

Francesco Lamendola

Amare la vita è il segreto per reagire alla stanchezza fisica, mentale e spirituale

La stanchezza in tutte le sue forme - fisica, mentale e spirituale - è, specialmente oggi, il più grande ostacolo alla capacità di vivere una vita piena, gratificante, serena e, possibilmente, gioiosa. La si può chiamare in vari modi, sovraffaticamento, stress, surmenage, anche tenendo conto dei fattori che la generano e dei possibili rimedi con i quali affrontarla.

Fino a che punto è «normale» sentirsi stanchi, e come mai l'eccesso di lavoro, e quindi di fatica, non produce su soggetti diversi, effetti analoghi? E come accade che perfino il medesimo soggetto reagisca al superlavoro in modo differenziato, a seconda del genere di lavoro che si trova a dover svolgere? Si è notato, ad esempio, che un determinato soggetto può manifestare la tendenza a stancarsi facilmente in presenza di una data quantità di lavoro di un certo tipo; ma che, al contrario, può affrontare senza difficoltà un lavoro doppio o triplo, di diverso genere.

Scriva Lucien Brohua (in Leonid Petrescu, *Surmenage*; titolo originale dell'opera: *Le surmenage*, Éditions Univesitaires, Paris; traduzione italiana Fiorangelo Pozzi e Paolo Stacul, Edizioni Paoline, Roma, 1972, p. 13):

La stanchezza è un termine vago e generale che si applica a numerose situazioni differenti, prodotte da molti fattori e caratterizzata da molteplici sintomi. Sappiamo che nella formazione della stanchezza intervengono influenze fisiologiche, psicologiche e sociologiche ma, dal punto di vista scientifico, non esiste nessuna definizione precisa della stanchezza... La stanchezza è stata descritta come una specie di appetito negativo per l'attività. Potremmo aggiungere che di solito l'appetito negativo è più marcato per il tipo specifico di attività che ha provocato la stanchezza e potrebbe darsi che esso non esista per altri tipi di attività.

Dunque, se abbiamo capito bene, i medici sospettano che la stanchezza non sia una patologia «oggettiva», e che essa si produca in presenza di fattori che dipendono, almeno in una certa misura, non da circostanze esterne, ma dal *modo* in cui un determinato soggetto si pone di fronte a certi tipi di lavoro, piuttosto che a certi altri.

Ecco, qui sta forse la chiave per accedere a una prima comprensione del fenomeno «stanchezza» e per individuare correttamente il concetto corrispondente. *Ci si stanca più in fretta di un certo lavoro, quanto più esso riesce sgradito*; e gli effetti cumulativi della stanchezza nei suoi vari livelli - fisico, psicologico e spirituale - tendono a crescere in misura esponenziale per quei lavori e per quelle attività che il soggetto svolge con un senso di intima ripugnanza.

Vorremmo aggiungere che la vita intera si può considerare, dal punto di vista della salute, come un grande, incessante lavoro che ci investe a trecentosessanta gradi; e che, se nel nostro inconscio - o, addirittura, nella nostra sfera cosciente - noi proviamo disgusto e noia nei confronti di essa, saremo vittime di uno stato di sovraffaticamento cronico, che si manifesterà anche con patologie importanti, ma generalmente elusive e inafferrabili.

Non solo.

Per poter diagnosticare uno stato di sovraffaticamento e di stanchezza generalizzata, bisogna prima avere le idee chiare su che cosa sia la persona umana. Se non riconosciamo, ad esempio, che essa è

strutturata sui tre diversi livelli - fisico, mentale e spirituale - non saremo neppure in grado di diagnosticare correttamente i suoi malanni, compreso il surmenage.

Vi sono, ad esempio, degli individui (e perfino dei medici) che nella persona umana non vedono molto di più che una macchina da tenere in efficienza con una sana alimentazione, un sano movimento, e così via: il che è certamente giusto, ma insufficiente. Ve ne sono parecchi, poi, i quali ammettono, o almeno intuiscono, che la persona vive le proprie difficoltà - così come, del resto, i propri successi - anche a livello mentale, e si sforzano di tener conto della componente psicologica sia nella diagnosi, sia nella terapia dei vari disturbi, stanchezza compresa.

