

## QUINTA ASSERZIONE IL RAPPORTO CON SE STESSI E CON GLI ALTRI

### LA GUERRA ESISTENZIALE

Abbiamo chiuso la precedente lezione con l'affermazione della grande potenza del "sorriso", elevato a metafora di una predisposizione benevola nei confronti altrui, quale arma adeguata a vincere le guerre più difficili, ivi compresi gli scontri dialettici.

In linea di mero principio ciò risponde a verità: la qual cosa, però, richiederebbe da parte nostra risorse mentali ed autocontrollo psichico difficilissimi da raggiungere, se non dopo un sofferto e lungo percorso di perfezionamento interiore.

Pertanto è fin troppo semplice constatare che quanto affermato sopra non sembra per nulla appartenere alle dinamiche relazionali intersoggettive delle società che attualmente compongono il variegato mosaico antropico del nostro mondo.

Sembra quasi, anzi, che lo strumento privilegiato per le relazioni tra individui e popoli sia la forza nelle sue diverse espressioni (economica, militare, politica, religiosa e così via).

Ne consegue che la "guerra" è il fattore comune di ogni esistenza: guerra che si combatte, peraltro, anche all'interno di ogni singolo individuo.

L'uomo comune, infatti, è un essere talmente bellicoso che, quando non trova intorno alcuno da combattere, se la prende con se stesso. Anzi, l'esigenza di trovare nemici all'esterno è dettata proprio dalla necessità di interrompere i conflitti interiori.

È sotto i nostri occhi, se pure raramente ne possediamo la consapevolezza, che è molto predisposto al litigio colui il quale non versa in rapporti buoni con se stesso: soltanto chi sta male ha un bisogno esasperato di prendersela con gli altri, colpevoli, ai suoi occhi, di non versare nelle stesse condizioni di disagio.

Se solo si pensasse che tutti, chi più e chi meno, vivono travagli, sicuramente l'aggressività collettiva lascerebbe il campo ad una comprensione che nasce dalla condivisione della sofferenza.

Si tratta di ciò che i mistici d'oriente chiamano compassione e quelli cristiani spirito di carità.

Ma questi sentimenti sono propri di uno stato di santità che ai comuni mortali par nostro di certo non appartiene.

Ciò che sappiamo è che la guerra purtroppo esiste, in forme varie e variegata, talvolta ammantata ed occultata sotto mentite spoglie, e che per sopravvivere occorre combatterla.

Proprio qui sta il punto: la vera guerra è quella che occorre combattere contro la guerra.

"Imparare a combattere significa imparare a vivere": questa è la costante di ogni percorso umano.

Ciò è talmente vero da essere diventato quasi un luogo comune: lo vediamo dappertutto. Gli stadi, ad esempio, non ospitano più eventi di carattere ludico, ma vere e proprie battaglie, spesso cruente, tra opposte tifoserie, colpevoli, l'una agli occhi dell'altra, di indossare "colori" diversi: insomma la vita umana non vale, nell'inconscio collettivo, quanto una tonalità cromatica elevata a simbolo.

E questo è soltanto un esempio tra i più banali. La vita, insomma, è un coacervo di continue battaglie, grandi e piccole, che vanno a comporre una "guerra totale" nella quale le esistenze individuali e collettive trovano la loro epifania visibile.

Il confronto con se stessi e con gli altri non è mai pacifico, in tutte le branche del vivere sociale. Eccezioni non sembra che possano esistere, visto e considerato che anche all'interno di gruppi che pur predicano una formale alleanza si agitano lotte intestine. È il caso dei partiti politici: chi si illude, entrando in qual si voglia di essi, di trovarvi amici disposti ad aiutarlo è destinato a vivere cocenti delusioni. Ognuno, infatti, tende all'acquisizione di potere personale, spesso a discapito di chi gli viaggia al fianco: per arrampicare, molti non esitano a porre i piedi sulle spalle e sulla testa altrui. Chi trova una qualche forma di aiuto paga in termini di vassallaggio e di devozione clientelare, sacrificando il bene assoluto del quale è portatore, la propria libertà.

