

Il vecchio e la speranza: la vita spirituale

Di Massimo Diana e Domitilla Melloni

La speranza non appartiene al futuro;
appartiene all'Invisibile.

Raimon Panikkar

Il testo che segue è il risultato di una collaborazione “a quattro mani” o “a due voci” tra noi due, amici e colleghi analisti filosofi, e nasce da una serie di colloqui e da stesure autonome che sono infine state assemblate e armonizzate. Abbiamo preferito non intervenire troppo nei testi per lasciare emergere tutte le caratteristiche degli ‘stili’ di ciascuno, segnati forse anche da una sensibilità più ‘femminile’ e più ‘maschile’. Ci auguriamo che queste differenti ‘melodie’ pur in una medesima sintonia di base riescano comunque ad offrirvi una riflessione armonica, capace di suscitare suggestioni e spunti per vivere o aiutare a vivere al meglio quella che può essere una delle stagioni più belle della vita.

[Domitilla] “Non avevo mai tempo, mi sentivo pressata, spinta, stratonata da ogni parte. Avevo scelto tutto io: il lavoro, il matrimonio, gli studi, i figli, la casa grande e lontana dalla città... avevo fatto tutto con lo slancio delle scelte profondamente sentite, insieme a mio marito, e a ogni progetto avevo aderito con un entusiasmo che mi dava la sensazione di essere invincibile. Ma la fatica era tanta, il tempo per me pochissimo, anzi, non c’era e se volevo dedicarmi a me stessa, studiare, coltivare la meditazione o la preghiera, dovevo risicare i minuti, puntare la sveglia la mattina prima delle 6 e sperare che i bambini non si svegliassero sentendomi muovere”. Gli occhi di Lucia, mentre ricorda, non si posano in un punto della stanza, vagano lontano, indietro, rovistano tra ricordi che non si lasciano contenere in un luogo.

La prima parte della vita è così: urge, spinge, chiama... senza sosta. Tutto è da costruire, ogni equilibrio deve essere ancora raggiunto e richiede cura, attenzione, pazienza per cercare quei continui aggiustamenti, piccoli o grandi, necessari a raggiungere una posizione stabile. La pazienza, però, non è della giovinezza, e l’anima, stratonata in mille direzioni diverse, sovente soffre perché non è ancora grande o profonda quanto i propri ideali, non riesce ancora ad accogliere con distacco ciò che rallenta la realizzazione dei progetti, offuscandone lo splendore. Richiede ampi spazi interiori, la pazienza, che si conquistano palmo a palmo, con il tempo. Quando si è giovani, non se ne è ancora capaci.

Il movimento incessante della prima parte della vita, dedicato alla costruzione e più tardi all’affermazione della propria competenza da spendere nel lavoro e nelle relazioni affettive, è un movimento riferito all’esterno di sé. Richiede all’individuo di mettersi in relazione con la realtà, con gli altri, ai quali vengono indirizzate le proprie capacità maturate e ai quali si chiede, contemporaneamente, un’attribuzione di riconoscimento che sancisca la propria appartenenza al mondo e il proprio posto in esso.

È nella prima parte della vita che si instaura il sottile equilibrio tra ciò che ogni individuo conosce di sé e l’immagine che gli altri gli riflettono, immagine spesso legata alle aspettative che il mondo esterno riserva a ogni persona e alla risposta che a queste aspettative viene offerta dal singolo. Da un bambino ci si aspetta che entri nella scuola con buoni risultati e che porti a termine il suo percorso di studi; da un giovane che si inserisca in modo funzionale nel lavoro, senza interrompere la propria apertura all’apprendimento; da un adulto che sappia provvedere alle necessità determinate dalla sua professione e dalla sua situazione familiare... etc. Saper rispondere a queste aspettative in modo ritenuto socialmente adeguato è

importantissimo per ottenere un riconoscimento di sé che sia condiviso. Il riferimento all'esterno è fortissimo e sovente obbliga l'individuo a scendere a compromessi con i propri desideri e le proprie aspettative, i propri slanci interiori, fino a doverli – a volte – dimenticare del tutto.

Eppure è in quegli anni affollati di impegni che, in modo quasi impercettibile, le forze interiori si plasmano e si svelano, poco a poco: nella capacità di dominare la fretta, nella costanza che si costruisce un passo dopo l'altro, nella lungimiranza dello sguardo che sa mettere a fuoco, in distanza, ciò che vale la pena di essere perseguito. E nella frustrazione di riconoscersi diversi da ciò che si pensava di essere. È in quegli anni in cui sembra non ci siano spazio né tempo per nulla che la tensione e il confronto continui con la realtà esterna e le sue richieste può – per differenza - far balenare la possibilità insistente di un luogo interiore dedicato a qualcosa di "altro" rispetto a tutto quell'affannarsi.