Ma se non sappiamo riconoscere che, nella persona umana, vi è anche un terzo livello, quello spirituale, allora non avremo nemmeno gli strumenti per comprendere quanto esso influisca sui primi due livelli e in che misura possa diventare un fattore decisivo per affrontare ed, eventualmente, combattere disturbi e malattie che colpiscono l'organismo.

Siamo propensi a credere che la consapevolezza di questo terzo livello sia oggi poco diffusa, specialmente negli ambienti scientifici «ufficiali» e, quindi, nella medicina. Semplicemente, per la maggior parte dei medici, lo «spirito» non è una struttura rilevante della persona umana; o, se pure lo è, esso esula completamente dalla loro sfera di competenza: pertanto non lo prendono minimamente in considerazione, né come origine di certi disturbi, né come possibile alleato per combatterli. Lo ignorano, punto e basta.

E che cosa direbbero, poi, tutti quei bravi medici e scienziati di formazione positivista, se qualcun dicesse loro che, al di sopra di questo terzo livello, ce n'è un quarto, *ancora più importante*, benché non faccia parte della struttura originaria dell'organismo; e che questo quarto elemento, che possiamo chiamare Grazia, è di origine soprannaturale? Nondimeno, esso è presente e può esercitare un influsso determinante sul benessere dell'organismo (cfr. il nostro articolo: *L'amore di carità ispirato dalla Grazia è il fulcro della nostra vita soprannaturale*, sempre consultabile sul sito di Arianna Editrice).

Se appena ci guardiamo intorno con un minimo di attenzione, non tarderemo ad accorgerci che la stanchezza cronica è una delle patologie attualmente più diffuse.

Ciò deriva in parte dall'attivismo esasperato e dal produttivismo nevrotico, che è una delle piaghe specifiche della modernità; in parte da sbagliate abitudini alimentari, motorie, psicologiche, che ne sono l'inevitabile corollario; in parte, anche, da un erroneo atteggiamento spirituale, che consiste in una smodata aspettativa di gratificazioni, benessere e felicità, originata dalla creazione artificiale di sempre nuovi bisogni, elemento tipico del circuito consumistico (cfr. il nostro precedente articolo: *Dobbiamo liberarci dall'aspettativa, figlia malata dell'idea di progresso*, sul sito di Arianna Editrice).

La «carica» del nostro organismo, che ci dà l'energia per procedere nelle nostre normali attività, è, in primo luogo, di natura spirituale. La conoscenza e il sapiente utilizzo di tale energia spirituale ci consente di rifornire sia il piano mentale, sia il piano fisico della nostra vita; mentre non è possibile il contrario. I piani inferiori, infatti, non possono alimentare i piani superiori: nessuna energia fisica sarà mai in grado di compensare un sovraccarico mentale o spirituale, e nessuna energia mentale potrà ricostituire, di per sé, le energie spirituali malamente dissipate.

L'elemento centrale, da cui ogni riflessione in proposito deve prendere le mosse, è che ciascuno di noi possiede, in circostanze normali, un potenziale energetico spirituale, così come possiede un potenziale energetico fisico e mentale; e, subordinatamente a questo, che il potenziale energetico può fluire dai livelli superiori a quelli inferiori, interagendo nei diversi piani del corpo, della mente e dello spirito.

Il logico corollario di quanto abbiamo detto sopra è che la regola numero uno per evitare l'insorgere del sovraccarico è la conservazione del proprio potenziale energetico, secondo l'antica ed aurea massima che *prevenire è meglio che curare*. Ma come si fa a evitare che il proprio potenziale energetico si disperda? O, meglio, come avviene che esso, di fatto, si disperde, generando forme di stanchezza persistenti e patologiche?