A questo punto occorre chiederci perché la vita umana e di conseguenza la comunicazione, che è fondamentale strumento di relazione con se stessi e con gli altri, siano attraversate da tali venti di guerra.

Chiediamoci, dunque, perché comunichiamo e per offrire una risposta plausibile risaliamo la sorgente esistenziale fino ai primi giorni di vita dell'essere umano, lo stato neonatale, nel quale a parlare è semplicemente l'istinto, poiché l'individuo non ha ancora cominciato a edificare le impalcature del suo cantiere gnoseologico, per il cui tramite costruirà, nel corso degli anni, l'edificio della sua personalità, che lo renderà diverso da tutti gli altri.

Il neonato comunica sostanzialmente in grazia di stati di bisogno motivati dall'esigenza di sopravvivere. Si tratta ancora di bisogni primari, connessi con le principali esigenze delle quali l'uomo è portatore: piange quando ha fame, ad esempio, perché la sua mente percepisce che senza il nutrimento è destinata alla morte; piange per manifestare un qual si voglia disagio; si leggono sul suo volto espressioni di gioia, di meraviglia, di dolore, di spavento più eloquenti di qual si voglia discorso. La comunicazione non verbale amplificata a dismisura sarà il suo solo mezzo di connessione con gli altri fin quando non comincerà ad attribuire alla realtà che lo circonda dei significati esprimibili con parole. Sarà a questo punto che comincerà la sua "recita" sul proscenio del mondo.

Quanto del bambino sopravvive in noi? Quanto delle motivazioni che lo inducono a comunicare? Tutto, a mio giudizio.

Anche una quercia secolare è stata un tenero arbusto: provate a tagliarne il tronco e troverete quell'arbusto al centro degli strati concentrici che lo compongono. L'arbusto è parte integrante del grande albero. Alla stessa maniera, il neonato che siamo stati vive in noi, condizionando la nostra vita.

Egli comunicava in funzione della soddisfazione di determinati bisogni primari e per tale motivo anche noi ci relazioniamo con gli altri.

Scomoderò, a questo punto, Maslow, che concepì la sua celebre gerarchia dei bisogni, meglio conosciuta come "La Piramide di Maslow".

1. Bisogni fisiologici (fame, sete, ecc., quelli propri del neonato)
2. Bisogni di salvezza, sicurezza e protezione
3. Bisogni di appartenenza (affetto, identificazione)
4. Bisogni di stima, di prestigio, di successo
5. Bisogni di realizzazione di sé (realizzando la propria identità e le proprie aspettative e occupando una posizione soddisfacente nel gruppo sociale).

Alla base della piramide vi sarebbero i bisogni connessi alla sopravvivenza fisica in senso stretto per poi procedere con quelli di ordine affettivo e psicologico man mano che l'individuo evolve e matura.

Ogni azione umana, ivi compresa l'azione comunicativa, sarebbe insomma motivata da una vasta gamma di bisogni, la cui soddisfazione genera quello che Freud definiva il "principio di piacere", che a suo parere costituiva il vero motore dell'azione umana.

Se analizzassimo noi stessi con grande attenzione sicuramente ci accorgeremmo che non siamo poi tanto diversi dagli altri, che la nostra mente non è né più pura e né più "etica" di quella altrui.

Non per caso Jung parlava dell'indagine sulla propria interiorità come di una "discesa agli inferi".

Torniamo dunque a chiederci il motivo per il quale il conflitto sembra essere una costante della nostra vita. Laddove non fossimo in grado di provvedere a noi stessi vivremmo un disagio che ci condurrebbe inevitabilmente al confronto con quanti se la passano meglio di noi e all'occasione ciò si tradurrebbe in uno scontro. Quasi tutte le rivoluzioni cruente, nella storia, sono state scatenate da un disagio collettivo costretto a confrontarsi con l'agio di un gruppo sociale più o meno ampio. Le guerre, locali o globali che siano, sono scatenate in gran parte o addirittura nella loro totalità dalla volontà di acquisire "risorse" da parte di alcuni a scapito di chi le detiene. Pensiamo alle guerre di Bush, ad esempio, combattute per l'accaparramento del petrolio. O pensiamo alla quantità infinita di conflitti tribali che insanguinano l'Africa: sono le fonti d'acqua potabile, l'oro liquido del futuro (ma anche del presente, considerata la carenza che si registra nelle zone ormai desertificate), la causa precipua di quelle guerre tra poveri.