Senza un luogo in cui serbare il filo rosso della propria esistenza, che lentamente si impara a dipanare e a riconoscere vivendo, le molteplici esperienze che ogni essere umano è chiamato a vivere rischiano di condurre a una frammentazione di sé, dolorosa e insostenibile. Per poter attribuire un senso all'avventura umana, è necessario che oltre all'incontro vitale con la realtà esterna ogni persona possa far conto su uno spazio interiore, in progressiva estensione, nel quale custodire, raffrontare, integrare le esperienze di vita, offrendo loro un significato e una direzione, in un processo di continua metamorfosi, che non ha mai fine.

[Massimo] Ogni età della vita ha le sue sfide o – come diceva Erikson – i suoi "compiti di sviluppo". In altre parole, non si finisce mai di crescere, di diventare – se lo vogliamo e se non ci lasciamo sfuggire le opportunità che ogni età della vita offre – un poco più umani, delle persone migliori, un poco più belle, più giuste, più vere, più buone. Come scrive Eugenio Borgna:

«Non è la durata della vita che conta ma l'uso che se ne fa; e così non importa quanto a lungo si viva ma quanto bene si viva: non sono gli anni e nemmeno i giorni a farci vivere a lungo ma l'animo. La vita è breve se, come le persone dalle troppe occupazioni, la sperperiamo in cose banali e inutili, ed è invece abbastanza lunga se utilizziamo la vita nel fare cose buone e giuste»¹.

Un passaggio fondamentale nella vita di tutti è quello tra la "prima" e la "seconda" metà della vita. Il compito fondamentale della prima metà, come hai detto tu, consiste nell'individuare e costruire il nostro posto nel mondo: casa, lavoro, famiglia, una identità sociale... etc. Ma nella seconda metà, lo aveva intuito Carl Gustav Jung, ci viene richiesto un mutamento radicale dell'energia: dall'esterno all'interno². La domanda fondamentale, ora, riguarda il senso, il significato di quello che abbiamo fatto, costruito, di quello che siamo diventati. Naturalmente, il passaggio tra questi due momenti della vita non è immediato, semplice o indolore ed è spesso accompagnato, come abbiamo visto, da una "crisi" più o meno lunga. E ogni "crisi" è sempre anche una "opportunità", a patto però di riuscire a contrastare da un lato la paura interna del nuovo e la tentazione di rimanere aggrappati al vecchio, solo apparentemente più rassicurante; dall'altro le spinte esterne di questa società che ci vorrebbe eternamente giovani, performanti, sempre e ancora avidi consumatori.

[Domitilla] Nel linguaggio comune si parla di "crisi di mezza età". Ad un tratto, ci si rende conto che tutto ciò per cui ci si era tanto affannati è stato raggiunto o superato: la vita professionale, con i suoi traguardi lungamente attesi, ha condotto a un limite che non potrà essere spostato in avanti, mentre si vedono

¹ Eugenio Borgna, *Il tempo e la vita*, Feltrinelli, Milano 2015.

² Carl Gustav Jung, *Lo sviluppo della personalità*, in *Opere*, vol. XVII, Bollati Boringhieri

avanzare le generazioni più giovani. Per chi ha una famiglia, le fatiche e le preoccupazioni cominciano finalmente ad allentare la morsa, i figli sono cresciuti e si avviano verso le loro vite autonome: questo genera un sollievo senz'altro lungamente atteso, ma segna anche la necessità di cercare nuovi equilibri, che – dopo moltissimo tempo – non gravitano solo intorno all'urgenza di provvedere alla vita familiare. Il corpo, alleato fedele e sempre poco pensato, comincia a far sentire i primi acciacchi, mentre la sua immagine esteriore, per molti anni mobile ma rassicurante, inizia una rapida trasformazione, che sembra virare al declino e rende difficile riconoscersi allo specchio. Scrive Christiane Singer:

«La maggior parte del lavoro è compiuta, tanto per le donne che per gli uomini. [...] Nel cuore di questo rigoglio è già iscritta l'informazione dell'avvizzimento. Spesso è appena graffiata all'angolo dell'occhio, ma ormai passiamo dall'ordine del visibile a quello dell'invisibile. Il fiore deve morire per dare il suo frutto; ciò che era rigoglioso nell'ordine biologico del visibile si appresta lentamente ad avvizzire. Da quel momento l'ordine si inverte. Sono i giardini interiori che cominciano a germogliare».³

Quel "luogo interiore" che aveva iniziato a germogliare quasi per differenza rispetto alle pressioni dell'esterno, diventa ora il luogo privilegiato dove soppesare, confrontare, integrare tutto quanto vissuto.

