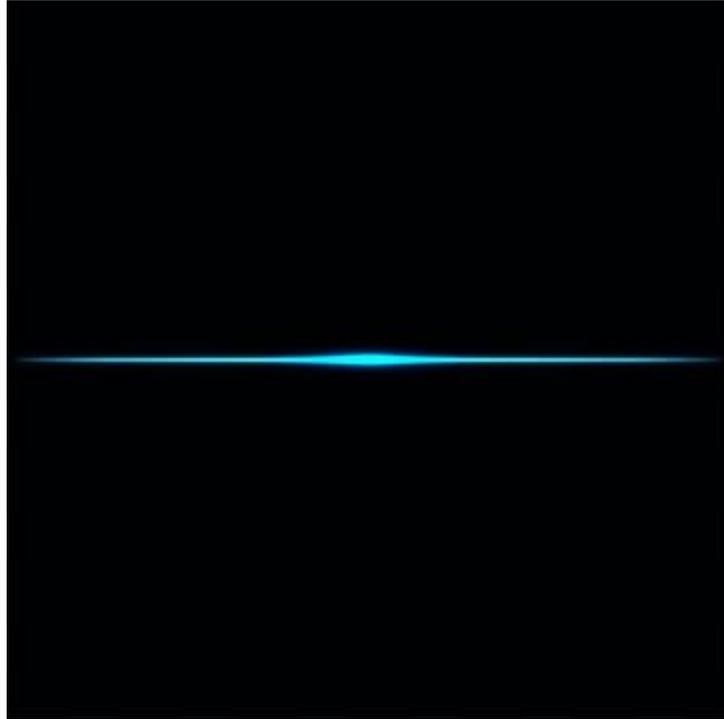


Antonella Canonico



# ***TimeLine***

La linea del tempo

# INDICE

[Prefazione](#)

[Introduzione](#)

[Iniziamo il nostro viaggio](#)

[La Saggezza](#)

[Ricordare e dimenticare](#)

[Il nostro subconscio contenitore della nostra vita](#)

[La coscienza autoconsapevole](#)

[Le emozioni in equilibrio](#)

[La seconda fase della vita](#)

[La fantasia](#)

[La Sessualità e l'Intimità](#)

[Vincere senza combattere](#)

[Il senso dell'umorismo](#)

[Essere Flessibili](#)

[La Maturità](#)

[Vivere in modo estetico](#)

[Parliamo un pò di Anima](#)

[Capita di diventare nonni](#)

[La morte capovolta](#)

[C'è una tecnica del vivere e c'è quella del morire](#)

[Vivere nell'incertezza](#)

[Il piacere](#)

[La libertà individuale](#)

[Vivere nel presente](#)

[...Infine](#)

[Conclusione](#)

# TimeLine

*Solo il saggio non smette di avere sempre presente il Tutto,  
non dimentica mai il mondo,  
pensa e agisce in rapporto al cosmo.*

*(Bernard Groethuysen)*

## Prefazione

Noi viviamo grazie alla danza ordinata di innumerevoli molecole, dentro le cellule e tra le cellule. Le cellule poi compongono i tessuti e questi gli organi.

Ma noi non viviamo né al livello delle molecole, né a quello delle cellule. Noi viviamo al livello degli organismi e della loro sensibilità.

Il nostro "io" aleggia su tutto e vive la sua vita. E la vuole vivere al meglio e il piú a lungo possibile. (Edoardo Boncinelli)

È ben noto che in un secolo la durata della nostra vita media è raddoppiata, negli ultimi quarant'anni è aumentata di dieci e negli ultimi dodici anni di altri tre: come dire che guadagniamo un trimestre di vita ogni anno che passa.

Perché? A cosa è dovuto tutto questo?

Si mangia meglio, ci si preoccupa dell'igiene e si combattono efficacemente le malattie infettive, si lavora in condizioni piú umane ci si cura meglio e di piú.

Eppure, nonostante tutto, c'è chi invecchia bene e chi invecchia male.

Perché?

Ogni persona non è soltanto se stesso ma è anche il punto unico, particolarissimo, in ogni caso importante e curioso, dove i fenomeni della vita si incrociano una volta sola, senza ripetizione.

Perció la storia di ognuno di noi è importante, eterna, divina, ed ognuno di noi vive in qualche modo ed adempie il volere della natura. In ognuno di noi lo spirito ha preso forma. E la vita di

ciascuno è una via verso se stesso, il tentativo di una via, l'accenno di un sentiero.

Tuttavia nessuno è mai stato interamente se stesso, eppure ognuno cerca di diventarlo, chi sordamente, chi luminosamente, secondo le possibilità. Ed ognuno reca con sé, sino alla fine, i residui della propria nascita.

Tutti noi abbiamo in comune le origini, le madri, tutti veniamo dallo stesso profondo, ma ognuno tende alla propria meta. Possiamo comprenderci reciprocamente, ma ognuno può interpretare solo se stesso.

## Introduzione

L'idea di questo libro è nata da uno sguardo introspettivo che ho rivolto ai cambiamenti che mi attendono lungo lo scorrere delle stagioni della mia mente. Lo scopo che mi sono prefissata è quello di andare oltre l'introspezione e cogliere i meccanismi che stanno alla base dei cambiamenti mentali.

Ho cercato perciò di esaminare le stagioni della mente umana in una sorta di storia naturale della mente coerente, lungo tutto il corso della vita. La storia naturale che provo a raccontare, per sua natura, non è completa; per esempio non ho parlato dei meccanismi del cervello durante l'invecchiamento, mi risuonava troppo tecnico, ho preferito occuparmi delle capacità mentali al fine di rendere partecipi più lettori.

Nonostante questa omissione, posso trarre un bilancio positivo, perché penso che la storia naturale della mente che emerge da questo libro, e che non trovate negli altri che ho scritto, ha illuminato e ispirato la mia stessa introspezione e non è priva di significato, anche se incompleta.

La sensazione che le stagioni della nostra vita non siano tutte in declino, e che qualche risultato mentale importante sia ancora alla nostra portata, è fondata sulla realtà neurobiologica e non è semplicemente un disperato esercizio del nostro desiderio di pensare a una vecchiaia intellettuale.

Questa rassicurazione ha dissolto tutte le mie incertezze?

Certamente no.

Mi dispiace che ciò non sia avvenuto?

No, perché questa incertezza è una forza costruttiva, motivante, essa mi ricorda che il mio tempo è passato e che non devo sperperare quello che ne resta. Tuttavia ci sono due messaggi rassicuranti che emergono chiaramente dalla storia naturale della mia mente.

Il primo è che coloro i quali hanno avuto una vita mentale vigorosa e rigorosa affrontano l'età che avanza con una potente "armatura mentale": questa armatura servirà loro durante gli ultimi decenni di vita e ha la sua ragione d'essere nel vigore mentale avuto nella giovinezza.

Molte persone odiano i clichè, ma dimenticano che essi affondano le loro radici nella verità. I luoghi comuni sono noiosi non perché dicono cose false ma perché sono ovviamente evidenti. Il passato è il miglior profeta del futuro, è un famoso clichè ma, come molti altri, contiene una verità: è vero per quanto riguarda la storia, è vero in economia, in politica, e nella vita dei nostri cervelli e delle nostre menti.

Il raggio d'azione e la qualità della vita mentale di un'intera esistenza caratterizzeranno la qualità nei suoi passaggi finali.

Il nostro viaggio attraverso la vita è un percorso attraverso la vita della nostra mente. Una vita mentale ricca di esperienze che affronta le sfide mentali frequentemente e, senza esserne turbata, ci ricompensa con un ricco arsenale di strumenti cognitivi i quali si rigenerano abbondantemente man mano che invecchiamo proteggendoci dagli effetti del declino cerebrale.

La vita ha una fine, lo so bene, ma dobbiamo prepararci alla battaglia finale grazie alla totalità delle nostre esperienze e dei nostri sforzi: ciò è vero per i nostri corpi ma lo è altrettanto per le nostre menti.

Il secondo messaggio è quello di non permettere al nostro pilota automatico mentale di cullarci, indipendentemente dall'età che si ha,

perché è importante sottoporre la propria mente a continue sfide mentali.

Volare alto col pensiero è un sentimento caro agli scienziati e agli artisti: al di là di averne fatta esperienza diretta, quante persone comuni hanno anche solo contemplato la possibilità di provare la sensazione di volare alto col pensiero?

Quante persone si rendono conto che esiste qualcosa che può essere definito un esercizio mentale? E anche se si è in grado di comprenderlo, questa comprensione quanto riesce ad andare oltre la retorica?

Quanti tra di noi credono che pensare intensamente sia un'attività in sé stessa e che avviene in un tempo e in uno spazio preciso?

Chi è fisicamente attivo ne riceve la ricompensa lungo la vita; chi è pigro ne paga le conseguenze. Allo stesso modo vi è chi desidera affrontare le sfide mentali e chi invece le vive come una sofferenza: questi ultimi, potendo scegliere, decidono di accontentarsi di vivere in una confortevole area mentale e non si rendono conto che ciò significa vivere in una zona stagnante.

Torniamo al punto centrale: il concetto di un benessere mentale duraturo, con la prospettiva di avere maggiori probabilità di una mente sana anche in età avanzata, dovrebbe diventare parte del patrimonio culturale di ciascuno.

L'immagine del saggio è tra le più riverite in ogni cultura. Non si nasce saggi, lo si diventa come ricompensa di un lungo viaggio e il viaggio di cui vi parlerò è quello della mente. È la salita verso la saggezza. Tuttavia la vecchiaia ne è il prezzo e per coloro che la raggiungono essa arriva come l'età d'oro della mente.

## Iniziamo il nostro viaggio

Ogni fiore vuol diventare frutto,  
ogni mattino sera,  
di eterno sulla terra non vi è  
che il mutamento, che il transitorio.  
(Hermann Hesse)

Con la maturità si conserva la giovinezza, almeno così è successo a me, personalmente ho sempre conservato la gioia di vivere degli anni precedenti e ho sempre sentito l'età adulta e l'invecchiamento come una specie di travestimento.

Non mi è mai piaciuto dare troppa importanza alla giovinezza, né identificarla con un periodo preciso; in realtà esistono giovani e vecchi solo fra le persone dozzinali; tutte le persone di talento e con interessi e atteggiamenti più differenziati possono essere ora vecchi ora giovani, così come possono essere ora contenti e ora tristi.

Spetta a chi è maturo, con gli anni, adoperare la propria capacità di vivere in modo più libero, più giocoso, più esperto ed indulgente di quanto avesse fatto in gioventù.

La vecchiaia non è peggiore della giovinezza, tuttavia la vecchiaia si degrada soltanto quando vuole atteggiarsi a gioventù.

La cosiddetta crisi di mezza età può manifestarsi in tanti modi, ma soprattutto un segnale forte è quando si inizia a desiderare un'esperienza catartica. Si vive uno strano equilibrio, il passato

sembra divenire importante quanto il futuro e si sente l'esigenza di esaminare questa sensazione piú a fondo.

Si prova un improvviso bisogno di fare il bilancio della propria vita e di mettere insieme i vari pezzi, disgregati dalle circostanze. Poi, per ragioni piú esistenziali che pratiche, si decide di fare anche una valutazione del cambiamento fisico causato dal tempo.

Da giovani, siamo spinti dalla brama dell'ignoto. Noi osiamo. Il clichè popolare è che man mano che si invecchia, si desidera stabilità.

Ma la stabilità è inevitabilmente equivalente al ristagno? I cambiamenti associati all'età sono tutte perdite o c'è anche il guadagno?

Dopo aver osservato introspektivamente il mio personale passaggio mentale, sono arrivata al punto che, nonostante i miei timori, le cose non sono per niente negative. Noto con una certa soddisfazione, che tirando le somme non sono piú stupida di quanto lo fossi trent'anni fa. La mia mente non è offuscata e sta lavorando meglio. E come protezione psicologica (e spesso anche reale) contro gli effetti dell'invecchiamento, mi trovo costantemente proiettata in avanti.

Ciò che mi colpisce maggiormente nella ricerca introspektiva è che se un cambiamento c'è stato, esso non è comprensibile in termini meramente quantitativi. A conti fatti la mia mente non è né piú debole né piú forte di quanto lo fosse dieci anni fa. È solo diversa.

Ciò che era solito essere oggetto di *problem solving* ora è diventato, piú che altro, il risultato del riconoscimento di modelli.

Alcune cose sono diventate piú semplici. Qualcosa di piuttosto intrigante, che non accadeva in passato, sta avvenendo nella mia mente. Spesso, quando mi trovo di fronte a un problema che visto dall'esterno sembra impegnativo, la sequenzialità del calcolo viene

elusa, resa, come per magia non necessaria. La soluzione arriva facilmente, apparentemente da sola.

Quello che ho perduto con l'età nell'abilità di svolgere un duro lavoro mentale, sembra averlo guadagnato nella capacità di avere intuizioni istantanee, quasi immotivatamente semplici.

Ma voglio darvi un altro spunto interessante tratto dalla mia analisi, quando sto affrontando un problema spinoso, spesso colgo una associazione, apparentemente distante, che a un primo sguardo non ha alcuna relazione con il problema di cui mi stavo occupando, ma che alla fine offre una soluzione meravigliosamente efficace.

Cose che nel passato erano separate, ora rivelano le loro connessioni. Anche questo avviene senza sforzo, tanto che mi percepisco più come la destinataria passiva di un colpo di fortuna piuttosto che un soggetto attivo, agente nella mia vita mentale.

Poi c'è qualcos'altro, anche di più profondo, quasi troppo bello da dire: la sensazione di avere il controllo della mia vita, come non l'ho mai avuto prima.

Potrei correre il rischio di apparire maniacale affermando di provare sempre di più che la vita sia una festa, mentre nel passato il sentimento prevalente era spesso che essa fosse una lotta continua.

E nonostante la piena consapevolezza che prima o poi la festa finirà - o forse proprio a causa di questa consapevolezza - un sentimento di urgenza si amplifica, potente come una forza della natura, e diventa sempre più intenso con l'età: l'esigenza di prolungare la festa.

Il paradosso esistenziale dell'invecchiamento: essere sorpresi dei suoi effetti eppure assecondare l'impresa di prolungare la festa.

Ritengo che la vita non sia una strada a senso unico verso il decadimento, ci sono correnti e controcorrenti che devono essere vissute, esaminate, comprese ed apprezzate fino in fondo.

Cosa sono questi strani fenomeni mentali quando le soluzioni arrivano istantaneamente e senza uno sforzo apparente? Si tratta per caso di quell' attributo dell' invecchiamento che i sapienti chiamano saggezza?

Si, possiamo definirla Saggezza.

La nostra mente è una funzione di quell' organismo naturale che è il cervello. Il il cervello può invecchiare e cambiare, ma ogni fase di questa progressione ci regala nuovi e differenti piaceri e vantaggi così come le perdite e i compromessi, in una progressione naturale come avviene per le stagioni.

Se i "semi" della nostra mente sono irrigati con la curiosità e l' esplorazione fin da giovani e l' esperienza in età più matura sorveglia ed educa il "grano" mentale, allora la saggezza è il raccolto delle ricompense della mente che possiamo veramente apprezzare solo arrivati all' autunno dei nostri anni.

Quello che voglio dire è che l' invecchiamento, in sintesi, può non essere solo negativo. In realtà potrebbe rappresentare qualcosa da desiderare e da apprezzare. Se riteniamo che la saggezza sia una cosa preziosa, allora l' invecchiamento è un piccolo prezzo da pagare per averla.

Posso provare a spiegare cosa intendo per saggezza.

La saggezza è la buona notizia. La saggezza è stata associata nella cultura popolare di ogni epoca e società all' avanzare dell' età. La saggezza è il dono prezioso dell' invecchiamento.

Ma la saggezza può resistere al deterioramento del cervello? E se così, quanto a lungo?

Con l'età, i compiti cognitivi della vita reale che richiedono una faticosa e intenzionale creazione di nuovi concetti mentali sembrano diminuire. Invece il *problem solving* assume progressivamente la forma del riconoscimento di nuove configurazioni.

Ciò significa che con l'età accumuliamo un numero crescente di modelli cognitivi. Diventa quindi sempre più probabile che molte più sfide cognitive in futuro siano rapidamente risolte da un modello pre-esistente, o che richiedano solamente un lieve adattamento.

La seconda stagione, o la cosiddetta stagione della maturità, è caratterizzata da minori cambiamenti neurali e da una maggiore stabilità delle strutture cerebrali. È l'età della stagione produttiva, quando l'enfasi gradualmente si sposta dall'apprendimento sul mondo al contribuire a modellare il mondo intorno a noi attraverso le nostre attività professionali.

La terza stagione, quella dell'invecchiamento, ha una fenomenologia sconcertante.

Nonostante questo multiforme e ben documentato declino neurologico e cognitivo, è molto comune per individui anziani comportarsi in modo competente nelle situazioni della vita reale, sia nel quotidiano, sia sul lavoro. Hanno delle responsabilità professionali ed esecutive di alto livello, conducono multinazionali, raggiungono alti risultati nell'ambito della creatività artistica e scientifica ma anche nell'arte del comando.

Gli scienziati hanno chiamato questa misteriosa capacità cognitiva "cognitive expertise", e i suoi meccanismi sono rimasti oscuri per anni. La misteriosa *cognitive expertise*, che ha l'arcana capacità di resistere agli indesiderati effetti dell'invecchiamento, risuona con

altre due caratteristiche molto apprezzate e associate di solito all'età matura: la Competenza e la Saggezza.

Qui sembra esserci un paradosso dal momento che la competenza e la saggezza non sono fenomeni extracranici che si liberano sopra le nostre teste come l'aureola di un santo, ma piuttosto veri e propri prodotti del nostro cervello.

La saggezza è un dono o un premio meritato?

Fra tutte le facoltà mentali, la saggezza è sempre stata quella più ambita, in ogni epoca: nell'Antico Testamento è scritto: "Principio della sapienza: acquista la sapienza". Ma come si acquista la saggezza? E che cos'è esattamente?

A livello personale, la sensazione di avere raggiunto la saggezza è una fonte di profonda soddisfazione e di appagamento, "la saggezza è la prima fonte di felicità", scrisse Sofocle nell'Antigone.

Genio e saggezza condividono il paradosso di essere manifestazioni estreme della mente umana. Il paradosso è che sia il genio sia la saggezza possono condurre a conclusioni così fuori dall'ordinario da essere bollate come manifestazioni di pazzia o persino essere completamente ignorate.

Nel viaggio creativo di un genio, benedetto da una vita lunga, è spesso difficile dire quando finisce il genio e quando inizia la saggezza. Le due cose unite insieme spingono il processo creativo di obiettivi importanti fino in età avanzata. Tale progressione ininterrotta e tale unione tra genio e saggezza sono impressionanti, e aggiungono un surplus di qualità, il culmine adeguato a una grande vita.

# La Saggezza

Se desideri essere felice per una sera, ubriacati!

Se desideri essere felice per una settimana, sposati!

Se vuoi essere felice per tutta la vita, coltiva un giardino.

Ma se vuoi esser felice per l'eternità, allora devi coltivare il tuo giardino interiore.

(Saggezza taoista)

La saggezza di solito si presenta all'osservatore come la "conoscenza" quasi istantanea e apparentemente spontanea della soluzione ad un problema spinoso e inaspettato. La saggezza è anche la capacità di anticipare quegli eventi da cui la maggior parte delle persone si fa prendere alla sprovvista. È una sorta di previsione spontanea degli eventi derivati dall'esperienza.

La saggezza è discernimento e non deriva necessariamente dal sapere, nè dall'istruzione.

Da dove viene allora la saggezza?

Chi è saggio ama il silenzio e non è così perchè sa e parla, semmai lo è perché sa di non sapere e quindi tace e tacendo ascolta, ascoltando pensa e pensando vede e vedendo impara, imparando insegna.

Ma perchè qualcuno è divenuto saggio e altri no?

Perchè sono così poche le persone sagge in mezzo a tante che non lo sono per nulla, parlando e sparlando sempre?

Personalmente penso che la saggezza sia primariamente una dote naturale, si tratta di un vero e proprio talento, di un carisma, forse di una grazia. E penso anche che essa derivi da una disposizione originaria della personalità, da un ritmo interiore che nelle persone sagge è più lento, più ordinato, e più composto.

Per essere saggi si deve nascere in un certo modo, perché la saggezza si nutre della vita, di una esistenza buona e serena, del non avere discrepanze interiori, desideri scomposti, e nell'essere tendenzialmente altruisti e, infine, nel rispettare la giustizia.

La saggezza richiede di non avere né invidie né rancori, ma soprattutto nel rimanere leali e quindi giusti. Ritengo che la saggezza e la giustizia siano strettamente collegate, forse la stessa cosa: il saggio è un giusto, il giusto è saggio.