Del pari, nei rapporti individuali si litiga per interesse addirittura con le persone più care: pensate alla spartizione conflittuale di un'eredità con i propri fratelli e parenti.

Ma i motivi di contrasto con gli altri sono pressoché infiniti: si giunge ad uccidere perché qualcuno è stato più veloce di noi a parcheggiare. Si uccide per gelosia, ovvero per volontà di potere su un'altra persona. E non mi pare che questi siano dei casi limite, vista la frequenza con la quale accadono. Qualora la violenza non sfoci in epifanie materiali, si espande nell'interiorità individuale assumendo le forme dell'astio o dell'odio: se taluno di noi percepisce un comportamento altrui come un'ingiustizia a nostro carico le reazioni emotive non sono di sicuro improntate alla tranquillità e alla benevolenza.

Potrei citare una quantità infinita di esempi per dimostrare ciò che, in definitiva, tutti noi a livello inconscio sappiamo bene, spesso per sofferta esperienza.

Al di là, dunque, dei discorsi edificanti degli imbonitori di qual si voglia specie, occorre prendere atto che ben altra è la realtà rispetto a quella che ci viene postulata da persone che, in definitiva, si muovono sui nostri stessi binari, tentando di mantenerci tranquilli per preservare le posizioni che essi hanno faticosamente raggiunto: i politici, appunto, esempio lampante di amore viscerale per la gratificazione che viene dal "potere".

Fatto è che siamo tutti compresi in quel calderone che è l'umanità, sotto il quale avvampano le fiamme delle passioni e crepitano le braci alimentate dalla esigenza di sopravvivere e di espandersi, di acquisire sicurezza e potere, in senso materiale e psicologico, quale illusorio antidoto alle nostre paure congenite, prima delle quali quella connessa alla foce della nostra esistenza. Ad aggravare la situazione contribuisce in maniera notevole la fallace convinzione che la sopravvivenza dipenda in via prioritaria dalla capacità di predominio sugli altri e non, come invece sarebbe auspicabile, dalla capacità di mediazione e confronto tra le diverse istanze.

Tutti lo affermano e tutti smentiscono se stessi con le opere.

Se così fosse, infatti, non ci sarebbe affatto bisogno di un sistema di norme giuridiche vincolanti, finalizzate, per il tramite della coercizione, a scoraggiare atti e atteggiamenti troppo aggressivi.

Il dramma vero è nel fatto che tutti, indistintamente, ritengono che questa sia la sola realtà possibile e non riescono a concepirne un'altra: anzi, chi si batte per un mondo migliore è spesso tacciato, con sufficienza, di idealismo, di demagogia, di utopia. A tal proposito noi riteniamo che, se pure è vero che un piatto di maccheroni concreto sfama molto di più di un lauto pasto solamente immaginato e idealizzato, è vero anche che idealizzare un banchetto è il primo passo per procurarsi il cibo e cucinarlo. Se, infatti, negli anni del dopoguerra qualcuno, accusato di propugnare irrealizzabili utopie, non si fosse battuto per l'unione degli stati d'Europa, oggi non esisterebbe una Unione Europea, anche se non nelle forme da costoro immaginate e desiderate. L'utopia, insomma, è come l'orizzonte verso il quale chi è in viaggio procede: nessuno potrà mai raggiungerlo, ma esso senza dubbio aiuta a camminare.

Lasciate, dunque, che per un attimo io mi abbandoni ad essa, cercando di dimostrare che il mondo, quello individuale e quello, di conseguenza, collettivo può migliorare: dipende soltanto da noi, dal nostro modo di pensare, che influenzerà il nostro modo di comunicare e di agire.