«Non avrei mai pensato che, dopo una certa età, potessero diventare tanto importanti avvenimenti di cui non mi ero mai curato. Improvvisamente ho bisogno di sapere cose che ho misconosciuto a lungo: le storie della mia famiglia, delle persone che – chissà perché - mi sembravano poco importanti, ma anche della casa, la strada, le feste, gli animali... Ho bisogno di indagare, di interrogare i ricordi e di lasciare una traccia di ciò che è stato, per le generazioni che seguono. Potranno ignorare queste righe, oppure, se un giorno anche a loro verrà voglia di sapere, potranno dare un'occhiata».⁴

Quello che si era osservato con distacco e senza attribuirgli troppa importanza, cambia di segno, passa dallo sfondo indistinto al primo piano, mentre tutto ciò che era stato considerato fondamentale e imprescindibile mostra la sua finitezza, l'inevitabile impermanenza.

«Più invecchio anch'io, più mi accorgo che l'infanzia e la vecchiaia non solo si ricongiungono, ma sono i due stati più profondi in cui ci è dato vivere. In essi si rivela la vera essenza di un individuo, prima o dopo gli sforzi, le aspirazioni, le ambizioni. Gli occhi del fanciullo e quelli del vecchio guardano con il tranquillo candore di chi non è ancora entrato nel ballo mascherato oppure ne è già uscito. E tutto l'intervallo sembra un vano tumulto, un'agitazione a vuoto, un inutile caos per il quale ci si chiede perché si è dovuto passare»⁵.

L'approdo a questo nuovo modo di osservare la vita, che genera lo scambio tra lo sfondo e il primo piano, raramente ha le caratteristiche dell'illuminazione improvvisa: si raggiunge, piuttosto, attraverso un processo graduale, che richiede tempo per essere compiuto e genera, durante la transizione, inquietudine e senso di smarrimento (la "crisi di mezza età", appunto), perché lentamente modifica la posizione di tutti i

³ Christiane Singer, , *Dove corri? Non sai che il cielo è in te?* Servitium, Milano, 2010, p. 130

⁴ Dall'autobiografia di F.M.

⁵ Marguerite Yourcenar, *Archivi del Nord*, Einaudi, Torino, 2008

punti cardinali che orientavano l'esistenza, quei punti di riferimento fondamentali in base ai quali si erano consolidate le abitudini e la scala di valori di tutta una vita.

Senza più bussole affidabili, ci si sente perduti, allora. È uno smarrimento nuovo, che confonde tra loro le regole e le liturgie del mondo esterno e di quello interiore: tutto ciò che era importante fino a poco prima perde di valore e, proprio per questo, deve essere lasciato andare. Non è un passaggio facile: dopo tutte le energie dedicate a *ottenere*, come imparare a *lasciare andare*? Si sa ciò che ci si appresta a lasciare, ma non si ha ancora idea di quali saranno le rive alle quali si approderà. La mezza età apre la strada alla vecchiaia, che nel senso comune è la stagione del declino e della perdita: come si può immaginare che il tempo della decadenza possa ospitare anche la vitalità feconda di una nuova fioritura?

[Massimo] La fondamentale sfida di questa età della vita è – con le parole di Erikson – *l'integrità*. E ciò significa imparare a saper tirare le fila di quello che abbiamo fatto o non abbiamo fatto, per trovarvi o costruirvi un senso possibile, e operare in questo modo una sorta di riconciliazione con quello che è stata, nel bene e nel male, la nostra vita. Un passaggio fondamentale per iniziare a prepararci e a guardare in pace all'ultima tappa della nostra vita: la nostra morte. Semplificando e in estrema sintesi, se la prima metà della vita ci serve per "imparare ad amare", la seconda metà per "prepararci a morire". E le due cose sono strettamente intrecciate, perché non si può imparare ad amare veramente senza lasciare e perdere qualcosa, e non ci si prepara a morire senza compiere degli atti e dei gesti di genuino amore, verso noi stessi, i nostri cari, la vita.

Per compiere efficacemente questo 'passaggio' diviene centrale l'incontro e il confronto con la dimensione spirituale della vita e con le religioni. Jung aveva infatti osservato che le religioni nascono come complessi sistemi di preparazione alla morte. Attraverso credenze, ritualità e pratiche, ci aiutano ad accostarci serenamente a questo momento, permettendoci di individuarne un possibile senso. Ma oggi nella nostra cultura le religioni hanno sempre più uno spazio marginale, da qui le difficoltà ad accostarci serenamente a questo momento e i bizzarri tentativi di non pensarci. Come recita un celebre – e profetico – pensiero di Pascal:

«Gli uomini, non avendo potuto liberarsi dalla morte, dalla miseria, dall'ignoranza, hanno deciso, per essere felici, di non pensarci».⁶

Una cosa preziosa e importante per rispondere a questa sfida della seconda metà della vita, vero e proprio compito "spirituale", è individuare tempi, spazi e modi per narrare. Abbiamo bisogno non solo di qualcuno che ascolti la nostra narrazione, ma anche che ci consenta e ci aiuti a farlo, con l'obiettivo di trovare o costruire insieme un possibile senso di tutto quanto ci è accaduto. Cartesio, che non si è mai sentito all'altezza di offrire dei consigli sul ben vivere, si limitò a suggerire tre semplici regole per una 'morale provvisoria'. La terza di queste regole suona così:

«Cercar di vincere piuttosto se stessi che la fortuna e di cambiare i propri pensieri più che l'ordine del mondo».

