

LE CAUSE INCONSISTENTI E INSUSSUSTENTI DELLE PAURE UMANE

LE PAURE LEGATE AL PASSATO

Il passato è la necropoli entro il cui ventre oscuro giacciono, seppelliti, i nostri innumerevoli sensi di colpa. Nessuno, infatti, è completamente privo di rimpianti: molti di noi trascorrono il tempo a pensare a come si sarebbero potuti sviluppare gli eventi se avessimo scelto diversamente in determinate situazioni. Raramente qualcuno si predica felice delle scelte che ha fatto, ed in questo modo si macchia della sola colpa che può contrarre con se stesso: colpevolizzarsi.

A chi o a che cosa giova andare a riesumare continuamente con il ricordo gli eventi scatenanti i nostri sensi di colpa, considerato che essi ormai non sono che vestigi putrescenti, talvolta ridotti in polvere, di un passato che non esiste più?

Sicuramente non ci conviene, poiché è certo che essa operazione è causa scatenante la sofferenza. Eppure persistiamo nell'autolesionismo: il risultato inevitabile è l'affievolimento della nostra gioia di esistere e del nostro entusiasmo, stati della psiche costretti a nuotare furiosamente per non affogare in un mare di pessimismo.

E questo atteggiamento, come potete ben comprendere, miei giovani amici, non agevola certo la relazione e la comunicazione intersoggettive: se nessuno può offrire agli altri ciò che non possiede, di contro trasmette ciò che ha dentro, che lo voglia oppure no!

Potenza dell'autocommiserazione, sentimento che ci induce a pensare di essere particolarmente sfortunati, figliastri e non figli di un destino cinico che si accanisce contro di noi: questa è la nostra strategia per addossare ad una inesistente forza cieca le responsabilità non del nostro insuccesso o del nostro fallimento, ma, peggio, della nostra incapacità di agire. Non può fallire in qualcosa colui il quale non tenti neppure di realizzarla.

Meglio il senso di colpa che conduce all'autocommiserazione, della fatica che occorre affrontare per vivere un'esistenza appagante: questo è il pensiero perverso che influenza le azioni della maggior parte di noi, a nostro esclusivo danno.

In realtà è veramente molto difficile rintracciare, nel magazzino dei ricordi, qualche evento del quale rallegrarsi o di cui andar fieri: pare che la vita umana sia un complesso di "errori necessari" alla soluzione del problema esistenziale.

Non li considereremmo errori, se li analizzassimo nella loro giusta prospettiva: non si è trattato di sbagli, ma di azioni poste in essere in funzione di precise circostanze ambientali e storiche.

Le azioni che noi oggi definiamo errori possedevano, nel periodo della loro estroffessione, quel senso logico del quale l'evoluzione li ha deprivate nell'attualità. Per essere più chiari si dirà che molti, per esempio, raggiunta la maturità rimpiangono il tempo che ritengono di aver perduto o speso male in gioventù, ovvero quello impiegato nei divertimenti e negli interessi propri della giovinezza: la qual cosa è quanto mai stupida. È come pretendere che un bambino di sette anni si occupi di problemi d'alta finanza: a quella età un bambino deve soltanto giocare, poiché questo è essenziale al corretto sviluppo del suo corpo e della sua personalità. Tutto, infatti, è assolutamente relativo al momento nel quale si produce, pertanto ha una validità intrinseca soltanto in quel momento: se un matrimonio fallisce, ad esempio, non significa che quando due persone sono salite sull'altare stavano commettendo un errore, poiché evidentemente, in quei frangenti, filavano d'amore e d'accordo, ma significa soltanto che ad un certo punto della loro vita di coppia qualcosa si è rotto o si è incrinato, non consentendo, di fatto, la prosecuzione del sodalizio. Sarebbe alquanto improduttivo, per queste due persone, trascorrere quel che resta della loro vita arroccandosi sul passato, e sarebbe sciocco, poiché le condannerebbe a una sofferenza costante: chiusa una pagina occorre aprirne un'altra e continuare a scrivere, con entusiasmo, nuovi episodi del proprio romanzo esistenziale.

Tutto, si diceva, è relativo ed essendo tale è contemporaneamente giusto e sbagliato a seconda della visuale temporale e spaziale nelle quali l'osservatore si pone. Nulla di universalmente valido esiste, come nulla di universalmente erroneo: anche ciò che all'atto del suo prodursi pare ispirato da un senso di giustizia universale e da un'etica di carattere assoluto, con il trascorrere del tempo perde le sue connotazioni positive, rivelandosi per quel che essenzialmente è, cioè un'azione scientemente o incoscientemente compiuta dall'uomo o da un gruppo di uomini.

