

**Francesco Lamendola**

## **Chi non sa leggere con chiarezza in se stesso**

### **dovrà lottare tutta la vita contro i propri fantasmi**

Michela è una donna intelligente e di buon gusto, che si presenta bene, anche se una certa ombra nello sguardo tradisce in lei un qualcosa di poco limpido: però sono in pochi ad accorgersene, perché sa essere affabile e comunicativa, se non proprio brillante.

È anche una bella donna, o, quanto meno - visto che la bellezza è una qualità soggettiva -, una donna piacente, nel senso che può piacere e, di fatto, piace a molti; e ancora di più erano quelli a cui piaceva da giovane, vent'anni fa.

Ora si trova sull'orlo di un abisso: sente di aver sprecato le proprie occasioni; di essersi data via a chi non la meritava; non più giovane, con un pugno di mosche in mano, con tante delusioni e frustrazioni, guarda con invidia le amiche d'un tempo, forse meno belle e meno correggiate, però adesso felicemente sistemate, con una famiglia, con una stabilità affettiva.

Anche se non lo ammetterebbe mai, Michela è piena di rancore: si sente una sopravvissuta, una donna che ha mancato l'obiettivo, una ex promessa cui non resta che un brillante avvenire dietro le spalle; pensa che la vita l'abbia ingannata e defraudata, che gli uomini non l'abbiano mai capita, né apprezzata come avrebbe meritato.

È delusa, ma è delusa soprattutto di se stessa; non ha, però, il coraggio di ammetterlo: preferisce pensare che gli altri siano stati sleali verso di lei, che l'abbiano usata e gettata, che si siano approfittati di lei, della sua disponibilità; soprattutto, non ha l'onestà di guardarsi dentro per vedere quanto sia instabile, volubile, contraddittoria, al punto da non sapere esattamente lei per prima cosa voglia, e da mandare continuamente segnali contraddittori, che valgono per oggi ma che sono smentiti già domani, e così via, all'infinto.

È convinta che avrebbe meritato qualcosa di meglio; che, se i suoi rapporti sociali e affettivi sono insoddisfacenti, la colpa sia degli altri; si vede come una bella persona circondata da persone meschine, insincere e inaffidabili; pensa di essere simpatica e apprezzata da tutti, e ignora quel che si dice realmente di lei, a cominciare dai colleghi di lavoro.

Il suo problema, come quello di milioni e milioni di donne e di uomini, è di non saper leggere con onestà in se stessa, di non saper riconoscere le proprie pulsioni e i propri desideri; di rovesciare sugli altri il riflesso della sua parte nascosta; in breve, di essere una peretta, inveterata analfabeta di se stessa.

A questa difficoltà se ne aggiunge un'altra: quella di cercare una via d'uscita in direzioni sbagliate, presso corsi pseudo-terapeutici e pseudo-psicologici, che dovrebbero aiutarla a vedere meglio in se stessa, mentre non fanno che rafforzare le sue difese, che alimentare la sua falsa coscienza, che incoraggiare il suo difetto fondamentale: cercare fuori di sé la soluzione dei propri problemi e delle proprie frustrazioni.

Anche in quest'ultimo comportamento, rappresenta un caso tutt'altro che isolato: è in compagnia di milioni di persone che, amareggiate e depresse, vanno a tentoni qua e là, in cerca di qualche guru da strapazzo, di qualche "counselor" dalle formulette bell'e pronte, di qualche sedicente terapeuta all'americana, a un tanto il chilo: tutta gente che le dice e le ripete quanto lei sia meravigliosa e ammirevole, come debba solo rafforzare la propria autostima e via di questo passo, la solita tiritera sciocca e banale, le solite dolciastre giaculatorie di marca New Age, inventate apposta per spennare i poveri sciocchi che soffrono, ma non sanno perché, e per far arricchire i cialtroni senza scrupoli che si spacciano per "guide" e guaritori.

Ma quei furbi o evirati maestri non dicono mai loro le sole cose che dovrebbero dire: impara a conoscere te stesso; guardati dentro con occhio limpido; lavora con impegno, giorno per giorno, per riconoscere e tirar fuori la tua parte più vera e profonda, la tua parte migliore, e smettila di puntare sulla tua parte più mediocre e superficiale, più vile e meschina.