In sostanza, è pressoché impossibile "cambiare il mondo" (e questo evidenzia tutta la nostra infinita debolezza, la nostra impotenza... e nulla segna di più la nostra fragilità che l'irrimediabilità della perdita), ma è sempre e per ciascuno di noi possibile "cambiare il nostro modo di vedere il mondo": sta qui la nostra infinita grandezza e dignità, nell'essere cioè capaci – come dice Romano Màdera – di "immaginare

⁶Pascal, *Pensées*, tr. it. *Pensieri, opuscoli, lettere*, Rusconi, Milano 1978, p. 482.

altrimenti” la nostra avventura umana, fino a trovarne un possibile senso. Siamo infatti degli “animali simbolici”, o “visionari” e questo consente sempre, e a ciascuno di noi, di trovare o di costruire quel senso senza il quale rischiamo di ammalarci, rimanendo prigionieri delle fitte trame del dolore.

Un bisogno tanto più importante e urgente quanto più ci troviamo ad abitare l’epoca della fine della ‘naturalità’ della morte. La morte non è più, infatti, un fatto ‘naturale’ e dunque la si deve contrastare con ogni mezzo, anche invasivo e innaturale... rallentarla... rimuoverla... spettacolarizzarla... Altre epoche sapevano guardare in faccia il dolore e riuscivano a dare ricchezza e senso al compiersi del destino.

[Domitilla] Anche questa perdita della ‘naturalità della morte’ contribuisce ad aumentare lo smarrimento della crisi di mezza età: viene a mancare un indirizzo sicuro per scegliere in che direzione proseguire la propria vita. E come dicevi tu, le tradizioni sapienziali, la pratica religiosa e la stessa filosofia possono offrire, in questo frangente, un sostegno prezioso.

Appoggiarsi all’esperienza di chi ha già vissuto momenti di confusione; affidarsi alla relazione con una realtà trascendente, qualunque essa sia (Dio, natura, umanità, mito, cultura...), praticare con umiltà la ricerca di una maggiore consapevolezza attraverso l’esercizio e la disciplina... tutte possibilità che offrono sollievo durante i momenti di difficoltà, ma che al contempo aprono la strada alla ricerca spirituale la cui funzione è quella di lasciare gli orizzonti della competizione e della lotta per rivolgersi a quelli della speranza.

È importante sottolineare che una ricerca di questo genere non richiede affatto l’erudizione che solitamente siamo abituati ad associare alla filosofia o alla conoscenza delle tradizioni sapienziali. Si tratta, piuttosto, dell’apertura nei confronti della consapevolezza che ci guida a trasformare, impercettibilmente ma anche radicalmente, le abitudini anche più minute che costellano la nostra giornata.

[Massimo] Anche secondo me è importante evidenziare quanto sia prezioso ciò che pressoché tutte le filosofie, le sapienze, le spiritualità dell’oriente e dell’occidente ci offrono come strumenti per vivere bene questa età della vita. Anzitutto, la necessità e l’importanza della “consapevolezza” (chiamata, nelle varie tradizioni, in vari modi: risveglio, illuminazione, gnosi, conoscenza...), oltre l’ignoranza e la tentazione di nascondere la testa sotto la sabbia per non voler vedere o sentire... La poetessa polacca Wislawa Szymborska descrive bene questa possibilità della ‘fuga’ in una sua bellissima poesia, intitolata, non a caso, *Foglietto illustrativo*, riferendosi proprio alla tanto onnipresente e abusata “pillola” che oggi ci consente con facilità di guardare altrove:

«Sono un tranquillante. / Agisco in casa, funziono in ufficio, affronto gli esami, mi presento all’udienza, in collo con cura le tazze rotte -devi solo prendermi, farmi sciogliere sotto la lingua, devi solo mandarmi giù con un sorso d’acqua. // So come trattare l’infelicità, / come sopportare una cattiva notizia, / ridurre l’ingiustizia, / rischiarare l’assenza di Dio, / scegliere un bel cappellino da lutto. / Che cosa aspetti - / fidati della pietà chimica. // Sei un uomo (una donna) ancora giovane, / dovresti sistemarti in qualche modo, / chi ha detto che la vita va vissuta con coraggio? / Consegnami il tuo abisso - / lo imbottirò di sonno. / Mi sarai grato (grata) / per la caduta in piedi. / Vendimi la tua anima. / Un altro acquirente non capiterà. / Un altro diavolo non c’è più».⁷

Ciò che facciamo così fatica a vedere è come la perdita accomuni tutti gli esseri umani e la certezza che, prima o poi, perderemo tutti qualcuno o qualcosa.