Infatti, pensare in positivo è il miglior modo per produrre azioni che abbiano risultati positivi: in questa accezione la realtà è effettivamente "pensiero in atto". Ogni essere vivente partecipa alla creazione della realtà complessiva per il tramite della propria azione: questo è scontato.

Ma, se analizziamo la situazione secondo una diversa ottica, ci accorgiamo che la responsabilità individuale si amplifica oltremodo.

In qualità di percettore esclusivo del reale e, essendo la realtà pensiero in atto, di creatore esclusivo della stessa, ogni individuo di progenie umana, dotato del cosiddetto "raziocinio", diviene in sostanza il centro di un universo non già cosmico (cosa sommamente auspicabile, poiché se ognuno si percepisse come centro del "tutto" sarebbe portato a rispettare ogni sua parte), bensì di un cosmo meramente individuale, intorno al quale ogni altra cosa esistente ruota: dunque, il solo punto di vista che l'essere umano adotta è quello egocentrico, essendo in buona sostanza l'ego il punto di partenza ed al contempo quello di arrivo di qual si voglia percezione e di ogni manifestazione del

pensiero. Questo è il dramma: l'ego, al quale ognuno di noi è tanto legato e senza il quale non sembra che possa prodursi azione che abbia un qualche senso, risulta essere al contempo l'origine di tutti i problemi che l'uomo si trova a vivere e a subire nel corso della sua esistenza. L'ego è la galera entro le cui spesse pareti consumiamo, impotenti, i nostri giorni, spesso incapaci di spezzare le sbarre che ci imprigionano o di rompere i ceppi che ci incatenano.

Ciò, tuttavia, non va risolto intraprendendo una battaglia contro se stessi, ovvero contro il proprio ego, ma con l'acquisizione della consapevolezza e con l'accettazione dei nostri limiti di esseri umani, con i quali giocoforza dobbiamo convivere, pur nel tentativo costante, ma non conflittuale, di travalicarli per migliorarci.

Se ci lasciassimo dominare dal conflitto interiore, infatti, combattendo contro di noi, in qual si voglia modo si dipani la battaglia, comunque una parte di noi perderebbe la guerra: l'uomo è nemico invincibile per se stesso e quindi, secondo una celeberrima massima orientale, "se i nemici sono troppo forti per sconfiggerli, fatteli amici". Perciò ritengo sia estremamente opportuno perseguire un'alleanza con il proprio ego ed entrare in amicizia con se stessi, evitando il conflitto interiore, visto e considerato che nella guerra contro se stessi vince solo chi non combatte. La qual cosa si può raggiungere soltanto se si pone in essere una sottile azione diplomatica interiore, finalizzata al raggiungimento di un accordo tra le diverse istanze della nostra materialità e della spiritualità: questo è ciò che viene definito "armonia", o ancora "equilibrio", primo ed importantissimo passo per il raggiungimento di uno stato fisico e psicologico che si avvicini al concetto di "felicità", condizione che ci consentirà di interloquire con l'alterità in maniera positiva e, quindi, efficace.

Facile, nei fatti, è dimostrare, per quanto sopra affermato, che l'alleanza con noi stessi non è uno stato della mente finalizzato soltanto al raggiungimento di traguardi meramente egoistici, ed anzi essa è la base di qual si voglia spirito altruistico: chi riesce a pervenire al benessere interiore, annullando il conflitto che lo lacera, sarà sicuramente meno aggressivo e più tollerante nei confronti degli altri.

In questa ottica, affrontare e sconfiggere la nostra sofferenza personale, giova a tutto l'universo che gravita intorno a noi, poiché esso risentirà positivamente del nostro stato di armonia.

Il vero guerriero non è quello che si infila in ogni guerra, ma quello che riesce ad evitarla.

## ALLEARSI CON SE STESSI

Un grande guerriero non ama la guerra e non cerca nemici, ma si procura validi alleati. Nessun combattente che si rispetti ama la battaglia, poiché è consapevole delle sue potenzialità distruttive: ciò non vuol dire, però, che egli non la combatta con estremo coraggio e perizia quando proprio non può farne a meno e sempre dopo aver tentato ogni strada possibile per evitarla.