Se per la saggezza non è necessario il sapere, è però indispensabile la vita giusta. Priva di questa equità la capacità di discernimento non si chiama più saggezza ma assume altri nomi quali astuzia, scaltrezza o furbizia.

Una persona dotata di saggezza ha la capacità di riconoscere un numero di modelli insolitamente elevato, ciascuno comprendente una lunga serie di situazioni importanti. I modelli che ci permettono di trovare soluzioni rapide a una vasta gamma di problemi sono i ricordi generici. L'arsenale dei ricordi generici si costituisce con l'età.

Con l'età aumenta la capacità di prendere decisioni intuitivamente. Spesso si pensa all'intuizione come l'opposto della capacità analitica, ma in realtà è la considerazione di precedenti esperienze analitiche, è un'analisi compressa, complessa e cristallizzata. È il prodotto di processi analitici talmente condensati che la loro struttura interna può sfuggire persino alla persona che ne beneficia.

Dunque i ricordi generici sono strumenti di riconoscimento di modelli. Più si esamina il loro potere cognitivo e più siamo colpiti dal fatto che è lo strumento più comune e più efficiente a nostra disposizione per la soluzione dei problemi.

Quando i modelli sono numerosi e generici riescono a facilitare la soluzione istantanea e senza sforzo di una vasta gamma di problemi importanti e si qualificano come elementi di saggezza. La sua rappresentazione resiste agli effetti del deterioramento del cervello.

Con l'età cresce il repertorio di modelli, quindi l'invecchiamento è il prezzo da pagare per accumulare modelli di saggezza. Non esistono confini netti tra saggezza e competenza, è una questione di sfumature, di soggettività e del valore che si dà alle cose ma ancora di più alla vita.

Ogni individuo accumula una certa capacità di riconoscimento di modelli nel corso della vita. Ma non tutti accumulano modelli necessari alla soluzione dei problemi che sono realmente importanti per un numero significativo di altre persone.

In generale, le persone che hanno affrontato sfide mentali difficili per tutta la vita e che ci sono riuscite bene, in altre parole, le persone intelligenti che rimangono mentalmente attive per la maggior parte della loro vita, sono premiate con una resistenza aggiuntiva agli effetti dell'invecchiamento.

Questo emerge evidente quando si esamina il rapporto tra la capacità di ragionamento e la cultura generale. Nelle persone con una scarsa capacità di ragionamento, la cultura generale e il lessico, con l'età sono rimasti costanti o sono peggiorati.

Ma nelle persone con un'elevata capacità di ragionamento continuano a crescere con l'avanzare dell'età, fino anche agli ottanta anni.

## Ricordare e dimenticare

La memoria non è la coscienza del passato  
ma uno sforzo per riaprire le tracce del tempo  
a partire dalle implicazioni dell'oggi.  
la memoria è l'inglobamento del passato nel presente.  
(Maurice Merleau-Ponty)

La memoria coincide con la nostra identità scandita dalle esperienze, alcune delle quali possono risalire agli anni della prima infanzia.

La memoria autobiografica si basa sulla collocazione temporale di episodi che ognuno di noi giudica fondamentali, essenziale per narrare lo svolgersi della nostra esistenza: ma i significati di questi episodi, come di ogni ricordo ed esperienza, varia nel tempo così che alcuni possono essere posti in seconda linea, altri ad occupare un posto più saliente e altri ancora tendono ad andare verso l'oblio.

Questo continuo rimaneggiamento e ristrutturazione dei ricordi rimanda a diversi aspetti critici della memoria: la sua instabilità, la sua mutevolezza e la sua problematica affidabilità.

Man mano che passano gli anni si accresce un'area di incertezza sulla veridicità di alcuni ricordi e si è talora insicuri se queste memorie facciano parte delle nostre esperienze individuali o non siano invece contaminazioni che provengono dall'immaginario in cui siamo sempre più immersi.

Nel far emergere i ricordi della nostra vita chiamiamo in causa un particolare tipo di memoria dichiarativa, la memoria autobiografica o, nel caso di fatti specifici, la memoria episodica, che consentono di ri-collegare una particolare informazione nel contesto del tempo, dello spazio e della presenza di chi ricorda: “quella volta che” (il tempo), “nel corridoio della scuola” (lo spazio), si è verificato quel fatto.

Gran parte della nostra vita si basa su memorie di tipo dichiarativo, memorie costruite nel tempo, mattone dopo mattone, per creare un edificio di conoscenza in cui è ben difficile, se non impossibile, rintracciare le origini delle singole esperienze e dei ricordi: non siamo consapevoli delle origini di una nostra particolare conoscenza e di come questa sia stata incorporata in un sistema di riferimento.

Se nostro figlio o nipote ci chiedono di parlare dei nostri ricordi, o se riflettiamo sul nostro passato, ci rendiamo conto del fatto che i nostri contenitori della memoria scandiscono la nostra vita: in genere pensiamo a quando da ragazzi giocavamo a tennis, a quando eravamo all’università, a quando abbiamo iniziato a lavorare, piuttosto che all’esame specifico o a quella partita specifica...

La buona memoria per questi ricordi generali dipende in gran parte dal fatto che essi connotano aspetti importanti della nostra vita e vengono ripetuti: sono ricordi che parlano della nostra identità, degli anni in cui la nostra personalità ha preso corpo, come avviene per gli anni dell’adolescenza, della gioventú e della maturità.

Anno dopo anno ci ripetiamo questi ricordi ed essi lasciano una traccia stabile che difficilmente viene intaccata dallo scorrere del tempo. Ecco perchè i nipoti sono generalmente attratti dalla saggezza dei loro nonni, adorano ascoltare i ricordi, ed i nostri ricordi cominciano ad essere tanti, ed essendo oggi, almeno alcuni di noi,

dei nonni giovani, significa che ne avremo ancora tanti altri da raccontare.

Inoltre le memorie legate ai periodi della vita hanno un'altra funzione. Servono per inquadrare in maniera piú generica le fasi del nostro passato per poi passare al livello degli eventi generali.

Ad esempio quando i nostri figli ci chiedono di raccontare la nostra vita non iniziamo mai dai singoli episodi che potrebbero dare un'idea frammentata del nostro passato, e probabilmente non iniziamo dai ricordi troppo vasti, cioè dai periodi della vita, ma procedendo a ritroso dall'infanzia ad oggi, riferiamo un fatto generale, ad esempio che da bambina andavo in montagna e che una volta mi sono persa nel bosco.

È su questi eventi generali che ci soffermiamo per comunicare ad altri alcuni aspetti della nostra identità, mentre i ricordi specifici possono rappresentare un approfondimento successivo.

Noi tendiamo a raccontarci storie sul nostro passato e man mano ristrutturiamo il significato dei singoli ricordi, così che la realtà delle memorie diventa progressivamente meno importante rispetto alla sua ricostruzione, a volte caratterizzata da alcune distorsioni, abbellimenti, omissioni o trasformazioni.

L'età adulta rappresenta proprio un archivio della memoria e di esperienze nel quale i nostri figli e i nostri nipoti possono attingere, è come se vedessero un film personalizzato delle loro radici. Poter raccontare la propria storia alla discendenza è un qualcosa che appaga, è un fiume che scorre con lo scorrere del tempo, diventa un privilegio per noi ed un sogno per loro.

La memoria è arte è una rappresentazione artistica del tempo.

L'inventario di ciascuna vita è enorme. La memoria è un luogo, un magazzino, una camera protetta, un forziere pieno di immagini; e queste immagini sembrano prendere vita per propria virtù. La memoria stessa ci impone tutta una serie di scene, di figure, di situazioni, di immagini che erano state realmente dimenticate, o addirittura che non sono mai accadute, nonostante la collocazione temporale.

La rassegna della vita non è altro che la riscrittura della storia della nostra vita, ovvero la scrittura della nostra vita sotto forme di storie. E senza delle storie non c'è trama, non c'è comprensione, non c'è arte, non c'è carattere: soltanto abitudini, avvenimenti che scorrono davanti agli occhi di un osservatore ozioso, una vita che nessuno legge, una vita perduta nel viverla.

La stesura delle proprie memorie, della propria autobiografia e i sondaggi nel proprio profondo, non andrebbero affrontati prima dei cinquant'anni.

Rievochiamo i momenti epici, l'eccitazione delle infatuazioni, le persone, i risvolti comici come quelli tragici. Riusciamo a collocare i ricordi personali nel contesto sociale di oggi immaginando addirittura di vedere la trama del passato come una composizione musicale, o come una danza che procede e ritorna.

Basterebbe questo per invecchiare sereni, che sia anche il nostro patrimonio personale a cui attingere quando vogliamo viaggiare nel tempo della nostra vita.

## **Il nostro subconscio contenitore della nostra vita**

Vedi ciò che è.

Vedi ciò che non è.

Segui la vera Via.

(Buddha)

Il Subconscio non è assoggettato né dal tempo, né dai sintomi della vecchiaia, né da qualsiasi altra limitazione.

Il subconscio lavora incessantemente giorno e notte, in piena autonomia e da qualsiasi influenza cosciente. Inoltre va considerato come un compagno immensamente saggio che ci accompagna sempre ed ovunque.

Il nostro subconscio governa tutti i processi vitali del nostro organismo e conosce la risposta a tutte le domande; tutto ciò che memorizziamo nel nostro subconscio, si manifesta sullo schermo dello spazio e del tempo come circostanza, condizione o evento. Per questo motivo è importante verificare se i nostri pensieri, o le nostre idee del nostro pensare cosciente, siano positive o negative.

I sintomi di un affaticamento e di una vecchiaia non possono avere una causa spirituale. La pazienza, la bontà, l'amore per la verità, l'umiltà, la disponibilità ad aiutare, la serenità, l'armonia e l'amore per il prossimo, sono delle qualità e delle caratteristiche fondamentali che non sono soggette all'invecchiamento. Chi

mantiene vive queste qualità, rimarrà per sempre giovane nello spirito.

Sono arrivata alla conclusione che invecchiare non è un evento tragico come pensavo prima di scrivere questo libro. Analizzando a fondo il problema sono giunta alla conclusione che ciò che noi chiamiamo processo di invecchiamento, fondamentale è solo un cambiamento.

Tuttavia ogni mutamento merita di essere accolto con gioia e riconoscenza poichè ogni fase della nostra vita è solo un ulteriore passo avanti del nostro percorso di vita.

Noi disponiamo di forze che vanno oltre le nostre capacità fisiche. Possediamo dei sensi la cui acutezza è di gran lunga superiore rispetto a quella dei 5 sensi innati e riconosciuti.

Coloro che vivono con la paura di invecchiare e del destino che li attende credono che invecchiando voglia dire fare i conti con un crescente decadimento fisico e mentale e non sanno quanto la mente sia in grado di anticipare tale pensiero attuando una visione di sé avvizzita dentro e fuori, senza esserlo divenuta ancora.

Si diventa vecchi non appena si perde l'interesse per la vita e si smette di sognare e di conoscere cose nuove. Ma chi invece spalanca la propria mente a nuove idee, a nuovi interessi, chi apre una porta dopo porta per lasciare entrare dentro di sé l'illuminazione della nuove conoscenze della vita e sul mondo, rimarrà sempre giovane e vitale.

Occorre ricordare che abbiamo ancora tanto da dare. Possiamo contribuire a sostenere, a consigliare e a guidare i nostri figli, i nostri nipoti, i nostri collaboratori e possiamo renderli partecipi della nostra esperienza e della saggezza che abbiamo raggiunto.

Dobbiamo rivolgere il nostro sguardo in avanti e con fiducia, perché la nostra vita può essere anche molto lunga. Dobbiamo continuare ad imparare ogni giorno e in ogni momento.

In un aforisma dell'americano Alan Watts si afferma che la vita è un gioco la cui prima regola è: "essa non è un gioco, è una cosa molto seria". E Laing pensava probabilmente allo stesso modo quando in *Nodi* scriveva: "State giocando un gioco. Giocate a non giocare alcun gioco. Se io vi dimostro che state giocando, infrango le regole e voi mi punite".

Il principio fondamentale di queste metafore, secondo cui il gioco non è un gioco ma una cosa molto seria, fa della vita un gioco senza fine, che solo la morte conclude. E qui come se non fosse già abbastanza paradossale, c'è una seconda assurdità: l'unica regola che fa terminare questo gioco molto serio non è di per sé una delle sue regole.

Per esse ci sono diversi nomi tutti aventi lo stesso significato: lealtà, fiducia, tolleranza. Pochi ci credono fino in fondo. Se riuscissimo a crederci, saremmo i creatori della nostra infelicità, ma anche della misura della nostra felicità.

Il proverbio francese secondo cui "più si cambiano e più le cose restano come sono", non è soltanto un motto di spirito. A mio parere definisce con stupenda concisione il rapporto, paradossale e sconcertante, tra persistenza e cambiamento e tiene conto dell'esperienza in maniera molto più diretta, poi mette in risalto un punto fondamentale spesso trascurato: vale a dire che persistenza e cambiamento vanno considerati insieme malgrado abbiano, almeno apparentemente, una natura opposta.

Non credo sia un'idea astrusa ma un esempio specifico del principio generale secondo cui ogni percezione e ogni pensiero abbiano un

valore relativo dal momento che operano per confronto e per contrasto. Mentre su un piano strettamente teorico è abbastanza facile distinguere il cambiamento puramente astratto da un cambiamento effettivo è ancora più difficile quando si tratta di situazioni della vita reale.

Nella vita reale, sebbene alcuni problemi possano mantenersi a un livello stazionario di gravità, molte difficoltà non restano a lungo tali e quali, ma tendono ad aumentare, a scalare se non si cerca qualche soluzione, oppure se se ne trova una sbagliata.

Quando questo si verifica, la situazione o un pensiero, può restare strutturalmente analoga o identica, ma cresce l'intensità della difficoltà e della sofferenza che comporta.

Questo per dire che non possiamo contrastare il tempo che passa perchè può generare solo sofferenza, lui inesorabilmente e spontaneamente procede, quello che possiamo fare è di assecondarlo mantenendoci vigili e attenti, accettando le conseguenze del cambiamento.

Ricorrere a degli artifici ingannevoli, come la chirurgia plastica o iniezioni per tirare la pelle, non fa altro che alimentare il nostro problema, evidenziando ancora di più la sconfitta del rimedio scelto.

Modificare il nostro aspetto è contro natura, e infatti i volti ritoccati saltano di più all'occhio di un viso segnato dal tempo. È un modo per attirare l'attenzione su un problema non risolto. Questo il nostro subconscio lo sa e giorno dopo giorno può generare anche della sofferenza.

Se al contrario assecondiamo il cambiamento, nessuno noterà la modifica che c'è stata, anche gli altri sono abituati a vedere i nostri cambiamenti così come avvengono anche in loro stessi.

Il tempo passa per tutti, non solo per noi.

Un problema per essere risolto, anzitutto deve essere un problema, e l'invecchiamento non può essere un problema poiché non ha soluzioni possibili, se non l'accettazione. Non possiamo trovare una soluzione alla morte di un nostro caro. La soluzione non esiste, ma possiamo accettarla come parte della vita.

Chi cerca un aiuto per liberarsi da questo problema che lo affligge descrive un "voler cambiare" in modo significativo, ma in realtà è inutile; semplicemente ripone la felicità, o il comunicare meglio con gli altri, o il continuare a sedurre con lo strumento dell'illusione.

Possiamo continuare a sedurre e a comunicare bene con gli altri ed essere felici solo con l'accettazione al mutamento, la natura ci accompagna dolcemente ai cambiamenti.

Spesso non ce ne accorgiamo in un primo momento, ma focalizziamo l'immagine osservando una nostra foto di dieci anni prima; sono passati dieci anni e ce ne siamo accorti solo ieri di quelle rughe che non c'erano. E dunque inizia il dramma.

Ieri non c'era, oggi c'è. L'inganno della nostra mente, tocca le corde delle nostre emozioni e subito dopo anche la personalità.

Noi siamo ciò che eravamo ieri e che saremo fino alla fine del gioco.

## La coscienza autoconsapevole

Nessuno è nato sotto una cattiva stella;  
ci sono semmai uomini che guardano male il cielo.  
(Dalai Lama).

Al di là del carattere come stadio della crescita personale, è opportuno sviluppare una coscienza autoconsapevole, che poggia ovviamente sullo sviluppo di un carattere maturo ma che non si esaurisce in esso.

Si tratta di un aspetto spirituale che può pervadere la mente di ognuno di noi. La descrizione di questa caratteristica spirituale non è semplice in quanto va oltre la nostra genetica e la nostra esperienza.

Sigmund Freud nel 1929 la descrisse come “una sensazione di eternità, un sentimento di qualcosa di infinito, sconfinato, qualcosa di oceanico”.

Nello stratificato ordine della natura, le menti umane sono integrate nelle più larghe menti dei sistemi sociali ed ecologici, i quali sono integrati in sistemi mentali planetari che a loro volta devono partecipare ad un tipo di mente cosmica.

Di conseguenza mente e materia non sono più separate: la mente è la dinamica della organizzazione ed il cervello è la struttura biologica attraverso cui tale dinamica si attua.

Possiamo dire che la coscienza è la parte della persona e del suo ambiente e non può essere inserita solamente in un contesto del

funzionamento cerebrale. Se l'universo è organizzato secondo strutture multidimensionali e multi-livellate, la cui base è la mente, questo significa che la coscienza ha una struttura gerarchica e la persona umana, così come il cosmo, è formata da diversi gradi di espressione.

Lo sviluppo della coscienza è visto come il passaggio da uno stato di aumentata differenziazione, articolazione e di una integrazione gerarchica. Newmann descrive l'evoluzione della coscienza quale versione in miniatura dell'evoluzione cosmica.

Vi è proprio una progressione nello sviluppo della coscienza autoconsapevole. Il livello di partenza (livello zero) è rappresentato dalla non consapevolezza, caratterizzata da una personalità immatura che richiede solo ed esclusivamente gratificazioni immediate.

Il primo livello è invece comune alla maggior parte degli adulti, consiste nella capacità di rimandare la gratificazione dei bisogni, successivamente al raggiungimento di altri obiettivi.

In questo livello le persone rimangono orientate su loro stesse e ogni qualvolta i desideri vengono frustrati sentono crescere in loro una sensazione di disagio. Pur sapendo vivere bene in condizioni normali, trovano delle notevoli difficoltà di adattamento alle situazioni di stress.

Nel secondo livello ci troviamo invece in una situazione in cui le persone sono capaci empaticamente di riconoscere i bisogni degli altri e di creare un equilibrio armonico tra le proprie esigenze e quelle altrui.

Il terzo livello è rappresentato dalla "contemplazione", intesa come diretta intuizione dell'unità del mondo che ci permette di superare la dicotomia "io / non io". In altri termini, si risolve il conflitto che ci fa

avvertire una contrapposizione tra gli eventi della vita (vecchiaia / non ancora vecchio / non piú giovane).

In pratica non esiste buono e cattivo, bene e male, bianco e nero, ma l'intera esperienza esistenziale viene ricondotta ad una visione unitaria, in cui ogni manifestazione è solo una singola tessera di un mosaico da guardare nel suo insieme.

Questo atteggiamento ci riporta al concetto di complessità della vita: soltanto comprendendo la complessità dell'esistenza possiamo far emergere l'aspetto spirituale della nostra personalità, in direzione del raggiungimento della nostra libertà, della creatività e dell'amore.

La coscienza intuitiva corrisponde alla realizzazione del Sé transpersonale. Nel Sé transpersonale la conoscenza della realtà si sposta da un contesto razionale ad uno olistico ed inclusivo dei principi della vita. E' questo il livello della visione universale in cui " l'io " è trasceso.

Il temperamento invece, corrisponde alla predisposizione genetica con cui affrontiamo la vita e l'autoconsapevolezza ed è uno strumento fondamentale per riconoscere i nostri punti di forza e di debolezza.

Nell'essenza del carattere, il temperamento deve essere supportato da una maturità proveniente da una armonizzazione delle nostre esperienze di vita. Attraverso le intuizioni possiamo abbandonare i paraocchi di una interpretazione del mondo con una impostazione piú libera e dinamica, compresa quella spirituale.

Una maggiore consapevolezza con uno stato emotivo positivo sono in grado di portarci a pensare, sentire e ad agire in maniera tale da promuovere sia l'allargamento degli orizzonti, sia lo sviluppo delle abilità importanti per vivere con successo qualsiasi età.

Inoltre si diviene piú abili nel rilassarsi al fine di conservare il nostro bagaglio energetico.