A causa del dissennato attivismo di cui parlavamo prima, nella nostra società è un motivo di vanto il fatto di continuare a lavorare anche dopo l'insorgere della stanchezza o di altri sintomi patologici (febbre, mal di testa, ipertensione arteriosa, ecc.). Errore gravissimo: significa ignorare i messaggi di avvertimento che l'organismo ci manda, allo scopo di metterci in guardia. Sarebbe come se il capitano di una nave ignorasse i segnali radar che indicano la presenza di grossi *icebergs* davanti a lui, e proseguisse a tutta forza nella nebbia secondo la rotta stabilita.

Quanto alle cause per cui la stanchezza insorge, esse possono essere le più varie, ma con un denominatore comune, che è poi quello cui accennavamo più sopra: un intimo rifiuto nei confronti del lavoro che stiamo compiendo. E si intenda la parola «lavoro» nel senso più ampio del termine: fino al caso limite (ma non poi così raro nella pratica) di coloro che provano un inconfessabile disgusto nei confronti della vita intera, percepita come un lavoro - o una serie ininterrotta di lavori - spossante ed estremamente sgradevole.

Per convincersene, basta osservare i bambini.

Per il bambino, il gioco è un «lavoro», nel senso che tende ad assorbire tutte le sue energie e a costituire l'elemento qualificante delle singole giornate, così come della vita nel suo complesso. Per il bambino, una vita senza gioco è impensabile, così come lo è, per l'adulto, una vita senza lavoro. Ora, quando il bambino è immerso nel gioco, egli continua a profondervi le sue migliori energie, anche dopo l'insorgere della stanchezza. E non lo fa per una sorta di senso del dovere. Il calciatore adulto continua a impegnarsi nella partita anche dopo l'insorgere della stanchezza, per un senso del dovere da compiere; ma il bambino continua a giocare, anche quando si sente mezzo morto di fatica, per il piacere del gioco in se stesso, a cui non vorrebbe rinunciare fino a quando non è sul punto di crollare, vinto dalla stanchezza.

Ebbene, a questo punto si confronti il sonno del bambino che si è addormentato, esausto e sazio di giochi, con il sonno dell'adulto, che si è visto costretto a interrompere il proprio lavoro, perché non più in grado di fronteggiare il proprio senso di affaticamento. Il sonno del primo è profondo, senza residui; al risveglio, il bambino si alzerà perfettamente riposato e pronto a ricominciare il proprio *tour de force*. Il sonno dell'adulto sarà, invece, penoso e tribolato; anzi, non di rado tarderà a venire o non verrà affatto, e questo tanto più sicuramente, quanto maggiore sarà lo stato di affaticamento. Quando è eccessivamente stanco, l'adulto non riesce ad addormentarsi, pur provando un estremo bisogno di riposare; mentre il bambino, quando si è stancato oltre ogni limite in un giuoco appassionante, si addormenta di colpo, magari nelle braccia di un genitore, prima ancora di raggiungere il lettino.

Quali conclusioni possiamo trarre da tutto ciò?

Evidentemente, non è tanto la quantità di stanchezza che fa la differenza fra salute e malattia, ma la sua *qualità*.

E qui non è possibile prescindere dalla *motivazione* della propria attività lavorativa, dalla quale dipende il ritmo con cui ci stanchiamo, nonché quello con cui siamo in grado di ricostituire le energie spese mano a mano. Certo, sappiamo tutti benissimo che non è affatto semplice, specie nelle condizioni della società contemporanea, trovare un lavoro gratificante: solo una piccola minoranza di fortunati può aspirarvi. Per la maggior parte delle persone, è già tanto trovare un lavoro per mantenersi e mantenere la propria famiglia, qualunque esso sia.

Eppure, a ben guardare, una possibilità di scelta ce l'abbiamo, sempre. Non sul genere di lavoro, ovviamente; ma sul *modo* in cui noi decidiamo di assumerlo, di farlo nostro, di viverlo. E questa è una regola che vale per tutte quelle circostanze che possono provocare l'insorgere dell'affaticamento fisico, mentale o spirituale.

