

INTRODUZIONE

Queste pagine sono il frutto di un cammino da me iniziato alcuni anni fa e non ancora conclusosi. Un percorso, per molti aspetti doloroso e triste, che mi ha condotto a riflettere e comprendere alcune delle dinamiche umane, il loro significato e la genesi di alcuni stati d'animo, tra cui, soprattutto, la calma e la paura.

La stesura di questo mio breve scritto non ha assolutamente la pretesa di essere un testo a carattere scientifico-istruttivo, ma ha semplicemente il valore di una mera soddisfazione personale, finalizzata alla comunicazione di mie riflessioni che oggi offro a quanti mi sono stati vicino.

All'inizio di alcuni paragrafi ho voluto citare degli aforismi o strofe di canzoni che, nel loro significato più recondito, racchiudono metaforicamente il messaggio che questo mio scritto vuol comunicare.

“...credo nel rumore di chi sa tacere
che quando smetti di sperare inizi un po’ a morire
credo al tuo amore, e a quello che mi tira fuori
o almeno credo...”

(da “*almeno credo*”, Ligabue)

LA REALTA' FRA IDEA E MATERIA

Tutta la nostra vita è dominata da due elementi, l'idea e la materia. Noi stessi siamo la prova vivente di ciò, dato che siamo formati da idea (la mente) e materia (il corpo e il cervello).

La maggioranza del genere umano ha bisogno di entrambi gli elementi per vivere: è difficile infatti incontrare persone che siano appagate esclusivamente dalla materia, intesa come denaro, sesso etc.; gli uomini, infatti, hanno bisogno di cose più profonde. Il lavoro, per esempio, non lo finalizziamo solo a un guadagno economico; da esso vogliamo trarre anche una soddisfazione che ci appaghi. Un medico che esegue un'operazione non vuole solo essere remunerato, ma desidera anche salvare la vita del paziente, trovando in questo modo una soddisfazione differente dall'introito economico.

Non solo: se gli uomini potessero scegliere, opterebbero tutti per un lavoro che a loro piaccia, e il piacere è destinato a un appagamento dell'idea, della nostra mente e non della materia.

Tutti quegli uomini che, loro malgrado, fanno un lavoro che non apprezzano e che non apporta alcuna soddisfazione ideale, ma solo materiale, hanno la possibilità di trovare soddisfazioni del primo tipo in altre forme, quali gli hobby, l'amore e altro.

Ognuno di noi, infatti, desidera un uomo o una donna non solo perché prova verso questo/a un'attrazione sessuale, ma soprattutto perché lo ama. Se ciò si riducesse solo al sesso, sarebbe un qualcosa di arido.

Con ciò non voglio dire che il sesso sia escluso in un rapporto o che non è vero che gli uomini a volte si limitino solo ad esso, ma che è difficile che questo limite duri per sempre.

L'appagamento sessuale è, quindi, l'appagamento materiale, l'amore è, invece, quello ideale.

Mentre prima dicevo che è difficile incontrare persone che siano soddisfatte solo dalla materia, abbiamo esempi di uomini che vivono esclusivamente di idea: le filosofie orientali ne sono un esempio, anzi il buddismo è finalizzato proprio a ciò, al distacco da qualsiasi sofferenza e al raggiungimento dello Zen, stato psichico grazie al quale non abbiamo più esigenze materiali.

Una simile situazione, con la quale arriviamo quasi a uno stato di perfezione, la possiamo raggiungere tramite la preghiera che permette questa catarsi. Raggiunto tale distacco possiamo dire che l'uomo, a questo punto, non necessita più di far ricorso alla forza per imporsi e comunicare, in quanto gli basta la ragione con la quale riesce a persuadere.

Dobbiamo innanzi tutto precisare che quando raggiungiamo il distacco assoluto, diveniamo impermeabili a qualsiasi attacco esterno, dato che nulla più ci può essere sottratto perché non siamo più attaccati a niente.

Ciò non vuol dire che non ci importi più niente di tutto, ma semplicemente che possiamo farne a meno, quindi il problema non è nel *quanto* siamo attaccati a qualcosa, ma nel *come* siamo attaccati. È, infatti, l'attaccamento e non il distacco a farci soffrire.

Facciamo un esempio concreto.

Molti di noi mirano al successo e il raggiungimento di ciò non può che darci piacere; dall'altro lato, la sconfitta sul piano professionale non può che farci soffrire. Il dolore che essa genera è causato dall'assenza di distacco che ci fa essere dipendenti e, quindi, non autosufficienti.

Posta questa premessa, possiamo spiegare perché con il distacco si riesca a vincere qualunque conflitto tramite la persuasione (idea).