⁷ Wislawa Szymborska, *Opere*, Adelphi.

«Siamo tutti creature di un giorno; colui che ricorda e colui che è ricordato. Tutto è effimero, tanto il ricordo che l'oggetto del ricordo. Vicino è il tempo in cui tutto avrai dimenticato; e vicino è il tempo in cui tutti avranno dimenticato te. Rifletti sempre sul fatto che presto non sarai nessuno, e non sarai da nessuna parte».⁸

Così scriveva l'imperatore romano Marco Aurelio.

Ma le filosofie, le sapienze, le spiritualità dell'oriente e dell'occidente ci consegnano anche un'altra convinzione: l'evidenza che la sola consapevolezza (peraltro necessaria) non basti, non sia sufficiente. E dunque l'importanza dell'esercizio (in greco: *askesis*), indispensabile per 'radicare' la consapevolezza in nuovi *habitus*, in stili di vita liberi dai meccanismi compulsivi delle cattive abitudini e della tentazione alle scorciatoie o alle scappatoie... Qui incontriamo tutti gli esercizi proposti dalle antiche e dalle moderne pratiche filosofiche, gli esercizi spirituali delle varie tradizioni religiose, la meditazione, le preghiere, le tecniche di lavoro sul corpo e sul respiro... in sintesi: l'attenzione alla "disciplina", una parola oggi fuori moda, sebbene sia una dimensione molto importante da acquisire e da praticare quotidianamente. Ciascuno a modo proprio e secondo le proprie attitudini e possibilità.

[Domitilla] È quanto scrive Etty Hillesum, nel suo *Diario*, quando riporta la fatica nei confronti degli orrori crescenti di quello che era il male del suo tempo, il nazismo. Tutto ciò che era stato costruito prima dell'invasione nazista doveva essere dimenticato per lasciare spazio a un nuovo modo di vivere, centrato su odiose restrizioni e discriminazioni. Come abituarsi a un impatto così sconvolgente, senza perdere il senso di sé?

«A volte faccio così fatica a costruire l'intelaiatura della mia giornata – alzarmi, lavarmi, far ginnastica, mettermi delle calze senza buchi, apparecchiare la tavola, in breve "orientarmi" nella vita quotidiana – che non mi rimane quasi più energia per altre cose. E se allora mi alzo per tempo come un qualunque cittadino, sono fiera di aver operato chissà quale miracolo. Eppure, fintanto che la disciplina interiore non è a posto, quella esteriore rimane importantissima per me. Se io dormo un'ora di più alla mattina questo non significa che io abbia dormito bene, ma che non so affrontare la vita e che faccio sciopero»⁹.

Maestra nella ricerca della sapiente misura che sa mettere in equilibrio il paesaggio interiore con il paesaggio esterno¹⁰, la Hillesum ci fornisce, nel suo *Diario*, un magnifico esempio di come l'esercizio costante, indirizzato all'acquisizione di consapevolezza, sappia trasfigurare radicalmente la quotidianità, restituendo alle azioni più scontate la profondità e la grandezza che potrebbero avere se solo dedicassimo loro l'attenzione che chiedono. Ecco, dunque, che il ramo di gelsomino che cresce davanti alla sua finestra, il piacere dello studio e della lettura, la casa da pulire, gli incontri con i suoi amici, le calze da rammendare, ma anche l'atteggiamento da opporre alla violenza nazista... tutto diviene per lei in un primo tempo occasione di riflessione, di pensiero su di sé e sul mondo; poi occasione di preghiera rivolta a quel Dio che Etty sente abitare soprattutto nella dimensione più intima dell'anima; infine occasione di radicale trasformazione e dono di sé agli altri nel campo di prigionia di Westerbork... Una cosa scivola nell'altra, senza soluzione di continuità. La distruzione di cui è testimone e che la condurrà fino all'annientamento ad

⁸Marco Aurelio, *Pensieri*, Mondadori, Milano 2006.

⁹Etty Hillesum, *Diario. 1941-1943. Edizione integrale*, Adelphi, Milano, p. 207.

¹⁰Etty Hillesum, *cit.*, p. 109

Auschwitz, non riesce ad annientare la sua vita quotidiana, ma nemmeno la sua voce e il suo pensiero, che, a distanza di più di 70 anni, continuano a ispirare milioni di persone.