Quando parlo di spiritualità non mi riferisco alle fedi o religioni, ma ad un concetto molto piú vasto e piú alto. Per molti anni la prospettiva scientifica della vita e del benessere ha escluso la spiritualità come oggetto di indagine, relegandola al livello di una scelta di fede: la scienza si rifiutava di prendere in considerazione ambiti che affondassero le radici nel pensiero umano.

Piú recentemente, tuttavia, due fattori hanno invertito la tendenza: il primo è che l'evidenza e l'esigenza spirituale è presente pressoché in tutte le persone, e la consapevolezza della spiritualità è rappresentato dall'esperienza millenaria nella riflessione sulla mente e sulla natura umana.

Le prospettive spirituali hanno fornito indicazioni per il comportamento ideale mirato al raggiungimento della felicità, possiamo riassumere il tutto nell' "etica del comportamento".

Oggi stiamo sempre piú concentrando le cose, tanto che possiamo tranquillamente definire che il benessere psicofisico è dato dall'etica del comportamento. Un comportamento eticamente buono è capace di indurre il benessere psicofisico.

La tradizione spirituale indica chiaramente come l'odio, la rabbia, il desiderio, l'orgoglio e la gelosia, siano condizioni che ostacolano il benessere psicofisico; mentre individua in altri stati mentali, come la compassione, la gioia e l'altruismo, alcune componenti insostituibili del benessere psichico.

Uno dei principi della maggior parte delle tradizioni spirituali è la rinuncia al piacere di oggi per ottenere la felicità di domani.

## Le emozioni in equilibrio

Le alterazioni del corpo che si verificano in seguito alla percezione

di un evento eccitante

e la sensazione che ne proviamo

al momento in cui esse avvengono è

l'emozione.

(William James)

La quarta legge della psicodinamica dice: “le emozioni e le impressioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate”. Come i pensieri producono stati fisici ed emozioni corrispondenti, così le emozioni producono pensieri ed immagini mentali ad esse relative.

Fra i numerosi stereotipi e miti negativi sull'invecchiamento c'è l'opinione che l'invecchiamento scateni la depressione a causa degli acciacchi fisici che, com'è noto, aumentano con l'età. Tuttavia, sembra che l'incidenza alla depressione in età avanzata non è maggiore di quella della prima età adulta.

L'atteggiamento positivo di molte persone non è l'eccezione, ma la regola.

La funzione dell'emozione è un'altra grande forza dell'io. La folla delle emozioni che attraversa giornalmente la psiche collettiva è generatrice di pensieri che poi mobilitano le azioni sul mondo interiore e quello esteriore. Esiste una specie di circolo vizioso che condiziona l'emozione: il pensiero, il corpo, e l'agire dell'uomo. Ogni

anello di questa catena ha un influsso sull'altro e crea implicitamente l'altro.

Se un'emozione di paura sfiora la coscienza, essa genera un pensiero negativo che si rifletterà sul ritmo biologico e darà adito ad una certa azione di risposta. Per usare in senso creativo il potere dell'emozione e del sentimento, occorre evocare un pensiero positivo.

Uno dei fattori che entrano in gioco è l'accettazione della realtà della vita e una maggiore forza dell'io, una prospettiva a lungo termine che rende più facile accettare le inevitabili frecciate della quotidianità.

Le emozioni positive come l'affetto, i legami, l'amore, il piacere e la felicità, scaturiscono dall'attività del sistema limbico in risposta agli stimoli esterni, ad esempio la vicinanza del proprio compagno, la curiosità, l'espressione artistica o musicale.

Le emozioni negative come il timore, la rabbia, l'invidia, il disgusto e la depressione, sorgono in risposta a quegli eventi o situazioni che minacciano la nostra sopravvivenza. Alcune emozioni negative sono innate come ad esempio la rabbia che è una risposta universale alla percezione di ingiustizia nei nostri confronti.

Tuttavia la paura, la rabbia e altre emozioni negative possono anche essere indotte: la rabbia è una reazione naturale od appropriata di fronte alle difficoltà della vita.

Le emozioni hanno una dimensione biologica e fanno capo a programmi e alle strutture nervose che modulano le nostre espressioni facciali e a modifiche vegetative della fisiologia del corpo, associate all'emozione. Queste non cessano mai e per invecchiare bene occorre emozionarsi sempre. Farsi sequestrare dalle emozioni, al contrario, è dannoso.

Noi possediamo il libero arbitrio in quanto siamo consapevoli della presenza delle pulsioni e delle passioni, ma non abbiamo generalmente la consapevolezza delle ragioni dei nostri desideri e delle nostre azioni.

Con gli anni i desideri e le pulsioni si trasformano in altri desideri ed altre pulsioni. Se rimaniamo ancorati ai ricordi smettiamo di provare delle nuove emozioni, melanconici nel non poter rivivere quelle passate.

Questo è uno degli errori che si tende spesso a fare, cioè, nel rievocare il passato finiamo per diventare dei nostalgici se va bene, frustrati se va male, bloccando le nuove esperienze da vivere diverse dal passato.

Così molti si rifugiano in una chirurgia plastica... ma che come dice il temine... plastica ... è finta, è un'illusione. Vedersi le rughe appianate e percepire come si è dentro, può creare una sorta di conflitto interno ancora più frustrante.

Le nostre piccole rughe o il corpo che cambia, da una parte non sono il massimo in termini assoluti, ma in termini relativi ci permette di assecondare il ritmo della vita, che inesorabilmente passa.

Accettare con serenità il tempo che scorre, ci permette di ampliare le nostre nuove esperienze e ad amplificare le nostre trasformate emozioni.

Se restassimo eternamente giovani, non risulteranno interessanti per i nostri figli, non rappresenterebbe la conoscenza ai nostri studenti, non saremmo un sogno per i nostri nipoti.

Tuttavia una mente elastica che si mantiene in allenamento, un corpo dinamico, un viso con le rughe, una eleganza costante nel gusto e negli atteggiamenti, farà di noi la continuazione di ciò che

eravamo; un modello per i nostri figli e dei nonni “giusti” come dicono i ragazzi oggi.

D’altro canto abbiamo impiegato cinque o sei decenni per tutto questo... perchè azzerarlo? Sarebbe come negare il decorso di una esistenza personale.

È meglio sentirsi dire: “Questa donna affascinante deve essere stata bella un tempo?” o “Questa donna così bella guarda come si è ridotta?”. Purtroppo di volti trasformati in maschere ne vediamo tutti i giorni e sono davvero un attacco all’armonia, all’estetica e alla personalità.

Non sono piú in grado di sorridere, che è il fascino primario di chi invecchia e osserviamo questi volti plastificati, rigidi, incupiti, e la cosa peggiore, sembrano non avere un passato, una storia.

Controllare le reazioni emotive è essenziale per il proprio equilibrio e per avere dei buoni rapporti col mondo esterno. Per “controllo” si intende lasciare libero sfogo o maggior sfogo alle emozioni positive per l’organismo, utilizzando i messaggi e le finalità esistenziali connesse a quelle negative limitandone le incidenze dannose.

Controllare le emozioni non significa bloccare le corrispondenti reazioni, perché le cariche interne repressesono fonti di nevrosi e comunque di disagio psicofisico, ma nel mantenerle nei limiti non pericolosi o addirittura utili all’organismo.

Le capacità di superare le tempeste emozionali con flessibilità e resilienza è uno dei grandi frutti dell’età matura: perché è l’inevitabile risultato dell’apprendimento, dell’esperienza, e della pratica, oltre alla cessata tempesta ormonale per il genere femminile.

Tuttavia moltissimo del benessere che caratterizza le nostre giornate dipende dalle emozioni che proviamo. Esse danno colore e sapore alla nostra vita ma devono essere considerate delle consigliere fidate a nostro beneficio e non un danno.

Saper invecchiare è un atteggiamento non un modello, e questo atteggiamento è verso sé stessi, gli altri e il mondo che ci circonda.

E' necessaria una consapevole disposizione del carattere che spinge a non drammatizzare, a individuare sempre i risvolti favorevoli delle cose e a saper dimostrare la capacità di adattarsi senza peraltro rinunciare alle eventualità meno favorevoli.

Osservare gli anni che passano saldi della propria struttura, del proprio "io", rimanendo costruttivi e fiduciosi delle proprie possibilità, mantenendo senso critico e una buona capacità di valutazione, ci consente di invecchiare più lentamente.

È un atteggiamento che sembra risultare vincente perché comporta una visione non angosciante del futuro, favorisce un comportamento più attivo, una maggiore perseveranza e un impegno deciso a superare gli ostacoli.

L'ottimismo attivo non allenta la vigilanza ma consente di guardare oltre le difficoltà ed a minimizzare gli eventi. Unisce le capacità di ricavarne quel tanto di utile insito in essi ed aiuta a superare le esperienze anche traumatiche.

L'ottimismo stimola la creatività e favorisce la disposizione al sorriso e al buonumore attivando la funzionalità generale del sistema immunitario. Dovremmo considerarlo una filosofia di vita che offre anche il vantaggio di essere più sereni invecchiando con maggiore energia.

Dopo i cinquant'anni è difficile osservare volti sorridenti, forse perché vediamo scomparire la giovinezza portandosi via anche la bellezza. Ma dovremmo soffermarci a guardare nel nostro specchio interiore cosa ci ha invece lasciato il tempo rimasto: il fascino.

Il fascino non è legato all'aspetto fisico, alla perfezione dei lineamenti o alla giovinezza, ma è una forte emanazione della personalità ed uno stato di armonia interiore. È un qualcosa di indefinito che attrae e suscita insieme ammirazione e simpatia, un potere che fa presa sugli altri.

Il fascino è l'espressione di uno stato di equilibrio interiore, di benessere e di vitalità che possiamo emanare ed attiene a una mente pulita, sgombra da pensieri negativi, ad organi perfettamente funzionanti e all'assenza di tarli nel corpo e nello spirito.

È una condizione indipendente dall'età di ognuno di noi, che può durare anche oltre gli 80 anni, ma soprattutto facilita i rapporti interpersonali funzionando come una sorta di "lubrificante sociale" che spalanca negli altri le porte alla disponibilità.

Non possiamo rincorrere qualcosa che non c'è più, ma possiamo alimentare ciò che emerge di nuovo, di diverso, dobbiamo allenarci al cambiamento. Dopo tutto lo facciamo sin dalla nascita e ci è stato naturale attraversare tutte le fasi dell'età, anche le più difficili, perché oggi faticiamo ad accettare l'invecchiamento che è solo ricco di esperienza, di emozioni nuove e di modelli mentali più elastici?

Occorre divenire consapevoli che dai 50 anni si è divenuti degli abili conoscitori della vita, abbiamo vissuto, abbiamo attraversato una moltitudine di esperienze, abbiamo studiato, conosciuto e molto ci aspetta ancora.

Ci attendono nuove esperienze che non avremmo potuto fare prima, sia perché eravamo troppo giovani, sia per l'inesperienza. Eppure

sembra che la vita per molti perda di intensità e di significato dopo i 50 anni. Le donne ricorrono alla chirurgia plastica, e gli uomini rincorrono le ragazzine.

L'elisir di lunga vita è l'amore, la serenità e una vita appagante mentale ed affettiva.

## La seconda fase della vita

Il Saggio è fermo ma non ostinato.

(Confucio)

Il primo periodo della seconda fase della vita va indicativamente dai 45 ai 60 anni ed è caratterizzato da tre parole chiave: *Rivalutazione*, cioè le persone in questa fase si confrontano seriamente per la prima volta con la propria mortalità; *l'Esplorazione*, ovvero, i programmi e le azioni sono spinti da una ricerca di un significato, o da una crisi e la *Transizione* in cui i cambiamenti del cervello spronano l'intelligenza e lo sviluppo che è la base della saggezza.

Il secondo periodo comprende un'età che va indicativamente dai 60 ai 75 anni ed è caratterizzato da altri tre stadi: la *Liberazione*, periodo in cui si ha la sensazione di - ora o mai più - che alimenta una nuova sensazione di liberazione interiore, la *Sperimentazione*, in cui i progetti e le azioni vengono alimentati da un nuovo senso di libertà personale: poter dire ciò che si desidera e agire in base alle proprie esigenze e desideri e all'*Innovazione*, che è un momento in cui vengono stimolati i desideri di novità.

Infine abbiamo, il terzo periodo, indicativamente dai 75 ai 90 anni. È il periodo in cui le persone sono motivate a condividere la propria saggezza e l'esperienza, è il momento in cui viene riesaminata la propria vita e viene fatto un bilancio orientato a trovare un senso

all'esistenza; le persone si sentono quasi obbligate a mettere a posto le loro cose che possono essere morali, affettive o economiche.

Queste fasi possono convivere o sovrapporsi e vengono attraversate con i propri tempi.

Ognuno di noi ad un certo punto di queste fasi, ma spesso la prima, prende in considerazione seriamente il fatto di essere mortali. Per la prima volta si inizia a pensare a quanti anni ci restano da vivere e non a quanti ne sono trascorsi.

Il pensiero concreto della mia morte, ad esempio, colpisce piú in profondità me stessa rispetto al concetto astratto, che tutti naturalmente prima o poi siamo destinati a morire.

Questa presa di coscienza nuova e profonda stimola le domande classiche: "Chi sono? Dove sono stata? Dove sto andando"?

Sostanzialmente la profondità di questa presa di coscienza dipende da quelle che sono le mie credenze sulla morte e dal grado in cui sono arrivata ad accettarla. Ed è cosí per tutti. Quando lavoravo con le mie pazienti affette da tumore, il tema della morte doveva essere ricorrente, prepararle anche a questa eventualità era parte integrante della terapia.

Far loro affrontare la morte ed il superamento della stessa era di mio dominio tecnico e di vita per loro. Eppure nonostante 25 anni di allenamento su questo grande tema centrale della vita, la morte, sono qui a tentare di capire nella profondità della mia mente per provare a vivere serenamente l'invecchiamento e ad affrontare insieme a voi anche la fine della vita.

Perchè tutto questo? Ogni giorno siamo spettatori di persone di mezza età che rincorrono la giovinezza, oppure ad un decadimento anticipato, perchè tanto ormai il gioco è finito.

Probabilmente essendoci allungata l'età biologica non siamo attrezzati a vivere una vecchiaia più lunga in termini quantitativi, e quindi abbiamo bisogno che qualcuno infonda la conoscenza e analizzi il problema, nell'essenza, per provare a dare a chiunque delle nuove "lenti" per una trasformazione lunga e serena.

In questi anni ho scoperto di persone molto intelligenti e consapevoli, che riescono a parlare facilmente della morte e non la temono, arrivare ad un punto della loro vita in cui la prospettiva della loro dipartita acquista una forza emozionale che va molto più in profondità rispetto alla loro comprensione precedente, di natura puramente intellettuale.

Molte persone ne sono addirittura terrorizzate tanto da non sentirne ragione e tantomeno ne parlano. Tuttavia vi sono persone che sono confortate dalla fede nell'aldilà, nella reincarnazione, o dalla prospettiva di qualche altro tipo di vita ultraterrena.

E' proprio la diversità di credenze sulla morte e la varietà dei modi in cui le persone minimizzano o negano la realtà della morte che determina la qualità della vita durante la seconda fase della vita.

Dalla qualità della nostra vita dipenderà quella dell'invecchiamento e soprattutto quella della morte. Dove è finito il buon senso? In quali nascondigli si è appartata l'intelligenza?

Così inteso, il buon senso lo troviamo applicato in tutte quelle circostanze in cui l'emozione spinge a trovare una soluzione pacificante.

Lo vediamo in azione persino in situazioni di grande complessità e durezza. Il buon senso dovrebbe avere la finalità di aggregare, non di creare solchi sempre più grandi tra gli interessi individuali. Sarebbe necessario che fosse al servizio dell'istinto della vita.

Il suo cattivo uso, il malintendimento che lo circonda, lo porta a essere la traduzione dell'istinto di morte. Una condizione psicologica distruttiva che induce alla distanza, all'avidità, alla ricerca di potenza e di potere e ad una rincorsa verso una illusione dell'immortalità e all'esorcismo della morte reale.

E quando è al servizio dell'istinto di morte, anche il buon senso rischia di morire.

Uno dei luoghi dove si riscontrano le più straordinarie amnesie dell'intelligenza è la coppia. Nel privato delle mura domestiche, e in quello del mondo affettivo dei partner, si sviluppano infatti azioni, reazioni e persino trovate talmente stupide da distruggere spesso la serenità delle due persone e quella dei loro figli.

Vivere in coppia si sa è un'arte complessa e perchè l'opera riesca bene occorre un uso accorto dell'intelligenza per avere una vita lunga e serena ed in coppia è meglio. Invecchiare insieme crea una sorta di complicità sia sul presente che sul futuro poichè si possiedono le stesse forze e le stesse aspettative, si vive il presente come opera compiuta. Perchè?

Giorno dopo giorno il cervello viene scolpito dalle esperienze incontrate attraverso il suo modellamento, raffinato o goffo, dipende da come sono gli artisti. Se una tale abilità viene giocata bene, quella femminile avrà il vantaggio di esprimere tutta la sua agilità nella ricerca di nuove soluzioni a beneficio sia della donna che del suo partner.

Quello invece dell'uomo sopperirà senza troppi problemi alla minor elasticità con un impegno intellettuale forse più laborioso ma fecondo per la serenità di entrambi.

Un simile scenario è per lo più teorico, dato che, di solito, la realtà riserva ben altro. Non è raro che la coppia sia un palcoscenico dove

vengono messe in atto tante e tali rappresentazioni della stupidità che l'intelligenza può fare solo da comparsa.

La causa è facile da decifrare: quanto più è coinvolto il mondo degli affetti, tanto è più difficile proporre un'intelligenza sia emozionale sia interpersonale e a volte persino accademica.

L'amore è un percorso ad ostacoli ed è facile inciampare, dovendo districarsi tra problemi di condivisione, delimitazione dei rispettivi territori, regole e tempi scanditi dalla quotidianità. E poi è un sentimento.

Richiede l'intelligenza nel coltivarlo, per farlo riaccendere quando si affievolisce e per gestire le emozioni che ne derivano nei frangenti più problematici. Richiede insomma, uno sforzo costante, un sovrappiù di attenzione e di cautela.

Vivere in coppia è un percorso continuo, in un mio libro precedente (Gioco di Coppia) ho scritto nel dettaglio quali possono essere i meccanismi in azione per una vita divertente, complice e soprattutto piena di risorse e di scoperte che è possibile fare.

La vita a due fortifica l'individuo perché la condivisione sia delle gioie che dei dolori è supportata dall'altro. Vivere in due il trascorrere del tempo, rianimare i ricordi, le molteplici esperienze e ciò che si ha ancora da fare e da vivere, è uno degli strumenti che consente di vivere più a lungo e bene.

Ma ci sono altri strumenti utili a mio avviso, vediamo quali.

## La fantasia

Tutte le cose giungono e se ne vanno.

Ma chi è risvegliato è sveglio per sempre.

(Buddha)

La realtà è affar nostro, come lo sono i nostri sogni e le nostre attese.

Le attese appunto. Che cosa ci aspettiamo da noi stessi e dagli altri?

Questa risposta prevede il cammino per trovare un complice alla nostra intelligenza e per avviare una efficace manutenzione a mantenerla viva.

Quanto piú ci sentiamo nella necessità di dare prestazioni e approvazioni utili, cercando continue conferme dall'esterno per percepire un briciolo del nostro valore, tanto piú ci allontaniamo dall'obiettivo.

Il fare diventa così padrone in una casa in cui le emozioni, i sentimenti, i desideri e la fantasia hanno un posto sempre piú angusto. Andando alla ricerca continua di premi di consolazione, rinunciando a tendere a quelli di maggior pregio: quelli che toccano nell'anima.

Anche noi, d'altra parte, siamo circondati da un Nulla dilagante, da un continuo addestramento a subire la compressione della nostra intelligenza senza poterla maggiormente espanderla. La nostra fantasia, anzi, le nostre fantasie, sono sottoposte giornalmente alla

visione di una realtà nella quale è difficile e faticoso non essere influenzati da chi vuole pensare anche per noi.

Persino i nostri sogni e le nostre speranza rischiano di incanalarsi verso obiettivi del pragmatismo materialistico, tipico dei giorno nostri e della nostra cultura. È per questo che la nostra intelligenza, anzi, le nostre intelligenze non trovano officine adeguate alla loro costante e accurata manutenzione.

Ed è ancora per questo che le insegne che ci stimolano al “perchè no?”, che ci invitano a non demordere, hanno una luce sempre più debole: come se al loro posto si fossero accese, abbaglianti, quelle “dell’ormai” riducendo le speranze, i progetti e naturalmente, alla cura della nostra indipendenza intellettuale.

Per ridare vigore alla prima e non cadere nella sciatteria della seconda occorre mettere in gioco la curiosità, la creatività, l’istintualità.

