principe a quel punto ebbe un brivido e, ricordandosi delle isole belle e forse irreali e delle attraenti e forse inesistenti principesse, cambiò idea e disse alla morte di sparire.

Allora il re suo padre, di fronte a questa scelta, gli comunicò, sorridendo, che stava anche lui diventando un mago; ed il giovane, a quel punto, si rimboccò le maniche".

Tutti saremmo particolarmente soddisfatti di essere circondati da grandi certezze e di non dover vivere continuamente il dramma dell'insicurezza e del dubbio.

Sul dubbio, più che un riferimento colto a Cartesio, faccio una correlazione con il libro "Il dubbio" dello scrittore napoletano Luciano De Crescenzo, il quale

evidenzia quanto sia importante per l'uomo sapersi mettere in discussione ed aggiunge nella copertina:

"Solo gli imbecilli non hanno dubbi. Ne sei sicuro? Non ho alcun dubbio".

E così racconta il suo incontro con il professor Barbieri, il teorico del dubbio positivo, il quale, alla domanda se fosse lui il predetto professore, soleva rispondere con l'avverbio "forse".

E portando al paradosso il suo discorso di seguace del punto interrogativo, sintetizzava il "dubbio pensiero" con una tale discutibile affermazione:

"Il saggio non nega e non afferma, non si esalta e non si abbatte, non crede nell'esistenza di Dio, né alla sua non esistenza: il saggio non ha certezze, ha solo ipotesi più o meno probabili".

Comunque gli uomini senza i dubbi, i cosiddetti "punti esclamativi", hanno un loro elemento di criticità che è rappresen-

tato dall'assoluta impossibilità a commettere errori, per cui divengono dipendenti da ogni situazione nella quale possano trovare qualcuno che dimostri una verità diversa dalla loro.

Bisogna, quindi, sapersi accettare anche nell'errore - purché si riesca a controllarne il grado d'importanza e la frequenza temporale – in quanto la possibilità di sbagliare appartiene alla natura dell'uomo e l'immunizza dalla patologia del delirio d'onnipotenza.

Infatti come afferma il poeta latino Publio Terenzio:

"Homo sum: nihil humani a me alienum puto! (Sono un uomo: tutto ciò che è umano non lo reputo lontano da me) ".

Una tale capacità di mettersi in discussione e di rimboccarsi le maniche può aiutare l'individuo nel migliorare la qualità della vita.

E lo scrittore americano Henry Miller così sottolinea: *"La nostra meta non è mai un luogo ma un nuovo modo di vedere le cose"*.

Questo nuovo modo di leggere il proprio mondo si realizza attraverso l'assunzione consapevole delle responsabilità.

Basta collegarsi all'etimologia di tale parola per comprendere i diversi significati che qualificano gli atteggiamenti ed i comportamenti degli individui: dal garantire per le proprie azioni, all'essere consapevole delle conseguenze relative, per finire con la definizione di colpevolezza.

Responsabilità, dunque, come necessità di rispondere alle aspettative legate al proprio ruolo e come impegno solenne reciproco (re - sponsum) nel raggiungere gli obiettivi.

C'è da sviluppare l'impegno nel conoscere se stessi ed il proprio patrimonio personale, che gli anglosassoni chiamano

K.A.S.H. - acronimo di knowledge (conoscenza), aptitude (attitudine), skill (capacità) ed habit (esperienza).

Sulla base di tale KASH, ciascuno dovrebbe dare il proprio contributo, grande o piccolo che sia.

Questo apporto individuale può realizzare importanti obiettivi; in questa direzione il maestro indiano Yogananda ha scritto: *"Una stanza buia da secoli può essere subito rischiarata se vi si lascia entrare la luce, ma non se si cerca di scacciare le tenebre"*.

4. Il contributo di un verso

*“O me, o vita? Domande come queste mi
perseguitano; infiniti cortei d’infedeli;
città gremite di stolti.*

Che vi è di nuovo in tutto questo.

O me, o vita?

(risposta)

*Che tu sei qui. Che la vita esiste, e
l’identità...*

*Che il potente spettacolo continua e tu
puoi contribuire con un verso”.*

Con queste parole il poeta americano

Walt Whitman sottolinea l’importanza del processo di consapevolizzazione della persona che, incominciando a differenziarsi dai comportamenti automatici e conformistici, determinati dai bisogni di omologazione e di tranquillità, prende coscienza del proprio valore personale e s’impegna a dare il proprio contributo per il miglioramento della realtà circostante.

Molte volte, invece, di fronte a situazioni difficili o di cui non si conoscono tutte le caratteristiche e le possibili conseguenze, viene spontaneo dichiarare l'assoluta impossibilità a sviluppare un proprio margine di incidenza ed a fornire il proprio apporto.

Una sorta di leit-motiv che fa venire alla mente lo spot di "Carosello" riguardante il pulcino Calimero che non poteva fare nulla perché era piccolo e nero, mentre era soltanto sporco!

L'espressione latina "*nihil impossibile volenti (nulla è impossibile a chi vuole)*", anche se può apparire troppo assoluta, ci porta a riflettere sul fatto che dentro ciascun individuo c'è una forza personale che, molte volte, non è conosciuta e conseguentemente attivata.

E' il segreto che la volpe svela al piccolo principe nell'omonimo racconto dello scrittore francese Saint-Exupèry:

"Non si vede bene che col cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi".

Ed allora la capacità di trovare in se stessi una chiave di lettura positiva, ci appare chiara nell'aneddoto medioevale che, in un'atmosfera simile a quella creata dalla regista Liliana Cavani, nel suo film "Francesco", racconta di un viandante che incontra tre operai che stanno lavorando con i frati alla costruzione di una chiesa.

Alla domanda *"che cosa stai facendo?"* il primo risponde *"mi sto guadagnando il pane"*, il secondo *"sto facendo il mio lavoro"*, il terzo, invece, *"sto costruendo una cattedrale"*.