Germogliare e fiorire nonostante la fine incombente: la vicenda di Etty Hillesum può insegnare molto a chi si sente smarrito perché si appresta ad affrontare la stagione della vita solitamente associata al decadimento e alla perdita. Scrive ancora Christiane Singer:

«Per le leggi della termodinamica e dell'entropia, tutto ciò che è creato è trascinato presto o tardi dall'ordine al disordine. Tutto finisce ovviamente con l'indebolirsi e il debilitarsi: ciò che era giusto diventa falso con il tempo, ciò che era bello e liscio si screpola... Invece di farcene motivo di afflizione, dovremmo vedervi la saggezza primordiale della creazione che non ci consegna una volta per tutte un reale compiuto, perfetto e durevole, ma ci invita in permanenza, nel rispetto delle leggi ontologiche e delle strutture di un ordine dell'amore, a riattualizzare, a rimettere a nuovo ciò che si indebolisce, a reinventare dei contenitori e dei contenuti, a fare in modo che sia nuovo ciò che ieri era logorato, che sia brillante ciò che ieri era opaco. Noi siamo in permanenza necessari alla creazione quotidiana del mondo. Non siamo mai i custodi di un compiuto ma sempre i cocreatori di un divenire»¹¹.

[Massimo] La domanda che a questo punto possiamo porci è perché mai abbiamo bisogno di "consapevolezza" ed "esercizio" – come le filosofie e le varie spiritualità insegnano. La risposta che queste antiche forme di sapienza e di saggezza ci danno è molto semplice e anche in questo caso pressoché univoca: per apprendere e guadagnare il non-attaccamento. E ciò significa, in estrema sintesi, imparare ad accettare la vita e i distacchi che essa impone, quel destino che solo in parte scegliamo e che per buona parte ci viene affidato come compito. E che sta a noi accogliere come opportunità per diventare delle persone migliori, sapendo che maggiore è l'attaccamento, più grande sarà il dolore, come aveva acutamente intuito il Buddha, venticinque secoli fa. Una semplice storia zen ci può aiutare a capire cos'è il non-attaccamento:

«Il maestro di Zen Hakuin era decantato dai vicini per la purezza della sua vita. Accanto a lui abitava una bella ragazza giapponese, i cui genitori avevano un negozio di alimentari. Un giorno, come un fulmine a ciel sereno, i genitori scoprirono che era incinta. La cosa mandò i genitori su tutte le furie. La ragazza non voleva confessare chi fosse l'uomo, ma quando non ne poté più di tutte quelle insistenze, finì col dire che era stato Hakuin. I genitori furibondi andarono dal maestro. "Ah sì?" disse lui come tutta risposta. Quando il bambino nacque, lo portarono da Hakuin. Ormai lui aveva perso la reputazione, cosa che lo lasciava indifferente, ma si occupò del bambino con grande sollecitudine. Si procurava dai vicini il latte e tutto quello che occorreva al piccolo. Dopo un anno la ragazza madre non resistette più. Disse ai genitori la verità: il vero padre del bambino era un giovanotto che lavorava al mercato del pesce. La madre e il padre della ragazza andarono subito da Hakuin a chiedergli perdono, a fargli tutte le loro scuse e a riprendersi il bambino. Hakuin non fece obiezioni. Nel cedere il bambino tutto quello che disse fu: "Ah sì?"»¹².

¹¹Christiane Singer, *Dove corri? Non sai che il cielo è in te?* Servitium, Milano, 2010, p. 87

¹²N. Senzaki e P. Reys (a cura di), *101 Storie zen*, Adelphi, Milano 1973.

Ebbene, questo maestro, attraverso la 'disciplina' della 'consapevolezza' e dell' 'esercizio', aveva maturato un evidente distacco dalla propria reputazione: viene accusato e infangato, ma non si oppone a quanto la vita gli pone innanzi: sa accogliere il destino, non ha progetti o reputazione da difendere. Ma è distaccato anche dagli affetti e per questo sa amare genuinamente il bambino che si trova a dover accogliere e a perderlo, quando la vita glielo richiede. Non ama per colmare un proprio bisogno, per questo sa lasciarlo andare. Un altro filosofo storico, Epitteto, ci aiuta a riflettere sull'importanza e la bellezza del non-attaccamento:

«Non dire mai di nessuna cosa: l'ho perduta. Ma: l'ho restituita. Tuo figlio è morto? È stato restituito. Tua moglie è morta? È stata restituita. Mi hanno rubato il potere! Ebbene, anch'esso è stato restituito. Ma è un disonesto chi me lo ha rubato! E che ti importa attraverso quale uomo Chi te lo ha donato te lo ha richiesto? Finché te lo concede, prenditene cura come di un oggetto a te estraneo, come fanno i viaggiatori di un albergo».¹³

Naturalmente, nessuno nasce già capace di vivere in un simile non-attaccamento; ma tutti possiamo imparare poco alla volta, appunto attraverso un quotidiano lavoro ed esercizio sulla consapevolezza la pratica quotidiana. È questa la sfida della seconda metà della vita, ed è questo che significa rimettere al centro la dimensione spirituale.

