

Francesco Lamendola

Deporre l'odio dal cuore perché l'anima trovi pace

Presto o tardi, tutti quanti dobbiamo affrontare il periglioso passaggio dalla vita terrena alla vita ultraterrena. Tutta la vita terrena è una preparazione alla morte, tutta l'arte di vivere è un'arte di predisporre a ben morire: lo sapevano gli antichi e lo sapevano, con intensità ancor maggiore, i medievali, sotto il potente influsso della morale e della spiritualità cristiana. Chi non impara a vivere bene non saprà morire bene; e quel passaggio sarà per lui, oltre che periglioso, come lo è per tutti o quasi tutti, anche tormentoso. Questo ci ha insegnato la vita, osservando la maniera con cui le persone si predispongono alla fine della loro esistenza terrena: che se si hanno dei conti in sospeso, dei conti aperti, dei rancori, delle ire, dei risentimenti, dei rimpianti, tutto questo magma di passioni negative e non risolte, non superate, non disciolte, si presenterà al momento debito e sarà esso a presentare a noi il suo conto. E sarà un conto salatissimo, che dovremo pagare fino all'ultimo centesimo proprio quando avremo bisogno, invece, di chiamare a raccolta le nostre energie migliori per affrontare il transito.

Ora, ciò che pesa maggiormente sull'equilibrio interiore di una persona è, senza dubbio, l'odio. L'odio è un sentimento terribile, perché consuma lentamente colui che lo alberga e lo alimenta; come un vampiro, polarizza e risucchia i suoi pensieri, le sue energie, la sua stessa voglia di vivere. Aver voglia di vivere infatti, è saper guardare avanti, non con la leggerezza dell'incosciente ma con la saggezza di chi ha fatto la pace con il proprio passato (si rilegga e si mediti quel testo magistrale che è *La ripresa* di Søren Kierkegaard: saper vivere è *procedere ricordando*, definizione stupenda, nella sua essenzialità, del vero movimento progressivo). Disgraziatamente, moltissime persone sono in guerra con il loro passato; non si perdonano certe cose passate, oppure non le perdonano ad altri; sono piene di rammarichi, di nostalgie, di risentimenti e di brama di vendetta: odiano, e quell'odio le appesantisce terribilmente, pesa sulla loro anima e la trascina in basso, le impedisce di alzare lo sguardo verso il Cielo. Possiamo paragonare tali persone a quei feriti che, presi da un accesso di pazzia, si strappano le bende dalle ferite sanguinanti e provocano una nuova emorragia, che forse sarà loro fatale. Bisogna permettere alle ferite di rimarginarsi: è un compito che, il più delle volte, la natura sa compiere da sola; così come da sola la natura permette a un osso fratturato di saldarsi, a una piaga aperta di coagulare il sangue, per poco che non s'intralci la sua opera risanatrice. Ma chi si lascia dominare dall'odio, chi ne diventa schiavo, facendogli spazio nel proprio cuore, non vuole che le proprie ferite possano mai rimarginarsi; vuole che restino sempre aperte e sanguinanti. Crede perciò di odiare qualcun altro, ma odia se stesso; oppure crede di odiare se stesso, ma in realtà odia la vita in quanto tale – e quindi, in ultima analisi, non ama nessuno, ma odia tutti quanti. E l'odio è tanto più terribile, tanto più distruttivo, quanto più viene nascosto sotto il tappeto della coscienza, viene negato a livello cosciente, mentre gli si permette di restar vivo in fondo all'anima, lo si alimenta segretamente con pensieri negativi, che sono come nuovi ciocchi gettati nel fuoco, affinché non si spenga.