Occorre insomma esser disponibili a scrivere costantemente il copione della nostra vita, invece che interpretare quello scritto per noi da altri, e ad usare la fantasia che non è una dimensione per sognatori fuori dal mondo, ma uno strumento straordinario per vedere con chiarezza il mondo dall’esterno, senza restarne invischiati nella sua visione generalizzata e omologata.

È una chiave per aprire le porte delle nostre qualità, alla bellezza, all’energia utile, all’uso della parte più brillante del nostro cervello. È una risorsa che ci permette di non disperdere il nostro patrimonio dell’intelligenza, come accade quando ci chiniamo alle richieste che ci sembrano tanto impegnative da non poter essere disattese.

È l’antidoto alla desistenza e alla rinuncia che, inevitabilmente, schiacceranno anche la stima in noi stessi.

La fantasia è poi un patrimonio talmente privato da poter produrre le scene piú diverse, senza la necessità di rappresentarle necessariamente all'esterno. È insomma uno strumento straordinario per la cura della nostra anima e per tenere viva la nostra libertà.

È anche scultrice, cioè, capace di attivare con il suo specifico rapporto con la realtà quelle modificazioni cerebrali plastiche che esalteranno la vivacità e la creatività del nostro cervello. È una barriera alla memoria "implicita", al ricordo automatico di tutto ciò che viene dato per scontato, così attivo ogni qualvolta acquisiamo le informazioni in modo passivo e acritico.

La fantasia non è patrimonio soltanto degli idealisti o degli artisti, ma di tutti coloro che sono disponibili a fare della loro vita una personalissima e straordinaria opera d'arte.

Per essere complice di questo progetto, occorre coltivare l'abilità di cogliere l'intuizione e l'attimo: apprestarsi cioè, ad andare oltre la capacità razionale nei porci nei confronti di una certa situazione facendo largo tra razionalità, pensiero e sentimenti.

Insomma il mondo della fantasia dimora nel territorio degli istinti, quell'energia che altro non è del nostro straordinario modo di sentire e dalla cui libertà dipende, inevitabilmente, la nostra.

## La Sessualità e l'Intimità

Se a quarant'anni continui a fare l'amore come quando ne avevi diciotto,

perdi qualcosa;

e se a sessant'anni fai l'amore come a quaranta,

perdi qualcosa.

(James Hillman)

L'amore: non l'affetto, non l'empatia, non l'amicizia, non la compassione, non la tenerezza, non qualunque altra declinazione, se non l'amore, quel sentimento totale che prende tutta la nostra personalità, la parte razionale ed irrazionale, cioè l'ardore, l'entusiasmo, la gelosia, la pazzia, il pianto, il riso.

Se non è questo, il resto non è amore, e chi ama lo sa.

L'amore vuole tutto, tutto il tempo e tutto lo spazio della coppia e vuole a sua volta darsi tutto, tutto il suo tempo e il suo spazio per farsi dimora all'interno della coppia.

L'amore è un legame totale. Ma nella misura in cui amando ci si lega totalmente è inevitabile che si finisca per dipendere e a volte a perdere la padronanza di sé.

Le spiritualità e le filosofie che mirano all'indipendenza e alla perfetta padronanza di sé mettono sistematicamente in guardia i loro seguaci dalle passioni, soprattutto a quelle di coppia.

Qualche volta atteggiamenti consolidati come l'abitudine, l'avidità, la speranza di rivivere la bellezza delle situazioni passate, il bisogno di accontentare l'altro, l'ingenuità o la distrazione, possono impedire di

accorgersi di cosa sta accadendo dentro di noi e perciò possono portare a forzare quei passaggi che sono sempre diversi.

È facile nella seconda fase della vita che il nostro organismo faccia una scelta diversa da quella che potremmo fare al livello della coscienza, ma soprattutto la nostra mente è rimasta nell'immaginario vissuto delle proprie esperienze.

Ricordate? Il Subconscio non invecchia...

Ma siamo onesti, biologicamente la libido nelle donne si abbassa e la durata media dell'uomo diminuisce. È allora dov'è il problema se non nella memoria? Se la coppia, unita e complice, partecipa in sincrono alle fasi della vita, arriveranno insieme a questo punto.

La sessualità cambia, cambiano i tempi e i modi, ma non per questo precipita nella trasparenza.

D'altro canto quando a quarant'anni pensavamo alla nostra sessualità intensa ma acerba dei diciotto anni, ci veniva dolcemente da sorridere, oggi a sessanta pensare all'intensità dei quaranta mi sembra anche un pò troppo intensa per come possiamo viverla oggi.

Se una coppia ha una lunga convivenza significa che per tanti anni ha condiviso le esperienze divertendosi, amandosi e giocando nella vita e con la vita.

Sappiamo anche che le persone che vivono in coppia un rapporto stabile, equilibrato e felice, siano maggiormente longeve e sane rispetto alle persone che vivono sole.

La condizione essenziale è che la coppia, per essere davvero vincente, deve sapersi divertire sempre e a qualunque età. Per fare ciò deve avere una mente aperta, flessibile, al di sopra di tutto e di

tutti. Altrimenti diventa un sacrificio, una frustrazione che porterà i due partner ad un allontanamento reciproco senza ritorno.

La sessualità è un campo molto vasto e delicato. Ma quando la coppia decide insieme ogni cosa, è complice e cerca di crescere e trasformarsi attraverso i cambiamenti, cercando di scoprire e ricercare qualsiasi cosa possa dare loro piacere.

Non ci devono essere nè limiti nè proibizioni anche se dobbiamo fare un pó i conti con il nostro corpo che cambia. La coppia matura, sessualmente intelligente, deve arrivare ad avere sempre emozioni intelligenti che potranno veicolare attraverso delle nuove sensazioni.

Si tratta di azioni cognitive specifiche che riguardano sia la conoscenza di sé sia la conoscenza della realtà interna ed esterna.

Nella lunga convivenza si sa che in certi periodi il desiderio può oscillare, ma non se ne deve fare un dramma e, al contrario, con un'attenzione reciproca si riprende la situazione in modo attivo, con nuovi tempi e con nuove situazioni.

“Si deve cambiare rimanendo costantemente se stessi”.

L'immagine piú pregnante di questo aforisma l'associa all'acqua, con la sua capacità di cambiare continuamente stato, rimane sempre lo stesso elemento. Può essere un fluido, un solido o un gas; può essere morbida o dura, rigida o elastica; immobile o impetuosa, calma o tempestosa; può scorrere lentamente o travolgere, aggirare un ostacolo o sbattere violentemente; precipitare come sprizzare.

L'acqua è l'analogia naturale del cambiamento come capacità di adattarsi strategicamente alle diverse circostanze.

Lao Tse scrive: “l'acqua vince su tutto perchè si adatta a tutto”.

La capacità di mutare, adattando se stessi alle necessità richieste dalle circostanze, è l'essenza dell'arte e la sessualità è una forma d'arte. Tuttavia occorre adattarsi ai suoi mutamenti in relazione all'età, ma rimane sempre un'arte.

Saper cambiare prospettive e azioni è tuttavia il prerequisito fondamentale per essere in grado di vivere a pieno una sessualità di coppia che sia sempre piacevole e che possa creare sempre sensazioni nuove anche se diverse da quelle che si erano provate anni prima.

Tuttavia non dobbiamo dimenticare che la nostra sessualità ha sempre avuto dei mutamenti, meno difficili di oggi che siamo maturi, ma che non deve essere espressa in un giudizio, non è nè meglio nè peggio, è semplicemente diversa.

Ruotare il proprio asse e guardare la realtà da differenti punti di vista permette di avere una percezione globale e differenziata al tempo stesso: un requisito essenziale per individuare o mettere a punto delle soluzioni alternative quando quelle ordinarie non producono effetto.

Cambiare rimanendo sé stessi richiede l'abbandono di qualunque ortodossia, optando per la consapevolezza operativa e l'abilità applicativa come alternativa alla rigida teoria.

“Il Saggio è senza idee”, nel senso che non si fissa su nessuna di esse ma si sposta continuamente dall'una all'altra, affinché la sua mente e la sua percezione del mondo non rimangano intrappolate dai preconcetti.

La virtù sta nel non ristagnare, quindi se vogliamo lasciare il “poco” per il “tanto” è necessario accorgersi delle nostre fissazioni e distaccarsene.

Tuttavia cambiare rimanendo sempre gli stessi non è un'abilità che si impara facilmente nè rapidamente. Richiede un esercizio costante, anche perché la nostra mente, sia per economia sia per bisogno di sicurezza, tende a costruire dei punti fermi.

Per mantenersi elastici occorre continuamente esercitarsi a guardare ogni cosa da più punti di vista, evitando di irrigidirsi su di una singola prospettiva. Soltanto un prolungato allenamento in questo tipo di ginnastica mentale può portare alla spontaneità.

Se l'esercizio viene interrotto entro poco tempo la nostra mente tenderà a proteggersi e ad intrappolarsi all'interno delle armature del pensiero. Occorre saper cavalcare le onde di questo nostro oceano interiore e saper cambiare rimanendo gli stessi.

Significa rappresentare la raffinata capacità di sintonizzarsi con il nostro interlocutore o in questo caso, il nostro partner, in modo da farlo sentire a proprio agio e completamente compreso, per poi guidarlo e di conseguenza anche noi, a cambiare senza alcuna resistenza.

Quando si è in relazione il mondo assume un sapore: il sapore della vita; quando si è fuori da ogni relazione, il mondo assume un altro sapore: il sapore della fine della vita. Da un lato la fine, dall'altro la vita, e la differenza è data dalla qualità delle relazioni.

Il senso della vita umana non è semplicemente lavorare e produrre energia, ma diventare quella particolare energia capace di suscitare legami reciproci fino al vertice dell'amore.

Amare è prendersi cura, ma lo si può fare solo se lo si pensa, quindi amare è anche pensare. Amare la vita significa pensarla come tendente all'armonia e a far crescere l'organizzazione nei diversi sistemi di cui se ne fa parte, aumentando la qualità della vita.

## Vincere senza combattere

La nuova situazione creatasi nella fisica  
ci ha energicamente richiamati all'antica verità,  
che ci riconosce al contempo spettatori e attori nel grande dramma dell'esistenza.

(Neils Bohr)

Vincere senza combattere significa avere raggiunto un livello di abilità strategica e virtù tali, da generare in noi stessi rispetto e ammirazione al punto che qualsiasi idea bizzarra o reattiva si annienti da sola.

Nessuno può giocare un gioco da solo e non si può essere in una condizione di isolamento. Noi non ci poniamo in relazione agli altri come le persone che siamo; noi siamo chi siamo attraverso la nostra relazione con gli altri.

La nostra esistenza sociale ha perciò un carattere inevitabilmente fluido. Questo non vuol dire che viviamo in un contesto fluido ma che la nostra vita è essa stessa fluida. Questo mutamento incessante non significa discontinuità ma è il mutamento stesso che ne è la base della nostra continuità come persone.

Solo ciò che cambia può continuare e questo è il principio che regola la vita dei giocatori di un gioco infinito.

E' questa stessa fluidità a presentarci una sfida inevitabile, cioè come mantenere tutti i nostri giochi finiti nel gioco infinito. E' una tecnica o strategia dell'orizzonte, non vengono affrontati i problemi o le persone col potere o con la violenza (psicologica), ma con la visione.

Ci si serve del sorriso, della visione e della sorpresa.

Trasmettere la calma, la sicurezza e il fascino, permette agli altri un forte e incontrollato desiderio di imitazione. Si chiama "carisma".

Che cos'è il carisma se non la saggezza e le abilità pratiche che emaniamo in ogni nostro aspetto?

In questi anni che sono passati si è riusciti a coltivare pazientemente le virtù, si sono approfondite costantemente le conoscenze; si sono apprese le abilità ed esercitato senza tregua le capacità acquisite per migliorarle.

Lo scopo di questo periodo della vita non deve essere quello di apparire invincibili ma quelle del divenire dei modelli da poter seguire. Non si deve quindi fare leva sulla paura altrui, ma sull'ammirazione.

Questo stratagemma corrisponde alla verità, nel senso che non c'è un trucco ma solamente essere quello che si appare.

È molto semplice, se alla percezione esteriore delle mie virtù non corrisponde la mia reale capacità, prima o poi questa maschera ingannevole cadrà e mostrerà le miserie.

Non si tratta quindi di costruirsi un'immagine da vendere agli altri e a se stessi, ma di costruire attraverso la conoscenza e l'esercizio, quelle abilità che affascinano gli altri. "Sii quello che sembri". Alla fine si torna all'inizio: "il segreto è che non ci sono segreti".

L'intelligenza e la creatività applicate alla gestione strategica della vita fanno parte di quella saggezza che da sempre guida l'umanità nel raggiungimento dei propri scopi, nel superamento dei propri limiti e nel miglioramento delle proprie capacità.

In questo cammino dobbiamo essere, ed essere state persone indipendenti. E nel difendere la nostra indipendenza talvolta non abbiamo una vita facile, ma ritengo che la partita sia troppo importante per non continuare a giocare con convinzione e determinazione. Ne andrebbe del nostro destino e della nostra libertà.

Tuttavia per spingerci in questa direzione utile ci si deve affidare a tutte le risorse piú autentiche e solide: quelle che mettono in risalto la saggezza del dubbio, il buon senso e l'intelligenza. Abbiamo però anche la necessità di una revisione accurata della libertà emotiva che siamo in grado di vivere.

Tuttavia devo aggiungere che nella nostra vita se non c'è cuore, non c'è anima, non c'è la capacità curiosa di metterci continuamente in gioco fuori dalle rigidità e dai preconcetti, l'intelligenza, da sola, non può reggere all'urto dell'assedio delle stupidità piú tossiche.

Per quanto sia brillante finirebbe per essere intrappolata, sedotta e annacquata se non avesse il sostegno forte del desiderio di spendere l'esistenza con autentica umanità. Noi siamo vita, emozioni, ragionamento, anima quanto corpo, testa quanto cuore, fino alla fine dei nostri giorni.

Non dobbiamo mai dimenticare che possediamo un patrimonio immenso ed è soltanto la stupidità a non considerare ciò, nel perderlo di vista e nel lasciare che ci venga scippato.

Non siamo nati incasellati nella grande massa di coloro che sono stati ridotti dentro la spirale del pensiero unico: ognuno di noi ha il proprio pensiero, diverso e articolato rispetto agli altri, costruito sulla scorta della propria storia e della propria vita: La Vita personale.

È seguendo un tale percorso che abbiamo potuto sviluppare i nostri pregi, come pure i difetti: sono il nostro patrimonio nell'essere unici

e irripetibili che può e deve portare tutto il suo contributo nelle relazioni con gli altri.

Attraversando il buio della nostra epoca delle sue infinite e drammatiche stupidità, se ci soffermiamo solo un attimo a riflettere, ci può sorgere forte il desiderio di una luce nuova che non dobbiamo cercare in strumenti artificiali o lontani, ma che abbiamo dentro di noi: ed è salutare per sé e per chi ci circonda.

Se riusciamo a fare questo, la scoperta sarà straordinaria e ci metterà di fronte a qualcosa di inatteso.

La nostra intelligenza, infatti, è un antidoto e una risorsa contro ogni tipo di imbecillità, ci apparirà come un universo vasto, popolato da tanti piccoli e grandi amici: l'intuizione, il dubbio, la creatività, il desiderio di conoscenza, la spinta ad andare sempre oltre le impressioni di facciata, la tolleranza, la capacità di arricchirci dalle differenze, il contraddittorio, la cultura, e tanti, tanti altri ancora.

In più, se sapremo anche riaccendere il desiderio, daremo nuova vita ed ampiezza al nostro cervello, dove le emozioni e il ragionamento potranno riprendere a svolgere le loro funzioni per intero.

Dobbiamo continuare a scolpire noi stessi che siamo artisti ben più creativi di coloro che stimolano sempre le stesse tracce e non permettono che altre lo arricchiscono: occorre però mettere la testa in comunicazione diretta con il cuore, con i nostri sentimenti, con le nostre emozioni e la nostra anima.

L'intelligenza di per sé è soltanto una funzione psichica che per esprimersi nella sua completezza ha bisogno di questi altri alleati. Solo così le sarà possibile far germogliare tutti i suoi rami ed essere di supporto e sostanza all'istinto della vita.

Se abbiamo la forza ed il coraggio ad aprire queste porte anche quando ci sembrano inevitabilmente chiuse, si apriranno davanti a noi orizzonti dove la stupidità avrà soltanto un piccolo spazio per poter essere, qualche volta, un benefico momento di riposo.

Certo occorre superare la paura nel sentirsi vulnerabili e superati e non seguire le idee dominanti, come pure dobbiamo mettere in conto che questo nuovo percorso può richiedere una maggiore fatica.

Ma il risultato di una simile scelta ripagherà ampiamente i nostri sforzi. Nel bene e nel male sarebbe bene guardare sempre negli occhi la vita e i suoi protagonisti per coglierne le tensioni, le sfumature, le suggestioni e le ricchezze.

Per farlo è semplicemente utile non temere troppo le emozioni e non volersi crogiolare nel brodo tiepido e insipido del “tutto scontato e già scritto”. È semplicemente necessario cercare la trama per scrivere il copione della nostra vita, senza delegarne la stesura agli altri.

Per farlo vuol dire amare sè stessi ed accettarsi in quanto persona degna di rispetto, perchè così è deciso.

Accettarsi significa vincere senza combattere e di conseguenza significa anche non doversi lamentare. Le persone che funzionano a pieno ritmo non si lamentano mai e in particolare non si dolgono che gli scogli sono duri, che il cielo sia nuvoloso e il ghiaccio è freddo.

Accettare significa anche non trovare da ridire, la felicità è anche non lamentarsi di quello per cui non c'è niente da fare. Le lamentele sono il rifugio di coloro che non hanno fiducia in sè stessi oppure dell'età che avanza, che è la stessa cosa.

Lamentarsi è perdere, non vincere, lamentarsi è un combattere inutile e impedisce di vivere a tutti gli effetti la propria vita. Incoraggia l'autocommiserazione e paralizza i tentativi di dare e ricevere amore.

In parte occorre liberarsi dal passato, molti atteggiamenti infatti derivano da un passato senza crescita e che con l'andare degli anni si fanno via via sempre più pesanti per sé e per gli altri che ci vedono invecchiare. Ritengo sia utile iniziare a sbrogliare e sciogliere quelle funi che ci tengono ancorati al passato eliminando quelle espressioni a volte sterili dette apposta per rimanere ancorati a se stessi.

Il pericolo è quello di entrare in un circolo vizioso che instilla poi inesorabilmente in ognuno il concetto di una fuga. Certo, definirsi è più facile che cambiare, a volte ascriviamo i nostri comportamenti nella nostra storia.

Credo fermamente che lasciarsi il passato alle spalle a volte sia un rischio, ma noi siamo la somma delle nostre scelte, e per vincere senza combattere è vivere nel presente, giorno dopo giorno perché ogni giorno può essere fonte di ricchezza e di fortificazione.

Cito qui di seguito una frase del Merlino di Terence H. White, a proposito dell'apprendimento, che amo moltissimo e che dice:

*"Il rimedio migliore quando si è tristi", cominciando ad aspirare e mandare fuori boccate di fumo, "è imparare qualcosa. E' l'unico che sia sempre efficace. Invecchi e ti tremano le gambe e le mani, non dormi la notte per ascoltare il subbuglio che hai nelle vene, hai nostalgia del tuo unico amore, vedi il mondo che ti circonda devastato da pazzi malvagi, oppure sai che nelle chiaviche mentali di gente ignobile il tuo cuore viene calpestato. In tutti questi casi, vi è una sola cosa da fare: imparare. Imparare perchè la gente parla tanto e che cosa la fa parlare. E' l'unica cosa che la mente non riesca mai ad esaurire, mai ad alienare, mai ad esserne torturata, mai a temere o a diffidarne, mai a*

*sognarsi di essersene pentita. Imparare è il rimedio per te. Guarda quante cose ci sono da imparare! La scienza pura, unica purezza esistente. Puoi passare l'intera vita a studiare l'astronomia, tre anni la storia naturale, sei la letteratura. Poi dopo aver esaurito un milione di esistenze sulla biologia, la medicina, la critica teologica, la geografia, la storia e l'economia, puoi cominciare a costruire la ruota di un carro con legno adatto, oppure passare cinquant'anni a imparare come si comincia a imparare a battere il tuo avversario nella scherma. Dopo di che, puoi riprendere dalla matematica, finché è tempo che impari ad arare la terra".*

## Il senso dell'umorismo

Vivi immerso nella gioia e nella pace

anche tra persone agitate e afflitte.