[Domitilla] Come dice bene la storia zen che hai raccontato, approdare al non-attaccamento non significa disinteressarsi degli altri, ma – paradossalmente – imparare a prendersene cura in un modo nuovo, arricchito dalla generosità di chi non si aspetta contropartite. Offrire spazio, nella propria esistenza, a una ricerca spirituale seria e alla speranza, significa diventare consapevoli della propria partecipazione alla "creazione di un divenire". Ma ciò può avvenire, con pienezza, solo quando l'affermazione di sé e la definizione del proprio progetto di vita sono raggiunte. Finché questo processo non è compiuto, cioè nella prima parte della vita, ogni riferimento all'esterno è in realtà finalizzato alla ricerca e alla tutela del *proprio* spazio visibile nel mondo. Al centro dell'interesse fino a quel momento c'è, in realtà, il desiderio di ottenere riconoscimenti dal mondo al quale ci si riferisce: si tratta, dunque, ancora dell'affermazione dell'io.

Solo più tardi, nella seconda parte dell'esistenza, quando la necessità di rispondere alle aspettative esterne diminuisce per lasciare spazio alla voce interiore, solo allora si può riconoscere, finalmente, che il mondo intero, lungi dall'essere dimenticato, può trovare casa dentro di noi, perché non è possibile pensare a sé stessi senza riconoscere i legami di interdipendenza che ci legano agli altri, all'ambiente, alle storie di cui siamo stati parte...

Coltivare il "giardino interiore", cercare le condizioni per la propria fioritura spirituale nell'età più avanzata, non significa occuparsi solo di se stessi, né tantomeno assumere un atteggiamento rivendicativo e di pretesa egoistica in opposizione al mondo. Significa, al contrario, superare l'atteggiamento di auto-affermazione che aveva caratterizzato la prima parte della vita, per alzare lo sguardo e rivolgerlo agli altri, al mondo circostante. Un'interiorità forte, sicura e non più bisognosa dell'approvazione altrui può finalmente distaccarsi dai propri interessi particolari per riconoscere di appartenere a un "tutto" più ampio, che trascende i limiti della persona, un "tutto" che vive solo grazie al contributo di ogni persona. Questa capacità di andare oltre se stessi è il miglior presupposto per una spiritualità feconda, capace di entrare in una relazione viva ed efficace con il mondo, del quale ci si sente parte. Tutto ciò che è oltre la dimensione

¹³ Epitteto, *Tutte le opere*, Bompiani, Milano 2009.

strettamente individuale (“gli altri”, il mondo-natura, le generazioni che seguono, la cultura alla quale si sente di appartenere, la civiltà, la tradizione religiosa o politica che si è condivisa...) tutto torna a essere importante. Importante in un modo nuovo: non è più fondamentale ottenere un riconoscimento, al contrario, al centro dell’interesse c’è il bene comune, che può essere tutelato, aumentato, coltivato grazie all’offerta di sé, alla possibilità di mettersi in una relazione disponibile. Non più “io”, dunque, ma un “noi” pienamente vissuto, del quale sento che farò parte solo temporaneamente, ma che mi regala la possibilità di offrire e lasciare andare: non sarò io a proseguire, qualcun altro continuerà per me, ma il gioco libero della vita sarà sempre il mio, quello al quale ho partecipato con la pienezza di un’esistenza ricca di senso.

[Massimo] Consapevolezza, esercizio, non-attaccamento, bisogno di narrare per trovare/costruire un senso... tutto questo perché? È questa la domanda ultima e più radicale. Penso che una possibile riposta possa essere questa: per poter “stare” di fronte alla solitudine e alla morte con dignità, senza paura. La paura paralizza, immobilizza, ci impedisce di stare nel fluire perenne di ogni cosa, di accogliere l’impermanenza di ogni forma di vita e di identità. Ma il punto è: è possibile vincere o neutralizzare la paura? e se sì, come? Winnicott, un grande psicologo e pediatra, ha fornito una stupefacente risposta attraverso un bellissimo paradosso: «Il bambino può essere solo, solo in presenza della madre». Solo la ‘presenza’ di una ‘buona madre’ consente cioè al bambino di accettare e di accogliere la sua identità separata, di orientarsi ad una sana e naturale esplorazione del mondo, di sostenere, infine, il peso di quella solitudine che tutti ci costituisce. In sostanza, ci vuole una ‘madre’ per poterci separare dalla ‘madre’ e da tutto quello che rappresenta: simbiosi, illusoria onnipotenza, pretesa immortalità. Ma chi è o cos’è la ‘madre’ per noi che siamo adulti? Naturalmente non può essere la ‘mamma’! Per alcuni aspetti è ciò che molte religioni e filosofie hanno indicato con il nome di ‘Dio’. Ma ‘Dio’, così inteso, è anzitutto una ‘esperienza’, per la precisione l’esperienza che ci consente di cogliere il senso di unità col tutto, di come, forse, davvero, nulla si crea e nulla si distrugge, perché tutto si trasforma. Una ‘esperienza’ che è per definizione ‘spirituale’. In Oriente la si è espressa con l’affermazione delle *Upanishad*: *Atman-Brahman*: il “mio” *Atman* (anima personale) è *Brahman* (l’Assoluto); oppure attraverso le intuizioni buddhiste dell’impermanenza e della non esistenza di un sé separato. In Occidente risuona la forte affermazione del Cristo: «Io e il Padre siamo una cosa sola» che, per alcuni aspetti, potremmo e dovremmo poter ripetere anche noi, riguardo a noi stessi. Ecco una ‘esperienza’ che costituisce un altro modo di vedere il mondo, e che ci può aiutare a prepararci al distacco da questo mondo.