Ed un grande guerriero che versi nelle condizioni di doversi inevitabilmente scontrare innanzitutto si procura dei validi alleati.

Il guerrafondaio, di contro, ovvero colui il quale combatte guerre fini a se stesse, per il semplice gusto di annullare gli altri e per prevalere sugli altri, imponendo la propria volontà, diviene spesso il miglior alleato dei suoi stessi nemici: a nessuno piacciono persone di tal fatta e pertanto tutti le osteggiano. Occorre fare molta attenzione al riguardo. Chi cerca la guerra, in genere, è motivato da un senso di insicurezza e di paura che continuamente lo induce a mettere alla prova le proprie capacità: chi invece è consapevole della sua forza non nutre alcuna esigenza di mostrarla al mondo e a se stesso. Or dunque, come si addiviene alla consapevolezza della propria forza?

Semplicemente procurandosi il miglior alleato che possa esistere: se stesso.

Sembra operazione facile, ma non lo è affatto: moltissime persone, infatti, non si accettano per quello che sono, soprattutto perché non si conoscono per nulla e, spesso, tentano di sfuggire a se stesse e alle proprie responsabilità riponendo aspettative e speranze negli altri, che esse ritengono migliori di loro, specialmente quanto a forza.

In genere la scelta degli alleati dipende proprio dalla nostra percezione della loro forza, vera o soltanto presunta che sia: se riteniamo che un individuo sia forte e potente o se tale ci appare

istintivamente tendiamo ad accompagnare il nostro destino al suo, a fidarci del lui o della lei di turno, nella convinzione che mai potremmo essere abbandonati o traditi. Ed in tal modo noi gettiamo sulle spalle degli altri un peso difficilmente sopportabile, gravandoli di responsabilità enormi, delle quali essi farebbero volentieri a meno.

Alcuni non sopportano tali gravosi rapporti e volentieri, alla prima occasione, ci "scaricano" senza tanti complimenti: il loro comportamento è già encomiabile, poiché informato alla chiarezza e all'assenza d'ipocrisia. Altri, invece, approfittano della situazione: proprio in grazia della nostra dipendenza da lui il presunto "alleato" potrebbe sentirsi in diritto di approfittare della sua posizione di preminenza per manipolarci o controllarci, per toglierci definitivamente di torno non appena egli ci avrà spremuti come limoni: la nostra sorte è quella degli oggetti che non servono più a nulla, nella migliore delle ipotesi relegati in una soffitta ed in quella peggiore gettati direttamente tra i rifiuti. Questi i rischi dell'alleanza con altre persone, rapporto che noi definiamo "amicizia", che è divenuta per l'essere umano una necessità imprescindibile, poiché in sua assoluta assenza facilmente si cade preda delle sensazioni desolate che promanano dallo stato di solitudine.

Ma è proprio il fatto che l'amicizia costituisce una necessità ad impedire che essa possa pienamente realizzarsi: chi ha molta fame tende ad ingozzarsi, senza badare alla sostanza e alla qualità del cibo che ingoia. Il risultato è nell'indigestione che comporta un lungo periodo di conseguente nausea verso tutto e verso tutti. In questa accezione l'amicizia è una di quelle delicate vivande che vanno gustate a piccole dosi, da veri buongustai: l'alternativa è in un sovraccarico di interferenze altrui nella nostra esistenza che di fatto paralizzerebbe il nostro apparato digerente (poiché anche gli eventi della vita vanno in qualche maniera digeriti e metabolizzati), con conseguenze non propriamente gradevoli. Pertanto, per quanti amici ed alleati potremo incontrare sulla nostra strada (e procurarsene è essenziale nella guerra esistenziale), non saremo mai veramente forti e saremo sempre tutto sommato soli se non riusciremo ad allacciare un autentico rapporto di amicizia, ovvero di complicità e di alleanza, con noi stessi. La qual cosa, come abbiamo già detto, non è delle più semplici da realizzare, poiché soltanto raramente riusciamo a percepire la nostra forza e la nostra intrinseca potenza.

