3. UN FARE MASCHERA DI PAURE INCONFESSATE

Le tecnologie sono sorte con la nascita dell'uomo dai primati superiori. E per secoli si sono sviluppate lentamente all'interno delle culture contadine che modellavano i ritmi sociali e personali sulla natura. È nel '600 con la rivoluzione scientifica e successivamente con quella industriale che avviene un rapido balzo in avanti, fino all'ultimo ventennio, prodotto dalla diffusione dell'informatica.
Una delle conseguenze essenziali è stata *l'accelerazione del tempo* che ha modificato profondamente la vita collettiva e quella personale introducendo alcuni contrasti di fondo nelle condizioni di vita di coloro che abitano nelle società "avanzate".

Tre contrasti

Il primo contrasto è tra *il ritmo naturale del proprio essere e l'azione del fare*; il primo è lento il secondo è veloce, all'insegna della molteplicità degli impegni e della rapidità degli spostamenti permessi dalla tecnologia. Io posso assumere piú impegni nello stesso giorno, è vero, ma non continuamente e non allo stesso modo per qualsiasi età: un conto sono i vent'anni, diverso è a cinquanta e oltre: si inizia a rallentare e se eccedo alla fine scoppio.
E allo stesso tempo è vero che mentre secoli fa per andare lontano, per esempio a Roma, si programmavano un paio di settimane, oggi con un aereo in un solo giorno posso andare, realizzare l'obiettivo che mi sono posto e tornare la sera stessa. Se questo diventa una prassi quotidiana e settimanale alla fine sono stressato.
Grazie sempre alle tecnologie è possibile produrre di piú, fare piú cose, pensare piú rapidamente nell'utilizzo dei dati che mi offre il computer. Cosí rispondo in maniera accelerata alla fame di stimoli e di possibilità e vivo la sensazione inebriante di controllare il tempo e di poter soddisfare il mio bisogno di infinito
Ecco il secondo contrasto: tra *il bisogno di infinito e i limiti dell'uomo che è finito*. Posso avere piú cose di un tempo, posso vedere piú film, ricevere piú informazioni e allora la fame di stimoli e di interessi cresce su se stessa senza fine, sollecitata, inoltre, continuamente dalla pubblicità. Ma io sono finito, compro cose che poi non utilizzo, acquisisco immagini filmiche che non so collocare, ascolto informazioni che non riesco a interiorizzare. Vivo nell'illusione di padroneggiare il tempo e con le mie acquisizioni di superare la finitudine.

Il terzo contrasto è tra *il fare e l'essere*. La verità dell'uomo sta nel suo essere in pace con se stesso, sta nell'intimità, nella felicità raggiunta con gli affetti e gli apprezzamenti: è la nostra verità, ed è la *verità che fa essere l'uomo un uomo*; quando non la viviamo non c'è drammaticamente il nostro essere.
Il concentrarsi, invece, sul fare, sia esso lavoro o divertimenti, non produce pace, ma agitazione, non intimità ma superficialità relazionale, non felicità rasserenante, ma una sequenza di effimere sensazioni. Nei fatti perdo la mia umanità.
Vivere a ritmi accelerati impedisce un vero contatto con se stessi e anche l'azione va cercando *una risposta immediata agli stimoli: ma questo è l'atteggiamento del bambino* che non ha ancóra acquisito il senso di contenere, di limitarsi nella soddisfazione. La capacità di darsi spazi propri dove ci sono i confini in cui collocare gli aspetti veri di sé, richiede di rallentare. Se sono dentro l'accelerazione cado nell'alienazione e vado verso la mia distruzione.

Infatti è *da un vuoto che nasce l'esistere*. E io ho bisogno di sentire il *vuoto come luogo in cui introduco tutto il senso*, quello della mia vita e il senso delle cose, del mio fare, del mio riflettere, del mio cercare. È un passaggio naturale.
C'è un secondo aspetto di questa percezione del vuoto. E precisamente ci sono momenti in cui *entriamo in contatto con noi stessi, guardiamo indietro e valutiamo il nostro passato*, momenti in cui vengono a galla i rimpianti, le delusioni, i fallimenti, i sensi di colpa, là dove, nell'insieme, nasce la percezione di tutto quello che nella mia vita non è andato bene.
Nei momenti in cui vengo a contatto con i miei fallimenti, i sensi di colpa, gli ideali frustrati, una scelta di vita mai cominciata oppure che poi ho deturpato, per cui sono esattamente l'opposto di quello che avrei voluto essere, nei momenti in cui mi rendo conto che i miei figli non sono quello che avrei desiderato o che mi aspettavo che fossero, in questi *momenti*, basta un attimo!, *percepisco il vuoto*: ma è *un vuoto vuoto*, un vuoto in cui *non c'è nulla dentro e che mai ci potrà essere*.

Non è uno spazio dove, pur con i miei limiti, io posso dire: sono questo, quello che sono è valido, ho fatto un cammino e la mia riflessione può depositare un senso in tale spazio; no, è *un vuoto vuoto, un puro niente* tremendamente *destabilizzante dove percepisco la mia esistenza priva di senso,* da questo contatto entra il panico e poi cado *in depressione.*

La radice del correre, o l'aspetto sottostante, *del fare, del consumare è la paura di questo vuoto vuoto*, la paura del silenzio, la paura che sorge dalla percezione, forse oscura, di non sapere verso dove sto andando veramente, che senso abbia il gran fare, l'accumulare stimoli, denaro, unito alla paura che questo modo di vivere non abbia senso, perché si avverte che il proprio essere autentico è negato, che l'insoddisfazione può essere un sintomo di qualcosa che manca.

Se mi ascolto, se sto attento a me stesso, *viene a galla il senso di inutilità della mia vita,* che la mia vita non vale nulla. Allora questo va *assolutamente coperto altrimenti mi sentirei completamente destabilizzato. Il correre, il molto fare, l'accelerazione dei consumi mascherano una situazione personale e sociale depressiva e autodistruttiva.*

Esiste una tecnologia che intensifica la rapidità, la comunicazione è facilitata dalla tecnologia, a differenza di prima riusciamo a produrre di piú e in molti aspetti con maggiore qualità, e questo è in sé positivo. L'orizzonte tecnologico è positivo, ma *la spinta umana profonda che intensifica tutto questo è generata dalla paura.*

La continua intensificazione della comunicazione mediale, per esempio, dentro di noi è vissuta come una strategia per evitare di rendersi conto che le informazioni non sono digerite, infatti è impossibile in poco tempo. È emblematico il telegiornale dove in pochi minuti si passa dalla guerra a una sfilata di moda, dall'evento drammatico, se non tragico, alla presentazione del disco di un cantante famoso. Si riempiono attenzioni e interessi che non permettono un'assimilazione, un'informazione cancella l'altra, tutto questo è privo di senso.

Ci sono altre figure di questo vuoto odierno.
Dal 1990 è avvenuta l'esplosione dei manager, attivissimi, giravano il mondo con due telefonini, uno per il lavoro e l'altro per la famiglia. Erano quelli che decidevano le scelte economiche, avevano un enorme potere. Erano un modello, uno stile. Nel '99, con l'inizio della crisi economica, sono falliti sul piano personale e sono fallite pure le loro aziende.
Avevano mogli che si occupavano dei figli, stavano in casa con la servitú, giocavano a bridge, facevano shopping, ed eventualmente qualche attività benefica. Queste figure come altre sono espressioni del nostro vivere apparentemente pieno.
Il primo, illuminante *segnale che qualcosa non va nella nostra vita* è proprio il *riempire tutti i nostri spazi* per cui non ci sta piú nulla e ripetiamo il ritornello "non ho tempo!". È il sintomo di una vita insensata dove tu non esisti, ti sei disgregato o ti sei lasciato manipolare dagli imperativi ambientali dentro alla realtà.
Io ho paura del vuoto perché *se lo lasciassi esprimere verrebbe fuori prima la sofferenza e dopo la morte:* in concreto, uscirebbero i nostri problemi irrisolti, le nostre inquietudini, i nostri interrogativi laceranti a cui non sappiamo dare risposta, tutti segni della morte che è il nulla definitivo. All'origine c'è quell'angoscia della morte di cui parla Freud e oggi, guarda caso, del tutto rimossa, come se fosse un'oscenità.

e della morte

Il *tempo* scandisce gli anni che passano e *segna il nostro decadimento*: si invecchia, è normale. Il correre, il fare senza tregua, il fare tante cose *nasconde alla radice la paura del nostro decadimento segno anticipatore della nostra morte*. Le prime rughe, i capelli grigi e poi bianchi, i primi inciampi alla salute sono segnali di decadimento che porta alla fine. La morte è la fine di tutto per il singolo. E questo *scatena un'angoscia profonda, l'angoscia della morte* come aveva intuito Freud, il male supremo per il vivente.
Certo, c'è chi ha paura del decadimento, spesso piú le donne dei maschi, e della morte perché alcuni dicono di averla accettata, o almeno lo credono, ma oggi ciò che spaventa di piú è il deterioramento fisico ed è molto comprensibile con lo stile di vita che stiamo conducendo. Il decadimento non è la morte, è un limite che fa soffrire. Ma il suo orizzonte è la morte, e decadenza e morte sono correlate.

