

PERCHÉ MIGLIORARSI

*«Nessuno si può cambiare,
ma tutti possono migliorarsi».*

Ernst von Feuchtersleben



bambini lo fanno d'istinto: sperimentano lo spazio intorno a loro, cercano la coordinazione, si sforzano di raggiungere la posizione eretta, cadono e si rialzano, cadono ancora e, infine, camminano. Articolano monosillabi, poi vere parole, infine ragionamenti, con tanto di sintassi. Imparano attraverso il gioco, gareggiano nella corsa, nel salto, nell'astuzia. Puntano a vincere, non per sopraffare, ma per sperimentare le proprie possibilità e arrivare a "sentirsi".

Ci siamo passati tutti e forse ricordiamo con nostalgia quei pomeriggi passati a rincorrersi, a ingaggiare sfide e tenzoni, senza paura del freddo, dei pantaloni strappati, delle ginocchia

sbucciate o del sangue dal naso. Non volevamo mai smettere né, tanto meno, più tardi, andare a dormire, perché c'era sempre qualcosa che ci incuriosiva ancora, così affamati di vita come eravamo. Crollavamo nel sonno d'improvviso, allo spegnimento dell'ultima tacca d'energia, dopo aver dato tutto. Completamente. Senza riserve.

Così, a poco a poco, siamo cresciuti. Abbiamo raffinato i giochi, perfezionato le prestazioni, puntato a vittorie di tipo diverso. A seconda delle nostre caratteristiche abbiamo fatto scelte differenti e, a poco a poco, la nostra spinta a migliorarci ha perso quell'energia incondizionata e quell'apertura a trecentosessanta gradi su tutto, incanalandosi in un modo più riduttivo, seguendo motivi di circostanza o di interesse.

Possiamo osservarlo con franchezza: non siamo più così innamorati come allora...

La spinta a migliorarsi è pur tuttavia una caratteristica dell'essere umano. Non si tratta solo di una necessità evolutiva presente in tutte le specie animali, ma una prerogativa inerente alla complessità umana, che comprende non solo la sfera fisico-biologica, ma anche quella emotiva e mentale.

Nell'essere umano, in particolare, il miglio-

ramento corrisponde a una sempre miglior conoscenza di sé, cosa che si riflette sui sentimenti, sulla comprensione della realtà e sulle relazioni con gli altri. Migliorarsi significa maturare la propria condizione umana, collegando le straordinarie potenzialità della mente a quello che ordinariamente viene definito “cuore”, un insieme di sensibilità, attenzione, disponibilità e apertura alla vita.

Migliorarsi è un dovere. Siamo una scintilla d'intelligenza, un bagliore di coscienza in grado di realizzare la verità delle cose. Il minimo che possiamo fare è quello di lasciare il mondo un poco migliore di come l'abbiamo trovato. E per far questo non servono grandi gesti, basta trasformare l'unica cosa su cui abbiamo davvero potere: noi stessi. È un lavoro contagioso, che può aiutare anche gli altri a guardare un po' più a fondo.

Eppure non è facile. Ben presto, alla spontanea meraviglia e curiosità giovanile abbiamo sovrapposto calcolo, utilitarismo, confronti, erigendo muri per proteggerci, che allo stesso tempo ci impediscono di vedere più in là del nostro naso. Abbiamo abdicato alla pienezza in favore della sopravvivenza, chiudendoci in difesa, tra piccole abitudini e quotidiani tornaconto.

Che ne è stato dello stupore, della generosità, della partecipazione? Che ne è stato del nostro piccolo/grande ruolo di custodi del mondo che ci è stato affidato? Siamo rosi da paure, sensi di colpa, gelosie, invidie, inganni e falsità. Mettiamo in gioco il minimo delle nostre possibilità, vivacchiando con la scusa che anche gli altri fanno così.

E ci adeguiamo alla mediocrità, snobbando la grandezza che conteniamo.

La verità è che siamo esseri incompiuti. Non lo vogliamo ammettere per orgoglio, ma sotto sotto sappiamo che è vero. Viviamo un disagio; qualcosa dentro di noi tenta di esprimersi ma non riusciamo a dargli voce. Percepriamo una spinta verso “qualcosa” cui non sappiamo dare un nome, ma lasciamo che il tempo passi rimandando a “domani”. C’è sempre qualcosa di più urgente, che non ci piace ma “dobbiamo” fare.