È molto più facile che si accorgano gli altri delle nostre capacità, poiché ognuno di noi è il giudice più severo di se stesso.

Per la miglior parte del nostro tempo, invece, quello che avvertiamo in noi stessi è un vago senso di fragilità che aleggia tra una miriade di confuse e indistinte paure.

Ciò è generato dalla nostra ignoranza circa la nostra natura interiore, che invece è attraversata da quella stessa energia cosmica che origina il tutto (se vuoi chiamala Dio), e che permea non soltanto lo spirito ma anche la materia, che è un sorta di "spirito solidificatosi". Bene lo comprendono il pochi che riescono a percepire, se pure occasionalmente e per il tramite di pratiche mistiche, questa energia: i cristiani ci arrivano per il tramite della preghiera; i fedeli di altre religioni con la meditazione o con la pratica scrupolosa dei rituali. Le domande da porsi, dunque, sono le seguenti: come mai l'uomo non riesce ad avvedersi della sua forza? Come mai non si avvede dell'energia che lo permea, lo attraversa e gli consente di vivere? Si tratta di quesiti complicatissimi, che hanno interessato miriadi di pensatori nel corso della storia umana: pochi si sono avvicinati alla risposta, forse in grazia della sua estrema semplicità.

Ovviamente non predichiamo affatto certezze, bensì tentiamo di addivenire alla verità seguendo, in linea con i principi filosofici che ci ispirano, la via più semplice e diretta.

L'uomo non possiede consapevolezza di sé soltanto in grazia del fatto che non riesce a vivere nel presente, la sola dimensione del tempo nella quale può manifestarsi la sua realtà fisica e spirituale. Se analizzassimo dall'esterno, senza cioè lasciarci coinvolgere, il flusso dei pensieri che attraversano la nostra mente, ci sorprenderemmo immancabilmente a pensare a ciò che è accaduto in passato oppure a ciò che dovrebbe accadere in futuro: difficilmente la nostra attenzione si concentra su quello che in questo preciso attimo, il solo che effettivamente esista, sta accadendo.

Camminando, nessuno pone mente a dove mette i piedi.

Mangiando, odori e sapori si confondono senza che noi ne avvertiamo le particolarità.

Leggendo, spesso non siamo con la mente sulle righe che stiamo scorrendo, poiché essa non segue il viaggio degli occhi, ma vaga altrove.

Dunque, non essendo nel presente non riusciamo a percepirne le qualità uniche e sempre diverse e pertanto non ci è consentito di prendere consapevolezza della nostra persona, ovvero dell'energia che la muove e le consente di esistere: di contro ci lasciamo invadere da quel senso di fragilità che nasce proprio dalla nostra assenza e che non ci permette di piacere a noi stessi e di diventare, piacendoci, amici ed alleati di noi stessi. Quindi la maggior parte dei nostri problemi di ordine psicologico trovano la loro origine in una erronea e distorta percezione del tempo: viviamo, con il pensiero, nel passato e nel futuro, ed il primo è il regno dei sensi di colpa e dei rimpianti che ci avvelenano la vita, mentre l'altro è dominio assoluto dell'ansia e della paura che agitano la nostra esistenza. Chi non vive con la mente nel presente non riesce a vedere la realtà così come essa si manifesta e quindi non può sperare di incidere sulla stessa con la dovuta efficacia.

Per questo occorre prendere consapevolezza di ciò che si sta facendo, ovvero bisogna fare ogni cosa con consapevolezza.

Come vedremo, passato e futuro ci condizionano oltremodo, legandoci strettamente ad essi ed impedendoci di essere “qui ed ora”, condizione necessaria anche e soprattutto ai fini di una comunicazione efficace. Potremmo, in altri termini, comunicando, dare l'impressione di “non esserci”, e sentirci dire, ripetendo la battuta di un famoso comico: “Ci sei? Sei connesso?”.