Prendiamo il caso di una persona che debba vivere, per cause indipendenti dalla sua volontà, in una città che non ama. La frustrazione e il sordo rancore che albergano in lei, la porteranno a ignorare sistematicamente gli aspetti positivi del luogo in cui si sente costretta a risiedere, rigirando di continuo il coltello nella piaga degli aspetti negativi. Oppure prendiamo il caso di un individuo che debba convivere con dei vicini di casa, o con dei colleghi di lavoro, che non gli piacciono. Rabbia e

amarezza lo porteranno a esasperare la negatività dei propri rapporti umani, trascurando tutto ciò che potrebbe migliorarli.

Noi non siamo afflitti dalle cose, diceva un filosofo antico, ma dall'idea delle cose che ci siamo fatta. Entro certi limiti, è possibile capovolgere la polarità delle nostre emozioni, attivando le vibrazioni positive in luogo di quelle negative e recuperando così, con uno sforzo meno grande di quel che si possa immaginare, il nostro potenziale energetico.

Si tratta di una operazione alchemica ben nota agli iniziati della Tradizione; ma anche di una comune pratica di quanti conoscono le inesauribili risorse della meditazione e della preghiera e le insospettite riserve energetiche del nostro organismo fisico, psichico e spirituale, nonché della sua apertura potenziale al piano soprannaturale della Grazia (cfr. il nostro precedente articolo *Gli assiomi ermetici del «Kybalion»*, tesori nascosti di una sapienza antichissima, sempre sul sito di Arianna Editrice).

L'importante è ricordare che le cosiddette stanchezze locali (ad esempio muscolare, visiva, uditiva) non sono mai isolabili dal contesto complessivo dell'organismo, così come non si può isolare la stanchezza fisica da quella mentale e da quella spirituale. In condizioni normali - conducendo, cioè, un genere di vita sano, con una appropriata alimentazione e con l'esclusione del fumo, della caffeina e dei superalcolici - l'organismo possiede in se stesso la capacità di ricostituire il proprio potenziale energetico in modo naturale.

Di fatto, ciò spesso non avviene, e non solo a causa di sbagliate abitudini alimentari, motorie, e simili.

Il problema è, in buona sostanza, quello di individuare e preservare un equilibrio stabile fra la quantità di energia che dissipiamo continuamente, e quella che il nostro organismo tende naturalmente a ricostituire, sia mediante l'alimentazione, sia mediante il riposo ed il sonno. Per molte persone l'equilibrio appare compromesso, ed esse vivono perennemente in uno stato di *deficit* energetico: consumano più energia di quanta possano permettersi.

Torniamo a dire che il segreto fondamentale per prevenire o recuperare lo stato di affaticamento è il raggiungimento di una giusta condizione spirituale, nella quale riusciamo a giudicare con equanimità i fattori positivi e negativi della nostra vita (e del nostro lavoro), concentrando la nostra attenzione emotiva sui primi e distogliendola dai secondi.

Ad esempio, vi sono persone le quali, dopo aver subito una grossa delusione sentimentale, continuano a tormentarsi col ricordo incessante del proprio dolore. Ciò costituisce un diuturno, enorme dispendio di energia vitale, che, a sua volta, innesca un circolo vizioso di pensieri negativi e di comportamenti rassegnati ed erronei. Queste persone non riconoscerebbero le cose positive che passano loro accanto, neppure se vi andassero a sbattere contro. Come meravigliarsi se il loro atteggiamento esistenziale produce una crescente, insopportabile stanchezza, un sovraffaticamento cronico di tutto l'organismo?

Ahimé, l'ignoranza e la pigrizia intellettuale, nelle quali viviamo immersi, spingono molti di noi a cercare una via d'uscita nell'assunzione di stimolanti (caffèina, alcolici, droghe di vario genere) o, peggio ancora, di psicofarmaci (ansiolitici, sonniferi, ecc.), presi senza misura né discernimento e, spesso, senza nemmeno aver consultato un buon medico. Come se l'eventuale scomparsa dei sintomi potesse risolvere i problemi, dei quali i sintomi sono un prezioso campanello d'allarme. Importante non è, ad esempio, dormire ogni notte per un determinato numero di ore; importante è predisporre un sonno benefico e ristoratore, che non ha nulla a che fare con il brutale stordimento ottenuto mediante mezzi artificiali di tipo chimico.