Al contrario, accarezzano i peggiori difetti delle persone, il loro narcisismo infantile, la loro disonestà di fondo, il loro barare con se stesse, scusare tutte le proprie debolezze e le proprie infedeltà, giustificare tutte le rese e i tradimenti verso la verità che ciascuno deve a se stesso e di cui dovrebbe essere il custode geloso e intransigente.

Michela, come milioni di persone a lei simili, non si rende conto che guardarsi dentro e riconoscere le proprie motivazioni profonde non può mai essere motivo di vergogna, perché la ricerca leale della propria verità interiore è sempre un atto fiero e coraggioso; che l'assecondare, oppure no, certi bisogni o certe fantasie, è cosa che riguarda il proprio codice morale, ma viene in un secondo tempo ed è cosa ben distinta dall'onesto riconoscimento di sé: perché una cosa è prendere atto di aver sete, e altra cosa è decidere di placare quella sete bevendo acqua, o limonata, o vino, oppure un qualche superalcolico, magari mescolato con sostanze stupefacenti.

Non vi è nulla di vergognoso nel riconoscere di avere degli istinti o dei desideri diversi da quelli che ci piacerebbe poter proclamare ai quattro venti; vergognoso è il negare quello che c'è in noi, o i segnali che abbiamo mandato agli altri, o il fatto di attribuire agli altri quelle pulsioni che non sappiamo accettare in noi stessi: questo sì, che è vergognoso.

Vergognoso e autolesionista.

Perché se non si ha il coraggio di fare chiarezza in se stessi, di capire quel che veramente si è e quel che veramente si vuole, non ci si potrà mai guardare a testa alta nello specchio; non si potrà mai andare in giro fieramente, con la schiena dritta; sempre si dovranno percorrere sentieri obliqui, sempre si cercherà di ingannare gli altri, sempre si finirà col dover raccogliere una copiosa messe di delusioni e di amarezze, pur se la fortuna dovesse passarci accanto, platealmente, in tutto il suo splendore.

La fortuna, ammesso che una cosa del genere esista, bisogna meritarsela; e l'unico modo di meritarsela è rifiutare le scorciatoie, rifiutare le menzogne, rifiutare gli alibi auto-assolutori; mettersi a nudo con ruvida franchezza, con virile sincerità.

Mettersi a nudo non vuol dire sapersi spogliare materialmente: qualunque testa vuota saprebbe lasciar cadere la gonna o i pantaloni, in modo da far girare la testa al prossimo: ma questo è pur sempre un gioco di potere; e chi gioca a cercar di dominare l'altro, lo fa perché, nel proprio intimo, sa, sente, avverte, di essere penosamente debole, penosamente fragile, penosamente inadeguato; se così non fosse, non avrebbe bisogno di fare simili giochi.

Oh, è facile, terribilmente facile, sentirsi forti e credersi tali, solo perché si è capaci di far girare la testa al prossimo: ma quelli che cadono in tal modo sono, a loro volta, delle persone di scarso valore: e basterebbe già questa ovvia constatazione per far comprendere che l'obiettivo di rafforzare la propria vacillante autostima non è stato raggiunto, perché l'autostima ha motivo di crescere solo se si è capaci di ottenere la stima e l'apprezzamento delle persone che valgono.

E, di nuovo, il criterio per giudicare il valore di un essere umano è, ancora e sempre, lo stesso: saper guardare in se stessi, conoscere se stessi. Chi lo sa fare, è un forte, anche se può sembrare piccolo e debole, a paragone della massa, delle mode, delle apparenze; e l'apprezzamento di un uomo (o di una donna) forte, vale centomila volte più dell'apprezzamento di un esercito di imbelli, di persone da nulla, di piume al vento che seguono sempre il conformismo dominante.

Noi dobbiamo cercare l'approvazione delle anime forti e compiacerci della loro stima: esse sanno vedere oltre le apparenze, non giudicano in base al fatto che abbiamo vinto oppure no, se "vincere" vuol dire affermarsi agli occhi del mondo: perché il vero vincitore è colui che sa comandare a se stesso, che sa assumersi la responsabilità di essere se stesso; che mai, per nessuna ragione al mondo, sarebbe capace di venir meno alla lealtà e al rispetto dovuti a se stesso, mai accetterebbe compromessi su questo terreno.

Quante balle ci raccontiamo ogni giorno, incessantemente, per sottrarci vigliaccamente al nostro primo e fondamentale dovere esistenziale: quello di imparare a conoscerci, per poter andare a testa alta lungo le strade della vita.