E qui viene la parte più difficile. La maggior parte delle persone odiano, ma non lo sanno; perciò fanno come quel tale che alimenta il fuoco del proprio odio nel segreto del subconscio, e ne è divorato senza rendersene conto. *Odiare qualcuno, io? Ma quando mai? Io non odio nessuno*, dicono costoro, se qualcuno suggerisce loro di guardarsi dentro con onestà, e di lavorare sui propri sentimenti, prima che sia troppo tardi e che il male si cronicizzi, divenga inguaribile. Come tutte le malattie, anche la malattia dell'odio può essere combattuta e vinta se affrontata a tempo debito; ma se le si permette di mettere radici nelle profondità dell'anima, e si nutre quella mala pianta con pensieri frequenti di tipo fortemente negativo, allora è finita: non c'è più niente da fare, l'odio diverrà cronico e non si lascerà estirpare, se non mediante le tecniche apposite fornite da una guida esperta, che vanno molto oltre il semplice sforzo di buona volontà del diretto interessato. Se una

persona coltiva l'odio in se stessa, è tutta la sua vita interiore che si ammala, proprio come un giardino nel quale è penetrato un parassita altamente nocivo, di quelli che in pochissimo tempo sono capaci di divorare le foglie e far morire tutta la vegetazione, diffondendosi con velocità spaventosa, impossibile da controllare. Shakespeare, profondo conoscitore dell'anima umana, lo sapeva ed è per questo che il suo ultimo messaggio agli uomini, affidato a *La tempesta*, vuol essere un invito alla rappacificazione e alla riconciliazione. Perdonando chi ci ha ferito e deponendo l'abito dell'odio noi facciamo la pace anche e soprattutto con noi stessi.

L'odio è un sentimento molto vasto, e costituisce una categoria complessa. Si può odiare per molte e varie ragioni, da quelle più basse, cioè per invidia o gelosia, a quelle più nobili, cioè per amore dei propri cari offesi, o per amor di giustizia. Non sempre colui che odia è una persona malevola e meschina; ma è certo che, se permette a tale sentimento di installarsi nella sua anima, la sua vita spirituale subirà una penosa involuzione e finirà per soggiacere ai fantasmi da lui stesso evocati inconsapevolmente. Può accadere, per esempio, che una persona concepisca dell'odio verso qualcuno che fatto del male alle persone a lei care, e che poi l'abbia fatta franca, beffando la giustizia degli uomini. Una bambina può essere stuprata e uccisa e il suo assassino può essere assolto da una giuria fin troppo scrupolosa, a causa di un ragionevole dubbio sulla sua colpevolezza, per quanto esilissimo, che un abile e ben pagato avvocato difensore sia riuscito ad instillare nella mente dei giurati. Come si sentiranno i genitori di quella bambina? Al dolore per ciò che ha subito la loro figlioletta, si unirà il sentimento della giustizia offesa: e le due cose, sommate e intrecciate, potrebbero trasformarsi in una forma cronica di odio inestinguibile. Difficilmente esso verrà riconosciuto come tale: è più facile che prenda, per un verso, la forma dell'angoscia e del senso di colpa per la frustrazione di non aver saputo proteggere la propria figlia (odio contro se stessi), e per un altro del sentimento di giustizia offeso, perché ciò che quell'uomo ha fatto alla loro piccola, potrà farlo ancora ai danni di altre bambine, essendo rimasto libero e impunito (odio contro la società che rende possibile una tale beffa giudiziaria; quindi, odio indistinto verso tutti). Non stiamo con ciò dicendo che si debba perdonare sempre e in ogni caso, e soprattutto non stiamo dicendo che si debba perdonare per non soffrire più. La sofferenza rimarrà per sempre, ma assumerà una connotazione meno lugubre, meno disperata.