Forse il terzo è il più ingenuo o forse ha capito il valore del suo impegno?

Sul tema dell'importanza per le persone di ricevere dagli altri il riconoscimento del proprio contributo al conseguimento degli obiettivi, vale la pena andare, con un flash-back, a Milano nel 1628: qui ci appare la carrozza del Gran Cancelliere Antonio Ferrer.

La storia è raccontata da Alessandro Manzoni nei suoi "Promessi Sposi".

Siamo in piena carestia ed i milanesi affamati, dopo aver dato l'assalto ai forni, hanno cominciato ad assediare la casa del vicario di "provvisione", di colui che era responsabile del rifornimento delle derrate alimentari.

A salvare il colpevole giunge allora la carrozza di Ferrer che cerca di muoversi in mezzo alla folla dei rivoltosi.

Ed ecco, entra in scena lui, il cocchiere di quella carrozza, "Pedro".

Chi di voi non si ricorda le due richieste che il Gran Cancelliere gli rivolge:

"Adelante, Pedro, si puedes" e successivamente *"Adelante, Pedro, cum juicio"*.

Sono quasi un'invocazione, in una situazione particolarmente pericolosa, rivolta alla capacità ed alla professionalità del suo fedele servitore.

E Pedro, che era un semplice cocchiere, in quel momento si sente investito di un grande impegno, al quale risponde con un profondo senso di responsabilità.

Infatti, dice Manzoni:

"Il cocchiere sorrideva anche lui alla moltitudine, con una grazia affettuosa, come se fosse stato un gran personaggio; e con garbo ineffabile, dimenava adagio adagio la frusta, a destra e a sinistra, per chiedere agli incomodi vicini che si restringessero e si ritirassero un poco".

Proprio in questa consapevolezza di portare un contributo personale, ci sono il senso dell'impegno e la probabilità di avere successo nelle sfide quotidiane.

Gli americani la chiamano la "self-fulfilling prophecy", la profezia che si autoavvera, che è una "cosa" con la quale abbiamo avuto tutti a che fare.

Quanti esami o quanti "rimorchi" sono stati influenzati dall'ansia di non riuscire, di non esser all'altezza della situazione, per poi scoprire, dopo anni, che la ragazza dei nostri sogni non aspettava altro che un nostro segnale di partenza.

E come dice il regista Nanni Moretti, mangiandosi la nutella o, ancora peggio, la "sacher torte": "...Continuiamo, facciamoci del male...".

C'è una frase che per un certo tempo ho trovato nella vetrina di un importante negozio di idrosanitari, sopra una moderna vasca per l'idromassaggio, e successivamente nella pubblicità di una bevanda per sportivi:

"Nella terra africana, quando spunta l'alba, il leone si sveglia e si prepara a cor-

rere per poter catturare la gazzella e così sopravvivere.

Nella terra africana, quando spunta l'alba, la gazzella si sveglia e si prepara a correre per poter sfuggire al leone e così sopravvivere.

Nella terra africana, quando spunta l'alba, non importa se tu sei leone o gazzella, ti devi svegliare e prepararti a correre se vuoi sopravvivere".

Questa affermazione sulla necessaria iperattività dell'essere umano può trovare una forte contrapposizione con i messaggi di tipo contemplativo, come quello di Achaan Chan, maestro buddista thailandese: *"Cercate di essere consapevoli e lasciate che le cose seguano il loro corso naturale. Allora la mente diventerà quieta in ogni circostanza, come un limpido stagno nella foresta, e vedrete con chiarezza la natura di tutte le cose".*

Non è questo, comunque, il luogo di affrontare una simile disputa; come dice l'Ecclesiaste: *"Per ogni cosa c'è il suo momento, il suo tempo per ogni faccenda sotto il cielo"*.

I tempi e gli obiettivi di questo libro riguardano i temi comportamentali, anche se con un contenuto valoriale; per i temi ideologici ci rivedremo ad una prossima puntata.

In ogni caso, l'impegno e la collaborazione riescono a fare grandi cose, infatti, come sottolineava Raoul Follereau, l'apostolo dei lebbrosi negli anni '60: *"Nel grande mondo, tanti piccoli uomini che fanno piccole cose ed il grande mondo cambia"*.

5. I sogni e la realtà

Rudyard Kipling, Nobel 1907, ha lasciato il suo testamento morale al figlio ed anche a tutti noi, attraverso la poesia "If (se) ": *"Se riesci a non perdere la testa, quando tutti intorno la perdono, e se la prendono con te. Se riesci a non dubitare di te stesso, quando tutti lo fanno, ma sai cogliere in modo costruttivo i loro dubbi. Se sai attendere, e non ti stanchi di aspettare. Se sai non ricambiare menzogna con menzogna, odio con odio, e tuttavia riesci a non sembrare troppo buono, e ad evitare di fare discorsi troppo saggi. Se sai sognare, senza farti dominare dai sogni. Se sai pensare, senza che i pensieri divengano il tuo fine. Se sai trattare nello stesso modo i due impostori, il trionfo e l'insuccesso, quando ti capitano davanti. Se sai resistere nell'ascoltare la verità che hai detto travisata dai nemici per ingannare gli sciocchi. Se sai piegarti a ricostruire, con gli attrezzi*

ormai tutti logori, le cose a cui hai dato la vita, e che vedi distrutte.

Se di tutto ciò che hai vinto sai fare un sol mucchio e te lo giochi, all'azzardo, un'altra volta, e se lo perdi, sai ricominciare senza dire una parola di sconfitta.

Se sai forzare cuore, nervi e tendini, dritti all'obiettivo, ben oltre la stanchezza, e resistere, quando in te nient'altro esiste, tranne il comando della volontà. Se sai parlare alle folle senza sentirti re, o intrattenere i re parlando loro con franchezza.

Se né amici né nemici riescono a ferirti e, pur essendo per te tutti importanti, nessuno lo è mai troppo. Se riesci ad occupare il tempo inesorabile dando valore ad ogni istante della vita.

