

PSICOTERAPIA

(IN) VULNERABILI

di LAURA CAMPANELLO

Nel corso di una vita ricominciamo più volte, per scelta o per necessità. Per qualsiasi motivo lo facciamo, quando ci rimettiamo in gioco stiamo rispondendo — che ne siamo consapevoli o no — ad almeno tre domande: che senso do alla mia vita? Che essere umano voglio diventare? Che mondo voglio abitare?

L'ottimismo magico

Non dobbiamo cadere nell'ottimismo magico: pensate a quanti di noi hanno creduto che «sarebbe andato tutto bene» e che dopo la prima ondata di pandemia di Covid-19 il mondo e la vita sarebbero cambiati in positivo, con più attenzione ai valori dell'esistenza e dell'ambiente, con ritmi e qualità di vita migliori. Ma lo abbiamo visto: la speranza non è sufficiente. Il passaggio fondamentale da compiere per ricominciare è farsi carico del cambiamento che si vuol vedere accadere.

Fermati e prendi coraggio

Se essere vivi davvero significa essere svegli, consapevoli e criticamente attivi, serve il coraggio di chi prova più strade prima di trovare quella migliore per sé, di chi crede che valga la pena provarci e farlo davvero, di chi accetta i limiti e tollera di fallire avviandosi così sulla rotta della responsabilità e della meraviglia. Perché rinascere è sempre frutto di un doppio movimento: da una parte dobbiamo assecondare i nostri desideri

10 PASSI PER RIPARTIRE SENZA RINVIARE A DOMANI

muovendoci secondo la loro direzione e dall'altra dobbiamo lasciarci accadere questo rinnovamento, senza impedirgli di sorprenderci e di spiazzarci. Ricominciare quindi è il risultato di una ricerca, di una sperimentazione e di un ascolto. Non è una prova di coraggio cieco e sordo, non è una performance, ma

è un processo che consente di mettere radici robuste a questo nuovo inizio.

Vivere, non sopravvivere

Abbiamo molti segnali che ci dicono "in che stato sono" la nostra anima e la nostra vita: per ricominciare è necessario coglierli, comprenderli, dare loro ascolto e significato. **Non siamo criceti sulla ruota e quando ci pare di esserlo, ricordiamoci che la chiave per liberarci l'abbiamo noi.** Altrimenti ci limiteremo alla sopravvivenza, perché avremo paura di vivere almeno quanta ne abbiamo di morire e il cambiamento ci terrorizzerà molto di più del malessere che stiamo vivendo.

Ricominciare, adesso

Il nuovo inizio tanto atteso lo collochiamo in un domani — non si sa mai bene quale — in cui avremo la voglia e la forza necessarie o ci saranno le condizioni favorevoli per non farci fare troppa fatica e per non dover correre troppi rischi. **Ma non esiste un momento in cui le condizioni interiori ed esteriori saranno perfette o avremo il permesso dagli altri e la loro comprensione per muoverci.** Se ci pensiamo bene, ci è già successo di ricominciare e quindi sappiamo che rinascere è frutto di un processo, di una tessitura di tempi e di piani esistenziali, è un percorso trasformativo che ha a che fare con tutte le dimensioni che ci costituiscono. Il processo è ciò che fa la differenza: insegna la pazienza, il coraggio, la lungimiranza, la disciplina dell'esercizio e dell'ascolto, la tolleranza del limite e della frustrazione, il deserto quanto la fioritura.

Cambia ciò che puoi

Vorremmo avere una vita più sod-

NEL CORSO DELLA VITA RICOMINCIAMO PIÙ VOLTE, PER SCELTA O PER NECESSITÀ. MA CAMBIARE È UN PROCESSO: INSEGNA LA PAZIENZA, IL CORAGGIO, LA LUNGIMIRANZA

disfatta e armoniosa, ma siamo davvero disposti a fare quei passi che ci porterebbero a ottenerla? Se vogliamo cambiare la nostra esistenza e stare meglio dobbiamo essere disposti a fare ordine tra ciò che per noi è prioritario, ciò che è secondario e ciò che è inutile se non addirittura dannoso. In questo lavoro ci viene in aiuto, tra gli altri, Epitteto ponendoci due questioni: cosa della tua vita dipende da te e cosa invece no? Come giudichi le cose che ti accadono? Perché, come dice lui, «non le cose turbano l'uomo, ma i giudizi che si danno su di esse». Praticare bene e con continuità questo esercizio filosofico ci porta a vedere con maggiore chiarezza la vita per quella che è: non la vita come la vorremmo, ma neppure peggiore, una vita piena di limiti quanto ricca di possibilità, precaria e fragile quanto tenace e resistente.