Così la nostra vita procede nel disordine e in quel genere di indifferenza e cinismo che chiamiamo “esperienza”. Dormiamo male e mangiamo peggio, concedendoci ozi forzati per compensare una frenesia compulsiva di abitudini e piccole manie.

Magari risultiamo efficientissimi, ottimi la-

voratori organizzati e produttivi, professionisti di successo, ma alla fine, quando cala il sole di ogni giornata, ci troviamo a convivere con un vuoto pungente che non sappiamo spiegarci. E intanto il tempo passa.

Il problema è che non siamo fedeli a quello che siamo. Non tanto per leggerezza, quanto per ignoranza.

Non ci conosciamo affatto. O meglio, quel personaggio che crediamo di essere non siamo propriamente noi, ma il prodotto di innumerevoli fattori in gran parte indipendenti dalla nostra volontà.

Siamo diventati quello che la cultura del nostro ambiente, i condizionamenti, la morale, gli eventi episodici e le relative interpretazioni hanno disegnato nel corso del tempo nella nostra personalità.

Siamo un prodotto, non un soggetto. Peggio ancora, un prodotto che crede di essere un soggetto, libero di scegliere e avere una visione della realtà.

Invece viviamo di reazioni, scambiamo le emozioni con il pensiero, coltiviamo opinioni che non provengono da vera esperienza, ma dai pregiudizi che abbiamo raccolto qua e là. Sia-

mo pro o contro qualcosa, di destra o di sinistra, condizionati dai media o liberi pensatori, ma tutti – tutti – legati a filo doppio a quella grande rappresentazione di un'umanità che esalta pubblicamente la generosità e il coraggio mentre mette in scena privatamente tristi spettacoli di egoismo e paura.

Sappiamo bene di non essere davvero così. Quando abbiamo il coraggio di guardarci per bene, senza ammortizzatori, possiamo intuire un mondo più vasto dentro di noi. Solo, non sappiamo applicare tutta quell'energia, tutta quella voglia, tutta quella bellezza cui aspiriamo da sempre.

Intuiamo che è possibile vivere con pienezza e soddisfazione, senza scansare le responsabilità e producendo armonia dentro e fuori di noi. Sappremmo come abbracciare, aiutare, essere presenti, amare... ma troppo spesso non ne abbiamo la forza e ci accontentiamo di mille scuse.

Dobbiamo colmare un vuoto. Uno spazio che dissocia la vita dal cuore, che separa le aspirazioni dalle azioni, il pensiero dalla consuetudine, la fiducia dalla rassegnazione.

Non è impossibile, anzi. È solo un sentiero, un viaggio che tanti hanno già percorso, dissemi-

nando il mondo di tracce e segnali.

Crescere significa necessariamente provare più amore per se stessi e per gli altri, per ciò che essi fanno e per quello che tutta l'umanità desidera

Migliorarsi è la parola d'ordine, il tratto distintivo di chi ha deciso di mettersi in cammino. Per strada ritroveremo l'armonia perduta e i valori dimenticati, fino a un sincero riconciliarci con noi stessi e la nostra esistenza.

La ricaduta sarà generosa: ne guadagneremo in salute, qualità, serenità e amore, scoprendo che tutte quelle doti erano già presenti in noi, rese invisibili dalla pesante cappa di rassegnazione e spegnimento del cuore.

Migliorarsi è trasformarsi. È portarsi sempre più vicini a quella perfezione che ci appartiene come esseri coscienti, dotati di intelligenza, discriminazione e sensibilità. Individualità capaci di amare.

Scegliere di migliorarci è assumersi la responsabilità di un'umanità integra, ricca di ogni sfumatura, sensibile agli altri e sincera con se stessa. Una rivoluzione dell'essere che torna all'origine, all'aspirazione di ciò che è bello e giusto universalmente.

La ricaduta sugli altri sarà immensa: ciascuno

di loro potrà specchiarsi a propria volta in uno sguardo pulito e cogliervi sincerità e bellezza; seguirà una scia di profumo e non potrà restarne indifferente: l'armonia, la passione e la gioia di vivere sono contagiosi.

Tratto da *Luxury Mind*
di Walter Ferrero