Il mondo sarà tuo, con tutto ciò che ha dentro, e, ancora di più, sarai un Uomo, figlio mio!"

Ho riportato l'intero testo di "If" perché è interessante considerare su quanti campi l'individuo può esprimere il proprio margine d'incidenza, perché ogni affermazione dello scrittore indo-inglese riguarda una diversa azione, a volte più facile a volte più difficile, ma tutte raggiungibili attraverso la volontà e l'impegno dell'uomo.

Ad esempio, affrontare con consapevolezza i sogni è importante per la qualità della vita: infatti all'alba i sogni svaniscono e quando sono stati neri incubi, gli spaventosi "nightmare", siamo ben contenti che ciò avvenga, invece, quando abbiamo assaporato l'emozione di partecipare ad eventi straordinari, l'impatto con la realtà è di ben altro tono.

Il drammaturgo spagnolo Pedro Calderon De La Barca, nel suo capolavoro "La vida es sueño", attraverso la bivalenza e l'ambiguità dei vari personaggi e delle

situazioni, fa in modo che realtà e sogno si congiungano e si confondano, così che ogni sogno può essere l'inizio di un risveglio ed ogni risveglio l'inizio di un sogno: *"Dunque fu realtà non sogno; ma se fu realtà - si domanda il principe Sigismondo, figlio di Basilio re di Polonia - perché mi dicono i sensi che fu un sogno? Forse tanto simile al sogno è la gloria che una gloria vera sembra menzogna, e una gloria finta per vera vien scambiata? Talmente uguali fra loro che è difficile sapere se ciò che stiamo godendo sia menzogna o verità?"*.

Allora, un momento di attenzione ed un'analisi di quello che si sta affrontando possono aiutare a sviluppare la consapevolezza del proprio percorso personale.

Trasformare i sogni in obiettivi realizzabili è un modo per cercare di raggiungere i traguardi auspicati, evitando di inseguire soltanto illusioni.

Ma non è così facile, infatti Sigismondo aggiunge che:

"E' così rassomigliante la copia all'originale che ogni volta nasce il dubbio".

Quando ci si pone la domanda sul diverso significato di tenacia e di testardaggine, viene da fare una differenza tra la determinazione nel perseguire un obiettivo raggiungibile e la caparbia nell'inseguirne uno irraggiungibile; ma se poi il tenace fosse nient'altro che un testardo cui è andata bene e, all'opposto, il testardo un tenace cui è andata male?

Ognuno di noi, comunque, va alla ricerca della propria strada, costruendo progetti (pro - iacere = gettare avanti), affrontando nuove avventure perché, come afferma un pensatore francese, un certo Jean Louis:

"I progetti sono promesse che la fantasia fa al cuore; ed il cuore non rifiuta mai questi pericolosi regali".

Dove si va dunque? La risposta la dà il Gatto del Cheshire ad Alice, nell'opera dello scrittore Lewis Carroll che parla del paese delle meraviglie:

"Vorresti dirmi di grazia quale strada prendere per uscire di qui?" gli chiese Alice. "Dipende soprattutto da dove vuoi andare" disse il gatto.

"Non mi importa molto..." disse la bambina. "Allora non mi importa che strada prendi" disse il gatto.

"...Purché arrivi in qualche posto" aggiunse Alice a mo' di spiegazione.

"...Ah, per questo stai pure tranquilla" disse il gatto "basta che non ti fermi prima".

Si comincia, dunque, a percorrere il proprio cammino per andare dove si ritiene utile andare, con la velocità che ciascuno di noi può tenere, anche se con il tentativo di aumentare il passo, per non "farsi raggiungere dal leone o per rag-

giungere la gazzella", ma senza esagerare, altrimenti aggiunge John Fowles:

"Non si fa la felicità di molti facendoli correre prima che abbiano imparato a camminare".

Una direzione da seguire ci viene proposta da Tagore:

"Sognai e nel sogno il mondo mi apparve una cosa meravigliosa.

Mi svegliai e mi accorsi che nel mondo è tutto un servire.

Servii e nel mondo trovai la felicità che avevo sognato".

Nel film "La vita è bella" di Roberto Benigni, lo zio del protagonista, maître al Grand Hotel di Arezzo, spiega al nipote, assunto nell'albergo in qualità di cameriere, come il servire sia ben diverso dall'essere servo, infatti gli dice:

"Servire è l'arte suprema; Dio è il primo servitore. Dio serve gli uomini ma non è servo degli uomini".

Ed a conferma di questo pensiero c'è una massima, scoperta da un amico napoletano in un quadro che faceva bella mostra dietro la scrivania del comandante della scuola militare della "Nunziatella", che recita:

"Nella casa del giusto anche coloro che esercitano un comando, non fanno in realtà che prestare un servizio.

A coloro cui sembrano comandare, essi di fatto non comandano per cupidigia di dominio ma per dovere di fare del bene agli uomini; non per orgoglio di primeggiare ma per amore di provvedere".

6. La malattia delle parole

Nelle sue lezioni americane Italo Calvino rileva come il linguaggio, attualmente, si stia inaridendo perdendo la sua forza vitale:

“Sembra che un’epidemia pestilenziale abbia colpito l’umanità nella facoltà che più la caratterizza, cioè l’uso della parola, una peste del linguaggio che si manifesta come perdita di forza conoscitiva e d’immediatezza, come automatismo che tende a livellare l’espressione sulle formule più generiche, anonime, astratte, a diluire i significati, a smussare le punte espressive, a spegnere ogni scintilla che sprizzi dallo scontro delle parole con nuove circostanze”.

Le parole, invece, devono mantenere quel ruolo essenziale di attivatori della cultura umana, infatti, si può usare la frase del professor Kitting, nel già citato film

“L’attimo fuggente”: *“Le idee e le parole possono cambiare il mondo”*.

Proprio sull'importanza vitale della comunicazione, mi colpì, negli anni '60, un telefilm della serie "Ai confini della realtà", che ancora oggi ricordo, a distanza di quasi quarant'anni.