Ogni volta che noi ci alteriamo, infatti, lo facciamo perché abbiamo paura di perdere qualcosa: da qui nasce l'assenza di calma, prodotta appunto da una paura iniziale.

È infatti la paura a turbarci e a darci preoccupazioni, e non a caso sull'altro versante c'è la calma, *la virtù dei forti*.

Prendiamo degli esempi suggeriti dalla nostra società, che in un modo o nell'altro anch'essa, paradossalmente, mira al distacco, ma con risultati opposti.

Infatti un esempio classico è quello dell'uomo forte, vincente, il classico duro: egli è sicuro di sé, è distaccato dal timore del giudizio altrui, è superiore a tutto e a tutti, è *un intoccabile*. È un chiaro esempio di persona distaccata che non ha paura di perdere. Ma che cosa di solito le persone hanno paura di perdere? Quel *quid* a cui molti sono assai legati: E CIOÈ L'IDEA CHE VOGLIAMO DARE DI NOI AGLI ALTRI o, più comunemente, IL GIUDIZIO ALTRUI. È ovvio che chi si atteggiava ad uomo forte e distaccato, ottiene risultati opposti, perché in questo atteggiamento fa trapelare l'esigenza di dimostrare qualcosa.

È per ciò che ho detto prima che la nostra società, paradossalmente, mira al distacco. Sebbene tremenda-

mente attaccata a tanti *quid* esterni (che sono come delle *droghe* dalle quali non riusciamo a *disintossicarci*) ha in sé come ideale quello dell'uomo distaccato. In tal modo però comprendiamo quanto la società sia attaccata a questa esigenza di mettersi in mostra, ottenendo quindi risultati che ci facciano comprendere quanto essa non sia emancipata.

Ricordiamoci sempre che ogni volta che c'è il timore di perdere qualcosa, nasce la paura; quando invece siamo distaccati, rimaniamo calmi e totalmente indifferenti sia a ciò che gli altri possano pensare, sia a questo desiderio di apparire.

Riporto un episodio.

Mio padre è docente della Facoltà di Medicina e una sera si ritrovò a cena con un medico che a parer mio, invidioso che egli fosse *universitario*, iniziò una serie di apprezzamenti atti a sminuire il lavoro del medico universitario.

È il classico comportamento di chi non distaccato, ma bensì attaccato a un *quid* esterno (nella situazione concreta il prestigio della carriera accademica), denigra per paura di perdere il proprio prestigio

In questo caso possiamo vedere come l'attaccamento provochi sofferenza e insicurezza, concetti che Seneca espresse già duemila anni fa e, nei tempi più recenti, un autore da me apprezzato, Anthony de Mello.

Le crisi di inferiorità, come nell'esempio riportato, sono frutto di un attaccamento a un *quid* esterno, che serve a compensare una carenza interiore. Chi non ha sentimenti di inferiorità, non ha bisogno di attaccare per difendersi, in quanto ha ritrovato dentro di sé serenità ed equilibrio.

Possiamo dire, allora, che il non distacco genera in noi la paura che ci porta ad attaccare poiché impauriti, e necessitiamo di un *quid* esterno che compensi una debolezza interiore. Quando questo *quid* esterno manca si genera la sofferenza.

Anthony de Mello, infatti, scrive che la depressione nasce perché è stato aggiunto qualche cosa alla vita, e non perché la vita ci ha tolto qualcosa.

In sintesi:

attaccamento

o > paura > aggressione > sofferenza
assenza di
distacco

Sento il bisogno di ribadire che il distacco di cui sopra non è l'*indifferenza assoluta* o l'assenza di desiderio, ma semplicemente la capacità di poter vivere senza *quid* esterni (poiché noi ci consideriamo emancipati ed autosufficienti) e, quindi, rappresenta la possibilità di andare avanti.

A questo punto analizziamo come si sarebbe potuto comportare mio padre nella situazione descritta sopra.

1. Avrebbe potuto offendersi perché colpito profondamente e comportarsi nel medesimo modo.
2. Avrebbe potuto non dare a questa persona importanza e non sentirsi così minimamente toccato.

Nel primo caso si sarebbe generata la dinamica descritta sopra, nel secondo caso, invece, la situazione avrebbe avuto uno sviluppo opposto, in quanto chi non viene minimamente turbato dalle offese altrui, e

ciò grazie alla sua costituzione psicologica, non fa altro che mettere in una situazione di disagio l'interlocutore. Non a caso le offese si ritorcono contro chi le fa solo quando non vengono prese in considerazione dal destinatario.