(Buddha)

La realtà a ben guardarla non è sempre tanto cupa come a molti appare. Può avere un aspetto persino accettabile, soprattutto se sappiamo usare un atteggiamento non troppo spigoloso e interpretarla in modo intelligente, sottile e, perchè no, anche ingegnoso.

Osservandola con attenzione, ne potremmo allora mettere in risalto gli aspetti insoliti, bizzarri, ridicoli e, quando è possibile, divertenti. Per fare questo occorrono però alleati forti capaci di aiutarci a vederla con sufficiente distacco e con una certa levità.

Dalla nostra parte abbiamo l'età giusta per farlo poiché invecchiando piano piano si vede tutto con lenti diverse da quelle precedenti.

Come spesso accade, quando andiamo a cercare del materiale tanto prezioso, non è necessario fare molta strada, ma è sufficiente attingere nelle nostre risorse: il senso dell'umorismo, l'ironia, la leggerezza dello spirito, poco importa.

Invecchiare significa alleggerirsi, lasciare i carichi pesanti e vivere più leggeri. Nella nostra ricerca non dobbiamo cadere nell'equivoco di inciampare nelle sua contraffazione o in qualche surrogato di poco valore. Una simile inclinazione non è purtroppo da tutti.

Spesso il genere femminile ha poca ironia e tende a drammatizzare ogni cosa, sia da giovane che nella seconda fase della loro vita. Tuttavia solo chi ne sa entrare in possesso dell'ironia ha la capacità di giocare quel patrimonio nei confronti delle persone o di situazione.

Ha cioè l'abilità di non prendere tutto, e in particolare se stesso, troppo sul serio, ma di rendere più lieve ciò che lo circonda pur senza banalizzare.

Stiamo parlando ancora una volta di un'arte che, proprio perché tale, necessita di una predisposizione, preparazione ed esercizio. Un'arte ben lontana, cioè, da quelle stucchevoli imitazioni di contraffattori e barzellettieri ad ogni costo, personaggi che mettono in ridere anche ciò che non lo è, e che alla lunga, finiscono per essere sgradevoli.

Non è insomma materia per coloro che vogliono proporsi come i simpaticoni ad ogni circostanza, ma è piuttosto nel repertorio psicologico ed emotivo di chi ha un rapporto vivo con il mondo, tanto da poterlo vedere con acutezza e coglierne gli eccessi e le stupidaggini.

Richiede quindi un richiamo forte all'uso dell'intelligenza, delle abilità con le quali il nostro essere al mondo si fa più agile e aperto agli eventi e ai nostri simili. Il senso dell'umorismo e l'ironia, non hanno però una vita facilissima ai giorni nostri, soprattutto se si sale nelle classi sociali e nelle gerarchie.

Nel trionfo del *kitsch* e del serio come simbolo del potere, la loro collocazione trova infatti più spesso dei nemici che non dei sostenitori. Lo vediamo tutti i giorni tra i nostri politici...

D'altra parte è sufficiente che ci guardiamo attorno per renderci conto di quanto la propensione a prendere la vita in modo ragionevolmente disteso sia una impresa difficile.

Non voglio addentrarmi nella cappa del formalismo che si respira in certi club o circoli perchè basta osservare la gente per strada o seduta ad un tavolo di un ristorante, per vedere come la capacità di ironizzare, di ridere, o anche solo di sorridere, sembri finita nel dimenticatoio.

Eppure, malgrado tutto, pare che ci sia bisogno di umorismo, di comicità, di prendersi una vacanza dal grigiore. Ma se il bisogno di ridere è così diffuso, perchè allora c'è tanta discrepanza tra quanto desideriamo e quanto mettiamo in pratica?

Una prima risposta che mi sovviene la trovo analizzando quali sono le situazioni che possono suscitare maggiore ilarità. Sono soprattutto quelle in cui lo spettatore può riconoscere i suoi stessi lati deboli: l'aggressività repressa, il veder deriso qualcun altro per gli stessi difetti da cui si sente afflitto, il prendersi in giro; come a dire che alla comicità venga delegato il compito di dire e di fare ciò a cui lo spettatore non sa concedere la libertà.

Una seconda risposta potremmo trovarla osservando come le risate abbiano il compito di far evadere dal quotidiano, di farne dimenticare almeno per un attimo il peso, di prendere una piccola vacanza dalla vita consueta, di far percepire che esiste una via d'uscita per i desideri sommersi dalla necessità opprimente del "dover essere".

Tutto ciò indica che c'è una forte esigenza di rimettere in gioco quella parte di noi un pò infantile, ma straordinariamente vera, in cui l'ironia e il senso dell'umorismo possano trovare un posto. Eppure, anche in questo caso, la stupidità prevale sull'intelligenza nel rendersi la vita meno pesante e di vedere le vicende, interne ed esterne, con maggiore disincanto.

Queste osservazioni ci segnalano che se vogliamo fare una buona manutenzione del nostro patrimonio intellettuale, è necessario che anche questi aspetti del nostro essere e vivere, trovino spazi per esprimere la loro vitalità ed energia.

L'umorismo è un buon compagno di viaggio sia per mantenere accesa l'intelligenza, sia per la nostra salute fisica e psichica.

Quest'ultima non è semplicemente una osservazione empirica alla portata di tutti, ma è anche stato dimostrato che ansia, depressione, tendenze paranoide e disturbi da somatizzazione sono molto meno presenti in chi sa lasciare spazio all'ironia e coltivare il senso dell'umor. Inoltre, e non è cosa da poco, mantiene le difese immunitarie alte.

Purtroppo è difficile che tali tesori possano beneficiarne i tanti interpreti della stupidità che infestano la nostra vita quotidiana. E possono anche venire vanificati in chi ne subisce i danni senza riuscire o potere prenderne le distanze con leggerezza: quell'atteggiamento interiore che ci fa uscire dalla dimensione greve e sciocca dell'esistenza, in cui non sembra poter esserci mai uno spazio per un pò di riposo.

In un mondo che ride sempre di meno, è più difficile invecchiare, invece è bello soffermarsi a ridere, a sorridere per le piccole cose con le persone che ci stanno accanto, alle quali possiamo offrire un momento di serenità, dimostrandogli semplicemente che non ci sono indifferenti.

Sarebbe opportuno ricordarci sempre che veniamo al mondo con una vocazione alla felicità e al sorriso. Infatti è proprio questa la prima espressione con la quale il bambino si relaziona con chi gli è attorno, ed è soltanto l'insufficiente amorevolezza da cui è circondato a fargliela perdere. Si tratta di un patrimonio che, nel

corso della fase formativa della nostra vita, va di pari passo con il bagaglio intellettuale che abbiamo in dote.

Quindi ritrovare l'ironia e il senso dell'umorismo non significa altro che avvicinare i due straordinari elementi psichici: l'allegria e l'intelligenza.

Chi dice di non avere tempo per le sciocchezze, chi afferma l'esistenza a testa bassa senza guardarsi mai attorno, chi si vanta di essere una persona seria e ne fa una sorta di bandiera, non può entrare nel territorio luminoso della felicità interiore, ed è destinato ad osservare gli anni che passano con un peso sempre più difficile da sopportare.

Il suo istinto di vita, che lo potrebbe portare verso gli altri per dividerne qualcosa di autentico e non necessariamente pesante, resterà chiuso in quegli atteggiamenti rigidi che genereranno solo distanza e solitudine.

Guardare fuori da noi con disincanto e leggerezza d'animo è invece ciò che ci può avvicinare al mondo che ci circonda con istinto unificatore, permettendoci di tollerare persino qualche fregatura e toglierci dall'isolamento.

Inoltre saper ironizzare su noi stessi è uno degli indicatori che ci garantisce che stiamo usando bene la nostra intelligenza in tutte le sue varianti. Saremo così in grado di dissacrare ciò che sacro non è, e di distanziarsi dalle stupidaggini che ci vengono propinate come verità indiscutibili, di cogliere le sottili insidie del potere, di difendere il nostro patrimonio interiore e persino di aiutare gli altri a sopportare i propri mali.

Il gusto dell'allegria porta benefici anche a chi soffre. In quest'ottica, non viene forse da diffidare di chi cura con un atteggiamento sussiegoso e inevitabilmente privo di sorridente amorevole umanità?

Spesso durante le sedute terapeutiche con i miei pazienti si inciampa sempre, e spesso, volutamente, in soffici risate, tanto da alleggerire la tensione e ridare un nuovo sguardo al problema trattato. I miei pazienti terminano le sedute in modo sereno e questo è uno spiraglio di luce per loro mettendoli in grado di affrontare meglio la loro malattia. Spesso una risata ha più effetti di un farmaco.

Se non ci lasciamo impaurire e se sappiamo resistere, possiamo finalmente lasciare che il tempo trascorra con serenità.

## Essere Flessibili

Nel vedere lo splendore di una fiamma  
un uomo dice che vede la stessa fiamma,  
ma questa fiamma cambia a ogni istante.

(Ramana Maharshi)

Tanto meno si hanno idee, tanto piú vengono considerate intoccabili e supreme le poche che abbiamo a disposizione.

Di per sé la condizione di base può essere niente di piú che la conseguenza di scarse stimolazioni intellettive, ma piú spesso deriva, come abbiamo visto, dalla pigrizia e dalla passività intellettuale.

Quando è così, il potenziale dell' intelligenza viene limitato e, per dargli respiro e brillantezza, è indispensabile scardinare la prigione in cui è stato confinato. Tutte le rigidità del pensiero, di fede, di ruolo, di comportamento e di osservazione delle regole, sono le vere nemiche di questo progetto.

Per seguire la nuova strada che sto proponendo, per una effettiva e serena seconda età, improntata da vivacità e creatività, occorre dunque ritrovare la capacità di modellare le situazioni, impugnando l'arma forte della flessibilità.

Essere flessibili è tutt'altro che piegarsi a ogni raffica di vento e seguire in modo supino e acritico le richieste che ci vengono fatte. Significa invece saper affrontare le nostre esperienze in modo duttile, intelligente senza preconcetti e gabbie mentali.

Facciamo alcuni esempi per comprendere meglio ciò che intendo dire: se commettiamo qualche errore, sarà salutare essere tolleranti verso i propri limiti; l'intransigenza verso sè stessi non aiuta a crescere e ad avere indipendenza dal giudizio e dalla scelta.

Il nostro pensiero, il giudizio e il comportamento sono quasi sempre automaticamente guidati da un ragionamento riduzionistico: bene/male, bianco/nero, giusto/sbagliato, buono/cattivo. In poche parole giudichiamo sempre in maniera implacabile situazioni, persone, comportamenti e soprattutto noi stessi.

Ma la realtà non è così semplice e ridotta ad un semplice giudizio. Noi stessi siamo complessi e come tali non possiamo essere ridotti a un tutto o al nulla, anche se la profonda spinta a capire i perché della vita ci conducono alla ricerca di quelle risposte semplici ed univoche. Siamo fatti anche di grigi, dunque dalla presenza contemporanea di bianco e nero.

Il primo passo è la comprensione e l'accettazione della complessità come espressione della realtà dei fatti e, per fare ciò, dobbiamo necessariamente uscire dall'equivoco che complesso vuol dire complicato.

Essere complessi vuol dire essere creativi, far nascere qualcosa di nuovo a partire da ciò che esiste. La complessità è alla base della potenzialità ad andare oltre la nostra genetica, la nostra chimica, le nostre cellule, insomma, verso la creazione di qualcosa che prima non c'era.

Non solo, ma essere complessi vuol dire avere l'abilità di creare delle nuove soluzioni quando ci sono gli intoppi, vuol dire adattarsi ai cambiamenti e vuol dire in ultima analisi, aprirsi alle ricchezze della vita e alle molteplici soluzioni dei problemi.

E' la complicatezza che spaventa e ci spinge a tentare disperatamente di semplificare la nostra vita, gli altri e noi stessi. Troppo spesso però confondiamo il complicato con la complessità e quando tentiamo di di semplificare la complessità, inevitabilmente ci spostiamo verso un mondo illusorio, semplicemente irreale, che si scontra con la forza della verità complessa.

E' da questo scontro che nasce il malessere ed il disagio che accompagna molte persone e questo certamente non fa invecchiare bene.

La non accettazione della complessità, nel non essere flessibili, favorisce la dissintonia e l'incoerenza tra ciò che vorremmo essere e ciò che vorremmo ottenere.

Inoltre esiste un altro aspetto cruciale che nasce dall'accettazione della complessità come verità della vita e di noi stessi; complessità implica creatività e dunque la capacità di accorgersi delle mille opportunità che la vita ci offre ancora, ci aiuta a vedere e godere del famoso "bicchiere mezzo pieno" che tanto può farci sentire bene con noi stessi e gli altri.

Tutto ciò aiuterà a intraprendere dei percorsi innovativi, dei cambiamenti di rotta, e, se dovesse essere necessario, a non doverci ancorare inevitabilmente solo a ciò che riteniamo apprezzabile dal prossimo.

E, ancora, quando siamo tentati nel difenderci, facendo scudo del nostro ruolo solo per timore di perdere lo smalto del comando, fermiamoci per un attimo a riflettere. È molto più probabile che la nostra autorevolezza possa emergere con l'aiuto di un'intelligenza flessibile e di una buona dose di buon senso, che non con la rigidità del rispetto delle regole ad ogni costo.

Inoltre dovremmo ricordare sempre che la soluzione ai problemi non è univoca. Se, invece di intestardirsi nel risolvere le difficoltà seguendo le regole fisse, avessimo l'accortezza di prenderne un poco le distanze e di usare flessibilmente il cervello, potremmo trovare delle soluzioni altrimenti imprevedibili. Impariamo a valorizzare il positivo e a non enfatizzare il negativo.

Essere flessibili significa saper manipolare con saggezza le regole, pur senza toglierle di mezzo: un' espressione raffinata della sinergia tra cervello emozionale e razionale, senza pregiudizi o barriere.

È un agire intelligente che sa superare le reazioni rigide indotte dai sentimenti di precarietà e di vulnerabilità. È anche la dimostrazione palese della capacità di saper abbassare, se non proprio abbattere, le difese nei confronti del prossimo e della parte più viva di noi stessi.

È insomma, una capacità che deve vedere il ripristino di una ragionevole autostima e della consapevolezza che ciò che è in noi può essere intelligente, purché si acquisisca la saggezza nell' aprirgli le porte.

## La Maturità

Chi è consapevole non muore,  
ma chi non è consapevole  
è come se fosse già morto.  
(Buddha)

La maturità esprime il divenire interno alla natura che avanza verso il suo risultato: questa trasformazione silenziosa, non si comanda. Dunque esprime ciò che, nei processi, rientra nel proprio ritmo e non si governa dal di fuori dunque sfugge alla presa della volontà.

Occorre costruire il pensiero conquistando l'astrazione: la forma-modello è ciò che vede lo spirito con la propria attività, ed è ciò che fa essere le cose nella loro verità al di là delle apparenze.

È sulla forma-modello che si regolano le virtù morali, non c'è uno scopo a cui mirare ma un profitto da raccogliere. Ogni tipo di maturazione segue il suo corso.

Penetrare con lo spirito e comprendere rientra nell'ordine della maturità: ha a che fare con l'accumulazione e con il passaggio che si fa a poco a poco. Non è possibile saltare le tappe, scavalcare gli ostacoli, forzare la comprensione, a partire da ciò che in noi ha iniziato a schiarirsi grazie agli sforzi fatti.

Il mistero di ognuno è contenuto e definito dal proprio desiderio e il segreto della personalità matura, sta nel ricondurre i vari contraddittori desideri ad un unico desiderio o passione unificante.

Se questo avviene, si diventa qualcuno che sa di qualcosa e ha qualcosa da dire, se no, no.

Tale logica viene espressa al meglio dal concetto di sistema. Non esiste nulla al mondo che non sia un sistema, il sistema è la logica della vita, e chi vuole servire la vita deve servire la logica del sistema.

Cioè deve conformarsi alla logica di quel sistema aperto che è la vita, il quale alcune volte avrà bisogno di *logos* per incrementare la sua organizzazione e altre volte avrà bisogno anche di *caos* per impedire che l'organizzazione degeneri in un sistema chiuso incapace di evolvere.

*“Credere non è altro che pensare assentendo”*, diceva Sant. Agostino.

Secondo il più influente teologo cristiano ognuno che crede pensa: pensa con il credere e crede con il pensare. Per cui a suo avviso, la fede, se non è oggetto di pensiero, non è fede.

Schopenhauer diceva invece *“O si pensa o si crede”*.

Stabilito che tra credere e pensare non vi è opposizione di principio, e che anzi il credere è una forma del pensare, precisiamo che è un pensare assentendo. Ed ognuno di noi può credere ciò in cui vuole credere.

Chi crede nel senso forte del credere in una qualche forma spirituale o filosofica, dice semplicemente *“Si”* al fatto che la vita ci sia, affermandosi come un bene e dotata di un senso.

Dire *“si”* alla vita conduce a trascendere la realtà di questo mondo e a sperare nell'esistenza di un' altra Realtà più pura e più nobile di questa, in cui la tensione della vita verso la luce del bene e della giustizia trovi il suo compimento.

Forse chi crede è un illuso? Ma chi può stabilirlo con sicurezza?

In ogni caso la prospettiva di un bisogno di sensatezza e di trascendenza porta a credere anche ad altre dimensioni oltre a quella terrena, porta ad una maturità di ascolto verso se stessi tale da condurci verso una nostra profonda verità nell'affrontare la vita e con essa la morte.

Credere o non credere non è importante, ciò che lo rende tale è come pensiamo in funzione alla vita e agli anni che scorrono e che avranno una fine per noi mentre la vita continuerà a scorrere.

Noi ad un certo punto dovremo andarcene e sapere dove vorremmo andare ci permette di raggiungere la fine del percorso e di oltrepassarlo o con serenità o con l'angoscia.

D'altro canto è certo che chi ha una qualsiasi fede, o un'idea filosofica, viva meglio di chi non ce l'abbia.

La vittoria su se stessi è la suprema vittoria ed ha molto più valore di quella sugli altri. La vittoria che ognuno riporta su se stesso è la prima e più nobile delle vittorie.

## Vivere in modo estetico

Qualsiasi felicità è un capolavoro: il minimo errore la falsa

la minima esitazione la incrina

la minima grossolanità la deturpa,

la minima insulsaggine la degrada.

(Marguerite Yourcenar)

La perfezione verso cui deve tendere il concetto di una vita estetica e la tensione per raggiungerla, è l'estetica stessa.

Il rumore del mondo, la fretta, le esigenze pratiche, la volgarità, non fanno parte di questa ricerca. La persona esteta e socievole per buona parte della vita conosce un rifugio prezioso che è la sostanza dell'anima: la solitudine.

Significa rimanere soli a condizione di alimentarsi attingendo alle sorgenti più profonde in cui non si è isolati ma solamente più ricettivi agli splendori del mondo e della vita stessa.

Tuttavia vi è un altro atteggiamento che favorisce la ricerca della perfezione ed è la capacità di non lasciarsi travolgere nè dai ricordi nè dalle chimere e dalle fantasticherie sul futuro. La qualità degli attimi dipende soprattutto dall'attenzione che riusciamo a dedicare a loro.

Un esteta è colui che in ogni momento sa trovare un ritaglio di eternità. Una caratteristica fondamentale dell'esteta è l'immediatezza. L'immediatezza non raffinata è caratterizzata da un desiderio sfrenato e immediato che punta al godimento che non

richiede un particolare impegno personale; viceversa, l'immediatezza raffinata è caratterizzata dalla pianificazione tesa al miglior godimento possibile della vita in modo estetico; invece di considerare le tendenze edonistiche i godimenti sono contemplati e "coltivati" per il massimo piacere.

L'impegno è una importante caratteristica per essere esteti. Gli impegni sono fatti per divenire un partecipante attivo nella società piuttosto che un osservatore distaccato. Dunque "l'estetica e l'etica" viaggiano su uno stesso binario. La persona etica ha un forte senso della responsabilità, dell'impegno, dell'onore e del rispetto verso le persone, la famiglia ed il lavoro.

Un'esperienza estetica consiste nel fatto che qualcosa cattura la nostra attenzione producendo in noi in modo del tutto imprevedibile, emozioni e stati d'animo molteplici.

Di fatto è come se quel determinato oggetto, l'oggetto che appunto viene giudicato bello, nel momento stesso in cui si offre alla nostra visione, manifestasse un "di più": qualcosa che non riusciamo a definire in modo compiuto e che tuttavia ci coinvolge, stimolando il nostro pensiero e sollecitando la nostra immaginazione.