Sicuramente i nomi dei personaggi e qualche passaggio della storia non saranno precisi, per via di quel processo, tecnicamente chiamato "arteriosclerosi della comunicazione", che fa perdere alcuni elementi ed a volte, invece, ne aggiunge degli altri, operando nel complesso una trasformazione di significati.

Non per niente nei tribunali americani si fa giurare sulla Bibbia di dire tutta la verità e nient'altro che la verità.

La storia si svolgeva in una cittadina americana del Sud: *"Era un pomeriggio d'estate e mister Johnson stava leggendo il giornale quando bussarono alla porta.*

Era un signore molto distinto, con un vestito scuro, che si qualificò come la morte che era venuta a prenderlo, in quanto era giunta la sua ora.

Johnson rimase sbalordito e gli rispose che non era pronto. Tra l'altro, non aveva ancora realizzato il suo obiettivo di fare un "discorso immortale", vale a dire un discorso talmente importante da incidere sul destino delle persone.

Ebbene, aveva proprio ragione, c'era stato un errore. La morte, quindi, se n'andò. Ma lungo la strada di ritorno si soffermò su un bambino che stava giocando nella strada: dopo poco, infatti, un'automobilista che guidava molto veloce non riuscì ad evitarlo e lo prese in pieno. Questo bambino era il nipote di mister Johnson. Portato all'ospedale, in stato comatoso, i medici del pronto soccorso lo dichiararono in prognosi riservata, sottolineando che, se avesse superato la nottata, si sarebbe, con molta probabilità, salvato.

Johnson, giunto al suo capezzale, vide che era presente anche la morte; egli, infatti, poteva vederla, a differenze degli altri. Allora le si avvicinò e si mise a parlare con lei sul senso della vita.

Tanto interessante fu il suo discorso che la morte si lasciò coinvolgere nella discussione, non preoccupandosi più del bambino. Arrivò così la mattina ed i medici tranquillizzarono i familiari sulla salute del piccolo.

Allora la morte, sconfitta, si preparò ad andarsene, ma uscendo fece un segnale a Johnson, il quale capì il messaggio e la seguì: aveva, infatti, realizzato il suo "discorso immortale".

Il filosofo austriaco Wittgenstein dice che "*le parole sono azioni*", in quanto, effettivamente, con la comunicazione non si realizza soltanto uno scambio d'informazioni ma, il più delle volte, anche un "influenzamento" reciproco tra le persone.

Attualmente viviamo in una realtà dove la comunicazione, nonostante quanto venga dichiarato, è diventata più un argomento da trattare nei convegni e nelle aule di formazione che una capacità da esercitare quotidianamente, nelle situazioni comuni, dalle quali derivano, poi, quei micro disagi relazionali che portano gli esseri umani ad avvertire uno stato di malessere sottile, appena percettibile, che, tuttavia, impedisce l'espressione serena di se stessi.

Questo avviene nei casi migliori, diversamente ci si può trovare in situazioni depressive che vengono vissute con sofferenza ed appaiono senza possibili vie d'uscita.

Lo scrittore russo Dostoevskij, in tale direzione, aggiunge: *"L'uomo ama la vita, che è dolore ed angoscia, perché ama l'angoscia ed il dolore"*.

Alla ricerca di una risposta positiva e meno sconsolata, si può riprendere il tema della responsabilità nella comunicazione, vale a dire della consapevolezza del proprio modo di relazionarsi con gli altri.

Si può credere, infatti, di aver mandato messaggi efficaci che, però, non determinano negli altri le risposte, i feedback, che ci aspettiamo.

Il romanziere francese Flaubert con una metafora ci sottolinea:

"La parola umana è come una caldaia incrinata su cui battiamo musica da far ballare gli orsi quando vorremmo, invece, commuovere le stelle"

L'attenzione all'altro, a colui che riceve i nostri messaggi, verificando le condizioni nelle quali si svolge lo scambio comunicativo, può incidere positivamente sul risultato.

Nel modello educativo formale della generazione post-guerra, c'era una lezione sull'espressione da formulare di fronte alla consueta incomunicabilità.

"Forse non mi sono spiegato?" doveva essere la domanda di fronte alla faccia inebetita dell'interlocutore; al contrario, c'era una censura sull'altra formula *"Forse lei non ha capito?"*.

Dietro una tale differenza d'approccio non c'è solo un dato formale, ma un diverso significato comportamentale; infatti, se la comunicazione ha l'obiettivo di ottenere che l'altro faccia qualcosa, è responsabilità di chi trasmette il messaggio riuscire a farsi capire.

E per completare "la razionalizzazione dell'ovvio" - espressione usata molti anni fa da un partecipante, fortunatamente con un'accezione positiva, a conclusione di un mio corso su questi temi - vale la

pena di soffermarci sull'importanza dell'ascolto nei processi di comunicazione.

Viviamo in una società a "*comunicazione intransitiva*", ha detto una volta il sociologo De Rita, a conferma della necessità di parlare a qualcuno "reale" e non ad entità astratte che poi daranno risposte formali e scarsamente correlate con il dato di partenza.

Un ascolto attento e partecipativo che realizzi un rapporto di "empatia", di condivisione e comprensione dell'altro, può diventare la risposta appagante per entrambi gli attori della relazione.

Ed anche il silenzio può, paradossalmente, essere una comunicazione; infatti, il sociologo francese Dürkheim invita a cercare: "*Un silenzio che è qualcosa di più di un'assenza di rumore. Un silenzio che parla e in cui l'essere si esprime in modo immediato*".

7. La libertà dai bisogni

Epicuro, nel suo insegnamento morale, esprime un invito al raggiungimento della felice tranquillità e della libertà interiore, ben diversamente da quanto attribuitogli, in modo erroneo, dalla tradizione medioevale che lo condannava come sostenitore della totale dissolutezza e del godimento materiale.