Nel medioevo avremmo trovato poche persone disposte a difendere i poveracci mandati al rogo perché accusati di connivenze con il demonio e di stregoneria: anzi, quello che oggi noi avvertiamo come atrocità e crudeltà belle e buone, all'epoca, nell'intelletto collettivo, era ritenuto un atto di giustizia ispirato addirittura da Dio.

Ma Dio, soprattutto quello dei cristiani, non è un'entità sicuramente antropofaga, che si nutre di carne umana abbrustolita sulla brace, cosa che i "buoni fedeli" dell'epoca sembravano ignorare del tutto.

Oggi è la stessa Chiesa a condannare qual si voglia forma di punizione violenta, essendo essa la principale oppositrice al mondo della pena di morte: non si è arroccata sul passato ma è evoluta con l'evolversi dei tempi. Quindi è del tutto inutile e per di più estremamente controproducente osservare il passato già trascorso e perciò stesso inesistente con le pupille dell'oggi, poiché i nostri occhi non sono più gli stessi, sono mutati, poco importa se in senso evolutivo o involutivo (e di solito il tempio annebba lo sguardo fisico ed affina quello della mente), come pure differente è la circostanza storica, magari influenzata da convinzioni sociali diametralmente opposte a quelle che soltanto ieri parevano possedere un intrinseco valore assoluto. Il passato, in sostanza, muore nell'attimo stesso nel quale è possibile definirlo passato: pertanto, colui il quale si ostina a vivere nel passato, in realtà non vive. Ma in che modo è possibile salvaguardare la mente e la psiche dalle aggressioni del passato? Il metaforico ponte che ci collega ad esso e che consente l'attraversamento spazio-temporale ai fantasmi che lo popolano è il pensiero: non altra via ha il passato per raggiungerci.

Ed il pensiero è il prodotto attuale della nostra facoltà pensante, per la qual cosa esso è soggetto al meccanismo della scelta: in questo è la nostra grande forza ed al contempo la nostra fortuna.

Un semplice atto della nostra volontà potrebbe chiudere al passato qual si voglia via d'accesso al presente, di fatto annullandolo.

Con questo non si vuole affatto affermare che il passato debba essere cancellato con un colpo di spugna, poiché non solo di eventi negativi esso si compone, e, per di più, è il produttore di quella esperienza che può soccorrerci nelle circostanze più disparate. Il passato va usato, ma con molte precauzioni: non sempre, infatti, ricordare un momento felice può giovarci, poiché esso innesta un processo di comparazione con il presente, facendo avvertire quest'ultimo come squallido e piatto e non consentendoci di calarci in esso al fine di comprendere di quali potenzialità esso sia foriero e di approfittare delle occasioni che esso ci offre.

Se pure stessimo viaggiando in un deserto assolato ed invece di immaginare una spiaggia tropicale dedicassimo ad esso tutta l'attenzione, sicuramente finiremmo per scoprire una pozza d'acqua o una pianta che con la sua linfa ci disseti, consentendoci quanto meno di sopravvivere per dirigerci, con energia rinnovata, verso un'oasi.

Ogni attimo della vita umana non è mai completamente positivo o negativo, ma nel suo ventre cela un po' dell'una e un po' dell'altra caratteristica: se con il pensiero si abita nel presente, agevolmente si riuscirà a scegliere la positività e a scartare la negatività, come chi della mela mangi la polpa e scarti l'indigesta buccia. Se, invece, non si vive nel presente, tanto la buccia quanto la polpa dell'esistenza avranno senza dubbio lo stesso scialbo sapore e scarse capacità di sostentamento psichico.

Il passato, insomma, pur appartenendoci, non deve condizionarci, altrimenti diventa zavorra pesante che ci impedisce ogni passo avanti.

LE PAURE LEGATE AL FUTURO

Se il passato è padre del senso di colpa e provoca la depressione, una delle più diffuse piaghe sociali dei tempi nostri, così pure l'approccio sbagliato verso il futuro è capace di provocare patologie della psiche non meno pericolose e distruttive, ad incominciare dall'ansia. Alla base di tutto questo c'è la paura dell'ignoto verso il quale il nostro viaggio esistenziale procede. Il passato ci ha insegnato che lo stato di felicità si condensa in un attimo effimero, più o meno lungo, che s'annulla nell'istante stesso nel quale noi ne prendiamo consapevolezza: da questa comprensione nasce una sostanziale sfiducia circa gli eventi che vivremo lungo il nostro percorso.