Ciò su cui è importante portare l'attenzione è la molteplicità e l'eterogeneità delle varie forme di estetica. Sotto la parola estetica è possibile raggruppare le più varie ricerche filosofiche e teoriche: si è anche parlato di un'estetica implicita, cioè tutto l'insieme di quelle riflessioni estetiche presenti nella vita quotidiana, come nel gusto, nella moda e nel costume. Il problema sta appunto qui.

Vivere il bello, è un principio della conoscenza e della comunicazione del senso della vita. La bellezza è progetto è utopia ed è visione e non è mai reattiva, dissolutiva ma nemmeno nichilista. La bellezza nel tempo è sempre stata un riferimento essenziale per

rappresentare il significato dell'esistenza: un'espressione di massima qualità.

Oggi abbiamo rinunciato alla bellezza come categoria del giudizio estetico, come se il giudizio morale avesse rinunciato all'idea di bene.

La bellezza, l'estetica nel senso puro, è l'espressione massima della qualità, nel momento in cui è ridotta al nulla, riduce al nulla la qualità dell'esperienza. L'educazione estetica si basa sulla qualità dell'esperienza e della conoscenza.

La conoscenza e l'esperienza si costituiscono attraverso la trascendenza del vero, del bene e del bello.

Quindi possiamo dire che la naturale aspirazione ad una bellezza rara e preziosa è il lusso. Nel concetto di lusso c'è un desiderio di assoluto ed attiene alla visione di una bellezza che, raggiungendo la propria ideale perfezione, oltrepassa qualsiasi dominio dell'utile sulla qualità estetica.

Generalmente il lusso è ritenuto qualcosa di inutile, di superfluo, e tuttavia spesso appare essenziale per cogliere, e talvolta vivere, il senso più alto della bellezza.

Il lusso ha una preziosità venale, ma nessuno prezzo corrisponde al suo valore estetico. Chi davvero si lascia sedurre dal lusso non è preda di un bisogno di esibizione ma, piuttosto, è catturato dal desiderio di naufragare in una bellezza che oltrepassa il gusto soggettivo e possiede una sua universalità.

Tuttavia senza un'educazione all'estetica il lusso diventa uno strumento per i gretti, cioè di chi crede che sia sufficiente avere denaro per accedere al lusso. Infatti l'esibizione del lusso è tipica di chi ha una mente ristretta.

Il senso dell'estetica e quindi del lusso, obbliga a dei sacrifici, ad alcuni sforzi e all'abbandono della parte volgare della propria vita. Incontriamo spesso persone che camminano sul confine sottile tra il lusso ed il ridicolo.

Personalmente ritengo che essere "esteti" in età matura sia doveroso perché permette di rendere irrisorio tutto ciò che non può essere ambito, e ridicoli tutti gli altri scopi o atteggiamenti che non potremo più permetterci. Il lusso deve divenire un valore fondamentale, un vero e proprio culto.

Il piacere, l'estasi, la perfezione degli attimi, le emozioni raffinate, insomma, "il lusso", sono situazioni che si devono meritare, costruire, desiderare, ma soprattutto imparare. E se, per fortuna, non esistono ricette certe, esistono almeno delle precauzioni che evitano di smarrirsi sulle strade del comfort o della semplice sontuosità.

L'estetica e di conseguenza il lusso, sono una manifestazione della mente, e la mente una prova di indipendenza. Per questo motivo un dei più grandi piaceri dell'estetica è quello di sconcertare le persone ristrette. Un atteggiamento un pó snob del piacere.

Da chi occorre distinguersi?

Da coloro i quali non hanno niente a che vedere con la voluttà, con la personalità, e a cui interessa solo apparire, esibire, mostrare, e che si circondano di mobili ed oggetti con la sensazione che abbiano ancora attaccato il cartellino di vendita.

Sono personaggi tristi che non hanno il buon gusto e neppure cattivo gusto, ma che per avere l'illusione di essere o di dimostrare, hanno bisogno della borsa o abiti firmati ostentando come prove di nobiltà l'oggetto o il quadro dell'amico o il gioiello dell'amica.

Ecco, chi appartiene a questa categoria e spesso appartiene al mondo femminile, aimè, non conoscono il significato di cosa sia la ricchezza, quella vera, quella che illumina tutta la personalità.

E sapete qual' è l'apice del lusso? Il lusso è la sobrietà monacale di fronte a un paesaggio sublime, o in mezzo ad una parete bianca innevata, un quadro profondo, potente, dal fascino inesauribile.

O qualunque cosa che incarni la bellezza assoluta.

E' nella ricerca della purezza, della bellezza, e non nel possesso o nell'accumulazione di cose costose, che la persona di lusso può sperare di raggiungere per la propria realizzazione.

Un buon atteggiamento estetico permette di agire in modo contrario rispetto ai comportamenti comuni, spesso fondati sulla ricerca dell'efficienza.

In rapporto al tempo, il mondo e la società sembrano dominati dall'ossessione di non perdere tempo. Tuttavia il tempo non è la sostanza della vita, ma ne è soltanto un vincolo. La vita è fatta di gioie, emozioni, piaceri, sogni, ed è importante non sprecare tutto ciò.

E poi il tempo è contato, non bisogna sprecarlo, è certamente prezioso, ma bisogna lasciarlo scorrere adagio ed integrarsi lentamente con esso. Il tempo quindi è un lusso. Sapersi prendere il proprio tempo, goderne di esso per raccogliersi, meditare, conoscersi, ci rende esteti.

Essere esteti vuol dire saper organizzare i propri piaceri, vale a dire pianificare il proprio tempo in funzione ad essi.

C'è un tempo per ogni cosa e un'attività per ogni momento. Un esteta lavora bene, deve sapersi divertire, e farlo bene. Un esteta della vita organizza il suo tempo in funzione al piacere lavorativo o

del piacere personale, provocando in sé emozioni e la perfezione nell'averli svolti bene. Ma anche la serata può essere dedicata alle attività di un piacere mondano.

Le mondanità sono innumerevoli, e per la mondanità ci si agghinda, ci si prepara a sedurre, e non si cerca altra soddisfazione se non il piacere superficiale di apparire. Le mondanità, a patto che non siano schiacciate dal conformismo più volgare e triste, e spesso se ne vedono, possono costituire un tempo importante di una vita dedicata al lusso.

L'estetica passa dall'abito femminile o maschile, alla bella tavola, come una casa in armonia con chi la vive, che sia pulita e ordinata, ma anche profumata. Gli orpelli fine a sé stessi, non sono estetici, così come non lo sono gli abiti firmati che vestono male, ma si acquistano solo per il gusto di indossarli. Una tavola non armoniosa e non apparecchiata bene, distoglie dal gusto anche di un cibo prelibato, ma non il contrario.

L'estetica è eleganza in tutto.

Una *mise* femminile è lussuosa quando riesce a creare o preservare gli equilibri difficili che fanno il fascino della seduzione. Un abito ha un'esistenza autonoma costituisce qualità e attrattive intrinseche che possono farlo desiderare di per sé.

E' estetico seguire la moda come una guida per la donna?

Io credo di no, il vero lusso è essere se stessi, al fine di distinguersi dalle persone comuni. L'arte dell'eleganza deve essere discreta, come il talento. Usare bene gli accessori è un segno di una vera estetica.

Un accessorio di per sé non serve a niente, il suo merito è solo estetico, e la sua ragione d'essere è quella di esprimere la personalità

di chi lo sceglie. Molto spesso si vedono donne mature con accessori tanto vistosi da nascondere tutto ciò che forse poteva essere di positivo e di far emergere ciò che di più volgare possiede.

Ci sono persone che mettono in mostra borse firmate, ostentano un bracciale rumoroso, e non sanno nemmeno come ci si comporta a tavola usando toni di voce spesso fastidiosi che invadono la privacy degli altri, e questo è decisamente antiestetico.

Ai giovani tutto è più consentito è nella loro natura, ma una persona matura, uomo o donna che sia, dovrebbe acquisire una eleganza nei modi, nell'agire, nel vestire, proprio per non essere cancellati da una visibilità sul mondo.

Al contrario saper essere esteta porta a frequentare qualsiasi situazione ad alto livello, riscontrando spesso elogi ed ammirazione.

Per finire, l'estetica, quindi il lusso, è ciò cui deve tendere la perfezione e con l'età matura, se non lo si è per educazione o per genetica, occorre impararla, perchè invecchiare in modo elegante è ciò a cui dovremmo tendere e va ricercata in tutte le cose.

## Parliamo un pò di Anima

“Anima mia, io ti insegnai a dire “oggi” come se fosse “un giorno” e

“un tempo” e

a danzare al di sopra di ogni “qui” e “là” e

“là” la tua danza circolare.

(Friedrich Nietzsche, Così parlò Zarathustra)

“L’anima raccoglie in sé il concetto di individualità indipendente dal tempo e dallo spazio, qualcosa che sopravvive alla morte e che potrebbe esistere prima della nascita”.

La via per non perdere la propria Anima consiste nel vincere se stessi, tuttavia molti sono più proiettati a vincere sugli altri che su se stessi.

La mia opinione è che si possa vincere se stessi solo se in ognuno di noi c’è l’idea di qualcosa di più grande (in noi) che ci dà la forza e la prospettiva per condurre battaglie interiori a volte anche contro se stessi.

Siamo sempre noi a combattere: noi da una parte, e noi dall’altra, noi attacchiamo, e noi difendiamo, noi vinciamo, noi perdiamo. Questa continua lotta interiore ci segnala che noi siamo più di noi, che è presente una dimensione che ci supera e che a volte ci consente di vederci dall’esterno come dall’interno.

È un ritmo profondo.

Questo ritmo coincide con la grammatica a cui si riferiva un giorno Nietzsche quando scriveva “Temo che non ci sbarizzeremo di Dio perché crediamo ancora alla grammatica”.

Chi crede in qualcosa è perché non si rassegna all’assurdo di una vita finita, chiusa, a cui non segue più nulla, se non nei ricordi degli altri.

Sarebbe un non-senso, poiché si vuole far confluire la propria vita in un ritmo più profondo, forse in una grammatica. Poi più che di grammatica occorrerebbe parlare di sintassi, che è ciò che conferisce senso e prospettiva all’elemento grammaticale inserendolo in un contesto più ampio.

Sant’Agostino diceva “Non uscire fuori da te, rientra in te stesso, la verità abita nel profondo dell’uomo”. Il credere in qualcosa risiede nella profondità di ognuno di noi, il che significa che dentro di noi dimora l’essere eterno, il principio costitutivo di tutte le cose.

Questa verità non coincide sempre con i nostri sentimenti, affetti, amori, né con le nostre aspirazioni e i nostri ideali. In realtà è qualcosa di molto più stabile e di molto più affidabile rispetto ai contenuti della nostra psiche e della nostra coscienza.

È la relazione armoniosa che unisce i componenti fondamentali del nostro essere fino al livello spirituale. La relazione armoniosa è la verità.

Negli uomini esiste forse un bisogno a pensare al di là dei limiti della coscienza. Personalmente io credo nell’immortalità dell’Anima, e ci credo in modo filosofico. Non ho messo in gioco nessuna teoria, ma una pratica spirituale, un esercizio concreto; tuttavia è un passo decisivo per pensare l’immortalità dell’anima in modo puro. Si tratta di rendere ragione alla bellezza e al bene.

Possiamo chiamare Anima l'attrazione, la coesione, la vitalità, la consapevolezza, ma forse è più illuminante dire che l'Anima è la qualità che le forme manifestano. E quel "quid" sottile che distingue un elemento da un altro.

E' l'essenza intangibile della forma e fa di ogni persona diversa per aspetto, per natura e per carattere. E' la trama vitale che sottostà ad ogni forma e ne collega ogni parte con tutte le altre.

L'Anima è qualcosa che si percepisce e si sperimenta, e che implica quella dilatazione psichica osservata da tutti i mistici e che S.Paolo riferì dicendo di "essere stato rapito al Cielo e di aver udito cose che all'uomo non è lecito dire".

L'Anima si manifesta come reazione cosciente sul corpo: la base della coscienza, la fonte di consapevolezza che percepisce che attrae e respinge, risponde o rifiuta di reagire. E' l'entità percettiva, originata dall'unione Padre-Spirito e Madre-Materia.

L'Anima o coscienza umana tende per gradi allo sviluppo della vita. Insomma l'Anima può essere considerata una grande totalità limitata nella sua espressione della natura e dalla qualità della sua forma.

le caratteristiche dell' anima sono l'onestà, la rettitudine, la pura volontà di bene e di giustizia e anche se tutto questo non costituisce nessuna certezza, si tratta però di pensare con fiducia.

## Capita di diventare nonni

La cosa migliore del passato è che è passato.

La cosa migliore del presente è che è un dono.

La cosa migliore del futuro è che deve ancora venire.

(Richard Bandler)

Sono una figlia, una mamma e una nonna, a 59 anni guardo mio nipote e amo la vita. E sono stata anche una nipote di un nonna che adoravo anche perchè sono cresciuta con lei.

Tuttavia quando quattro anni fa aspettavo il mio primo nipote non sapevo cosa volesse dire amare una creatura che non fosse un figlio. E' risaputo che ogni genitore ama i propri figli più di quanto possa amare la propria vita, ma un nipote?

Cos'è un nipote? Quanto lo si ama? Cosa si prova quando lo stringi a te? L'ho aspettato con un pó di ansia, lo ammetto. Ricordo il giorno del parto nel vedere mia figlia tra le sue sofferenze, forse la notte più lunga della mia vita.

Avrei sicuramente, se avessi potuto, preso il suo posto, ma questa volta la mamma non ero io e da madre guardavo spettatrice inerme il miracolo della vita che si rinnovava davanti a me.

Il pomeriggio ammiravo quella creatura della mia stessa creatura che prendeva il suo posto nel mondo mentre io da madre diventavo nonna.

E quando per la prima volta ho incontrato i suoi occhi mentre lo stringevo a me credo di avere avuto tra le braccia la parte più bella

del mondo e averla fatta mia. Sembrava un angelo, lui era la vita che si rinnovava, lui era il tempo che ti toglie la vita ma che ti regala una nuova linfa vitale.

E' strana la vita, metti al mondo un figlio e pensi che la vita ti ha dato già tutto, tutto il meglio che si può desiderare, poi nasce un nipote e ti accorgi che quel tutto era rinnovabile, e non lo sapevi. Un amore che si rinnova, che si moltiplica, un amore che ti travolge in sensazioni uniche. Un nipote è una cosa unica.

Questo è un altro premio dell'età che avanza e coincide appunto con la saggezza. Oggi si diventa nonni nella seconda fase della vita (50/60) e si è ancora giovani. C'è differenza cronologica ma quella biologica è meno evidente di un tempo.

La nostra generazione aveva il primo figlio a ventidue ventitre anni e dunque a cinquanta si può già essere nonni ed è un modo di essere diverso, travolgente, che ci trova impreparati: infatti ad essere nonni lo si impara.

Si sente all'improvviso il pudore di un passaggio della vita, irripetibile e affascinante, quasi un attestarsi della coscienza di fronte ad una nuova vita. Il nipote ci guarda come un'entità diversa dai propri genitori perché si rende conto che non hanno la stessa età, appunto.

Ecco che la presenza dei nonni e dei genitori contribuisce a costruire il concetto del tempo. Proprio perché si è più longevi molti nonni della nostra età tendono a farsi chiamare dai loro nipoti evitando la parola nonno, che ha un suono vecchio.

Ma è un grave errore, è identico psicologicamente al *lifting*: voler eliminare la differenza tra nonni e genitori significa togliere ai bambini il concetto del prima e del poi. Neutralizzare questo concetto equivale a privarli della dimensione costruttiva del tempo.

Quando guardiamo nostro figlio o figlia e il nipote, le cose sono diverse. Noi abbiamo impresso il rapporto avuto con nostro figlio/figlia, individuale, particolare, che ora ci ha reso nonni.

Perciò questa nuova consapevolezza nell'essere nonni la si deve imparare. E' una dimensione con una prospettiva particolare centrata sulla consapevolezza che il nipote vede attraverso noi il passare del tempo.

Imprime in sé il ricordo della vita vissuta con i nostri figli. Rappresenta in qualche modo due generazioni e incarna quindi agli occhi del nipote la sensazione di una continuità del tempo che difficilmente potrebbe cogliere dai genitori.

Questo perché figli e genitori in un certo senso sono contemporanei, così che da loro può venire solo il senso di una continuità immediata. Tuttavia, il senso della continuità nel tempo intero quale consapevolezza di abitare un mondo "storico" proviene dai nonni e da nessun altro.

Ora parlo per me, se me lo consentite.

Quando è nato mio nipote Edoardo, con la sua nascita, mi ha insegnato a diventare nonna, mi ha fatto anche comprendere che era un elemento da analizzare, non in quanto psicologa. Ma l'ho analizzato con mia figlia, la madre di Edoardo, uno dei tre elementi del triangolo nonna/madre/nipote. Per certi aspetti, si poteva trattare di un gioco, un gioco molto bello.

Tuttavia mi sono resa conto che in larghissima misura la gente lo gioca a un livello terribilmente superficiale. Quello che conosciamo tutti, il livello della somiglianza fisica. Ora non soltanto stabilire le somiglianze familiari di un bambino piccolo è del tutto inutile, perché l'aspetto fisico è legato alla maturazione: i bambini cambiano.

Ma soprattutto esiste un tipo di somiglianza molto piú importante, una somiglianza di tipo psicologica. E questa, per quanto si possa sostenere il contrario, inizia da subito.

Le vere famiglie sono quelle in cui c'è una continuità dei legami, perché la nonna che diventa tale attraverso un processo di maturazione, un tempo era stata nipote e poi è diventata madre.

I nonni sono molto piú liberi di quando erano genitori perché non avvertono la responsabilità e possono dare solo ciò che è bello. Anche in questo caso, vi è la gioia di “viaggiare leggeri” come dicevo nei capitoli precedenti.

Noi dobbiamo fare qualcosa di nuovo, di diverso, dobbiamo portare elementi di novità e di imprevedibilità; questo sembra un paradosso, perché invecchiamo ma allo stesso tempo dobbiamo essere in grado di rinnovare. Non è anche questo un elemento che può farci invecchiare serenamente e lentamente?

Avere dei nipoti mantiene giovani nel fisico, nello spirito e nell'anima.

Personalmente a mio nipote ho pensato di donargli tutto ciò che è bello e le imprevedibilità. E posso farlo appunto perché sono piú libera, posso seguire il mio istinto. Ho pensato che a Edoardo gli avrei dato non solo ciò che è bello ma anche tutto il bello di quando era nata sua madre.

Tutte le belle sensazioni che avevo provato allora: vedere un figlio nascere è come dare concretezza alla misteriosa ed elusiva immagine che ognuno si fa della vita.

È la vita stessa che si impone e propone e genera la consapevolezza della propria essenza umana, della propria libertà che si fa persona e che da me trae sostanza.

La sua avventura sarà la sua vita ma, inevitabilmente, è la prosecuzione della mia, la mia stessa che prosegue gli affetti nell'esserci nel mondo: è un fatto talmente incomprensibile da non sembrare possibile, ed è invece il motore, l'origine e la fine di questo mondo.

È questo che, forse, si intende quando si dice che la vita è bella: è bella perché comporta anche la possibilità di questi momenti e di questo sentire.

Ma al bello bisogna prepararsi per poterlo gustare al meglio. Il concetto del bello vive in una tradizione che passa attraverso le generazioni. Passa in genere saltando una generazione, dal nonno al nipote.

Naturalmente dare a un nipote la bellezza dell'esperienza vissuta con la propria figlia è soltanto una parte del bello che i nonni possono trasmettere ai nipoti. In senso più ampio, bisogna saper insegnare come e dove trovare la bellezza. Che cosa è bello lo troverà da sé.

Quello che può insegnare l'esperienza, cioè la vita vissuta in tutte le sue peripezie come quella di noi nonni, è di tacerle, è la capacità di non evocarle come primo passo per non temerle: sto parlando delle paure. Questo ha il sapore del controllo ed è il primo gradino dello sviluppo; parlare ad un nipote delle vecchie paure vissute da bambino è insegnare a viverle come fatti di un passato concluso e perciò non più temibile.

Ma è anche un modo per farsi conoscere nella propria umanità, mettendo da parte l'orgoglio di essere sempre stati forti, è un'umiltà che ci rende più accettabili e amabili.

L'essere nonni può essere anche un'arte, cioè l'arte di saper gioire di questa condizione, vissuta consapevolmente in un rapporto vero e corretto con i nipoti.

Non possiamo mai abbassare la guardia con loro, qualunque cosa si faccia o qualunque cosa si insegni, occorre farlo attraverso una spiegazione. Si riesca a farlo nella misura in cui si trovi una spiegazione affettiva, emotiva, logica, al processo di essere nonni.