Nella sua "Lettera sulla felicità", il filosofo greco sottolinea l'importanza d'amare se stessi e soprattutto di rispettar-si, azione primaria per non danneggiare i propri simili, ed aggiunge:

"Ogni piacere dunque è bene per sua intima natura, ma noi non li scegliamo tutti. Allo stesso modo ogni dolore è male, ma non tutti sono sempre da fuggire. Bisogna giudicare gli uni e gli altri in base alla considerazione degli utili e dei danni. Certe volte sperimentiamo che il bene si rivela per noi un male, invece il male un

bene. Consideriamo inoltre una gran cosa l'indipendenza dai bisogni non perché ci si debba accontentare del poco, ma per godere anche di questo poco se ci capita di non avere molto, convinti come siamo che l'abbondanza si gode con più dolcezza se meno da essa dipendiamo. In fondo ciò che veramente serve non è difficile a trovarsi, l'inutile è difficile".

E proprio l'uscire dalla schiavitù dei bisogni rende l'uomo libero, gli permette di gestire in modo consapevole le proprie dipendenze, vale a dire quelle situazioni di rinuncia, molte volte inconscia, alla propria autonomia.

C'è da fare un'iniziale differenza tra bisogno e desiderio, che, nel complesso, può rappresentare una diversa modalità di approccio nell'affrontare la realtà.

Il bisogno, che trova la sua etimologia in una radice germanica (bi - sunnijon = occuparsi presso), mette in evidenza la

necessità di ottenere qualche cosa e pone l'attenzione su ciò che potrebbe succedere di negativo in mancanza della sua soddisfazione.

Il desiderio, invece, che si collega ad un'etimologia latina (de - sidus/sideris = smettere di contemplare le stelle a scopo augurale e quindi bramare), evidenzia uno stato d'attesa piacevole e sottolinea le sensazioni che si proveranno al momento della sua realizzazione.

Come dice lo psicologo Luca Amovilli: *"Avere bisogno è un atto depressivo e solitario: non esiste neanche un verbo che significhi abbisognare insieme. Diverso è desiderare insieme le cose che vengono percepite più plurali ed allegre"*.

Si può dunque optare per una vita di desideri e cancellare, nello stesso tempo, il peso dei bisogni?

Naturalmente non è così facile, infatti, scrive il filosofo Jean Paul Sartre:

"Non facciamo quello che vogliamo e tuttavia siamo responsabili di quello che siamo".

Eppure, l'essere umano può e deve, in molte circostanze, decidere che è l'atto con cui opera una scelta tra più alternative; l'etimologia latina mette in evidenza, in particolare, l'azione del tagliare.

Dietro ogni decisione c'è, dunque, una rinuncia a quello che non si è scelto e ciò comporta il dover affrontare l'ansia legata all'eventualità di sbagliare ed all'attesa del feed back.

Il poeta John Keats definisce la decisione: *"Una capacità che un uomo possiede se sa perseverare nelle incertezze attraverso i misteri e i dubbi, senza lasciarsi andare ad un'agitata ricerca di fatti e di ragioni".*

Quando si sceglie, si assumono delle responsabilità che, se da un lato possono apparire un vincolo ed un peso, dall'altro possono far sentire l'individuo consapevole della strada intrapresa e quindi più libero, come fa dire all'imperatore Adriano, la scrittrice Marguerite Yourcenar:

"La conquista nella quale ho impegnato tutto me stesso, la più ardua, è stata quella della libertà di assentire. (...) Durante gli anni in cui dipesi da altri, la mia sottomissione perdeva il suo contenuto amaro, e persino indegno, se mi adattavo a considerarlo un esercizio utile. Ciò che avevo, ero stato io a sceglierlo, costringendomi soltanto a possederlo totalmente e ad assaporarlo quanto più possibile. I lavori più aridi li eseguivo agevolmente, solo che mi sforzassi a prenderci gusto. Se un soggetto mi ripugnava, ne facevo argomento di studio, lo facevo mio accettando di accettarlo".

E' importante, quindi, conoscere le proprie motivazioni, le ragioni che ci spingono a decidere in un modo piuttosto che in un altro, perché così, attraverso la consapevolezza degli elementi del contesto, si possono avere maggiori probabilità di raggiungere gli obiettivi.

Sul tema della conoscenza degli ostacoli che si possono trovare e che bisogna prevenire per non dover intervenire successivamente, ricordo un episodio che evidenzia l'uso paradossale dell'attenzione nei confronti delle circostanze.

Qualche anno fa fui invitato da un amico a mangiare in una trattoria caratteristica del Rione Monti, dove, a suo dire, si poteva mangiare la migliore "carbonara" del mondo! Il posto non era dei migliori, ma l'obiettivo culinario era allettante. Il padrone, che poi era il cuoco, ben conosciuto dal mio anfitrione, ci lasciò molto perplessi quando, all'affermazione

dell'amico: *"Mi raccomando che gli spaghetti siano, come al solito, speciali"*, rispose con un laconico *"forse"*. Ma non era una dichiarazione legata al dubbio, come nel caso del citato professor Barbieri, quanto un atto di responsabilità, sicuramente eccessivo, ma originato dalla consapevolezza dell'incidenza di tanti elementi per il raggiungimento del "capolavoro". Infatti aggiunse: *"Dipende da tante cose: l'umidità della cucina, l'elettricità dell'aria, l'incontro tra l'uovo e il pecorino, il pepe..."*. Il finale della storia è che non mi ricordo il gusto di quella carbonara, invece, il ristoratore filosofo non l'ho mai dimenticato.

La motivazione, quindi, è quella spinta che permette di affrontare le situazioni in modo responsabile, assumendosi i rischi e non cercando, al contrario, di trovare le giustificazioni per eventuali errori o problemi sopraggiunti; ciò porta ad uti-

lizzare il tempo per ricercare gli alibi, invece di lavorare per ottenere i risultati.

