
Buoni per scelta

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Puntiamo al positivo, invece di perdere tempo cercando di eliminare il negativo. La salute mentale e la pazienza

Alzi la mano chi non si è mai posto la domanda più basilare che si possa immaginare: «L'essere umano è buono o cattivo?». La risposta non può essere unilaterale, del tipo che nasciamo buoni, ma crescendo la società devia questa nostra propensione alla bontà, oppure invece che nasciamo biologicamente cattivi, con un forte istinto di base aggressivo che genera poi guerre, violenze, conflitti. Tutte le scuole psicoanalitiche invitano a riconoscere e accogliere nella vita cosciente (la mente conscia) quella parte di noi sconosciuta (la mente inconscia), allo scopo di farle dialogare per il raggiungimento della salute mentale. Solo così è possibile realizzare l'essenza della guarigione psichica: il paziente deve osservare sé stesso e quello che accade, con piena accettazione, nuda attenzione e senza giudizio. Il segreto sta nell'imparare a osservare i differenti stati di coscienza da una certa distanza. Questo nella pratica meditativa viene chiamato "essere testimone", cioè osservare ciò che si verifica momento dopo momento, senza giudicare o voler cambiare nulla. Una volta guidavo l'automobile in alta montagna e fui colpito da pensieri oscuri e strane preoccupazioni. Il paesaggio mi diventò indifferente, tutto mi diventò indifferente. Allora scesi dall'auto e, facendomi forza, presi il mio cellulare e scattai alcune foto al paesaggio intorno. La mia attenzione a quello che vedevo, l'inquadratura rivolta a una porzione della realtà, fu tale che mi sentii subito meglio. In altre parole, la sensazione pura della realtà aveva preso il sopravvento sulla sensazione morbosa del mio immaginario. Tutti gli eventi della vita innescano una reazione interiore. Possono scatenare vergogna e paura, o portare gioia, amore, senso di beatitudine. Soltanto se siamo sereni, vedremo fuori di noi il mondo più sereno: la pace nel mondo e fra gli uomini ha la sua origine dentro di noi e non fuori di noi. Se vedo solo male nel mondo, vuol dire che quel male è dentro di me e mi costringe a interpretare la realtà in modo negativo. Tutte le forme di meditazione cercano di renderci calmi e felici favorendo la concentrazione su ciò che è, anziché farsi distrarre da ciò che non è. Concentrarsi su un problema da risolvere è molto diverso dal preoccuparsene. La prima è un'attività radicata nel presente, l'altra è un proiettarsi invano in un futuro che forse non si realizzerà mai, ma che noi immaginiamo come reale. Il benessere mentale consiste nella capacità di essere presenti e consapevoli a ciò che ci accade, evitando di focalizzarci sul mondo dei sogni a occhi aperti. Ma come attrezzarsi alla pazienza e all'equilibrio? Il nostro inconscio funziona solo per immagini, le stesse che abitano i sogni e le memorie primarie dell'infanzia. Esso è soggetto alla suggestione e alla ripetizione, dunque più andiamo ripetendo il nostro lamento tanto più esso viene creato in noi. Ripetizione e suggestione, immagini e comandi devono invece possibilmente essere fatti al positivo. Ecco il senso profondo delle preghiere, dei mantra, dell'ipnosi, dell'effetto placebo e della moderna medicina mente-corpo. Sarebbe quindi utile uscire da noi stessi cercando di accettare il proprio negativo come inevitabile, senza preoccuparci di eliminare subito ciò che consideriamo negativo. Dentro di noi dobbiamo accogliere la nostra parte oscura, e fuori accettare il male che ci circonda, senza doverlo immediatamente estirpare. Troviamo dentro di noi il coraggio di lasciare che il male si manifesti per quello che è (lasciar crescere la zizzania insieme al grano). Se qualcuno ci è nemico, non osteggiamolo, ma stiamo, al suo fianco operando il bene. Restando nell'amore, il male si definirà sempre di più nelle sue sembianze e potrà essere estirpato dai mietitori.