Come abbiamo visto, la saggezza del tempo si mette in atto anche in questo scenario, mettendoci alla prova ma soprattutto ci permette di essere sempre pronti e attenti, leggeri ma consapevoli.

Se non avessimo raggiunto l'età della maturità, non potremmo conoscere questa gioia infinita che questa specifica esperienza ci può regalare.

## La morte capovolta

Possiamo vivere in pace soltanto quando siamo diventati coscienti del nostro ruolo,  
fosse pure il piú insignificante e inespresso.  
è soltanto questo che ci rende felici.  
(Antoine de Saint-Exupery)

Molta gente muore troppo tardi, altri invece troppo in anticipo, è difficile, ma si muore al momento giusto. Ma chi non è mai vissuto al momento giusto, come potrà morire al momento giusto? Tutti danno grande valore e serietà all'atto di morire, purtroppo la morte non è ancora vissuta come una festa.

L'essere umano non ha ancora imparato come celebrare la morte, come perfetta conclusione della vita. Ma solo chi ha realizzato la propria vita muore vittorioso: si deve imparare anche a morire.

Il morire deve risultare libero nella pienezza dello spirito e della virtù come un tramonto naturale al crepuscolo.

La trasformazione che ha subito l'immagine odierna della morte conduce a considerare la morte un aspetto dell'esistenza tra i piú vergognosi e ripugnanti, piú che qualcosa che impaurisce.

Una dimostrazione pratica la osserviamo dagli atteggiamenti odierni nei confronti del lutto, un tempo tradizionalmente accettati in risposta a certe regole ma che oggi sono considerati elementi di un comportamento sociale deviante: imbarazzo, ansia, rarefazione dei

rapporti sociali che circondano frequentemente chi rimane mostrando pubblicamente il dolore per la perdita del proprio caro.

Nella nostra società attuale, si è persa la capacità di vivere ritualmente la morte, respinta con meccanismi di rimozione o tabuizzazione un tempo riservati al sesso... la morte ha preso il posto del sesso come nuovo tabú della nostra epoca.

Così l'orrore e il fascino della morte che si erano fissati per un momento solo sulla "morte apparente", sublimati quasi dalla bellezza dell'ultima comunione, scompaiono per lasciare spazio all'orrore puro, causato da una morte per malattia o di vecchiaia.

Questa nostra società fondata sulla salute, bellezza, giovinezza, felicità e ricchezza, non può comprendere, nè tantomeno tollerare, l'idea dell'inevitabile deterioramento e la fine delle cose e degli esseri umani.

La morte la si affronta attraverso l'analisi del profondo intorno all'idea della fine della propria vita: la mancata rappresentazione della propria morte. Se ci pensiamo bene, ogni volta che proviamo a rappresentarla, ci si rende conto di essere sempre presenti come spettatori: quindi nessuno crede alla propria morte perché nel proprio inconscio siamo convinti di essere immortali.

L'uomo si preoccupa infatti molto di più per come si muore che non della morte stessa. Tuttavia la morte ha un compimento del significato della vita e come scopo specifico di essa.

La nostra nascita è densa di significati, perché non dovrebbe esserlo anche la morte?

Le nostre idee sulla morte sono spesso errate perché la consideriamo come qualcosa di triste e di pauroso, mentre in realtà può essere una grande liberatrice, che ci permette di entrare in una sfera di attività

piú ampia che una vecchiaia o una malattia la negherebbe: è la liberazione della Vita dal veicolo cristallizzato che è il corpo.

La morte è una delle attività piú consuete, come la nascita. Forse siamo morti piú volte e rinati altrettante volte, chi lo sa. È un fenomeno che riguarda la coscienza. In un dato momento siamo consci del mondo fisico, e l'istante dopo siamo ritratti in un altro mondo.

Personalmente ritengo che fino a quando la coscienza si identifica con la forma, la morte conserva il suo antico terrore. Ma quando si immedesima con l'anima e può concentrarsi in qualsiasi forma o livello, o in qualsiasi spazio divino, la morte scompare.

Terrorizza l'interruzione dei rapporti umani, il terminare tutte le attività fisiche, recide i legami affettivi gettando l'individuo nell'ignoto, che temiamo.

È come dover lasciare un ambiente caldo e luminoso dove risiedono le persone care, per uscire nella notte fredda e tenebrosa soli e spauriti, sperando il meglio ma senza alcuna certezza.

Tuttavia ci dimentichiamo che ogni notte, nel sonno, si muore al corpo fisico per vivere altrove. In effetti, il processo quotidiano del sonno e quello meno frequente della morte sono identici, con una sola differenza: nel primo, il filo conduttore della forza vitale resta intatto, e costituisce la via per rientrare nel corpo, nel secondo si spezza.

Per la società di oggi dotata di razionalità, la morte è un punto di crisi, è la cessazione e la fine di tutto ciò che ha amato, tutto ciò che gli è familiare e che può essere desiderato: il rovinoso ingresso nell'ignoto, dell'incertezza, e la conclusione di tutti i progetti.

Per quanto grande possa essere la vera fede nei valori spirituali, per quanto chiaro possa essere il raziocinio della mente circa l'immortalità, per quanto conclusiva possa essere l'evidenza della persistenza e dell'eternità, resta sempre un interrogativo, il riconoscimento della possibilità di una fine e di un annullamento totale e della cessazione di ogni attività, di tutte le relazioni affettive, di tutti i pensieri, le emozioni, i desideri, le aspirazioni e le intenzioni che si concentrano intorno al nucleo centrale di ognuno di noi.

Il desiderio e la determinazione di perdurare e il senso di continuità poggiano ancora sulla probabilità, su fondamenti instabili e sulla testimonianza di altri, che in realtà non sono mai tornati a raccontare.

L'istinto di auto-preservazione, è radicato nell'innato terrore della morte. Tuttavia l'umanità è stata sospinta, proprio da questa paura, ad acquisire l'attuale livello di longevità e di resistenza. Tutto mira alla persistenza dell'individuo e alla sua esistenza.

## **C'è una tecnica del vivere e c'è quella del morire**

Ho ricevuto il mio congedo.  
Ditemi addio, fratelli miei.  
M'inchino a voi tutti e prendo commiato.  
Ecco, rendo le chiavi della mia porta,  
rinuncio a ogni diritto sulla mia casa.  
Vi chiedo soltanto ultime parole gentili.  
Per molto tempo fummo vicini di casa,  
ma ho ricevuto più di quello che potevo dare.  
Ora si fa giorno, e la lampada che rischiarava  
il mio buio cantuccio s'è spenta.  
E' giunto un richiamo  
e sono pronto al mio viaggio.  
(Tagore)

E' stridente l' attuale differenza fra la cura scientifica con la quale si assiste la nascita, e la totale superficialità e ignoranza, con la quale si assiste alla morte.

Non intendo dire di abrogare i palliativi e le cure della medicina, ma intendo semplicemente presentare un approccio più sano a questo tema; voglio solamente suggerire che quando la sofferenza si è esaurita ed è intervenuto uno stato di debilitazione sia nel malato che nell'anziano, sia permesso al morente di prepararsi, sia pure apparentemente inconscio, al grande trapasso.

Non dobbiamo dimenticarci che si prova dolore solamente quando si è forti e si ha una forte presa sull'apparato nervoso.

Ritenete impossibile percepire la morte come conclusione trionfale della vita?

È così impensabile che un giorno le ore trascorse in attesa della morte possano essere un preludio glorioso all'esodo cosciente?

E che l'occasione di sbarazzarsi da un intralcio del corpo fisico possa essere, anche per chi ci è accanto, una conclusione attesa e gradita senza generare sensi di colpa?

Potremmo immaginare che un giorno il morente e i suoi cari stabiliscono un accordo dell'ora della dipartita, in cui in assenza di pianti, paure e rifiuto nel rassegnarsi all'inevitabile, possa essere invece un'occasione di serenità per tutti?

E che dire se le menti future fossero impenetrabili al dolore in cui la morte diventerà finalmente riconosciuta come evento sereno quanto la nascita o il matrimonio?

Possiamo credere all'immortalità, in parte ho scritto parecchio nel precedente libro "semi-immortalità", ma senza prove sicure.

Possiamo ipotizzare l'allungamento indefinito della vita, ma prima o poi, ancora per qualche centinaio di anni, tutto cesserà, anche se nell'intima certezza del cuore, il concetto di persistenza eterna è radicato nella nostra mente.

Credo che tra non molto convinzioni e conoscenza si faranno strada, perché un certo evento o una rivelazione muteranno la speranza in certezza e la fede in sapere.

Nel frattempo credo che coltivare una diversa attitudine verso la morte, ci possa far vivere una qualità superiore della vita. Fa parte

del nostro disegno originale al quale ci affianchiamo solamente quando qualcuno a noi vicino sia per malattia che per vecchiaia muore.

Se provassimo a vivere piú intensamente la nostra vita malgrado tutto, dalle gioie ai dolori, dai successi agli insuccessi, senza mai perdere il controllo né la dignità, accettandoli come parte integrante della vita, accetteremmo anche la morte.

Fa parte del pacchetto che abbiamo acquistato alla nascita, tuttavia non lo comprendiamo se non fino ad una certa età, ed essendo stato così lontano da noi, quando arriva il pensiero ne siamo profondamente angosciati.

Ci trova impreparati, isolati da noi stessi, non troviamo riferimenti a cui appoggiarci. Ma la nostra morte sarà un evento talmente naturale che al momento stesso del morire ne resteremo serenamente sorpresi e forse affascinati.

Non sto parlando delle morti violente o delle morti premature per malattia, anche se hanno il loro significato, non è in questo libro che voglio parlarne.

Ma voglio semplicemente parlare del morire alla fine della nostra vita, un ineluttabile percorso, lento e lungo, ma che merita di essere trattato, specialmente parlando dell'invecchiamento.

Una risposta che mi sono data, e che è anche quella che è rimasta immutata nel tempo è: il mestiere dell'uomo è pensare. Pensare autonomamente, coscientemente, lucidamente per costruire un sistema libero da interpretazioni del mondo da condividere e dibattere con i suoi contemporanei e da lasciare in eredità alle generazioni future.

Il pensiero ha un valore anche quando ricerca le cause di ciò che sembra inspiegabile. Occorre assimilare quei principi di giustizia, tolleranza, verità, che ci accompagnano per tutta la vita, e che ritengo vadano trasmessi ai nostri figli, e ai nostri nipoti.

Come l'arte del morire. Dobbiamo insegnare anche questo a loro.

Sono convinta che il pensiero è la ricchezza oltre che il mestiere di vivere. Ed è anche la sua immortalità perché il corpo invecchia, muore, ma le idee gli sopravvivono.

Abbiamo un modo per ampliare i nostri spazi: adottare il dubbio come metodo e la trasgressione come strategia.

Ecco perché in questo libro parlo del morire, perché spazia fra il dubbio e la trasgressione, al di là che la morte sopraggiunge inevitabilmente alla vecchiaia.

Interrogarci sui dogmi e sulle regole che ci vengono trasmessi dalla famiglia, dall'ambiente culturale, dal percorso educativo, e trasgredirli se ci sembrano inadeguati e ingiusti, ci permette di ampliare i nostri spazi mentali.

Questa a mio avviso è la chiave dell'evoluzione personale. In questo senso trasgredire, nel suo significato etimologico è "andare al di là", è una necessità storica, e a volte un dovere.

Se non abbiamo una propensione al trasgredire le regole non mettiamo in dubbio alcuni dogmi intoccabili. Il dubbio è il nutrimento della nostra mente, è lo stimolo ad andare oltre e a guardare più in là per scoprire e capire, sciogliendo uno ad uno i nodi della catena infinita del sapere.

Con ogni azione esprimiamo un'etica che indica semplicemente l'insieme dei principi che ispirano il comportamento umano.

Le religioni e le filosofie ci hanno proposto le loro visioni: esiste un'etica cattolica, protestante, islamica, buddista, materialistica, weberiana, ecc.

Personalmente seguo un'etica laica, basata sulla libera autodeterminazione della persona, e in queste pagine parlo anche per come sono arrivata alle convinzioni che hanno sostenuto con forza, e spesso controcorrente, il mio impegno come persona e come psicologa: la lotta insieme ai mie pazienti oncologici e in particolare per la vita delle mie pazienti contro il dolore fisico e psicologico, per il diritto a non soffrire e il diritto di morire.

Molti anelli della catena del pensiero sono stati costruiti riflettendo su Dio ma scoprendo l'uomo. L'importante è non smettere di cercare.

E ho trovato che abbiamo perso la "cultura della morte e del morire"; per questo rincorriamo la giovinezza perduta, per questo allontaniamo il pensiero, per questo ne abbiamo paura.

Per questo l'eutanasia terrorizza. È impossibile ipotizzare che una persona possa decidere il suo morire anche se fa parte di una scelta presa in coscienza e perfettamente lucida?

Si relega la scelta della morte personale ad una lucida follia. Perché?

Non è forse un proprio diritto scegliere per se stessi cosa è meglio?  
Non è un nostro diritto scegliere quando smettere di giocare?

In realtà ciò che fa paura oggi non è tanto la morte in sé quanto il processo del morire, vale a dire la sofferenza che può precedere la morte. Il regno della paura della morte probabilmente cesserà dando inizio al periodo della conoscenza e certezza che lo scalzerà dalle radici. Per eliminare la paura della morte basta elevare l'argomento su un piano più scientifico e in tal senso insegnare come si muore.

C'è una tecnica del morire come c'è una tecnica del vivere, in Occidente è andata perduta, In Oriente è conosciuta solo da pochi Saggi. È possibile una tecnica del morire ma è durante la vita che ci si deve preparare in modo da saperla usare.

Una prima linea da seguire per imparare la tecnica del morire è sapersi focalizzare nella testa, visualizzando, meditando e con la pratica assidua della concentrazione si impara a vivere meglio, e lo si può fare in qualsiasi occupazione quotidiana.

La seconda linea è quella di fare le cose con passione e col cuore, rispettando gli altri.

La terza è una tecnica da acquisire quotidianamente, per chi medita è più semplice quello che andrò a dire, ma può farlo chiunque, e cioè quando ci si dispone al sonno è utile saper ritrarre la coscienza nella testa.

Cosa vuol dire.

Significa non cadere nel sonno, ma riuscire ad entrare nel sonno consapevolmente, liberi da ogni pensiero, abbandonando il corpo. Si tratta di sapersi rilassare concentrando l'attenzione a ritrarsi nella testa fin quando non si ha la continua consapevolezza di tutti i processi che inducono il sonno e allo stesso tempo sapersi mantenere positivi.

E' uno stato ipnotico, o meglio di autoipnosi, ma chi ha imparato a governare il proprio corpo quando si addormenta si troverà in vantaggio rispetto a chi non vi ha mai dedicato attenzione.

Il miglior concetto che ci si possa fare della morte è considerarla come un'esperienza che ci libera dall'illusione della forma... Si è propensi a credere che la morte sia la fine, mentre per quanto

riguarda il termine, i valori che stiamo trattando, sono persistenti, non ammettono interferenze e hanno in sé i semi dell'immortalità.

Tutto ciò che ha un vero valore spirituale, se ci pensiamo bene, è duraturo, senza tempo, immortale ed eterno. Muore solo ciò che è privo di valore, e per quanto concerne l'umanità muoiono gli elementi pertinenti alla forma o che da questa traggono importanza.

Tuttavia i valori che si reggono su di un principio e non sull'apparenza hanno in sé quel principio immortale che ci guida dalla porta della nascita attraverso le porte della percezione, fino alla porta del proposito.

La morte stessa è parte della grande illusione ed esiste soltanto a causa dei veli addensati attorno a noi. La paura della morte, del futuro dolore, e la depressione, sono come il guardiano della soglia. Sono solamente dei sintomi di una reazione senziente ai fattori psicologici e non si possono curare con altri fattori come il coraggio.

Tuttavia tramite la mente possiamo vincere l'onniscienza della nostra anima.

Quello che posso dire è che nell'uomo la morte sopraggiunge, nel senso comune del termine, quando la volontà di vivere nel corpo fisico scompare e la volontà di astrarre ne prende il posto.

La morte è un atto di intuizione trasmesso dall'anima alla personalità e quindi reso conforme al volere della coscienza.

Poiché la morte non finisce mai di riproporsi e la vita è di una brevità che toglie il fiato, possiamo temerla inutilmente senza alcun risultato, oppure possiamo servircene per aiutarci a imparare a vivere bene.

Se non facciamo questo passo, possiamo prevedere di vivere la propria vita intera come gli altri ci forzano a vivere, ma se il nostro

soggiorno sulla terra è così breve, facciamo in modo che sia piacevole.

In poche parole, è la nostra vita, viviamola come noi la vogliamo vivere.

## Vivere nell' incertezza

Attendersi l'inaspettato: la storia umana è un'avventura ignota.

Il sorgere del nuovo non può essere predetto, altrimenti non sarebbe nuovo.

Il sorgere di una creazione non potrebbe essere conosciuta in anticipo.

Purtroppo osservo che la nostra società attuale ci sta abituando alla cautela a scapito della curiosità, della sicurezza a scapito dell'avventura. Evita il discutibile e si mantiene su di un terreno che conosce, non vagabonda nell'ignoto.

Ritengo che questa sia una barriera psicologica che ci impedisce di avere soddisfazioni personali e quindi di essere felici nel quotidiano.

Einstein scriveva in un suo articolo: "la più bella esperienza che si possa fare è quella del misterioso; è questa la vera arte di ogni scienza".

Purtroppo però si tende spesso ad associare l'ignoto al pericoloso. Nella vita si ritiene che ci si debba occupare delle cose certe e si debba sempre sapere dove si va a parare.

Credo che tanta certezza non faccia crescere e non permette di vivere liberi e leggeri. Se si ha fiducia in se stessi, nulla supera le proprie possibilità, nemmeno gli anni che avanzano. Una volta che si decide di avventurarsi in territori in cui non vi sono né garanti, né garanzie, ci viene offerta l'intera gamma delle esperienze umane affinché se ne possa beneficiare.

Ci si può guardare con nuovi occhi e aprirli ad esperienze che non avevamo mai considerato all'altezza delle nostre possibilità, ma sicuramente non continuare a fare cose che si sono sempre fatte e nel modo in cui le abbiamo fatte, fino alla fine dei nostri giorni..

Aprirsi a nuove esperienze significa abbandonare la nozione secondo la quale sarebbe meglio tollerare ciò che si conosce, anziché cambiarla, dato che ogni cambiamento è carico di incertezza.

E' un mito il pensare di essere diventati fragili con l'età, e che si vada in frantumi se si osa mettere piede dove non si è mai stati. Raggiunta l'età matura si è divenuti una fortezza, non ci si spezza e non si crolla se si va incontro a qualcosa di nuovo.

Al contrario, si hanno maggiori possibilità di evitare il collasso psicologico se eliminiamo dalla nostra vita una parte di quanto in essa è di routine e il "sempre uguale".

Non viene un esaurimento psicologico se mettiamo nella nostra vita un pizzico di incertezza per continuare a darle sapore. Ad una certa età non è più necessario pensare che occorra una ragione per fare una certa cosa, altrimenti perché farla? Volere una ragione per ogni cosa, vieta di farne altre, annullando la curiosità ed il piacere di scoprire ancora.

Questa mania della buona ragione impedisce spesso di aprirsi e di continuare a crescere.

Chi dice sempre di sì non è spontaneo, ma ha una disperata paura di ciò che non conosce, si allinea, fa ciò che viene detto di fare, ed è in conflitto con l'età matura, perché da una parte non si accetta più che ci venga detto cosa fare, dall'altra se ne ha paura, quindi si tende a paralizzarsi lasciandosi trasportare e rischiando di invecchiare velocemente.

Le persone con una mentalità rigida non hanno così modo di crescere nè da giovani nè tantomeno in età avanzata. Tuttavia non esiste una spontaneità programmata. E' una contraddizione di termini. Molte persone non riescono a vivere senza una lista, o una carta stradale e sono incapaci di variare la loro esistenza di una virgola rispetto al programma iniziale.

Non che un programma sia di per sè necessariamente pernicioso, rimanerne però ancorati, a mio avviso, è dannoso. Può essere che si abbia pianificato la propria vita a 20, 30, 40, 50, 60 anni, anziché prendere una decisione nuova ogni giorno e avere abbastanza fede in se stessi da permetterci di cambiare il programma, tuttavia non bisogna far diventare il programma più importante di noi.

Ogni giorno occorre cercare di migliorare e di imparare a godere di ciò che la vita ci offre, anziché condurre un'esistenza statica. Il rifiuto di fare nuove esperienze, la rigidità, i pregiudizi, il farsi schiavi di programmi, il bisogno della sicurezza esterna, la paura di non riuscire e la mania della perfezione, sono tutti aspetti che appartengono ad una stessa fascia di autolimitazioni su noi stessi.