E per chi cerca scuse ai propri sbagli non c'è che l'imbarazzo della scelta, scrive, infatti, Victor Hugo: *"Le colpe delle donne, dei fanciulli, dei servi, dei deboli, dei poveri, degli ignoranti sono colpe dei mariti, dei padri, dei padroni, dei forti, dei ricchi, dei sapienti"*.

La motivazione, tra l'altro, non va vista solo in un'ottica individuale, ma anche sotto l'aspetto sociale: già nel VII sec. a. C., il filosofo cinese Kuan - Tsen invitava le persone alla solidarietà:

"Se dai un pesce ad un uomo, si nutrirà una volta; se gli insegni a pescare, mangerà tutta la vita; se i tuoi progetti valgono un anno semina il grano; se valgono dieci anni, pianta un albero; se valgono cent'anni, istruisci le persone".

8. La gioia ed il dolore

Un'ultima riflessione ci invita a farla lo scrittore libanese Gibran nel suo libro "Il profeta":

"Allora una donna disse al Profeta: parlaci della Gioia e del Dolore. E lui rispose: la vostra gioia è il vostro dolore senza maschera, e il pozzo da cui scaturisce il vostro riso, è stato sovente colmo di lacrime. E come può essere altrimenti? Quanto più a fondo vi scava il dolore, tanta più gioia potrete contenere.

La coppa che contiene il vostro vino non è forse la stessa bruciata nel forno del vasaio? Ed il liuto che rasserena il vostro spirito non è forse lo stesso legno scavato dal coltello?

Quando siete felici, guardate nel fondo del vostro cuore e scoprirete che è proprio ciò che vi ha dato dolore a darvi ora gioia. E quando siete tristi, guardate ancora nel vostro cuore e saprete di piange-

re per ciò che ieri è stato il vostro godimento.

Alcuni di voi dicono che la gioia è più grande del dolore ed altri, invece, che è più grande il dolore.

Ma io dico che sono inseparabili.

Giungono insieme, e se l'una siede con voi alla vostra mensa, ricordate che l'altro è addormentato nel vostro letto".

Queste affermazioni, che risentono in qualche modo delle origini orientali dell'autore, vanno, comunque, al cuore del problema della ricerca da parte dell'uomo del benessere, della gioia e, nello stesso tempo, della necessità di affrontare anche l'altra faccia della medaglia, la sofferenza, il dolore.

Dice lo scrittore spagnolo Jimenez, nel suo "Platero e io", una favola surreale sui colloqui dell'autore con il suo asino: *"L'allegria e la tristezza sono gemelle come le orecchie del mio Platero".*

Arthur Schopenhauer, nei suoi ragionamenti intorno all'arte di essere felici, la cosiddetta "eudemonologia", fa alcune riflessioni sulle ragioni della serenità e della tristezza:

"Sebbene dunque il grado della nostra serenità o tristezza non sia lo stesso in ogni tempo, noi attribuiremo l'una o l'altra non al mutare delle circostanze esterne, bensì a quelle dello stato interno, alle condizioni fisiche. Giacché, quando sopravviene un aumento reale, anche se solo temporaneo, della nostra serenità, tale magari da giungere alla letizia, essa suole avere luogo senza alcuna occasione esterna. E' vero che spesso vediamo il nostro dolore risultare solo da un rapporto esterno, e che solo da quest'ultimo siamo manifestamente oppressi e afflitti: crediamo allora che, se soltanto esso fosse tolto, la più grande contentezza dovrebbe sopravvenire. Ma questa è un'illusione".

Condivisibili o meno che siano queste affermazioni del filosofo tedesco, ci permettono di fare una correlazione sui percorsi che l'essere umano può intraprendere per stare meglio e sulla sua conseguente responsabilità nel raggiungere un stato di benessere.

Scriva il poeta latino Orazio, come insegnamento pratico:

"Nei momenti difficili ricordati di conservare l'imperturbabilità, e in quelli favorevoli un cuore assennato che domini la gioia eccessiva".

Affrontare gli eventi con la consapevolezza di poter esercitare, anche se in misura modesta, il proprio margine d'incidenza, può essere una risposta operativa, perché, come fa dire Shakespeare al suo Amleto:

"Non vi è nulla di buono o di cattivo, fuorché in ragione dei nostri giudizi".

E sullo stesso tema, il saggista austriaco Hugo von Hofmannsthal aggiunge: *"L'uomo scopre nel mondo solo quello che ha già dentro di sé, ma ha bisogno del mondo per scoprire quello che ha dentro di sé: a questo sono però necessarie l'azione e la sofferenza"*.

La sofferenza può, dunque, avere una sua funzione se, come dice Marcel Proust: *"La felicità è benefica al corpo, ma è il dolore quello che sviluppa le facoltà dello spirito"*.

C'è, quindi, da riflettere su come si possa lavorare per stare meglio e su quanto la conoscenza della realtà circostante ci aiuti in questa attività.

A volte, infatti, siamo noi stessi a costruirci l'infelicità, anche senza, ovviamente, rendercene conto.

Tagore, con una pennellata poetica, evidenzia l'importanza di questa consapevolezza di sé: *"Le nuvole piangono perché l'oscurità è scesa: non sanno che sono state loro a nascondere il sole"*.

E ad accentuare il proprio disagio arrivano i paragoni con la felicità degli altri.

Questo argomento, tra l'altro, è legato al mio esame di maturità, in quanto mi ricordo che uno dei tre temi d'italiano era il commento ad alcuni versi del poeta Metastasio:

"Se a ciascun l'interno affanno/ si leggesse in fronte scritto/ quanti mai che invidia fanno/ ci farebbero pietà!/ Si vedria che i lor nemici/ hanno in seno; e si riduce/ nel parere a noi felici/ogni lor felicità".

Consapevoli, comunque, di un simile destino, si può affrontare la propria realtà con una determinazione ed un'ottica positiva, infatti la vita, come dice lo scrittore

Italo Svevo *"non è bella né brutta, ma è originale!"*.

Il poeta Jacques Prévert lancia allora un invito: *"Bisognerebbe tentare di essere felici, non fosse altro per dare l'esempio"*.

