

# PER ESSERE FELICI CI VUOLE CORAGGIO

Quante volte nasciamo e moriamo simbolicamente? Forme diverse di nascita e morte caratterizzano tutta la nostra vita. Ogni volta che ci siamo accomodati in una situazione comoda e accogliente, un ambiente protetto che ormai conosciamo, ecco si avvicina il momento di uscirne e andare verso il nuovo non senza rischi ed emozioni annesse. Eppure è inevitabile andarsene, pena il morirci in quel nido caldo: questo percorso è la vita e “il lento acquisto di un’anima” (B. Simmons). Finiamo un ciclo scolastico, qualcuno in cui avevamo investito per qualche motivo si allontana da noi, ci trasferiamo di casa, di città, cambiamo lavoro, e così via: ognuno di noi incontra situazioni come queste nella vita. L’apertura al cambiamento, anche il più sottile, doloroso o piacevole che sia, ci apre alla meraviglia che è la vita ed è al tempo stesso la migliore preparazione all’ignoto, alla morte.

Essendo specchio della vita anche la relazione terapeutica lavora su questo nel concreto, in ogni singola seduta, quando è tempo di salutarsi, o quando insieme si realizza che il percorso sta giungendo al termine; perché dopo che finalmente ci si è sentiti al sicuro e ci si è dato il permesso di accomodarsi e persino di sprofondare in questo nido e aprirci davvero, ecco che arriva il momento di lasciarlo. Quante situazioni sono di fatto un allenamento a questo separarsi, salutarsi, ad incamminarsi verso un nuovo sentiero, imparando a stare in equilibrio sulle proprie gambe, senza sapere bene cosa ci aspetta. Imparando ad avere fiducia e scommettere nella vita.

Sempre più ricerche, anche nel campo delle neuroscienze, dimostrano che è nel tempo della prima infanzia che ognuno di noi impara a fare questo: stare con il cambiamento, accettarlo e andare avanti, semplicemente. Fidarsi ed affidarsi al divenire della vita. Questo apprendimento è molto connesso alla nostra resilienza. Fin dall’inizio la vita può presentare momenti molto difficili, momenti in cui la realtà appare troppo faticosa per essere affrontata, le emozioni troppo ingombranti per essere ospitate in noi. Al bambino accade facilmente di trovarsi in situazioni che non comprende, sentendo il conflitto tra affermare la propria volontà, un proprio bisogno, o soprassedere e rinunciarvi perché in caso contrario rischierebbe di trovarsi solo. Nel bel mezzo del conflitto la scelta è tra vivere e morire. Per sopravvivere secondo le aspettative dell’ambiente, per non deludere le richieste che sente pesargli addosso, può arrivare a sacrificare la parte più profonda e vitale di sé con tutti i desideri, le aspirazioni, i bisogni ed i sogni che porta dentro e che lo tengono vivo. Spesso impara a trattenere espressioni di rabbia, paura, tristezza e persino gioia perché percepisce che l’ambiente intorno non saprebbe sopportarle. Smorzando e limitando il sentire si arriva a limitare tutta la vitalità e persino la mobilità del corpo. E’ così che si comincia a morire lentamente. Negli anni successivi, crescendo, avendo imparato ad adattarsi, quel bambino fattosi uomo finisce per credere che la vita sia questo sopravvivere. E rinuncia ad ascoltare la sua anima che si è come rattrappita in qualche angolino buio dentro di sé. Abita un corpo rigido, come rigida è la forma-pensiero con cui guarda al mondo e alla vita: non c’è nulla di strano in questo progressivo ritrarsi e rattrappirsi della *libido vitalis*, perché ci si è abituati lentamente. Non dimentichiamo che le abitudini ci costruiscono; e gli esseri umani alla lunga sono in grado di abituarsi a tutto. Per questa via si vive una vita automatica e meccanica senza saperlo, seguendo copioni scritti molto tempo prima, che non fanno che ripetersi. Una persona così è come se non fosse ancora nata o come se fosse già morta: fa poca differenza. Una persona che non sa cosa significhi scegliere, ma anche stare nel conflitto: situazioni che vengono evitate a priori in nome della semplificazione, dell’adattamento, della compiacenza. Si vive al riparo dalla complessità, al riparo dal fallimento come dal successo. Poi un giorno questa persona sente che il peso che porta è diventato troppo e a furia di tenere sotto controllo la vita si rende conto che non resta più vita da controllare; e si decide a chiedere aiuto ad uno psicoterapeuta. E ben presto si rende conto di provare una quantità di angoscia, di colpa e rabbia. La colpa di avere tradito se stessa, quel bambino che portava in sé mille potenzialità e la colpa di non aver raggiunto gli ideali immaginati dalla famiglia o di non aver compreso e perseguito quali fossero i propri.

Durante la psicoterapia il paziente viene guidato attraverso un percorso che lo porta a rendersi conto della sua voce, del suo pensiero, del suo sentire, inizia ad assumersi la responsabilità di quello che desidera, che a volte può spaventare. Così fa la scoperta di cosa significa vivere, perché comincia ad assaporare, ad assaggiare e annusare la vita: tutta la sua sensibilità si risveglia. E questo è un momento meraviglioso. Il terapeuta lo incoraggerà e lo frustrerà finché quell'uomo sceglierà di vivere. Probabilmente non farà ritorno ad una vita risolta e semplice – perché nessuno vive una vita “risolta e semplice” - ma sarà in grado di credere nella possibilità di vivere pienamente, di inseguire ciò che gli appare desiderabile. Ed imparare a stare in contatto con le inevitabili difficoltà lungo il sentiero. Una persona che ha appreso a muoversi in equilibrio sulle proprie gambe è una persona viva, in contatto con ciò che prova qualsiasi emozione sia, nel bene e nel male. Una persona che si è arresa alla realtà ed è diventata quello che è, senza la pretesa di essere perfetta o adeguarsi ad un modello ideale familiare o culturale. Una persona che ha scelto di entrare nella vita accettando se stessa per quello che è. Compiendo questo passo ci rimettiamo al mondo. Vulnerabili e fragili, ma anche forti e determinati, impauriti a tratti e coraggiosi, e via dicendo: l'elenco degli aggettivi è infinito perché in ogni essere umano c'è la ricchezza dell'universo e quando una certa qualità si esprime nell'essere e nell'agire da qualche parte interiormente riposa il suo opposto: dobbiamo solo allargare lo sguardo per trovarlo.

Il filosofo Panikkar scrive queste righe cui sono particolarmente affezionata perché in me risuonano da sempre, ma credo possano risuonare in molti: *“Anziché vivere la realtà, tentare di sperimentare questa realtà, voglio tutto comprendere, voglio fare il piccolo Dio. E non capisco che la sola cosa che conti è l'incomprensibile, perché più grande di me. Siamo fra quegli invitati al banchetto della vita che non hanno indossato l'abito nuziale.”* Realizzare più pienamente possibile la nostra natura è il nostro essenziale compito in questa vita. Sempre Panikkar mi ricorda che *“nessun altro può fare per me quello che io ometto di fare vivendo, e che se non agisco secondo la verità del mio essere rimarrà un vuoto nel cosmo, un buco nell'universo, per sempre”*.