Un esercito di cattivi maestri, piaggiatori ed eunuchi, non fa che ripetere che noi siamo perfetti così come siamo, che siamo meravigliosi, che dobbiamo solo imparare a fare certi esercizi di respirazione, a imprimerci certe formule nella mente, ad assecondare tutti i nostri capricci: ci sono persone che vanno a corsi di “benessere mentale” e roba simile, pagando fior di quattrini, e tutto nel patetico tentativo di stare meglio, di mettere la sordina al grido che sale dal profondo di loro stesse: il grido della propria coscienza infelice, che esse non vogliono ascoltare.

Quanto meglio sarebbe se ciascuno si prendesse la briga di fermarsi, di fare silenzio in se stesso, di guardare in faccia lo spettro della solitudine, l’amaro calice della sofferenza, quando essa ci viene incontro: perché lì, e soltanto lì, si trova la soluzione del problema fondamentale del vivere; lì e soltanto lì si trova la chiave per accedere alla dimensione autentica dell’esistenza, mentre, fino a quel momento, non si è fatto altro che aggirarsi nel vestibolo, scambiando le ombre per sostanze reali e correndo dietro ad ogni farfalla, come se fosse questione di vita o di morte.

Quante farfalle abbiamo sciocamente inseguito, scambiandole per elementi essenziali della nostra vita; da quante lampade ci siamo lasciati ipnotizzare, come altrettanti moscerini che volteggiano nella notte estiva, incapaci di staccarsi da quelle fonti di calore.

Molti di noi passano la propria vita a lottare contro i fantasmi: i fantasmi della propria vita interiore, i fantasmi inascoltati della propria anima; perché, quando si ha il coraggio di ascoltare il proprio grido e di guardare negli occhi le proprie paure ed i propri desideri, i fantasmi si dissolvono e scompaiono, così come scompaiono gli orribili spettri del Sabba, quando sorgono le prime luci del mattino sul sinistro Monte Calvo.

E questa lotta inutile e incessante assorbe tutte le energie di costoro, tutto il loro coraggio, tutta la loro capacità di sperare, sicché non gliene resta nemmeno una minima parte per se stessi: stremati e scontenti, si trascinano sempre più stancamente sui sentieri della vita si imbottiscono di psicofarmaci; si confondono sempre di più con letture esoteriche; si alienano sempre di più da se stessi, per ascoltare gli insegnamenti di pretesi maestri che, da parte loro, non saprebbero condurre nemmeno se stessi un poco al di là del proprio naso.

L’unico maestro che dovremmo ascoltare, e che non mente mai, è il Maestro interiore; l’unica voce che dovremmo sforzarci di udire, è la sua: ma non riusciremo a farlo, sino a quando permetteremo che mille altre voci, petulanti e ingannevoli, ci risuonino senza posa negli orecchi, disturbino la nostra concentrazione, distraggano la nostra attenzione.

Mille cose ci distraggono, mille voci ci confondono: e noi prestiamo loro benevolo ascolto, perché ignoriamo chi siamo; perché preferiamo continuare ad auto-ingannarci, percorrendo migliaia di chilometri verso illusorie forme di liberazione, mentre incominceremmo a ritrovare il nostro vero equilibrio se solo trovassimo la forza per percorrere anche solo pochi metri, ma avanzando nella direzione giusta.

Avanzare nella direzione giusta, anche soltanto per qualche metro, infatti, è faticoso: non è un viaggio di piacere; e, soprattutto, non esiste alcuna strada già tracciata per noi: dobbiamo aprircela da soli, cadendo e rialzandoci, sbucciandoci le ginocchia e graffiandoci le mani, sempre sforzandoci di ascoltare la voce del Maestro interiore.

La voce del Maestro interiore è in noi stessi, ma non viene da noi: viene dall’alto; è un dono di grazia che indica la direzione a quanti la cercano con animo puro.

È una voce severa, ma, al tempo stesso, compassionevole: piena di compassione verso di noi, non meno che verso tutti gli altri viventi; perché ha compassione di se stesso chi ha il coraggio di prendere a frustate, quando è necessario, la propria pigrizia, non già chi ama rincantucciarsi vicino al fuoco e indulgere a tutte le proprie debolezze.

Vivere la propria vita con fierezza è cosa per anime forti, per anime virili.

E questo nessuna “terapia”, nessun “counseling”, nessuna formula preconfezionata potrebbe mai insegnarlo: neppure sborsando tutte le ricchezze materiali di questo mondo, e anche qualcosa di più.