Forse, a questo punto, ci si può domandare se il raggiungere uno stato di benessere appartenga al mondo dei sogni o degli obiettivi.

Nelle "101 storie Zen" c'è un breve racconto che dà, a suo modo, una risposta: *"Un uomo che camminava per un campo s'imbatté in una tigre. Si mise a correre, tallonato dalla tigre. Giunto a un precipizio, si afferrò alla radice di una vite selvatica e si lasciò penzolare oltre l'orlo. La tigre lo fiutava dall'alto. Tremando l'uomo guardò giù, dove, in fondo all'abisso, un'altra tigre lo aspettava per divorarlo. Soltanto la vite lo reggeva. Due topi, uno bianco e uno nero, cominciarono a rosicchiare pian piano la vite. L'uomo scorse*

accanto a sé una bellissima fragola. Afferrandosi alla vite con una mano sola, con l'altra spiccò la fragola. Com'era dolce!".

Ma le risposte possono essere di altro tipo ed andare in senso negativo.

Così, lo scrittore francese Renard, con una punta di ironia, afferma: *"Ci sono momenti nella vita in cui tutto va bene: non ti spaventare, non dura"*.

Aggiunge Woody Allen: *"Prima di salutarvi vorrei tanto lasciarvi un messaggio positivo. Ma non ce l'ho. Sono la stessa cosa due messaggi negativi?"*.

Si può, comunque, prendere atto delle piccole cose positive che si hanno a disposizione ed utilizzarle nei tempi giusti; infatti, come dice Goethe: *"Un arcobaleno che dura un quarto d'ora non si guarda più"*.

Percorso di sintesi

"Tutte le buone massime ci sono già: resta solo di applicarle".

Con quest'ultimo pensiero del filosofo francese Pascal, vorrei concludere il viaggio intrapreso nelle riflessioni e nelle correlazioni, con una breve sintesi che prenda in considerazione le parole chiave che hanno caratterizzato i vari capitoli.

Incominciamo con la farfalla che riesce a godere il suo istante di vita, per sottolineare il valore soggettivo della **percezione**, e quindi della necessità di conoscere i propri punti di riferimento, le proprie categorie mentali per poter prendere delle **decisioni** libere e consapevoli.

In questo modo si può attivare un processo di **cambiamento**, che può permettere di uscire da una dimensione che, molte volte, senza che uno se ne accorga, perde il suo contatto con un mondo circostante in continua evoluzione.

Allora deve scattare il proprio senso di **responsabilità**, e deve svilupparsi la capacità di affrontare le difficoltà con determinazione ed impegno, riuscendo a dare, anche alla **sofferenza**, un valore di crescita.

L'importante è migliorare la qualità della vita, operando con realistica **consapevolezza** nel leggere il proprio mondo, conoscendo i propri **bisogni** e trasformandoli in **desideri** attraverso il **superamento delle dipendenze**.

Entrare in relazione positiva con gli altri, sviluppare un'**efficace comunicazione**, diviene, quindi, la strada per il **benessere personale** e del proprio contesto, e così con un contributo attivo di tutti, il cosiddetto **indice d'incidenza**, si potrà costruire una realtà sicuramente più positiva.

Conclusioni

Afferma il poeta latino Virgilio: "*Fugit interea, fugit irreparabile tempus (fugge frattanto, fugge il tempo irrecuperabile)*", così, il mio tempo di lavorazione sta per scadere.

Cerco, allora, di ultimare il mio libro, mentre una tempesta di correlazioni mi spinge ad inserire nei vari capitoli altre massime, trovare nella biblioteca altri riferimenti, citazioni ed aforismi.

Ma l'obiettivo di portare il dischetto all'Editore nei tempi previsti, riesce parzialmente a bloccare i miei pensieri in movimento: infatti, con qualche ulteriore pagina di considerazioni finali, penso proprio che il lavoro possa ritenersi completato.

Peraltro, questo volume vuole essere solo un primo stimolo ad un confronto su temi che riguardano la vita di ogni giorno, che, molte volte, non sono presenti nelle

nostre riflessioni quotidiane, così presi come siamo da affari più importanti, da quelle cose che riteniamo essenziali ed urgenti e che hanno la priorità nelle nostre azioni.

In questi mesi di elaborazione mi sono confrontato con molte persone su un lavoro che per me era già terminato, anche se erano state scritte soltanto poche righe.

Dice un proverbio che non bisogna vendere mai la pelle dell'orso prima di averlo catturato, ma questo potrebbe essere il vincolo, l'opportunità è invece la responsabilità che ci si assume nel momento in cui si concretizza un impegno nei confronti di qualcuno.

Un detto arabo sottolinea come *"la parola quando è dentro di te è tua schiava, quando è fuori di te è tua padrona"* con tutte le conseguenze che ne derivano.

Mi ricordo che tanti anni fa, prendendo lezioni di equitazione - devo confessare in verità con scarsi risultati... - dal Capitano Oppes, medaglia d'oro alle Olimpiadi di Roma, ricevevo continuamente un invito a "*gettare il cuore al di là dell'ostacolo*", perché così sarei stato costretto a saltare per ristabilire al più presto la circolazione intracorporea!

E così, promettendo a tutti un prossimo "best seller", sono riuscito a finire il libro che avete appena letto.

Ma non pensate di potervene sbarazzare facilmente: infatti, a monte di questo libro c'è il progetto di una serie di nuovi volumi elaborati sulla base delle riflessioni e, in modo particolare, delle correlazioni, che vi sono venute in mente leggendo queste pagine.

Per rendere più veloci e continui i contatti con i lettori e, per essere adeguato alle evoluzioni tecnologiche, è stato rea-

lizzato, qualche giorno prima della nuova ristampa, un sito web con l'obiettivo di creare un luogo d'incontro virtuale per confronti e scambi, sito che si chiama www.pensierinmovimento.com.