Lascia andare

La rinascita porta con sé una rinuncia, un piccolo o grande lutto, qualcosa o qualcuno da lasciar andare per ricominciare in un altro modo e non sempre siamo disposti a fare i conti con la parte di noi che deve morire, con la fatica che ci impone. Dobbiamo concederci del tempo, stare in quello smarrimento e in quel dolore, guardarci intorno e lasciare che emergano la rabbia, la tristezza o la paura, affinché esprimendosi ci aiutino a individuare la direzione verso cui andare. Abbiamo diritto al lutto, al malessere, allo sconforto ma non dobbiamo fermarci lì.

Piangi, crea, vivi

Allora quando ti viene da piangere, piangi. Quando hai voglia di gioire, gioisci e quando vuoi rischiare, rischia: componi ciò che apparentemente si contraddice, lascia che

la vita pulsi. Vivi. Ricominciare è anche questo. Non significa arrivare dritti e definitivamente ad una meta ma rimanere mobili, danzanti, plastici, in un equilibrio sempre dinamico. Vuol dire accettare la complessità del vivere e il caos che precede ogni creazione, abitandoli come condizione sempre generativa e aperta a nuovi inizi. Fortunatamente, ci dice Hannah Arendt, «possiamo fidarci della nostra suprema capacità di dare inizio a qualcosa di nuovo e di porci noi stessi come inizio».

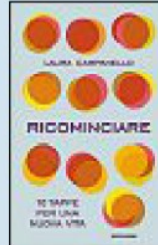
Sei vulnerabile, accettalo

Non ci piace sentirci impotenti, disarmati, spiazzati o impauriti, ma proprio per questo possiamo e sappiamo essere coraggiosi, creativi e vitali. **Recitare la parte di coloro che sono sempre perfetti e forti è faticoso: la vita è imperfetta, noi lo siamo.** Allora tanto vale accettarlo e farne una risorsa, farne cioè la chiave delle nostre relazioni, della nostra apertura al mondo, della nostra capacità di avere cura di noi stessi e degli altri, della vita e della natura. Se non riconosciamo la vulnerabilità dove c'è, non avremo cura di nulla e non ci meraviglieremo di niente: il vero miracolo è che, nonostante l'imperfezione e la fragilità, la vita è potentissima e anche noi sappiamo esserlo.

L'arte di vivere

La cura di sé non è un atto magico, è molto più vicina al lavoro che

RECITARE LA PARTE DI COLORO CHE SONO SEMPRE PERFETTI E FORTI È FATICOSO: LA VITA È IMPERFETTA E ANCHE NOI LO SIAMO. ALLORA TANTO VALE ACCETTARLO E FARNE UNA RISORSA



La copertina di *Ricominciare* (Mondadori) di Laura Campanello, filosofa, analista biografica e orientamento filosofico e consulente pedagogica

si compie per scolpire la propria statua — come disse Plotino nelle *Enneadi* — è una pratica quotidiana che conduce a darsi una forma. Noi veniamo al mondo formati solo in parte, diventare se stessi è un impegno lungo e complesso per ogni essere umano e la nostra fioritura dipende molto dalla disponibilità che abbiamo a far sì che ciò avvenga. «Per che cosa vivi se non ti curi di rendere bella la vita?» diceva Diogene. Non possiamo prevedere come sarà la nostra esistenza, ma possiamo scegliere di occuparcene, da ora in poi, di trovare il nostro stile di vita, il nostro orientamento e far sì che cambi al meglio col mutare degli eventi, dell'età, dell'esistenza, delle relazioni.

Resta consapevole

Cosa serve allora? Consapevolezza, vivere cioè secondo ciò che conta davvero, che è essenziale, che rende la vita degna di essere vissuta. È un cammino spirituale, che comprende e mette in gioco sia un percorso di trasformazione interiore, sia la manifestazione di questa conversione nel nostro stile di vita quotidiano. L'alternativa è che, anziché poter godere della gioia di esistere, rischiamo di restare prigionieri del terrore di morire e ci chiudiamo alla vita e a tutta la meraviglia che essa ci può sempre regalare. Facile? Non sempre. Possibile? Sì. Ne vale la pena? Certo, perché ne va della nostra vita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA