## LA PERSONA, I BISOGNI, IL VIVERE (1)

*Questa serie di articoli è tratta da due conversazioni con padre Vittorio Soana – psicoterapeuta – a cui diciamo il nostro grazie per la disponibilità e la pazienza con cui ha risposto alle nostre domande.*

### *I BISOGNI: NATURA E SENSO*

Per evitare eventuali fraintendimenti, preciso súbito che il mio quadro di riferimento è la psicologia in generale e, in particolare, quella umanistica al cui interno prendo in considerazione un piccolo aspetto: i bisogni secondo Maslow.
Mi ispiro inoltre alla fenomenologia e alla ricerca filosofica di Ricoeur. Dal suo libro" L'homme faible" (1960) ricavo il concetto del *limite come apertura*. Ossia, riassumendo, quando per esempio dò significato al mio dire e lo riconosco parziale, questo limite è una sollecitazione a conoscere ancóra, quindi una possibilità ulteriore. Cosí facendo conosco l'apertura dell'essere.

#### *I bisogni secondo Maslow*

Parto dalla scala dei sette bisogni di Maslow. Non so se esistano sette bisogni, so che esistono azioni che chiamiamo risposte alle necessità; queste azioni le ripetiamo, se non le ripetiamo stiamo male, se le ripetiamo stiamo bene.
L'azione del ripetere è un fatto concreto e reale, espressivo del contenuto della necessità e forse questo è l'elemento di verità, è l'elemento del vero. Ripetiamo l'azione del mangiare, del bere, del respirare, del parlare, del pensare, dell'udire, del vedere, del mingere e del defecare, del muoversi.
I bisogni, secondo Maslow, sono: 1° il bisogno fisico; 2° il bisogno di sicurezza, 3° di amore, 4° di stima, 5° intellettuale: sapere, capire, comprendere; 6° il bisogno estetico:

bellezza, verità, ordine; 7° il bisogno di autorealizzazione. Sette bisogni e sono graduati: sono proprio la scala di bisogni.

Secondo Maslow se i *bisogni fisiologici* non sono soddisfatti non si può salire al successivo livello.

Se un bisogno è insoddisfatto, l'uomo reagisce con comportamenti diversi per soddisfarlo, e questo bisogno costituisce la sua principale motivazione ad agire.

Se una persona non ha di che mangiare, prima pensa a sfamarsi, una volta saziato penserà a darsi *sicurezza;* poi *costruirà una comunità*, dove poter produrre e trovare cibo; realizzato questo, avrà sviluppato *competenza e rispetto di sé e degli altri*, e salirà allo sviluppo delle sue riflessioni e *comincerà a pensare*, comincerà a esprimere questi bisogni dal punto di vista *estetico*.

Quindi saliamo all'elemento della bellezza, poi a quello dell'*autorealizzazione.* Partendo cioè da un bisogno primario si può *salire la scala dei bisogni*, sviluppando e soddisfacendo i successivi, fino alla *piena realizzazione di sé.*

Questa è una tendenza che ogni cultura e ogni etnia ha sviluppato, ognuna secondo le proprie capacità e abilità.

Riguardo ai bisogni, è necessario rileggere, oltre alla *interazione* anche la *circolarità*; per esempio, se ho bisogno di mangiare, tenderò a cercare cibo; quindi se il mio obbiettivo è quello, lo sguardo, la tensione, i pensieri, gli atteggiamenti, saranno alla ricerca di tutto questo; ma se ho bisogno di libertà – e la storia è piena di questi elementi – posso anche non mangiare, posso anche morire per la libertà e quindi questo bisogno, che è assolutamente necessario, diventa secondario e può addirittura essere dimenticato.

Quindi, se da una parte è vero che i bisogni primari sono assolutamente necessari per poter passare a un livello successivo e da questo a un altro ancóra per tendere all'autorealizzazione, la circolarità mi dice che posso anche dimenticarmi del primo se cerco la mia realizzazione. Per cui, sempre per questo fine, se sono in prigione e ho bisogno di libertà, posso anche lasciarmi morire di fame, perché la mia libertà é piú importante.

Lo si vede molto bene in terapia: se perdo la vitalità e il mio senso del vivere, nei momenti di fallimento, cado in depressione e conseguentemente non ho piú voglia di mangiare.

Cose semplicissime che sperimentiamo spesso. C'è anche chi mangia di piú, ed è la forma esattamente inversa!

*Bisogno e desiderio*

Avendo sempre parlato di bisogno, faccio una precisazione tra bisogno e desiderio, in modo che non ci sia confusione.
*Bisogno e desiderio non sono sinonimi.*
Desiderio è *l'aspetto soggettivo del bisogno*, è *la sua rappresentazione psichica*, è la consapevolezza di un oggetto da conquistare, di un fine da raggiungere; è l'aspetto appetitivo di un bisogno, è l'aspetto emotivo, è l'orizzonte della spinta motivazionale, è l'attenzione; è l'elemento di intenzionalità della condotta. È quello che mi dà la dimensione pulsionale e quella motivazionale. Il bisogno si esprime come *sofferenza per una mancanza*; esprime un limite, il riconoscimento di qualcosa che mi manca e da questo nasce il desiderio.
*La patologia si manifesta quando ci troviamo a desiderare ciò di cui non abbiamo bisogno*; è qui che nasce la nevrosi.
Quindi se bisogni e desideri si armonizzassero, in questo equilibrio troverei la perfetta realizzazione di me; nel momento in cui tendo ad avere il bisogno di quanto non desidero, sto veramente male; e viceversa, nel momento in cui cerco di desiderare ciò di cui non ho bisogno - e nella realtà odierna siamo spesso dentro a queste situazioni - il risultato è disastroso.
Desiderio di oggetti senza utilità, desiderio di morte, contro il bisogno di amore sono tipici di un depresso e di un aspirante suicida.

*I falsi bisogni*

L'uomo rispetto all'animale sa andare *al di là dell'appagamento dei bisogni*. Questa è la variazione profonda per cui i bisogni sociali non corrispondono piú al sistema di tipo strettamente fisiologico; il suo modo di andare al di là dei bisogni – in cui siamo diventati bravissimi, soprattutto in occidente – *dipende dalla rappresentazione sociale*.
Per quale motivo abbiamo bisogno di lusso? Per quale motivo abbiamo bisogno di imitazione? Di esigenze di particolarità? È il nostro bisogno di moltiplicazione e di differenziazione, ma questo non corrispondeva alla partenza iniziale del nostro bisogno, è proprio dell'uomo.
Infatti quando si passa dalla motivazione fisiologica alle motivazioni sociali, alle motivazioni superiori, si apre il capitolo dell'autorealizzazione.
In questa ottica fare terapia è interpretare un desiderio.
Bisogna aiutare una persona a chiarirsi se quello di cui ci sta parlando è un desiderio fondato, oppure illusorio, fantastico, falso o incongruente. La psicologia e la sociologia hanno il cómpito di *smascherare i falsi bisogni* e hanno da *chiarire la manipolazione dei desideri da parte di chi detiene il potere.*

È palese che chi detiene il "potere su", manipola i nostri desideri e li fa rendere bisogni assolutamente importanti per la nostra esistenza.
Chi detiene il potere manipola la produzione e indirizza i consumi producendo, manipolando i bisogni per i suoi fini: il profitto. E, non essendo questi né oggetti di desiderio né tanto meno bisogni da realizzare, bisogna rileggere la carenza attraverso *la contraddittorietà dei bisogni veri e dei bisogni falsi.*

*Per esempio l'automobile*

La difficoltà sta proprio qui. Ci sono bisogni radicali, nati dalla società stessa che ha voluto o dovuto creare un mutamento strutturale al suo interno, per esempio l'automobile, che rivelano la loro contraddizione rispetto ad altri bisogni piú veri e costitutivi tipo *il silenzio* o *l'aria pulita.*
Tra poco venderemo anche l'acqua e l'aria, sempre per un profitto.
La mia perplessità rispetto all'automobile, non consiste nel non riconoscerle una validità, ma è legata alla qualità della vita in cui ci hanno messo.
La scelta dell'automobile, cosí come la scelta industriale, ha ampliato il problema della *distruttività della natura,* e noi l'abbiamo presentata come una scelta rispondente a un bisogno. Qui ci dobbiamo interrogare: il problema non è di aver scoperto l'automobile e di farne uso, ma quale ne è l'uso valido rispetto a tutta una serie di altri fattori reali perché non esiste solo il bisogno di muoverci.
Come mai non abbiamo scelto di stare fermi? Come mai non abbiamo scelto di stare in silenzio? Come mai non abbiamo scelto di rendere la vita della città piú serena e piú tranquilla attraverso momenti di stasi, assolutamente necessari per i bisogni dell'uomo?
La domanda fondamentale che si pone è sulla qualità della vita: ho bisogno di fermarmi, di stare in silenzio, di riflettere, di osservare; esiste anche questo tempo.
*L'uomo ha dimenticato la pausa*, nel suo respirare. Il moto va benissimo, la macchina va benissimo e mi auguro che ne trovino una senza i gas, che sia anche piú veloce - perché no? – ma mi auguro anche che ci diano la possibilità della pausa e che noi impariamo a darcela.
Quindi, pur partendo dai bisogni, è proprio la *circolarità* a dirmi che c'è qualcosa d'altro a cui rispondere e che essi stessi in quanto tali, pur nella definizione della loro qualità, della loro quantità, non sono rigidamente in scala.
Il termine di *limite*, è il termine che mi fa capire – pur nella stessa esperienza dell'automobile – che se noi cogliessimo quest'ultima come un limite e non come una necessità, riusciremmo a prendere decisioni diverse.

*Conoscere e comunicare*

Conoscere è bisogno fondamentale della persona e oggi si pensa di soddisfarlo comunicando informazioni. In realtà, come osserva Ricoeur, esso implica il "récul" (l'indietreggiare); *se non prendo distanza non entro nella conoscenza* e se non faccio questo non ho il senso del mio limite. Si direbbe che è proprio lo staccarsi dalla realtà a consentire di *cogliere il senso delle cose.*

Quello che viene a mancare, nell'esperienza odierna, è questa capacità.

Il problema delle trasmissioni "Pinocchio" o "Moby Dick", non è nel fare comunicazione e quindi mandare il piú possibile informazioni; il problema è che non sono dentro un atto di conoscenza. Il problema della comunicazione, dei giornali di oggi, è che non c'è la possibilità di distanziarsi e di vedere *il confronto delle idee, delle informazioni*, semplicemente. La continua invasione di informazioni, rapidissima, non significa, di per sé, conoscenza.

Faccio un esempio: non è vedendo piú telegiornali durante la giornata, che acquisisco una maggiore informazione sulla realtà, né piú approfondita, o piú aggiornata: se non ho il confronto delle opinioni, non ho la conoscenza. *L'uomo ha perso la conoscenza*, che è uno dei suoi bisogni, assolutamente fondamentale, *uno dei suoi atti originari.*

*Vittorio Soana*

(*continua;* testo tratto da registrazione, non rivisto dall'autore)

## LA PERSONA, I BISOGNI, IL VIVERE (2)

### *IL LIMITE E' POSITIVO*

Traggo da Ricoeur l'affermazione che ogni risposta a un bisogno è qualcosa di finito. Ed è opportuno che sia finito perché è proprio questa *finitudine* che *rilancia la motivazione*.
Il bisogno di per sé è carenza; se nel nostro immaginario sembra positivo, nella realtà è mancanza e questo è il limite. Il desiderio, invece, è positivo; è proprio l'esperienza del limite, della necessità di rispondere a qualche cosa di cui sento la mancanza a motivarmi a cercarla, a dargli riposta e, in quel momento, supero questo limite e ne accolgo uno nuovo.

### *Sono "secondo". "Primum" è Dio*

Ricoeur afferma che proprio questo limite – non già l'accanimento nel superarlo – costituisce un desiderio, un affetto, un movimento intenzionale che lascia aperti. Non sarebbe cosí se avessimo la corrispondenza totale ai bisogni. Nella consapevolezza di quello che abbiamo raggiunto scorgiamo uno sguardo ulteriore.
Nella conoscenza come nel bisogno resto ancóra aperto; come in ogni esperienza del vivere: dopo aver mangiato, pur se soddisfatto, sono aperto a mangiare ancóra, altrimenti il mio vivere non continuerebbe.
Non c'è differenza tra bisogni primari e bisogni piú alti, da questo punto di vista, c'è una circolarità interna, tra gli uni e gli altri.
Come abbiamo dato al bisogno un senso positivo, da raggiungere, da volere, dobbiamo scorgere anche nel limite un senso positivo: il senso della *finitudine non è essere meno di qualche cosa*, è invece la possibilità di qualcosa di cui ho bisogno ancóra, e quindi è una grande ricchezza; è la percezione di ciò che posso avere, non di ciò che mi manca; è un'apertura, è un lasciarsi ancóra sperare. E' chiaro che è necessario essere rieducati ad avere questo sguardo. *L'elemento di finitudine mi dà la possibilità di tendere verso qualcosa, di cercare ancóra,* cosí come è nella vita.
Entrando nel piano religioso e spirituale, non è un venire meno all'incontro con Dio perché Dio se vuole si rivela e fa Lui il cammino; l'uomo può solo accoglierLo e non definire a priori Chi sia; sarebbe una chiusura; nel momento che l'uomo Lo definisce significa che si è allontanato e che si è chiuso.

*La conoscenza dell'albero del bene e del male è la conoscenza del mio limite*: non un comando. E' la conoscenza che *io sono al mondo perché qualcun altro mi ci ha messo*; e se sono stato messo al mondo tutto ciò che ho – io stesso – è qualche cosa che io non mi sono dato, e quindi c'è un "primum". Qualunque cosa farò è seconda.

L'albero della conoscenza del bene e del male mi dice di usare bene le cose che ho ricevuto; posso usarle, non crearle. Questa conoscenza diventa obbedienza, ma è necessario sentire che sono "dopo", che sono al mondo "messo da"; essere consapevole del mio limite. Per poter essere al mondo e vivere, non posso non aprirmi e questa richiesta che mi viene fatta diventa il mio lasciarmi scorrere nel tempo e il mio svolgermi.

Credo che ci sia da capovolgere un'interpretazione della Genesi che definisce il bene come comando di Dio, non come esperienza dell'uomo. E' quest'ultimo che si coglie *nella sua finitudine* e *si apre all'esperienza dell'incontro con Dio* e al riconoscimento del suo essere secondo, del suo usare sé, le cose e il mondo come elementi che non si è dato, ma gli sono stati dati. E' l'esperienza del limite; l'uomo non può non farla ed è importante che lo riconosca per rimanere aperto. *Se non va oltre, vive nelle certezze del suo tempo, rimane ingabbiato*, vive nelle affermazioni date, chiuso dentro un mondo magari di grandi certezze, di grandi beni, ma chiuso. *Tutto il nostro tempo è impostato sul "non riconoscimento " del limite* per cui si è condotti a determinare noi l'uso delle cose, a consumarle a proprio piacimento.

Se rileggiamo, storicamente, la nostra cultura, come pure l'esperienza che viviamo in questo periodo, scorgiamo maggiormente come tutta l'impostazione – sia del marxismo, che del materialismo storico, o del capitalismo – sia caratterizzata dal determinare - loro - che cosa si deve fare, che cosa si deve dare; *hanno definito loro che cosa è il bene*.

Il desiderio e l'esperienza del successo, il bisogno di possedere – si può vedere nella condotta – sono determinati da questo primo principio dell'idealismo: *l'uomo come misura delle cose*. Anche la psicologia è dentro a questo modo di pensare perché non vuole accettare il limite che è proprio dell'uomo. Non accetta *la morte, il lutto, la separazione, la sofferenza, esperienze fondamentali per potere crescere*, per potersi aprire. Dobbiamo recuperare completamente questo sguardo. Sperimentarlo, non parlarne.

Essere stato messo al mondo, significa che *quello che trovo era prima di me, e io sono dopo*; il mio essere al mondo è dopo; questo ha un significato profondo per l'esistenza.

Conseguentemente, devo imparare ad accogliere e a usare quello che ho, come uno che si riconosce "secondo".
Abbiamo bisogno di situarci, ma affermare qualcosa di statico è bloccare non solo il proprio modo di pensare, ma se stessi, la cultura, il modo di vivere, in una vita chiusa, in *una vita definita da bisogni che nella realtà non sono tali*. In questo caso non stiamo facendo l'esperienza del limite: stiamo cercando continuamente di superarlo *senza averlo accettato.*
In terapia si può verificare che coloro che vedono il proprio fallimento e fanno lo sforzo di accettarlo, lo superano; chi invece vive il fallimento e viene in terapia per non volerlo accettare, non supera niente, non cambia niente. Anche quelli che non vanno in terapia perché ritengono opportuno non fare niente, sono chiaramente nel rifiuto del limite. Cosí come ci sono quelli che non hanno bisogno di andare in terapia perché accettano benissimo il limite, lo sanno affrontare.

*Siamo in un mondo non aperto*

Ciò che l'uomo non vuol riconoscere e che è molto difficile da accettare è che siamo nel mondo e che *le cose, noi stessi, il nostro corpo, sono strumenti*, non ne siamo proprietari, li usiamo e dovremmo imparare a usarli bene. Dovremmo imparare a stare bene con l'altro, *imparare a usare, nel senso sano del termine.* Non accettiamo di "usare" solamente, dove "uso" significa che sono secondo, già dato. Questo è il principio di senso.

Sono un essere già dato, insieme con altre cose già date, e questo cambia la prospettiva. *Noi vorremmo essere primi e determinare tutte le cose*. Chiunque sia il Creatore, possiamo costatare nella nostra esperienza che i nostri predecessori sono già dati. Il lèggere le cose buone o cattive, è una nostra visione del già dato, che noi interpretiamo come disarmonia, ma al di là c'è questa realtà; se mi metto *in questo orizzonte, cambio completamente prospettiva.*
In questo senso non esiste la proprietà, perché sarei proprietario di qualcosa che ho fatto, neanche di qualcosa che ho comperato, che ho proprio fatto. Comperare è un'altra cosa ancóra, perché prima esisteva lo scambio, ma è da lí che sono nate la proprietà e la competizione e che si è dato un valore maggiore a uno piuttosto che all'altro; prima esisteva solamente lo scambio per l'uso delle cose.

Noi abbiamo radicalmente modificato questa prospettiva e non vogliamo tornare indietro mentre sarebbe estremamente sano perché *rimetterebbe in ordine un principio primo.*
Il problema è: chi mi dà la libertà? Me la dò io? Me la dà l'altro? E chi è l'altro che mi dà la libertà? In fatto di autorità questo è un problema centrale. Il limite mi fa cogliere che ho bisogno di qualcosa d'altro.
Ritornando all'esperienza dell'uso delle cose: quando colgo questa esperienza, e metto un "primum", riconosco che è costui a darmi la libertà; non posso essere io e non può essere l'altro.
Chi mi può dare la libertà è il "primum", in questo rapporto. E' un principio di fondo. La Chiesa ha stabilito di *definire qualcuno a darmi la libertà*, altrimenti entra l'arbitrio. Questo Dio che definiamo liberatore è Colui che dà la libertà, e quando uno va a confessarsi, se prima ha riconosciuto in cuor suo l'errore, Dio lo ha già liberato; in quel momento c'è solo la conferma della sua liberazione.

*L'elusione del limite*

La conoscenza del limite, se ben intesa, dà il senso di una grande apertura: *il riconoscimento del limite fa percepire la necessità di qualcosa d'altro,* di ciò che ancóra manca, muove il lato pulsionale della motivazione, muove la tensione alla ricerca. È *la conoscenza del limite* che *muove, mentre la paura del limite chiude.*
La tendenza di oggi invece, è di eliminare perfino ogni sintomo del limite: se hai mal di testa, prendi immediatamente una pastiglia; peggio, se è morto qualcuno, non lo si va a vedere: si vuole esorcizzare, non si vogliono incontrare *gli elementi di lutto, di sofferenza, in cui si è sconfitti,* e che *sono la percezione del proprio limite.*
Questo è ancóra frutto del bisogno di continuare ad avere le cose come fossero una serie infinita di elementi da corrispondere, e che in questo consista la grande crescita dell'uomo, mentre in realtà è la tendenza al suo morire. Potremmo dire per assurdo che *la tendenza al suo morire,* nel senso di conoscenza del limite, *gli dà la grande apertura...*
Abbiamo necessità di continuare a ritradurre tutto questo oggi, nella nostra società, perché siamo disorientati; siamo chiusi dentro a dipendenze di cui non siamo neanche piú consci e non ci aiutano a *fare le esperienze che ci aprirebbero a un senso del futuro.* *Vittorio Soana*

(*continua;* testo tratto da registrazione e non rivisto dall'autore)

## LA PERSONA, I BISOGNI, IL VIVERE (3)

### *LA BASE SICURA*

*Punto di partenza: l'attaccamento*

La possibilità di uno scambio reciproco è data dall'attaccamento che l'uomo ha rispetto agli animali, alle persone, alla sua casa, al suo paese, rispetto a tutte le cose che ricerca e a cui si unisce. Dall'unione con loro si sviluppa il legame, *l'attaccamento, cioè il modo con cui ci si mette in una reciproca influenza.*
Il mio atto, atto originario, la mia risposta al bisogno, di fatto *è in uno scambio*, ha un'influenza mia sull'altro e dell'altro su di me.
Il lutto, o il dolore, la separazione, rappresentano il frutto di questo scambio reciproco che è un legarsi, un ri-legarsi.
Nella concezione temporale delle stagioni, l'autunno è il tempo delle separazioni e l'inverno è il tempo per ri-legarsi, tempo in cui – noi forse questo lo abbiamo un po' perso – le radici tendono a spingersi verso il proprio terreno e a espandersi. Sono due tempi bellissimi, nelle variazioni dei colori dell'uno e nella quiete dell'altro. *Due tempi da apprendere a vivere.*
Siamo in un periodo storico ambiguo e contraddittorio, perché, da una parte, gli occidentali tendono a sviluppare la primavera e l'estate: il tempo di nuovi progetti e nuovi prodotti; e dall'altra siamo nella decadenza della non natalità, di un mondo senza etica, distante dalla realtà della vita dell'universo, espresso soprattutto dalla continua migrazione di popoli.
Quando càpita di subire perdite dolorose, per esempio la morte di una persona cara, si è portati a rifiutare una realtà che non è possibile cambiare perché non dipende dalla volontà individuale.

*Acquisire la capacità di separarsi*

Proprio in queste situazioni diventa necessario *imparare a elaborare il lutto e poi scegliere un nuovo legame.*
Molte persone lo rifiutano e occupano la maggior parte del tempo a rivedere la realtà, dicendosi: "Se solo potessi fare... vorrei che...perché non è capitato..." e dietro a queste frasi si cela *il rifiuto di scegliere un nuovo legame e si lascia spazio al rimpianto.*
Sono sintomi psicosomatici, manifestazioni di violenza, dipendenza, depressioni: tutti elementi che rivelano questo rimpianto, in persone ferme al loro passato e che rifiutano di legarsi al presente.
Molti entrano in terapia perché le basi del loro attaccamento sono fallite; molti non entrano in terapia ma tutto il loro stato indica l'invecchiamento; le loro basi sicure sono ormai sclerotizzate, ma non lo vogliono riconoscere. I primi, entrano in terapia perché sentono il loro fallimento; i secondi sono chiusi nei loro schemi e, proprio perché non c'è piú linfa vitale, rimangono fermi.
Nella realtà - questo dovrebbe farci riflettere molto - *le basi sicure finite*, fallite, compiute, utilizzate, *sono i fondamenti su cui si costruisce la capacità di amare*, sono il segreto del vivere bene, l'espressione della capacità di 'ri-legarsi'.
Sono proprio gli attaccamenti finiti che ci danno la possibilità di legarci nuovamente: quando questi finiscono, abbiamo la possibilità di fare un nuovo passo.
E' la risposta al bisogno finito, concluso, che mi permette di ri-legarmi a un altro; ma *è necessario passare dalla separazione.* Riconoscerlo e accettarne il limite ci permette di separarci e di compiere ancóra una volta l'atto originario per tendere verso un altro.
La manifestazione specifica di tutte le nostre stagioni è questo movimento del legarsi, separarsi, rilegarsi. Il rischio è quello di rimanere chiusi nelle proprie basi sicure che, poi, si sclerotizzano.

*La vita scorre se lasci una base sicura per un'altra*

Le prime radici sono insufficienti allo sviluppo dell'albero: se noi fossimo rimasti fermi alla nostra infanzia, avremmo le radici della nostra infanzia.
Modalità sana di relazionarsi è *la capacità di darsi basi sicure e di riconoscerle nello scorrere della vita,* è la capacità di vivere l'attaccamento e di riviverlo fino alla sua consumazione; di lasciare le prime basi sicure per altre, di lasciare il primo attaccamento per altri, e di *vivere lo scorrere della vita verso l'incontro.*
Infatti le basi sicure e l'attaccamento sono per il primo incontro verso altri incontri, *fino all'incontro con il cuore, il cuore di se stessi che è l'energia vitale del proprio essere.*
Questa è una verità fondamentale della vita: vivere è nascere, attecchire, dare frutto, lasciarlo, fino a morire; è rigenerare la vita; incontrare, gioire, offrirsi, separarsi, sentirsi soli e rigenerare l'amore; e *ogni volta, nel momento centrale s'incontra l'altro.*
La vita sana è trovare ogni volta una vera base sicura *fino alla trascendenza di sé.*
La persona che nasce ha assolutamente, totalmente bisogno del sociale di cui primo rappresentante è la madre: siamo perfettamente nella simbiosi naturale, sana. Si dice infatti che l'uomo è l'animale piú bisognoso di altri di avere qualcuno che si occupi di lui. Ed è questa *l'evoluzione tra attaccamento e basi sicure*: ho bisogno di attaccamento come di separazioni, perciò tutte le volte che ho bisogno di attaccamento, quindi di riconoscimento, sono nel bisogno sociale.
L'autorealizzazione dovrebbe essere l'espressione massima in cui non ho piú bisogno di questo riconoscimento, perciò si parla di autorealizzazione massima. Siamo chiaramente in un'affermazione di principio, non di realtà di fatto.
La continua necessità dell'uomo è di attaccarsi a realtà, sentire lí la sua base profonda, affondare ulteriormente le sue radici e ripartire. La base sicura è quella.
È tuttavia indispensabile separarsi che non va confuso con l'indifferenza, *dopo*, verso la persona incontrata: sarebbe usarla. No, *separarsi significa non possedere l'altro, né esserne posseduto:* l'altro e il senso di quell'esperienza relazionale li porto dentro di me.
Se me ne separo sono aperto ad altri incontri. Anzi, un rapporto autentico è quello che ci apre ad altre persone, invece di chiuderci nel cerchio "magico" del "noi due". In sintesi, separarsi è un nome della libertà.

*Potere, conversione, intimità*

All'inizio la mia base sicura è l'altro, ma se continua a essere l'altro diventa un problema nevrotico e anche di piú; in questo senso il dominio, che è il bisogno di dominare un altro, è negativo, perché non mi porta all'autorealizzazione.
Mi porta, in realtà, a una schiavitú. Se dò un ordine all'altro penso di avere io il potere e di far operare l'altro, invece io dipendo da lui proprio rispetto allo stesso agire. Di piú: io sono schiavo due volte: dell'altro e di me, della mia idea di potere!
Qui si situa la logica centrale del potere. *Il potere è la mia capacità di rispondere in modo adeguato ai miei bisogni di autorealizzazione*; nel momento in cui il mio potere diventa il controllo sugli altri significa che non sono separato, che sono dipendente da una persona o da certe cose.

Il mondo occidentale è dentro questa dimensione, non è ancora capace di superare questa logica, pur avendo ricevuto *il messaggio cristiano del dono di sé e di aprirsi agli altri.*
I cristiani sono andati in missione e hanno annunciato il Vangelo, ma questo è avvenuto anche nell'ottica del potere, del dominio.
C'è qualcosa che è sfuggito ed è altamente proiettivo e sicuramente è anti-cristiano, in se stesso e nei suoi termini. *Se l'orizzonte è di dominio,* la conversione entra in questa logica e *il cristianesimo è tradito.*
Certamente l'autorealizzazione non può essere eliminazione dell'altro, anzi, proprio perché ognuno ha la capacità di acquisire la propria base sicura, nel momento in cui lascia le sue radici per andare, può perfettamente incontrare l'altro, non ha bisogno di dominarlo. *L'incontro o l'intimità è questo: è la capacità di perdersi nell'altro, espressione vera dell'indicazione religiosa,* di qualunque religione sia e anche profondamente cristiana. *Vittorio Soana*

(*continua;* testo tratto da registrazione e non rivisto dall'autore)

## LA PERSONA, I BISOGNI, IL VIVERE (4)

*POTERE E AUTOREALIZZAZIONE*

La domanda è: quali sono i bisogni umani e come si articola il fondamentale bisogno di autorealizzazione? Per tentare la risposta occorre uno sguardo veramente ampio. Maslow risponde che occorre operare una distinzione non solo tra i bisogni fisiologici e psicologici, ma tra le motivazioni dipendenti e quelle indipendenti da carenze.
Le motivazioni carenziali sono relative alla sopravvivenza e alla sicurezza. Quindi: mi manca qualcosa e se non l'ho, sto male: è questione di sopravvivenza.
Le motivazioni indipendenti da carenza, quelle di abbondanza o accrescimento, sono relative a stimolazione o accrescimento e da queste emergono quelle dell'amore, del rispetto e stima di sé, quelle dell'autorealizzazione; di esse abbiamo sempre bisogno. Possiamo ottenere molti soddisfacimenti in questi àmbiti, ma piú ne abbiamo... piú ne cerchiamo... È questo bisogno di successo, di lusso, di denaro, di sesso che alimenta il bisogno di abbondanza e di accrescimento.
Nell'autorealizzazione si manifesta il compimento del proprio destino, dell'accettazione di sé, della soddisfazione di aver trovato un significato per la propria esistenza. Se guardiamo la storia sembra che l'uomo non abbia ancóra trovato fino in fondo il significato per la propria esistenza e se lo continui a chiedere. Non si accontenta di quello scoperto da altri e continua a cercare. Questo vuole dire che, pur avendo grandi risposte, grandi saggi che danno risposte all'esistenza, dobbiamo trovare le nostre, personalmente.

*Aspetti costitutivi dell'autorealizzazione*

Fromm, per parlare del bisogno umano, fa una distinzione tra correlazione contro narcisismo; trascendenza contro distruttività; radicamento, fraternità contro incesto; identità contro "indistinzione"; orientamento contro irrazionalità e disorientamento; devozione contro mancanza di significato e di dedizione.
*Correlazione, trascendenza, radicamento, orientamento, devozione, sono gli elementi dell'autorealizzazione.*
Nella correlazione infatti abbiamo l'amore come bisogno di unione con qualcuno o con qualcosa al di fuori di sé stessi, trascendendo la propria esistenza individualizzata e sentendosi portatori di quei poteri attivi che costituiscono l'atto di amare. La sollecitudine, la responsabilità evidenziano che l'amore è un'attività, non una passione da cui si è sopraffatti.

Trascendenza non è autorealizzazione in se stessa, ma bisogno di trascendere lo stato di creatura passiva.
Radicamento è bisogno di sostituire le radici naturali con nuove radici umane.
Identità è bisogno di dire: "io sono", cioè di essere soggetto delle proprie azioni, che è anche la preoccupazione di raggiungere uno "status", di appartenere a un gruppo, e può essere anche la base dell'individualità illusoria del conformismo.
L'orientamento è il bisogno di avere una direzione nel mondo interpretato e correlando la molteplicità dei fenomeni in modo razionale senza proiezioni né razionalizzazioni.
La devozione: perché la comprensione intellettuale del mondo sia soddisfacente deve contenere elementi sensoriali e affettivi espressi nella devozione, nel significato dell'esistenza. Tutto questo è autorealizzazione.

*"Potere di...", "potere su..."*

Nel 1976 Fromm diceva che sia l'uomo sano che il nevrotico sono mossi dal bisogno di trovare una risposta; la sola differenza è che una risposta corrisponda piú di un'altra ai bisogni dell'uomo. Il nevrotico trova la sua risposta e continua a rimanere nevrotico; il sano trova la sua risposta ed è sano, nel contesto socio culturale del tempo.
Forse il nevrotico potrebbe essere considerato sano, in un altro contesto socio culturale; oggi è considerato nevrotico.
Tutti abbiamo le identiche funzioni, la stessa struttura di partenza; ci differenziamo nella qualità della risposta; è infatti la modalità della mia azione, il contenuto della scelta a modificare il risultato. Di conseguenza sarò nevrotico o sano.
La qualità della risposta si riferisce al "potere di..." cioè alla *capacità di rispondere in modo sano al mio bisogno;* e il "potere su..." è invece *potere di dominio.*
Il "potere di", come capacità, fa riferimento ai bisogni specifici di libertà, di riuscita, di autoregolazione, di indipendenza, di autonomia, di creatività, di autorealizzazione.
Quello che Aristotele poneva come passaggio dalla potenza all'atto.
Fondamentalmente, allora, l'uomo ha vinto in sé la paura e il dubbio; non è succube delle sue passioni, non ha bisogno di deboli da sottomettere.
Colui invece che è dentro al *"potere su"*, ha *bisogno di qualcuno da sottomettere;* ha bisogno di contenere; il nevrotico è in questa posizione.
E in questo senso, il "potere su" che è dominio, diventa avere, è legato al denaro, al successo, al prestigio, all'affermazione. E sono tutti elementi espressivi di dominio e di nevrosi.
Il *"potere di" è policentrico, è omnicentrico* mentre *il "potere su" è egocentrico.*

È determinante intendersi sulla concezione del potere. Parliamo di potere in quanto la persona umana per essere tale ha bisogno di controllo di sé; come capacità di potenza dell'uomo di essere presente.
Nel momento in cui questo potere è la mia capacità gestionale – che chiamiamo il "potere di" – sono in una dimensione sana, ma se mi trovo nel dominio, se per fare carriera devo fare competizione, cioè eliminare tutti gli altri, questa è la tendenza dell'uomo di oggi, ma non è detto corrisponda a un bisogno.
Quello di autorealizzazione è una cosa, il bisogno di fare carriera è un'altra.

*Competere non è realizzarsi*

Se il competere fosse, nell'accezione piú pura del termine, l'espressione delle capacità di un individuo di rendere meglio di un altro e quindi ognuno accetta il proprio limite non parleremmo piú di competere ma di capacità dell'uno di esprimersi al meglio nelle sue abilità; e, a questo punto, scompare il competere.
Nella realtà, la società, è stata impostata sulla dimensione della competizione, che ha degli aspetti in sé positivi, quando dà all'uomo la possibilità di spinta verso l'autorealizzazione. In questo senso ha una sua validità.
Forse potremmo trovare un altro modo di dare la possibilità all'uomo di autorealizzarsi senza dover confliggere con gli altri, senza doverli sottomettere.
Nello sviluppo, ogni fase evolutiva continua a sussistere accanto alla fase successiva; ma è sempre possibile regredire a condizioni anteriori di vita affettiva e al suo funzionamento psichico.
Nel momento in cui tendo a un bisogno che nella realtà è falso, insistendo a rispondervi divento nevrotico, regredisco a una fase anteriore della mia vita; e a forza di regredire, passo dalla nevrosi alla psicosi.
Il sistema nervoso è complesso e particolari influenze rivestono le condizioni ambientali, le acquisizioni esperienziali, ma non possiamo dire che abbiamo un apparato naturale per agire con violenza – oggi si parla molto di violenza – non c'è niente nella neurofisiologia che ci costringe a farlo, che ci impone di essere violenti; però anche questo lo possiamo scatenare sotto l'influenza di altri fattori.

*Rischi della psichiatria e della psicologia*

Il rischio della psichiatria e della psicologia è quello di veicolare un sistema di valori prevalenti nella nostra cultura, in quanto cultura del dominio.
Quindi se parto dalla constatazione che *oggi siamo in una cultura del dominio, basata sull'acquisizione di danaro, di potere, di affermazione di sé* – non di autorealizzazione – che non si lascia quindi permeare dai valori delle etiche universalistiche affermati dalle grandi dottrine di vita, se sono in questo orizzonte, la psicologia e la psichiatria tendono a veicolare una serie di valori che di per sé sono assolutamente non sani.

La terapia, in questo senso, costituisce una forza di anti-religione, ma è anche vero che si pone come acquisizione di modelli prevalenti per la realizzazione dei suoi pazienti, ognuno nel proprio gruppo sociale.
La sua validità consiste nel cercare di ricollocare la persona nell'àmbito in cui si trova. Non si pretende di ricostituirla nella sua pienezza – perché in questo caso dovremmo definire cosa sia la pienezza – ma di operare una guarigione, e il problema della guarigione, in sé è un problema religioso.
Non sono io a dirlo, ma Jung nelle sue opere.
Complessivamente, quindi, la nostra società che stimola a realizzare se stessi nella competizione esasperata, in realtà favorisce l'insorgere di patologie. *Vittorio Soana*

(*fine;* testo tratto da registrazione, non rivisto dall'autore)

## 3. USCIRE DALLE PAURE... (I)

Uscire dalle paure significa essere capaci di andare al di là della percezione che abbiamo del nostro vissuto interno, al di là della situazione che stiamo vivendo, al di là delle sensazioni provate con la persona che mi sta di fronte.
Significa essere in grado di reagire in modo diverso dalla reattività che lo stato nervoso sollecitato invia.
Significa essere in grado di elaborare una valutazione di se stessi, della situazione e dell'altro il piú possibile oggettiva rispetto alle sensazioni che posso ricevere o da me stesso o dall'altro o dalla situazione. Generalmente queste sensazioni veicolano giudizi introiettati o ricevuti precedentemente o dalla nostra storia e dai nostri legami; oppure ricevuti dal condizionamento sociale subíto o attualmente presente e agente; oppure provengono dalla mancanza di stima personale presente in se stessi o manifestata dalla situazione; oppure sono espressi dalla persona che mi sta di fronte.
Nella realtà della vita sono tre gli àmbiti in cui la persona è chiamata a porre questa attenzione e soprattutto a elaborare strategie nuove per uscire dalla paura che si presenta con volti diversi.

### *I. ÀMBITI*

#### *Sociale*

Il primo àmbito in cui si manifesta la paura è quello sociale, come la paura di non trovare lavoro, di un viaggio, della nascita di un figlio, di un litigio con il coniuge.
Di solito queste paure che appartengono alla vita quotidiana pongono *problemi concreti* e richiedono *soluzioni attuali, oggettive, valide.* Generalmente per affrontare queste paure abbiamo bisogno di *informazioni:* si tratta di sapere che cosa fare per trovare lavoro o organizzare un viaggio e già questo le attenua perché vedo la possibilità di affrontarle e di risolverle.

A volte invece basta semplicemente una *rassicurazione:* ho bisogno di sapere che ho la competenza per quel lavoro o che il viaggio è possibile e pure ritrovare la pace coniugale. Meglio informato e rassicurato, e quindi in grado di una percezione e valutazione piú oggettive, utilizzando, infine, alcuni *elementi tecnici o metodologie* piú adatte alle diverse situazioni sociali sono nella condizione di agire piú serenamente.
È chiaro che se non riusciamo ad affrontare le paure in questo àmbito dove sono del tutto naturali vuol dire che ci sono problemi di carattere personale che andranno considerati in altra sede e con altri strumenti.

*Esistenziale*

La paura di non trovare un lavoro, di un viaggio o di un litigio rimanda in se stessa come contenuti a qualcosa di piú profondo che potremmo chiamare àmbito esistenziale. Ogni paura, cioè, *va a toccare problemi morali o filosofici o spirituali* perché tutte, generalmente, nel loro modo di manifestarsi riguardano il senso della morte, della vita, dei valori, del male che c'è nel mondo o che noi facciamo, e cosí via; riguardano qualcosa che ci tocca dentro alla *costruzione del nostro progetto di vita,* dentro alla espressione della nostra umanità, al bisogno di rapporti significativi, di ideare progetti professionali e familiari validi.
Per agire in modo adeguato in questo àmbito occorre dare *risposte di tipo cognitivo* perché ogni persona vuole capire se può situare questa paura dentro al suo progetto come qualcosa di non drammatico in quanto la costruzione di sé non può essere vissuta sotto l'egida della paura.
Per elaborare e perseguire un progetto di vita occorrono infatti speranza, fiducia, possibilità di creatività, apertura, comunicazione e la paura è come se venisse a fermare tutto questo.
Anche se in se stesse queste paure sono valide perché *ci danno il senso del limite* e la percezione di quello che è opportuno evitare per non cadere nella distruzione di sé, in qualunque momento della nostra vita li incontriamo abbiamo bisogno di dare una risposta che vi conferisca *un senso:* è infatti in gioco il significato del nostro esistere.

La fede e in generale la religiosità sono una risposta alla paura di vivere; l'etica è una risposta alla paura del disordine sociale che crea insicurezza; il pensiero sull'uomo, sia antropologico che relativo al mondo e alla società, è una risposta alla paura che l'esistenza sia assurda, priva di senso: queste tre dimensioni contribuiscono a tranquillizzarci perché situano il nostro vivere in un contesto ordinato.

Quando, al contrario, siano carenti o molto labili suscitano non solo panico a livello individuale, ma confusione: è la confusione sociale, la confusione progettuale, la confusione organizzativa che producono caos, disordine e pongono a rischio la vivibilità delle persone.

Sono *paure molto concrete che provengono dalle scelte progettuali dell'uomo:* oggi il disastro ambientale ci fa paura, il mercato ci fa paura, e ugualmente lo stato dell'aria, dell'acqua, i cibi inquinati o transgenici.

Queste paure si manifestano in àmbito sociale, nella nostra quotidianità, ma provengono dalla dimensione progettuale, sono il frutto delle decisioni umane: *anche in questo caso sono in sé sane perché,* come una cartina al tornasole, ci *richiamano a problemi oggettivi* che vanno affrontati affinché il vivere possa essere nel segno dell'umano.

In questo àmbito il problema si pone a livello collettivo, sia in quello personale quando mi rendo conto che il mio progetto di vita fa acqua da tutte le parti, non è soddisfacente.

Pure qui occorre *rivedere il progetto,* quindi c'è bisogno di informazioni per modificarlo, di rassicurazione che le cose sono orientate verso progetti validi attualmente per affrontare il problema, di tecniche e metodologie per realizzare il tutto adeguatamente.

È, infine, evidente che queste paure nate dalla progettualità umana influiscono sia sull'àmbito sociale che esistenziale, riguardano sia la vita comune come quella personale.

*Emozionale*

In questo àmbito generalmente andiamo a toccare le paure

appunto emozionali, è questo il campo specifico della *psicologia* che *affronta il livello più profondo del vissuto umano.*
La dimensione emozionale è presente certamente anche nei due àmbiti precedenti perché è parte integrante della paura sia di tipo più naturale che progettuale.
All'origine di queste paure stanno gli *"affetti innati"*, aspetto importante che preciserò in séguito, e *le relazioni vissute nei primi anni dentro alla famiglia,* in particolare con la madre: la costituzione del sé deriva dalle modalità vissute in questo àmbito dove si manifesta l'importanza decisiva della dimensione affettiva per l'equilibrio e la sanità della persona.
La psicologia va a vedere questa dimensione. È chiaro che questo suo àmbito specifico di intervento non è disgiunto dai due precedenti perché gli affetti innati e le paure vissute nella relazione con i genitori durante i primi anni diventano elementi presenti nella vita quotidiana, sociale, esistenziale, progettuale: i tre tipi di paura sono legati tra di loro, ma rivestono tre situazioni specifiche che vanno distinte per poterle affrontare in modo adeguato.
Anche nell'àmbito della psicologia serve dare informazioni e rassicurazioni, ma serve anche fare *un lavoro specifico per poter sganciare l'elemento emozionale che non permette alla persona di avere una percezione più oggettiva di quello che sta vivendo come paura.*
La difficoltà della persona bloccata dalla paura, in questo caso in àmbito emozionale, sta appunto nel fatto di continuare ad avere una percezione di sé, dell'altro o della realtà alterata rispetto a come le cose stanno e che non riesce a cambiare, quando non si renda neppure conto di vivere percezioni deformate che maschera in vari modi.
Se, poi, uno ha una percezione non oggettiva, quindi deformata o confusiva, della realtà, di sé e dell'altro questo si rifletterà sia in àmbito sociale quotidiano che progettuale e quindi avrà più difficoltà ad affrontare le paure che emergono inevitabilmente in questi àmbiti stessi.
In sostanza, se si parte da una percezione alterata della realtà si costruiranno progetti alterati della propria esistenza e allora questa dimensione emotiva più profonda a sua volta faciliterà una deformazione della vita individuale sia per se stessi, sia nelle relazioni sociali che nel campo progettuale.

Quando parliamo genericamente di paura nei tre àmbiti esaminati, stiamo indicando almeno cinque aspetti della paura, che ora presenterò piú dettagliatamente.

*Le cinque paure esistenziali*

La prima è *la paura della morte* che generalmente si manifesta come paura *di perdere il controllo:* la persona vuole avere il controllo su quello che vive nella quotidianità, dei suoi progetti e su di sé. Il panico nasce da questa perdita di controllo.
La seconda è la paura *di essere abbandonato* che proviene dall'esperienza di un attaccamento, di un affetto non molto presente nella propria storia iniziale. Essa ritorna continuamente nella vita in varie circostanze nelle questioni relazionali e si manifesta come *bisogno di non sentire le emozioni.* In qualche modo l'uomo tenderebbe a dire: se non avessi queste emozioni starei meglio.
Una terza è la paura *del rifiuto o del rimprovero.* La persona che sta crescendo, che è educata è spinta dal suo bisogno di autonomia e la vive in modo ambivalente: da un lato ne ha bisogno e dall'altro ha paura di essere rifiutata, da un lato cerca aiuto e là dove è richiamata se ha commesso errori nel fare i suoi compiti (la pipí e poi lèggere o scrivere, etc.) emerge la paura di non andar bene e di venire respinto.
È il *bisogno di integrità,* con la paura della propria limitatezza, a manifestarsi in questo àmbito.
La quarta è la paura *del fallimento.* Proprio perché spinta a crescere e a diventare autonoma, la persona si progetta: organizza la propria quotidianità e cerca di darsi una professione, un futuro; la riuscita è quindi indispensabile nel campo delle conoscenze, professionale, relazionale, sia familiare che in un tessuto sociale.

Il bisogno di riuscire suscita lo sforzo per raggiungere i propri obiettivi ed è congiuntamente accompagnato dalla paura di non farcela, di fallire.
La quinta è la paura *di vivere* che si manifesta sempre nei tre àmbiti. Di fronte alle difficoltà della quotidianità si sente il peso di condurre avanti la nostra esistenza e gli aspetti soprattutto progettuali, del futuro.
Anche a tale riguardo possono emergere elementi di non speranza che ci spingono a fare tante cose come oggi accade diffusamente. *Mascheriamo la paura di vivere con il nostro fare,* con l'impegno attraverso cui riempiamo tutto il nostro tempo.
Nella prima paura tendiamo a mantenere il controllo facendo le cose bene, con precisione, ordine, molta strutturazione del tempo;
nella seconda, la piú emotiva, ci diamo molta forza, molta decisione nel farle;
nella terza cerchiamo alleanze, comprensione con le persone che ci stanno vicine;
nella quarta c'è tutto lo sforzo di continuare a portare i pesi, nel persistere quasi disperatamente in quello che ci siamo proposti di realizzare;
nell'ultima siamo invece sempre di corsa.

*Due elementi tecnici per capire l'origine delle paure*

Quando diciamo genericamente di "aver paura" stiamo indicando uno o piú *"affetti innati"* e il loro *sistema biografico di emozioni:* mi spiego.
Quelle cinque paure provengono da due fonti interne:
una è *un sistema genetico di reattività emozionali* che chiamiamo "affetti innati"; sono nove e tendono ad amplificare l'attività umana: la paura, affetto innato, amplificata diventa terrore, la tristezza angoscia, la rabbia collera (1);
l'altra è caratterizzata da *come noi abbiamo reagito agli affetti innati e alle reazioni dei nostri genitori dentro alla famiglia durante i primi due anni di vita;* si dicono biografiche perché riguardano la nostra modalità specifica di aver vissuto sia gli affetti innati che le reazioni dei nostri genitori.
Possiamo dunque dire con maggiore precisione di *aver paura di provare piacere* perché dopo succederà qu...; oppure *di eccitarci* per non restare delusi: le sorprese non mi piacciono perché alcune sono molto brutte; posso dire di aver paura *di provare emozioni* perché dopo soffrirei molto; e cosí via.
Sulla base di queste informazioni e chiarificazioni è ora possibile affrontare la domanda su come uscire dalle paure.

*Paure funzionali e non funzionali*

Come, dunque, affrontare le paure in qualsiasi àmbito ci troviamo? Talvolta *è meglio non farlo* perché sono troppo forti, a volte si è *incapaci* perché non siamo in grado di avere una percezione obiettiva della realtà.
In molti casi i sentimenti sono funzionali, ossia corrispondono alla realtà e sono utili per evidenziare i problemi sia di carattere sociale, che esistenziale e personale. È infatti cogliendoli per come sono veramente nella realtà che posso valutarli e poi affrontarli e risolverli.
Se invece di fronte alle paure che vivo, sia sociali o esistenziali o personali *tendo a fuggire* o *sono incapace di affrontarle* significa che *la mia reazione rispetto alle stesse non è funzionale.* E quando i sentimenti non sono funzionali fuggirli o affrontarli non offre nessuna soluzione efficace e nemmeno alcuna comprensione dello stato in cui viviamo.
Per questo alla domanda "come posso uscire dalla paura" la prima risposta è: la percezione che ne hai è oggettiva oppure no? e la seconda è: questa paura è funzionale o no?
Precisazione essenziale: non *metto l'attenzione* sulla richiesta o sul bisogno, la richiesta di fare un viaggio o il bisogno di riconciliarmi con il coniuge, bensí *sull'emozione cosí come si manifesta: mi serve ad affrontare la realtà in cui sono o no?*
Aver futuro è una richiesta legittima, ma dire a vent'anni che sono senza futuro indica qualcosa di non funzionale.
Dire che ho bisogno di affetto, sono sposata, ho un marito e anche un altro uomo rivela che c'è qualcosa non del tutto funzionale perché significa che l'affetto non lo so esprimere né con l'uno, né con l'altro.
Dire che ho paura di un legame e continuare comunque a cercarne è ancóra manifestare qualcosa di non funzionale.
Dire che non sono adeguato, che tutto mi pesa, che non posso godere della vita anche se generalmente sto facendo cose buone e in modo adeguato e non c'è nulla nei miei giorni di particolarmente drammatico, significa che il vissuto che ho di ciò che sto vivendo, o facendo o godendo non è funzionale, ma dentro una distorsione o confusione.
In parole povere, sono *tutti segnali che in me c'è qualcosa che non va.*
In tutti questi casi, che ho tratto dalla mia esperienza terapeutica, è la dimensione funzionale della manifestazione emotiva che va rivista perché si possa uscire dalla paura: la non funzionalità delle paure è appunto un sintomo della presenza di problemi dentro di me.

*Le somatizzazioni*

Noi sappiamo che il vissuto delle emozioni ha implicazioni nel profondo del sistema nervoso. In qualche modo le nostre emozioni si basano su ricordi conservati e presenti in incontri emozionali precedenti e, naturalmente, nei primi anni della nostra infanzia.
Con il tempo si sono somatizzati, il corpo le ha ricevute e reagisce a quelle emozioni regolarmente anche oggi. Quando la situazione della paura sia degenerata è certo utile imparare a usare farmaci che modificano lo stato emozionale.
Ci sono, comunque, paure non funzionali che si fissano nel nostro sistema nervoso e si somatizzano nel corpo accompagnandoci in ogni àmbito della nostra vita.
Abbiamo cosí le nostre gastriti, coliti, tic nervosi, asma, respirazione affaticata, tutte *manifestazioni corporee che dicono la nostra difficoltà a vivere.*
Per uscire dalle paure soggiacenti alle somatizzazioni è necessaria una elaborazione emozionale per separare la persona nel suo momento cognitivo e corporeo da quel vissuto che l'ha fissata nel sistema nervoso e ridare a questa paura la sua funzionalità. È questo *il terzo passaggio* per lavorare nell'àmbito della paura e ridare alla persona la possibilità di una percezione sana e non alterata della realtà.

*Paure sintomo di patologie gravi*

Ci sono, infine, paure che invadono sia il vissuto che il corpo e il sistema nervoso centrale, sono le situazioni piú gravi che mi limito a richiamare.
Il panico perché non so stare con la mia ragazza invade il mio corpo e il sistema nervoso fino a paralizzarmi.
L'ossessione per il futuro mi impedisce di pensare e di studiare o lavorare e mi angoscia senza permettermi di trovare nessuna soluzione possibile o speranza.
La rigidità dell'altro (lui o lei) blocca la mia pulsione sessuale e dirigo il mio desiderio su un altro uomo; poi il giudizio paralizza la soddisfazione.
La tristezza per una persona cara morta tragicamente continua senza fine nel tempo, lo stato emozionale invade il corpo ed è la depressione.
*Tutto ciò esprime malessere, stress* e *indica,* nello stesso tempo, *la necessità di reagire diversamente:* se ho paura del futuro e desidero buttarmi da un ponte, significa che ho condotto la mia vita senza equilibrio. E lo stato emozionale reagisce con la paura o la rabbia o la tristezza per ritrovare un equilibrio ai tre sistemi nervoso, corporeo, psichico (2).

*Livelli di intervento*

Per aiutare a uscire dalle paure patologiche, o con elementi patologici, ci sono diversi livelli di intervento.
In uno stato di avanzata manifestazione emozionale è necessario un intervento *farmacologico;* la persona impara a utilizzare la sostanza che le permette di ridurre l'elevata tensione e si aiuta con tecniche corporee a rilas contenere i livelli di ansia.
Il secondo intervento è *psicoterapeutico* arda la struttura della personalità; si lavora per elabor il vissuto sia emozionale, sia comportamentale che r nale (cognitivo).
Il terzo intervento, nei casi disfunzionali lievi, *è la relazione di aiuto,* svolta a livello professionale; si situa sul piano educativo-psico-sociale e si propone di facilitare l'assunzione degli atteggiamenti utili per contenere o equilibrare gli "affetti innati".
Tutti i tre gli interventi sono necessari e la loro scelta dipende dalla gravità o intensità con cui si manifesta l'affetto.

*Vittorio Soana*

(*continua;* la fine sul quaderno di maggio)

(1) La teoria degli affetti innati è stata elaborata da Tomkins (*"Affect-imagery-consciousness"*, New York, 1962, vol. 1); gli affetti sono organizzabili così:

| *affetti innati* | *amplificazione* |
|---|---|
| positivo (mi fa sentire bene) | |
| interesse | eccitazione |
| piacere | gioia |
| neutro | |
| sorpresa | meraviglia |
| negativo (mi fa sentire male) | |
| paura | terrore |
| tristezza | angoscia |
| rabbia | collera |
| vergogna | umiliazione |
| cattivo odore | (mettere a distanza) legato all'olfatto |
| disgusto | (schifo, non avere contatto) |

Secondo Tomkins, gli affetti innati sono in relazione con le pulsioni quali sono state definite da Freud. Le prime nascono da un bisogno specifico: fame, sete, ossigeno, ecc. Il segnale fame non garantisce il cibo: amplificato dal sistema degli affetti ci può rendere tristi, eccitati, angosciati, in collera. Ogni affetto serve appunto ad amplificare ogni tipo di pulsione.

Dall'esempio della fame si intuisce che gli affetti possono squilibrare la persona. Allora a correzione di questi tipi di amplificazioni, il corpo ha *un* suo *sistema di protezione:* gli *affetti ausiliari* delle pulsioni. Il *cattivo odore* (rigetto a distanza) o *il disgusto* (rigetto dopo il contatto) sono due ausiliari capaci di fermare la fame e qualunque sia l'intensità della pulsione, non prenderemo più la sostanza rigettata.

Analogo a questi due ausiliari che *interrompono la pulsione per proteggere* è l'affetto innato della *vergogna e umiliazione.* L'eccitazione e il piacere hanno una forza notevole, per cui è necessario modularli perché non debordino. Quando i due affetti interesse e piacere incontrano un ostacolo, la vergogna e l'umiliazione li amplificano con la loro reazione.

(2) La paura riguarda il futuro, può servire a prevenire o a evitare un pericolo: una paura legata a un evento passato come la fobia non è funzionale;

la rabbia è vissuta nel presente: una violenza inutile o uno scatto d'ira rivelano che un sentimento soggiacente della persona è stato attivato per una realtà non appropriata;

la tristezza è rivolta al passato: la perdita ha già avuto modo di manifestarsi e sta trovando il modo di adattarsi adeguatamente; se si prolungasse oltre misura nel tempo non sarebbe funzionale: è necessario che la vita riprenda.

## USCIRE DALLE PAURE (2)

*IV. MESSAGGI*

**È** importante che attraverso l'analisi e le proposte precedenti passino alcuni messaggi.

Il primo messaggio è *la sdrammatizzazione.* Le paure appartengono alla vita e ci accompagneranno fino al termine dei nostri giorni. È una consapevolezza da acquisire.
Non è infatti possibile vivere nell'allarmismo, con una sorta di spada di Damocle sospesa sopra la testa. E soprattutto occorre rendersi conto che tutte le paure possono essere affrontate con adeguate informazioni, adeguate rassicurazioni e con strumenti precisi.

Il secondo è che *in sé la paura è positiva.* Questo va puntualizzato perché generalmente la paura porta con sé una connotazione negativa come se fosse qualcosa che non va bene. È vero che poiché ci segnala una minaccia la sentiamo negativamente dentro di noi. Ma proprio perché ci trasmette una minaccia esterna o interna ci permette di difenderci, di proteggerci e anche di fuggire se non siamo in grado di farvi fronte. Non è viltà, è un comportamento sano.
Vale per le minacce che vengono dall'esterno e per quelle interne. È importante riconoscerlo, questo sí, e quando avrò acquisito gli strumenti adeguati, quando sarò adeguatamente preparato e valuterò di poterle affrontare lo farò.
Perché ogni volta che affrontiamo delle paure in modo inadeguato rischiamo di farci soltanto del male, e anche molto male. La paura, cosí, è *un elemento di salvaguardia della nostra sopravvivenza.*

Il terzo è che pur essendo in sé sane *possono diventare patologiche o contenere aspetti patologici,* situazioni da non affrontare con la buona volontà dicendo "facciamoci coraggio". Quando una paura si manifesta e cominciamo a riconoscere che non è funzionale il nostro modo di affrontarla, e cosí la rabbia o la tristezza, significa che in noi ci sono elementi patologici.

La paura tocca sempre aspetti emozionali. Qualche volta crediamo che basti capirlo, ragionarci sopra, rassicurarci facendoci coraggio, ma è un'illusione, non serve assolutamente a nulla, è come far scorrere acqua fresca sopra una lastra di marmo: *la sfera emozionale ha bisogno di risposte emozionali,* ha bisogno di risposte *profondamente sentite e percepite buone per se stessi.*
Spesso in una visione cristiana dell'amore considerato l'elemento centrale per dare una risposta valida ai bisogni della persona si è indotti a pensare che basti amare, dare affetto per aiutare l'altro a uscire dalle sue paure.
A parte la possibile ambiguità di questo amore, si tratta in sé di un inganno. In realtà è *solo attraverso la possibilità di una percezione diversa di se stessi che può avviarsi un cambiamento;* si comincia un processo positivo quando è la persona che acquisisce *un'effettiva fiducia* nelle *proprie* capacità affettive, nella *propria* capacità di relazione e di socializzazione.

Non basta la buona volontà di aiutare il nostro prossimo, ci vuole competenza, professionalità. Anzi, la buona volontà può produrre danni.
Quando la persona trova, o ritrova, fiducia in se stessa allora il nostro incoraggiamento affettuoso, il nostro interesse possono aiutarla a raggiungere una situazione di benessere.

*Un quarto messaggio è la differenza tra vivere nella sopravvivenza e vivere nel benessere.* È evidente che oggi per tutta una serie di condizionamenti sociali noi stiamo correndo, non ci diamo il tempo di pensare, né di rilassarci e quindi di vivere bene: sotto sotto, infatti, e spesso ben palesemente, l'ansia ci accompagna e nasconde a noi stessi la paura di vivere di cui prima ho parlato.
Ma se questo vivere di corsa si inserisse dentro una visione negativa di noi stessi, non solo staremmo vivendo a livello di sopravvivenza e non di benessere anche se pensiamo di star bene, ma staremmo ulteriormente vivendo uno stato di vuoto interiore riempito con tutta una serie di *elementi sostitutivi.*
È infatti tipico di oggi il ricorso all'alcool, fatto molto preminente, alla droga, all'uso di viaggi, dei vestiti, alla ricerca spasmodica di benessere corporeo, e a tutta una quantità di cose con cui riempiamo ulteriormente le nostre giornate: le riempiamo di "rave" (1) come momento di incontro, di cene come momento per "stare insieme" dopo "giornate vorticose", lo riempiamo con la discoteca come momento di grande rumore e di tirare a far tardi fino alle sei di mattina, lo riempiamo con incontri giubilari (fino a ieri) e di altre forme.

Questi e altri sono tutti *elementi sostitutivi dove l'uomo non si ferma ad ascoltare se stesso per vivere e affrontare la propria realtà.* In questo senso sta nascondendo a se stesso la propria paura.
Queste reazioni sono in sé positive perché non ci si lascia inghiottire dalla passività, si incontrano altri, si fanno cose, ma siccome non si affronta la propria paura tutto questo non risolve nulla, non risolve il proprio problema, si tratta appunto di elementi sostitutivi.
Non c'è da stupirsene. Siamo in una società patologica che sviluppa paure, tant'è vero che aumentano i suicidi sia tra i giovani che tra appartenenti all'età adulta e anziana.
Il ben-essere, lo star bene con se stessi e quindi con il prossimo è un altro stato esistenziale, possibile anche in una società come la nostra.
È uno stato fatto di fiducia in se stessi, di un volersi bene e voler bene, di capacità di ascolto di sé e degli altri, di saper sostare, far dono di sé e anche di sacrificio e di affrontamento del dolore: anch'essi fanno parte della vita e non vanno elusi, ma accettati.
Concludendo si può dire che *le paure non sono fatali,* è possibile uscirne quando si riconoscano e si affrontino con strumenti adeguati. Questo non significa che le paure scompariranno completamente dalla vita, sarebbe cader preda di un'ennesima illusione; significa invece che quando torneranno abbiamo acquisito i mezzi idonei per affrontarle e riprendere a vivere nella dimensione del benessere.

*Vittorio Soana*

(*fine;* la prima parte è stata pubblicata sul quaderno di marzo-aprile)

(1) termine della cultura giovanile che sta per "delirare" o "andare in estasi"

## 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*