Allora che fare? Invece di lèggere le proprie potenzialità e vedere in che modo è ancóra possibile gioire, si corre nella ricerca ansiosa di fare piú cose per ottenere maggiori soddisfazioni. C'è chi si chiude nello stato depressivo e non fa piú nulla e chi invece si agita e riempie il suo tempo per non percepire il suo decadimento. Con questa esaltazione del fare che ci stressa, che non ci dà tregua, la nostra società si rivela profondamente patologica: ci fa diventare macchine produttive e consumatrici. Sotto questo aspetto, era piú sana la società precedente che aveva altri ritmi, piú lenti, calmi, che dedicava piú tempo al riposo.

Il *problema non è il fare, è riempire il tempo per non ascoltare certe voci interne*, altro è *fare cose con un certo ordine ricche di senso che esprimono il tuo essere*. Il primo è sottostare a imperativi inconsci che ti logorano, l'altro è dar senso a quello che si fa, è umanizzarlo.

Ritrovare il silenzio

È possibile dar senso al nostro fare dentro uno spazio, fare un'apertura al nostro ritmo dentro il silenzio. Il tempo ha bisogno delle stagioni, della giornata, di cadenze. Perché un'azione sia vitale, e non un fare frenetico, occorrono pause. Come per la musica: anche un'azione priva di pause è inespressiva, insignificante.
Arturo Michelangeli diceva che nella musica moderna si trovano a volte spazi vuoti tra una nota e l'altra. E aggiungeva che in alcune composizioni moderne gli spazi esprimono il vuoto mentale dell'autore o del nostro tempo: non è un vuoto espressivo, significativo, è un vuoto vuoto... Il problema dell'uomo di oggi è senza dubbio di "sospendere il tempo" necessario per capirsi meglio e per capire ciò che accade nella quotidianità.

Cosí il tempo se è troppo vuoto è segno della nostra passività e se è troppo pieno non è piú tempo vitale. *Il tempo è tempo con un'alternanza di pieno e di vuoto, di attività e di sosta*. Il tempo e lo spazio sono di per sé infiniti, per essere umani il tempo ha bisogno dello spazio e lo spazio del tempo. Sono correlati.
Paradossalmente *il tempo acquista il suo senso nel momento in cui sono capace di fare il vuoto, nel concreto far silenzio*. Quando lascio uno spazio per il silenzio, la pausa, la sosta non sono un vuoto vuoto, ma ricchi di senso.
Possiamo paradossalmente dire che *elemento fondamentale dello stress è quando non riusciamo a colmare di senso i nostri spazi. O quando li riempiamo di troppe cose*. Il troppo pieno e il troppo vuoto bloccano ogni possibilità di senso, appartengono al nulla.

Il problema di fondo per vivere il tempo umanamente è l'alternanza tra impegno e sosta, tra agire e fare silenzio. Infatti *il silenzio*, come la meditazione o la preghiera, *è il luogo in cui posso fermare l'accelerazione del tempo*, il luogo in cui posso prendere distanza dall'accelerazione, dalla pretesa di superare i limiti. Con il silenzio posso evitare effimere felicità ed entrare in contatto con la verità di me per umanizzarmi. È *nel contatto con la verità di me* che *emerge un profondo senso di gioia e di serenità*.

Si tratta di *imparare a vivere*. Di *trovare un equilibrio tra i miei bisogni vitali* di lavoro e di riposo, di relazione e di solitudine, di impegno e di svago, di senso di realtà e di sogno, di fare e di gioco. In questo orizzonte anche il decadimento, legato agli anni che passano, non sarà vissuto come una diminuzione perché *rinuncerò non a quello che mi fa vivere, ma al modo di realizzarlo*.

Potrò, infatti, continuare a lavorare, a riflettere, a lèggere, a comunicare, a pregare, ad amare, a sognare, a giocare con modalità diverse, compatibili con quella mia stagione dell'esistenza. Potrò continuare a vivere in pienezza, con gioia.

Vittorio Soana