E qui il discorso cade acconcio sull'utilizzo del tempo dedicato al riposo.

Ogni individuo dispone di un certo tempo di riposo, sia nell'arco della giornata, sia nel corso dell'anno lavorativo. Certo, per molte persone si tratta di una entità piuttosto aleatoria, perché tutta una serie di impegni «privati», familiari in primo luogo, tende a ridurla fino ai minimi termini; al punto che, in certi casi, il tempo dedicato teoricamente al riposo finisce per diventare perfino più

faticoso di quello lavorativo «ufficiale». E ciò è vero specialmente per le donne, sopraffatte dalle molteplici esigenze che vengono dalla fabbrica o dall'ufficio, dalla casa, dai figli.

D'altra parte, si ricordi che il modo in cui decidiamo di vivere le cose dipende essenzialmente da noi; e che, se esiste una forte motivazione, anche le fatiche più gravose appaiono un poco più leggere. Ad esempio, una madre che abbia fortemente desiderato la nascita dei propri figli, risentirà meno la stanchezza di accudirli, di una donna che sia diventata madre per caso o con scarsa convinzione.

Questa è una verità che ogni studente è in grado di verificare ogni giorno, infinite volte. Se gli insegnanti riescono a catturare l'attenzione dei propri studenti e a motivarli allo studio, questi ultimi non sentono facilmente l'insorgere della stanchezza (mentale, in questo caso); altrimenti, non ci sono vitamine che tengano. Quando c'è la motivazione, ossia un autentico interesse personale, le ore di studio passano in fretta; quando non c'è, divengono eterne, insopportabili.

Siamo giunti alle soglie dell'ultima parte del nostro ragionamento.

Viviamo in una società in cui, per una molteplicità di fattori che ora non possiamo riassumere (ma che abbiamo cercato di analizzare in tanti altri articoli), la maggior parte delle persone sono prese nella grave contraddizione fra una vita sostanzialmente inautentica da un lato, e un enorme potenziale di aspettativa dall'altro. Le due cose, spesso, vanno a braccetto: quanto più grande la frustrazione, tanto più smisurata l'aspettativa; quanto più ipertrofica l'aspettativa, tanto più sconcertante la frustrazione.

Vivere una vita inautentica; svolgere il proprio lavoro con rabbia e senza amore; sopportare i propri familiari di malavoglia; detestare il vicinato, il quartiere, la città in cui si risiede; rimuginare le esperienze spiacevoli e dolorose del passato; aggiungere alla fatica del lavoro, la fatica di un tempo libero speso senza gioia e senza giudizio; mascherare la propria carenza di autostima dietro atteggiamenti aggressivi o esageratamente rinunciatari; chiudersi alla contemplazione della bellezza che ci circonda; soffermare l'attenzione soltanto sugli eventi negativi, personali e collettivi (cosa a cui le notizie del telegiornale e della stampa predispongono quotidianamente): tutte queste sono altrettante maniere per vivere male e, di conseguenza, per vivere in uno stato di perenne *deficit* energetico, a tutti i livelli dell'organismo.

Dovremmo, quindi, recuperare la capacità di stupirci davanti alle cose, di vederle con gli occhi incantati del bambino che le ammira per la prima volta.

Forse, allora, scopriremmo il segreto dei bambini: quello di non stancarci facilmente, pur immergendoci in pieno nelle nostre attività.

E, quando insorge la richiesta imperiosa del riposo, scopriremmo l'arte di abbandonarci ad un sonno veramente riposante e rigeneratore, tale da metterci in condizione di riprendere la nostra vita, il mattino dopo, con rinnovato slancio e con giovanile entusiasmo.