E così sulla base dei vostri commenti, dei "versi" di cui parla zio Walt - il professor Kitting chiama in questo modo il poeta Whitman - potrà nascere la collana dei "Pensieri in movimento", non più libri "per" gli amici ma libri realizzati "con" gli amici.

Tra l'altro, ci sono illustri precedenti di una tale idea: infatti il già citato von Hofmannsthal pubblicò nel 1922 "Il libro degli amici", prendendo spunto da un'opera di Goethe, dedicata agli amici, intitolata, però, al momento della stampa "Divano occidentale-orientale".

Visto che parliamo di libri, un'ultima riflessione sull'importanza di questi oggetti, che quando non si usano sembrano

inanimati e la polvere li fa apparire morti, mentre, invece, quando vengono aperti, rinascono e diventano nostri compagni di strada, nel percorso della vita: *"I libri sono pieni delle parole dei saggi, degli esempi degli antichi, dei costumi, delle leggi, della religione.*

Essi vivono, discorrono, parlano con noi, ci insegnano, ci ammaestrano, ci consolano, ci fanno presenti, ponendole sotto gli occhi, cose remotissime dalla nostra memoria.

Tanto grande è la loro dignità, la loro maestà e, infine, la loro santità, che se non ci fossero i libri, noi saremmo tutti rozzi e ignoranti, senza alcun ricordo del passato, senza alcun esempio; non avremmo conoscenza delle cose umane e divine; la stessa urna che accoglie i corpi cancellerebbe anche la memoria degli uomini".

Tale pensiero è contenuto nella lettera inviata dal Cardinal Bessarione, nel 1468, al Doge Cristoforo Moro per offrire a Venezia la sua biblioteca.

E per dare, finalmente, una conclusione al mio taccuino di idee ho recuperato la battuta finale del folletto Puck, nel capolavoro di Shakespeare "Sogno di una notte di mezza estate", che è stata parafrasata per l'occasione:

"O indulgenti lettori, non biasimate questo libro, e guardatelo come un gioco; se miti sarete io migliorerò, e se la fortunaavrò di sottrarmi alla lingua del serpente, farò meglio la prossima volta.

Addio, lieta notte per tutti, plaudite se siamo amici, ed io farò ogni sforzo per piacervi in avvenire".

Ringraziamenti

Non posso tralasciare alla fine del lavoro i ringraziamenti; solitamente nei libri sono nelle pagine iniziali, perché sono il doveroso omaggio dello scrittore a chi ha contribuito alla realizzazione dell'opera.

Io, invece, li ho messi alla fine perché mi farebbe piacere che, oltre al mio grazie, ci fosse anche il vostro.

Un primo ringraziamento a mia figlia Ludovica che, nonostante l'idiosincrasia alla lettura propria dei giovani, ha seguito con interesse il procedere del lavoro, dandomi diversi spunti di riflessione.

Un grazie sincero al mio amico Luigi Rugiero che mi ha supportato con i suoi consigli e la sua competenza e, soprattutto, ha sopportato i miei tentennamenti e

difficoltà nel rispettare i tempi di lavorazione e mi ha spinto ad andare avanti.

Un ringraziamento alle prime lettrici delle bozze che, con attenzione e pazienza, mi hanno aiutato ad armonizzare il testo con la lingua italiana.

Un nuovo e profondo ringraziamento va a Cecilia **d'Avos**, superesperta di computer che, con fantasia e professionalità, ha creato un sito che mi ha dato un forte impatto emotivo e permetterà ai miei “pensieri in movimento” di andare ancora più lontano sulla grande Rete di Internet.

Grazie, infine, agli amici, ai quali ho dedicato questo libro, perché se non fossero esistiti, forse, non lo avrei scritto.

*"La vita ha più senso se fai un figlio,
pianti un albero e scrivi un libro".*
(proverbio cinese)

Progetto amicizia

**La collana dei
"Pensieri in movimento"**

*Libri realizzati con il contributo
degli amici*

Commenti, riflessioni e correlazioni da
inviare attraverso il sito:

www.pensierinmovimento.com.

o per l'e-mail: pamuss@tin.it

o per posta: Via Vigliena 10

00192 Roma

Paolo Musso si è confidato con l'autore:

Qualche tempo fa, per il mio cinquantaduesimo compleanno, ho ricevuto un biglietto di auguri che diceva: *"Un altro compleanno? Non disperarti e ricorda: è meglio essere vecchi e sembrare giovani che essere giovani e sembrare vecchi!"*.

Credo che un tale aforisma vada nella medesima direzione del mio desiderio di cercare un continuo rinnovamento, grazie, soprattutto, ai rapporti interpersonali ed all'orientamento verso gli altri che l'attività di psicologo e psicoterapeuta mi permette di sviluppare.

Percepire, infatti, la possibilità di dare un contributo per il miglioramento della qualità della vita delle persone, seppure in misura limitata, mi dà una forte carica ed una grande motivazione.

E poi, come non sottolineare – utilizzo, in questo caso, i titoli di due famose canzoni di Lucio Battisti – i pensieri e le parole, nonché le emozioni, che vivo e cerco di scambiare nelle aule svolgendo il ruolo di docente e di formatore.

Lo scenario di tali esperienze professionali ed umane è rappresentato dal Centro di Formazione della Banca di Roma all'Olgiate, che ho visto nascere nel lontano 1981, ed anche dalla LUISS Management dove, da molti anni, ho l'occasione di confrontarmi con un mondo diversificato di partecipanti, dagli studenti post-universitari fino ai grandi "capi" di istituzioni pubbliche e private.

Il lavoro appare spesso come un vincolo ma si può trasformare in opportunità attraverso un percorso di consapevolezza e d'impegno; allora, un giorno, sarà possibile affrontarlo con l'ottica ironica e paradossale dello scrittore inglese Jerome K. Jerome: *"Amo il lavoro; mi affascina. Posso star seduto a guardarlo. Adoro tenermene vicino; l'idea di liberarmene mi spezza il cuore"*.