L'intero processo però deve partire dalla conoscenza del proprio comportamento che permette di evitare l'ignoto, proseguendo con la sfida al vecchio modo di agire per muoversi in nuove direzioni.

Nell'ignoto risiede la crescita, lo sviluppo e le fasi dell'età.

Sta a noi la scelta.

La paura dell'incertezza attende di essere sostituita da tutto un insieme di attività interessanti che possono allietare la nostra vita negli anni che verranno. Non è necessario che si sappia dove si sta andando, a patto che si sia sulla propria strada.

Ogni istante è aperto all'imprevedibile: l'adesso è il punto in cui si compie la vita. Ogni istante contiene tremila mondi possibili, dice il Buddismo. Dal buio alla luce basta meno di un secondo. E in ogni istante si può accedere all'illuminazione, alla buddità, alla forza della vita in sintonia con l'universo.

Tutti possono. Non bisogna accelerare, ma semplicemente cambiare marcia.

Occorre accedere ad un gradino logico superiore che abbraccia e consenta regole differenti, o di poter cambiare gioco. Una passeggiata sul piano aperto delle possibilità è ciò che ci consente di essere sempre creativi e presenti e di accedere ad un'ampia gamma di strategie.

In concreto, credo occorra fare una pausa subito prima di agire per poter ampliare una scelta ed attingere allo spazioso e ricco scenario che una mente aperta può cogliere.

Man mano che si procede si aprono porzioni di orizzonti diversi, oltrepassata una curva si svela un nuovo panorama, dietro un cespuglio si può scorgere un lago che non avremmo potuto vedere se non avessimo osato, nè immaginato... ci saremmo persi qualcosa di nuovo.

Ma per proseguire la nostra vita senza vedere una meta e per accettare di esplorare come pionieri, ci vuole il coraggio e l'attenzione.

## Il piacere

E' assolutamente nelle tue possibilità  
raggiungere l'immortalità,  
e provare gioia e libertà assoluta in eterno.

L'esercizio della virtù che non discrimina  
è il mezzo per questo scopo.

(Lao-Tzu)

Il piacere deve in parte sostituire l'istinto di sopravvivenza, un principio secondo cui la motivazione a vivere è il piacere stesso. Come norma per l'uso dei piaceri vale la soddisfazione del bisogno e quella di ogni desiderio che lo riguarda, tenendo conto della misura e senza far nascere una tensione ulteriore, che oltrepassi la necessità naturale. Si tratta di un vero e proprio motore. Questo cambia la visione stessa del mondo passando attraverso la gratificazione personale.

Al di sopra dell'uomo, che è destinato all'annientamento, è possibile l'esistenza del super uomo, ossia di chi, oltrepassando il proprio essere uomo, gode ogni aspetto della vita, gode la totalità della vita, e quindi anche gli aspetti dolorosi e terribili di essa, e nel quale, dunque, la volontà di vivere si rallegra della propria insaziabilità, e l'eterno piacere del divenire comprende in sé anche il piacere della fine. (Nietzsche)

Il fatto è che ognuno di noi tende a cercare sempre il "di più" in un processo continuo che non giunge mai a un limite stabilito perché

dopo avere conquistato il massimo possibile, significherebbe neutralizzare la pulsione del piacere stesso.

L'unico ritmo dell'uomo lo dà l'orologio biologico e il suo limite sta nella morte.

Se nel nostro stare bene sostituiamo alla sopravvivenza l'obiettivo di "vivere il meglio possibile", e ne abbiamo individuato il fondamento del principio di piacere, ne deriva che il motore per la sua promozione debba essere uguale al piacere e non certamente il conflitto.

Ad esempio, una relazione basata sul legame e non alla lotta: la coppia, è ad esempio una condizione che tende al benessere e di conseguenza al piacere. Un piacere che si può declinare al plurale e assume varie forme, come il piacere di donare (donarsi), il piacere dell'appartenenza.

"il giorno più bello? Oggi", diceva Madre Teresa di Calcutta e, nel tempo ho compreso anch'io, che non esiste altro modo per raggiungere la serenità interiore se non radicarsi nel presente, anzi su ogni istante che abbiamo la fortuna di vivere, e questo dona piacere.

La felicità è tutta una questione di sguardi: dal modo in cui leggiamo e interpretiamo la nostra vita dipende la nostra soddisfazione. La strada verso il piacere è preclusa a tanti non perché sia impossibile, ma perché è difficile da scorgere. Per riuscire a sentire le fonti del piacere è necessario cambiare lo sguardo con cui osserviamo ancora la realtà.

Molte volte si preferisce evitare di chiedersi se si è felici mentre si prova piacere a fare questo o quello, forse per timore che una risposta negativa ci imponga di cambiare qualcosa nella nostra vita.

Tuttavia il piacere duraturo è alla nostra portata, occorre essere disposti ad analizzare e ad interpretare gli eventi in modo diverso da prima e rivedere le priorità con impegno, fissando dei nuovi obiettivi.

Continuare a guardare la nostra vita attraverso lenti usate sino ad ora, avrà come conseguenza l'assenza del piacere. Il piacere risiede infatti nella capacità di cogliere tutte le nuove esperienze cambiando costantemente le nostre lenti.

Ci sono sempre costruzioni alternative disponibili per scegliere l'interpretazione del mondo. Per il buddismo tibetano la realtà che percepiamo è "illusione", cioè priva di sostanza, come un sogno. A seconda del tipo.

Proviamo perciò' ad osservare il nostro nuovo punto di vista cercando di ampliarlo per poter vedere se c'è dell'altro.

Chi ricerca il piacere tendendo alla felicità deve soddisfare una importante condizione preliminare: Il desiderio.

Purtroppo tante persone tendono ad abbandonarsi alla malinconia dopo una certa età al punto da coltivarla, al punto che anche in presenza di eventi o cose positive, riescono a non goderne.

Credo che se le persone sapessero apprezzare tutte le fasi della vita comprenderebbero che la felicità può non essere un evento raro ma una costante nella vita, fatta da mille piaceri da gustare in ogni momento della giornata.

Il più felice è colui che in ogni momento e in ogni situazione dà sempre il meglio di sé.

La Felicità e la virtù sono indissolubilmente unite l'una all'altra. E le persone migliori non solo sono le più felici, ma i più felici sono in genere i più bravi nell'arte del vivere con successo.

Occorre optare per la felicità, poi ne diventa un'abitudine, basta desiderarla, attenzione però: senza una motivazione non si ottiene molto perchè la motivazione spinge ad un desiderio che viene alimentato dalla fantasia e dalla mente, e che coinvolge tutto il nostro essere.

Il piacere crea un sistema di vita che guida i nostri pensieri ed i nostri sentimenti, ma soprattutto genera tranquillità e appagamento interiore dando una predisposizione a goderne.

# La libertà individuale

In nessun altro luogo un uomo si può ritirare trovando più quiete

o libertà che nella propria anima.

(Marco Aurelio)

Parliamo un pó di libertà.

La libertà individuale è la capacità di provare le sensazioni che desideriamo, così da spezzare le “catene dei liberi”: la paura, la tristezza e l’odio. La vera libertà la si ottiene quando si riesce ad affrontare le situazioni spezzando quante più catene possibile.

Queste catene sono spesso fatte di emozioni negative, di convinzioni limitanti e di comportamenti distruttivi. Si tratta di imparare a costruire il genere di stati interni capaci di far stare bene per mezzo della curiosità.

Anziché essere vittime di queste catene, possiamo lasciare che le novità ci incuriosiscono o al limite, che ci lascino indifferenti; sarà una nostra scelta. Si tratta di saper prendere i nostri stati interni positivi, le cose che ci incuriosiscono e riuscire a far sì che si realizzino nella propria vita.

Le catene sono tutte le reticenze, tutte le paure e tutti i dubbi che si hanno. Molte derivano dall’educazione, altre, e sono tante, dalla mancanza di chiarezza dei propri valori.

Per essere liberi è necessario avere una morale, perchè solo così non si avranno dubbi riguardo a cosa è bene o cosa è male.

Se facciamo una cosa giusta, con la giusta motivazione, allora ogni fibra del nostro essere si allineerà per farla alla perfezione.

La libertà da queste catene la si ottiene per mezzo dell'intelligenza, non la si ottiene facendo semplicemente una lista, non significa avere idee rigide, ma entrare in uno stato dove trovare il proprio personale percorso.

E' la capacità di cambiare il proprio stato interno, liberi dai vincoli della propria mente, liberi da ciò che crediamo nocivo per noi, liberi dalle limitazioni imposte dalle diverse culture.

La libertà individuale riguarda il divenire consapevoli di come si pensa la vita e di come la interiorizziamo. Si tratta di divenire pragmaticamente reattivi nei confronti di ciò che ci circonda e di consentire così alla vita di ispirarci, si tratta di auto-motivazione e grande forza.

Si tratta di liberarsi dai problemi e di concentrarsi maggiormente sulle soluzioni.

Si tratta di star bene per la maggior parte del tempo, di affrontare i momenti bui e le persone difficili che si incontrano con destrezza; si tratta di scoprire qual' è il nostro posto nell'universo anche in termini spirituali.

La nostra più grande forza sta nella nostra più grande debolezza: la capacità di scegliere. E' il grande paradosso dell'esistenza. Spesso però sappiamo imprigionarci da soli. Possiamo scegliere di essere grandi e possiamo scegliere di non esserlo, perchè ci è sempre concesso scegliere.

Poi possiamo scegliere di fare del nostro meglio o di non fare nulla.

Quella scelta è solo nostra. Così come la forza ci dà il potere di essere felici, la debolezza ci dà l'opportunità di essere infelici. Ritengo che l'arte di vivere meravigliosamente si rifaccia a questo:

Occorre impadronirsi della facoltà di scegliere e di scegliere al meglio.

Tutti noi abbiamo l'esigenza di essere liberi da qualcosa e liberi per poter fare qualcos'altro. Non è che la libertà esiste e basta. E' un processo. Per essere liberi dobbiamo liberarci, perché non si può avere la libertà, la si può soltanto praticare.

Renderci liberi è importante ed è ancora più importante che lo si faccia con lo scopo di avere una vita più felice e di successo.

Quando si ottiene la libertà nella nostra mente e si sviluppa la vera libertà individuale, nessun altro potrà più controllare, volontariamente o involontariamente, lo stato in cui ci veniamo a trovare. Niente e nessuno potrà rovinare le nostre giornate o addirittura intimidirci, nessun problema sarà talmente grande da poter dominare la nostra vita.

Quando si sviluppa la libertà individuale inoltre, si ottiene il controllo delle sensazioni che si provano e degli stati in cui entriamo. Si ha la possibilità di prendere buone decisioni e di affrontare con maggior intelligenza le sfide della vita.

Spesso quello che percepiamo come reale è ben lungi dall'esserlo, e quando ciò ci limita si ha bisogno di guadagnare una prospettiva diversa, così da poter accedere ad un maggiore numero di scelte.

Queste scelte sono quelle che aiuteranno a spezzare le catene passate.

Si può arrivare ad essere artisti nello stabilire delle direzioni o scelte ben formate, tenendo conto dei propri obiettivi e nell'architettare

piani che permettono di muoversi lungo una fantastica e utile direzione, mentre si raggiunge il proprio obiettivo.

Si tratta di progettare la propria vita.

Sfortunatamente spesso accade che le persone manchino di fare quanto sia in loro potere, perché sono ancora sedotte dalle piacevoli dipendenze del presente piuttosto che dalla felicità della loro vita.

Mai come in questo periodo della vita matura è così importante chiedersi: “cosa desideriamo a lungo termine”? “Quello che stiamo facendo e come lo stiamo vivendo può condurci verso la vita che desideriamo vivere?”

Personalmente credo che le direzioni ben formate devono contenere quello che ognuno vuole, non quello che non si vuole. Devono essere specifiche e basate sui sensi. Bisogna essere in grado di determinare quando stiamo andando nella giusta direzione. Dobbiamo sapere cosa riusciamo a vedere, sentire e provare quando si raggiungono i propri obiettivi e ci si muove nella giusta direzione.

La direzione deve essere qualcosa di cui si ha il controllo e che è nel nostro potere farlo, nella totale libertà.

In età matura è venuto il momento, se non lo si è fatto prima, purtroppo, di gerarchizzare i valori interni. Molte persone continuano a cambiarli, e quando questo accade le persone divengono pericolose e infelici.

Stabilire una gerarchia dei valori è importante per garantire la riuscita delle nostre decisioni sulla nostra vita. Ci sono dei valori che sono “mezzi” e dei valori che sono “fine”. I valori “mezzi”rispecchiano le cose della nostra vita che per noi sono importanti; i valori “fine” rispecchiano le sensazioni e gli stati che, a mio avviso, è più importante provare nel corso di una vita.

Le decisioni che si prendono si devono attuare con intelligenza e con la mente rivolta al futuro. Una volta che si sa dove andare e quali decisioni prendere, si ha bisogno di un'esperienza che possa cambiare il modo in cui le si percepisce all'interno della nostra mente.

Nonostante gli anni che scorrono, si ha sempre bisogno di cambiare convinzioni, il che spesso significa superare una soglia al di là della quale si sviluppa istantaneamente un modo completamente nuovo di pensare in un dato contesto: da giovani ci condizionavano, oggi che siamo liberi, non più.

Non è meraviglioso?

## Vivere nel presente

Virtù, fede, energia, consapevolezza

e calma concentrata.

Questi sono gli stati mentali salutari.

(Buddha)

Se dovessimo tradurre una parte delle regole della tradizione spirituale in termini moderni, potremmo forse dire che l'uomo deve esercitarsi, per qualche minuto ogni giorno, a fermare la propria immaginazione, a chiudere gli occhi e ignorare il frastuono del mondo per ritirarsi in se stesso.

Nel silenzio, l'uomo frenetico va incontro per prima cosa alla confusione poi all'inquietudine. I pensieri si affollano nella testa, la scissione è totale. Questo aspetto è stato riconosciuto da tutti i padri spirituali di ogni epoca.

Il consiglio è sempre lo stesso. Ignora la confusione e vai avanti. Dopo i pensieri frantumati viene qualcosa d'altro. La calma esteriore è una condizione per quella interiore.

La vita può aspettare un attimo mentre non si è occupati con essa. Il corpo ed i sensi alla fine reclamano i propri diritti, non si può essere sempre efficienti al cento per cento. Un minuto è soltanto un minuto seguito da un altro minuto, ma spesso ci comportiamo come se cinque minuti scivolassero in trenta secondi.

Se impariamo a fermare il tempo possiamo intervallare le nostre giornate con pause di tranquillità assoluta. Allora si crea un tipo di concezione temporale diverso da quello che di solito viviamo.

Questo “tempo alternativo” si trova sempre dietro o sotto ciò che è quotidiano. Può essere identificato e in seguito approfondito. Quello che in esso si nasconde è un’idea di tempo divino, che nella fede cristiana viene chiamato “eternità”. Uno dei fini degli esercizi spirituali nella storia del cristianesimo è stato quello di aiutare gli individui a sviluppare tali zone interiori pacificate, le epifanie.

La presenza spirituale, tuttavia, non è soltanto la capacità psicologica di vedere l’esistenza così com’è. Ha anche a che vedere con il fatto di saper ristabilire indipendente da cosa si abbia per le mani o da dove ci si trovi, uno spazio interiore di pace.

In un caffè, avvolti dal vento del dolce far niente. La filosofia dello starsene seduti in un caffè andrebbe coltivata. Davanti ad una tazza di caffè si allentano i legami con le forze del destino. Per qualche ora si può godere della dolce indifferenza dell’attimo.

Nessuno si aspetta niente. L’indolente passività e il quieto ozio che in maniera impercettibile e soporifera fluiscono da tutti i caffè che fanno bene a tutti noi.

In un buon caffè la birra non viene servita. Non si sentono nè musica nè grande animazione, ma soprattutto chiacchiere e fruscio di giornali. Sul tavolo una tazzina di caffè ed un bicchiere d’acqua.

Possiamo andare in un caffè per stare soli fra tanti. Lo scopo non è quello di fare conoscenza con qualcuno. Al contrario: quello che affascina è il rimanere da soli in mezzo alla gente. Che è presente all’occorrenza, ma che può anche essere ignorata.

Il caffè è un mezzo per combattere la noia e, al tempo stesso, per dare nutrimento alla “pigrizia”. Come forma di vita offre un rimedio contro la solitudine. Il rimedio può essere dosato secondo i propri bisogni: lettura distratta o concentrata, fuga di pensieri e osservazione appoggiati allo schienale della sedia e forse qualche parola ogni tanto.

Per molti il caffè è il luogo dove si può scrivere e riflettere. Chi imbratta il tovagliolo, un altro scrive su di un quaderno, o legge un’agenda. Il caffè invita alla socialità e alla gioia solitaria. Chiunque dovrebbe poter entrare ed uscire da un luogo, senza obblighi, e senza ipocrisia sentirsi il benvenuto.

Qual’ è la più intima essenza dello starsene seduti in un caffè? Il caffè è una concezione del mondo, in cui il fulcro consiste nel non comprendere il mondo. Se vogliamo evitare la banale evidenza delle cose, allora possiamo immergerci in ragionamenti sofistici; per essere esatti nell’illusione di sapere.

Ma con il nostro sguardo fisso sulla tazza di caffè, il mondo si dipana davanti ai nostri occhi e l’ambizione di comprendere si affievolisce.

## ....Infine

Quella superbia legata al conoscere e al sentire, che pone una nebbia abbagliante sugli occhi e ai sensi degli uomini, li illude così sul valore dell'esistenza, portando in sé la più lusinghiera valutazione del conoscere stesso.

Il suo effetto più universale è l'inganno, tuttavia anche gli effetti più particolari portano in sé qualcosa del medesimo carattere. L'intelletto come mezzo di conservazione dell'individuo, manifesta le sue forze principali nella finzione; questa è dunque il mezzo tramite il quale le persone deboli si conservano, in quanto gli è negato di condurre la lotta per l'esistenza.

Questa arte della finzione giunge al suo culmine nell'uomo: qui l'illusione, l'adulazione, il mentire, l'ingannare, il vivere in uno splendore preso in prestito, mascherarsi, l'inscenare di fronte agli altri e a se stessi, in breve, il continuo svolazzare intorno alla fiamma della vanità, è a tal punto la norma e la legge, che quasi nulla è più incomprensibile di come nelle persone possa sorgere un impulso onesto e puro alla verità.

In una società nella quale le persone razionali e le persone intuitive stanno le une accanto alle altre, le prime con la paura dell'intuizione e le seconde con il disprezzo delle astrazioni: queste ultime sono tanto irrazionali quanto le prime non sono creative.

Tuttavia entrambe desiderano dominare la vita: le persone razionali, sapendo affrontare le più essenziali necessità con previdenza, saggezza e regolarità; le intuitive non vedendo quelle necessità e

assumendo come reale soltanto la vita dissimulata in apparenza e in bellezza.

Sembra che in tutto questo debba manifestarsi una sublime felicità, una serenità olimpica e quasi un giocare con ciò che è serio.

Le persone intuitive tengono lontano l'infelicità, senza però riuscire ad ottenere la felicità dalle proprie astrazioni, ma perseguono tuttavia per quanto possibile la libertà dal dolore.

Queste che solitamente cercano soltanto l'onestà, la verità, la libertà dagli inganni e la protezione dalle seducenti sorprese, compiono il capolavoro della finzione.

Detto ciò per vivere bene occorre coraggio, che è la forza di fronte alla conoscenza da ciò che si deve temere e di ciò che si deve osare.

E la saggezza è una forza prudente.

## Conclusione

Non so se sono riuscita nel mio intento, non so se ciò che ho scritto possa aver suscitato alcune certezze o dei seri dubbi... ma so che la seconda metà della vita non è facile da affrontare per tutti.

Poter almeno fare chiarezza, riuscire a parlarne azzerando i tabù, e provare a parlare liberamente della morte, spero possa aver scaturito dai vostri pensieri, altri pensieri, che uniti ai miei, possano dare delle nuove lenti per guardare la vita che ci aspetta ancora e della sua fine con tutta la serenità possibile.

Una bella giornata di sole. Più lunga che nell'inverno. E' la primavera.

Questo sì che è un mistero spiegabile e meraviglioso.

Non è necessario essere mistici e fumosi per contemplare e godere i misteri.

La ragione spiega ciò che può, con una progressione entusiasmante. Ma ci sarà sempre qualcosa che rimane da spiegare.

E anche qualcosa che, per quanto spiegato, ci appare tuttavia prodigioso e meraviglioso. Questa è la vita.

Un'avventura senza una trama precostituita.

Una rappresentazione che va in scena senza neppure un'ora di prove.