Riteniamo aprioristicamente che alle poche soddisfazioni che ci toccheranno in sorte si contrapporranno eventi catastrofici in quantità sproporzionata: se è stupido piangere sul latte versato, non lo è di meno piangere prima che esso si versi, sempre ammesso che effettivamente abbia a versarsi.

In realtà non sappiamo, nell'attimo presente, ciò che l'attimo successivo ci riserva e pertanto tiriamo in ballo i concetti di fortuna e di destino, ai quali attribuiamo la responsabilità di ciò che ci succede. In realtà il futuro non è altro se non il prodotto del presente, il suo sviluppo, portatore di una logica che talvolta sfugge alla comprensione umana, ma che nondimeno è sempre in azione, in base a ciò che gli occidentali chiamano principio di causa ed effetto e gli orientali definiscono karma. Nessuno di noi può sapere cosa ci aspetta, ma può fare soltanto in modo, agendo nel presente, che ci attenda qualcosa di positivo.

Se offendiamo qualcuno, presto o tardi perderemo la memoria dell'offesa che abbiamo arrecato e forse non ne serberà il ricordo cosciente neppure la persona che abbiamo intaccato; a distanza di anni, probabilmente, ci chiederemo per quale motivo quel determinato individuo non ci saluta o parla male di noi: ciò che per noi è inspiegabile diviene palese se, gettando uno sguardo indietro, ci tornerà alla mente che questo è quanto abbiamo seminato.

È inopportuno prendersela con la cattiva sorte se ci ammaliamo di diabete, perché evidentemente noi stessi ce lo siamo procurato attraverso un'erronea alimentazione.

Si tratta di esempi attinti alla vita quotidiana, ma che sono estendibili a quasi tutte le branche del vivere individuale.

Se nel nostro orto non semineremo ortaggi ma gramigna, questa sola spunterà in primavera: è una legge fondamentale della natura.

Per questo sarebbe molto saggio riporre la massima attenzione nell'astenersi dal compiere il male, poiché è certo che esso, prima o poi, verrà restituito in maniera centuplicata: da un solo chicco nasce una spiga con migliaia di chicchi. Sotto il profilo individuale, siamo noi i soli responsabili del nostro futuro, in quanto siamo noi a crearlo per il tramite delle nostre azioni quotidiane. Talvolta, di contro, sembra che le nostre sorti dipendano da eventi del tutto svincolati dalla nostra volontà e dalla nostra azione: questo è uno dei problemi dell'esistenza apparentemente insolubili. Se fossimo colpiti da un fulmine, nel corso di un temporale, la colpa sarebbe immancabilmente attribuita ad una avversa fatalità: a nessuno salterebbe nella mente l'idea che, se non avessimo cercato riparo sotto un conduttore di elettricità, ad esempio un albero, ci saremmo potuti tranquillamente salvare. In questo caso l'evento si è prodotto ai nostri danni in grazia di una nostra scelta, inconsapevole, disattenta, poco meditata quanto si voglia, ma pur sempre frutto della nostra volontà di non bagnarci.

Così accade nella miglior parte delle vicende umane: chi sale su di un ring non deve poi lamentarsi se viene colpito da pugni violenti.

Il futuro, questo è certo, è inconoscibile, poiché la strada della vita non è affatto lineare ma è costellata di incroci: esso dipende dalla direzione di marcia che di volta in volta scegliamo di prendere. Si può comunque giungere ad una sua raffigurazione, se pur per linee grosse, attraverso l'analisi attenta di quel che si verifica nel presente: se un bambino che coltiva il sogno di diventare un grande scienziato si applica nello studio costantemente, con passione ed umiltà, saremmo facili

profeti nel vaticinargli un futuro estremamente luminoso. Sempre che egli non cambi idea, ovvero non muti la rotta, ma segua dritto per la strada intrapresa, senza cedere alle lusinghe delle sirene che incontrerà nel suo viaggio. La cosa più difficile, però, è proprio la perseveranza, poiché la fretta e l'ansia di raggiungere risultati, in tutte le attività umane, sono le peggiori nemiche del successo: molti si lasciano scoraggiare poiché non vedono risultati immediati.

Così nella comunicazione: si propongono le nostre argomentazioni e ci si illude che immediatamente il nostro interlocutore abbracci si ponga nel punto di vista che noi gli proponiamo e se ciò non si produce immediatamente, ci arrabbiamo, troncando di netto il tentativo di dialogo. È ciò che accade nei conflitti che oppongono popoli o etnie diverse in talune zone nel mondo: sia i palestinesi e sia gli israeliani hanno le loro ragioni, ma l'impazienza di prevalere sull'altro impedisce qual si voglia punto di contatto.

La pazienza è la prima qualità del buon comunicatore.