Avevo iniziato questo discorso dicendo che, paradossalmente, la nostra società, estremamente insicura perché attaccata a *quid* esterni che ci danno sicurezza (la moda, le macchine, i soldi etc., tutte cose che vengono continuamente ostentate perché dobbiamo costruire la nostra immagine, il nostro ME di cui parleremo poi), non fa altro che proporci esempi di distacco: tipo l'uomo che "non deve chiedere mai", o quello immune alle offese etc...

Possiamo concludere che il distacco è una situazione che un po' tutti ricerchiamo e che tutti i giorni abbiamo di fronte ai nostri occhi, perché nella nostra società ci sono persone più o meno distaccate e, quindi, più o meno sicure.

Come ho detto prima il distacco non è l'*indifferenza* o *il non interessarsi* più a niente, perché ciò sarebbe solo la morte interiore, ma semplicemente è la capacità di poter vivere senza *quid* esterni (poiché noi ci consideriamo autosufficienti ed emancipati): la possibilità, quindi, di andare avanti perché riusciamo ad accettare gli eventi della vita.

Usiamo anche in questo caso un esempio concreto.

Ad una coppia di amici dei miei genitori morì una figlia, evento che generò fortissimo dolore sia al padre che alla madre. Essi, però, reagirono in maniera differente: la madre infatti, iniziò a bere perché travolta dal dolore, il padre invece trovò la forza per andare avanti e reagì a questa dolorosa situazione.

Come mai due reazioni diverse di fronte al medesimo evento?

Non possiamo affrettarci a dire che il dolore della madre fosse superiore a quello del padre, perché questo non lo possiamo sapere. La risposta è che il padre aveva una riserva di energie a cui fare ricorso, mentre la madre ne era priva.

Dobbiamo a questo punto rispondere a un'ulteriore domanda: da dove vengono le energie, che certamente non possiamo inventare o creare dal nulla? Le energie vengono appunto dal distacco, da questa capacità di "accettare" che ci dà la forza per andare avanti.

Il padre, infatti, non era rimasto indifferente alla morte della figlia, semplicemente era stato in grado di accettare questa perdita, di vivere cioè senza *quid* esterni (rinuncia), cosa che invece non era stata in grado di fare la madre.

Questo è il vero significato dell'accettazione: la rinuncia, che non ha nulla in comune con la noncuranza e l'indifferenza: il padre non era rimasto indifferente alla morte della figlia, bensì era un soggetto che attivamente accettava quella condizione. Dico attivamente perché altrimenti sarebbe stata rassegnazione, che non significa distacco, ma impotenza di fronte agli eventi.

È importante dire che il padre avrebbe potuto essere legato alla figlia più della madre, ma comunque era stato capace di farsi forza. Ciò perché alla base dell'accettazione non c'è il *QUANTO*, ma il *COME* siamo attaccati a qualcosa.

Se noi non siamo emancipati ed autosufficienti, dobbiamo colmare questa carenza con *quid* esterni (in questo caso la ragazza che era morta) di cui non possiamo fare più a meno.

Ecco, quindi, che i due genitori, indipendentemente dall'amore che avrebbero potuto provare per la figlia, hanno reagito diversamente perché non tutti e due hanno saputo accettare la perdita di quest'ultima: da qui l'assenza di distacco e la sofferenza.

Usando una metafora possiamo dire che ognuno di noi è come un aeroplano che sta per decollare; a volte, però, ci sono delle corde che ci impediscono di prendere il volo. Queste corde sono le nostre inibizioni, i pensieri soggettivi che frenano il nostro slancio vitale e, quindi, il nostro volo. Ecco spiegato così che le energie né si possono inventare, né si possono creare, ma sono solamente il risultato della nostra condizione interiore, di conseguenza una persona potrà *rialzarsi* e *reagire* solo se dentro di essa ci sarà un po' di luce.

Constatiamo, così, che la fiducia in noi stessi (emancipazione) è fondamentale non solo per andare avanti, ma anche per raccogliere il supporto degli altri: questi ci possono aiutare solo se prima di tutto crediamo in noi stessi. Ma se abbiamo troppe corde che ci impediscono il volo (le inibizioni), le nostre energie saranno talmente frenate da non essere in grado, neppure con il supporto altrui, di uscire da certe situazioni.

“c’è chi mi vuole come vuole
un po’ più santo più criminale
un po’ più vero un po’ più uguale
mi vuole come mi vuole
c’è chi mi vuole per cliente,
chi non mi vuole mai per niente
e c’è chi vuole le mie scuse
che ciò che sono l’ha offeso...”

(da “*sulla mia strada*”, Ligabue)

“...venite pure avanti voi con il naso corto
signori imbellettati, io più non vi sopporto!
infilerò la penna ben dentro al vostro orgoglio
perché con questa spada
vi uccido quando voglio...”

(da “Cirano”, Francesco Guccini)