Sono soprattutto i poeti che ci aiutano a comprendere cosa può significare questo passaggio. Raimon Panikkar, poco prima di morire, ultranovantenne, scrisse alcuni splendidi versi direttamente alla morte, *Querida Muerte*: «Cara Morte: grazie per le tue visite mattutine e la tua gentilezza nel non insistere; grazie per ricordarmi che devo incontrare l’infinito nel finito, il Divino nel limitato. [...]. Cara Morte: non che non pensi agli altri per i quali la mia morte sarà reale, perché per me non lo è: tu non hai realtà. Sei una porta». La morte, forse, davvero non ha realtà, non essendo altro che una ‘porta’. Il teologo ispano-indiano amava ripetere una bellissima metafora: noi non siamo una “goccia d’acqua”, ma “l’acqua della goccia”! Se impariamo e ci alleniamo ad immaginare in questo modo la nostra vita, non come “una goccia d’acqua” che tra un po’ non ci sarà più, ma come “l’acqua della goccia” che tra un po’ ritornerà ad essere una cosa sola col Tutto, ecco che cambia davvero tutto. Iniziamo allora ad intuire come la speranza non appartenga al futuro, ma all’Invisibile. Pessoa, il poeta portoghese, si esprime in modo molto simile: «La morte è la curva della strada. Morire è solo non essere visti». Ecco ancora un altro modo di “immaginare altrimenti”: morire è solo un uscire di scena, non un cessare di essere. Chandra Livia Candiani, un’altra poetessa, invita a reimparare a mantenere il contatto con i morti, nonostante l’inganno dell’invisibilità: chi ci dice, infatti, che solo ciò che è visibile esiste? E se i morti fossero qui, ad ascoltare questi nostri farfugliamenti sulla morte e

sul distacco, a “bere il tè” insieme a noi?¹⁴ Mi piace concludere questo contributo dedicato alla bellezza del recupero della dimensione spirituale con una preghiera di Jean Villot:

«Dio mio, vieni a rimpiazzare in me tutto quel che mi viene a mancare a poco a poco, man mano che invecchio. Le mie forze, rimpiazzale con un di più di amore, con un modo più semplice, più delicato, di donare me stesso. Il mio slancio, il mio brio, rimpiazzalo con il tuo sorridere; tu, così buono con tutti, che sapevi accondiscendere a quel che gli altri domandavano, aiutami, non solo a sopportare e a comprendere gli altri, ma a interessarmi ai loro progetti. La mia memoria, fa' che mi permetta di ricordare ciò che vi è di migliore, ciò che vi è di più bello nella mia vita, per dividerlo con gli altri. La mia volontà, che forse è debole, fa' che si pieghi amabilmente ai desideri ragionevoli di coloro che mi stanno intorno. Irradi umilmente, discretamente, per mezzo dell'esempio. La mia intelligenza, fa' che accetti con umiltà di sapersi meno attiva, meno brillante, meno rapida, ma che si applichi sempre di più a cercare te, a conoscere te e a far penetrare il me le promesse di eternità che tu fai a tutti quelli che ti cercano. Signore mio Dio, fa' che sia sempre più capace di distaccarmi, di dimenticarmi, di donarmi. Con te e per te. Amen».¹⁵

[Articolo tratto da *L'anziano attivo - 6^ rapporto sulla vita nelle età avanzate*, a cura di M. Trabucchi e A.M. Melloni, Maggioli editore, 2016]

¹⁴Chandra Livia Candiani, *Bevendo il tè con i morti*, Interlinea, Novara, 2015

¹⁵Giovanni Vannucci, *Il libro della preghiera universale*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1978.