Il contadino è perfettamente consapevole del fatto che dopo aver sudato e faticato per arare i suoi campi, dopo aver speso ingenti somme per comprare le sementi da gettare tra le zolle, nulla vedrà germogliare nel corso della lunga stagione invernale e dovrà attendere i primi tepori della primavera per notare, finalmente, un qualche riscontro all'opera sua ed il caldo torrido dell'estate per raccogliere il meritato frutto. Pensate a cosa accadrebbe se quel contadino, invece di porre mano all'aratro, spendesse il suo tempo lacerandosi nella paura che i raccolti potrebbero non essere quelli sperati: quando giungerà il tempo non raccoglierà di certo ciò che è indispensabile alla sua sopravvivenza, non avendo seminato, per quanto magro il raccolto possa essere.

Or dunque, vivere nel futuro, ovvero in funzione e nel terrore di ciò che potrebbe accadere e che, oltretutto, non è affatto detto che accada, significa sostanzialmente invitare la cattiva sorte a farci visita, poiché la sola cosa che ricaveremo dal nostro comportamento improduttivo sarà una penuria di mezzi materiali e spirituali, con la sofferenza che alla condizione d'indigenza psicofisica inevitabilmente segue, nel totale fallimento delle nostre più intime istanze e dei desideri scatenanti la nostra azione. A proposito dei desideri, occorre approfondire un punto che a noi pare di estrema importanza. Tutte le filosofie orientali convergono su di una convinzione: la sofferenza viene scatenata dai desideri! Questo affermano anche quasi tutte le religioni di portata e diffusione mondiale: occorre liberarsi dei desideri per eliminare, di conseguenza, la sofferenza. Sotto il profilo della speculazione dialettica non possiamo che concordare: sarebbe facilissimo dimostrare la logica ineccepibile che sostiene tal sorta di teorema. D'altro canto, però, ci rendiamo perfettamente conto della difficoltà nel porre in essere un simile intendimento, privilegio riservato a pochissimi nel corso della storia umana.

Occorre andare con la mente agli asceti o ai santi cristiani, ai mistici di tutte le religioni, agli illuminati: ma quanti sono stati rispetto all'infinito numero di esseri viventi che hanno popolato il mondo dalla comparsa dell'uomo sulla terra?

E tra costoro quanti hanno realmente rinunciato ai loro desideri annullando il loro ego? Molti, infatti, hanno semplicemente annichilito i desideri materiali, quelli terreni, sostituendoli con desideri metafisici, oppure hanno nutrito il forte desiderio di giungere all'illuminazione: desideri di natura trascendente in luogo di desideri di natura immanente, con la conseguente amplificazione della sofferenza.

Giustamente dice il Vangelo che "le vie dell'inferno sono lastricate di buone intenzioni". Ai miserrimi mortali par nostro, invece, preme seguire strade esistenziali molto più praticabili e concrete, pur fermi nell'anelito a qualche forma di spiritualità: pertanto non perseguiamo quale finalità essenziale l'annullamento dei desideri, ma il controllo sugli stessi.

Essi infatti possono costituire un potentissimo motore dell'azione umana, a condizione, però, che non siano dominanti ma al servizio dell'azione stessa: prima di intraprendere un qualche percorso occorre brevemente adagiare la mente sulla bellezza del traguardo da raggiungere, ma subito dopo occorre cominciare a camminare pragmaticamente, senza infingimenti o illusioni, gustando, passo dopo passo, tutto quanto la nostra strada ci offre.

Soltanto in questa maniera, se pure l'arrivo ci sarà negato, potremo affermare che il nostro viaggio, breve o lungo, è stato comunque splendido ed appagante e, quindi, qualora se ne presenti la necessità, potremo mutare la nostra direzione senza alcun rimpianto e con la stessa gioia di vivere.

L'umanità, per quel che concerne l'azione, si può dividere in tre categorie: le persone che al mattino si svegliano, programmano la loro giornata, si pongono degli obiettivi e il resto del tempo lo trascorrono a pregustare la gioia della meta senza affatto muoversi; quelle che, di contro, camminano e basta senza godere alcun tratto del viaggio; quelle che impiegano un po' del loro tempo a idealizzare gli obiettivi e tutto il resto a raggiungerli: peccato siano in pochissimi ad aver compreso che conviene appartenere alla terza categoria.

Via dalla nostra vita, dunque, ogni forma di paura, perché in tal modo non trasmetteremo, nella comunicazione e nelle relazioni, le nostre paure agli altri. Via le ansie, per lo stesso motivo. Via le illusioni, madri di tutte le bugie che sovente diciamo agli altri.

Perché chi mente, datemi retta, non fa altro che ingannare se stesso!