Inoltre, perdonare non significa estinguere il senso della giustizia: un senso della giustizia sano, cioè non inquinato dall'odio di carattere personale, è un valore positivo e un elemento necessario alla sopravvivenza della società. Tuttavia, bisognerebbe lasciare alla società il compito di applicare la giustizia, e, nel profondo del proprio cuore, cercar di perdonare, per ritrovare la pace e per rendere la propria sofferenza più umana. È chiaro che se la società non funziona, se troppo spesso la giustizia non fa il suo corso, ne deriva un profondo senso di frustrazione che rendere ancor più difficile il compito, già di per sé difficile, di perdonare. Inoltre ci sono dei casi, e l'esempio fatto ora ne è uno, nei quali è umanamente quasi impossibile riuscire a perdonare. Il credente può e deve chiedere l'aiuto di Dio, con il quale tutto diventa possibile. D'altra parte, perdonare non significa in alcun modo dimenticare; nei casi in cui la sofferenza è stata grave, dimenticare è impossibile, e non sarebbe neppure giusto. Si tratta di ricordare senza odio, perché l'odio è un veleno che intossica la vita dell'anima; inoltre, a causa di esso si resta morbosamente legati alla persona che ci ha fatto del male. Ecco allora che liberarsi dal proprio odio è un'operazione d'igiene spirituale, proprio come lo è sbarazzare la casa dall'immondizia che fermenta e manda cattivo odore; o come l'emodialisi che purifica e rinnova il sangue, eliminando le sostanze tossiche allorché si verifica una grave insufficienza renale. Chi non vuole liberarsi del proprio odio si comporta come colui che vuol tenersi in casa, magari nel torrido calore estivo, le immondizie in putrefazione accumulate nel corso di mesi o anni; o come colui che, nel pieno di una seria crisi renale, rifiuta di sottoporsi a un trattamento di emodialisi. Le conseguenze sono facilmente prevedibili: la morte dell'anima. Di fatto, il mondo è pieno di anime morte: persone che se ne vanno in giro apparentemente vive, ma in realtà morte dentro. Su questo punto bisogna essere chiari: l'odio è una malattia mortale; o ci si libera di esso e si guarisce, oppure si soccombe. Trascinarsi dietro un sentimento di odio per tutta la vita equivale a condurre l'intera esistenza come dei morti viventi. L'odio, infatti, polarizza ogni

altro pensiero e sentimento e finisce per soffocare ogni bene di cui l'anima è capace. Chi odia non ama sino in fondo, non ama veramente, perché il veleno dell'odio si insinua in ogni piega dell'anima e non lascia indenne alcun altro sentimento.

Un caso particolare, ma frequente, di odio cronico è quello che consiste nell'odio di se stessi. Come abbiamo accennato, è assai frequente che il diretto interessato non se ne renda conto, o non se ne renda conto in tutta la sua reale portata. L'odio di sé può avere svariate origini. Può essere dovuto a un'azione passata, o anche ad una omissione, che la coscienza non riesce a perdonare: per esempio, essersi trovati lontani al momento della malattia e della morte di una persona cara; non aver potuto darle l'ultimo saluto, non esser stati presenti neppure ai funerali. Oppure può trattarsi non di un singolo episodio o di un singolo comportamento, ma di tutto un modo di essere: per esempio, aver deluso i propri genitori con tutto il proprio stile di vita, oppure aver fatto soffrire il proprio marito, o la propria moglie, dimostrargli poco amore e poca considerazione, cosa che diventa irrimediabile se il coniuge muore, più o meno all'improvviso, senza che vi sia stato il tempo per dirgli quella parola affettuosa che forse aveva sperato di udire, ma invano, per tanti anni. In casi del genere l'anima accumula un profondo odio di sé, che nasce da vero e proprio auto-disprezzo. Il disprezzo è, dopo l'odio, il sentimento più negativo che si possa alimentare, sia verso gli altri che verso se stessi. Verso gli altri, è paragonabile a una forma di omicidio; e, di fatto, è come dire a quella persona, e dirglielo continuamente: *Tu per me sei già morto*. Verso se stessi, corrisponde a una forma di suicidio; è come dire a se stessi: *Non meriti di vivere, sarebbe meglio che tu fossi morto*. Da quel momento, l'anima prenda a odiarsi in una maniera tale che, di fatto, entra in uno stato di agonia cronica: è la punizione che ha scelto d'infliggersi per soddisfare il proprio senso di colpa. Le cose si complicano ulteriormente se un tale odio di sé viene così ben dissimulato che la coscienza non arriva ad esserne pienamente consapevole: cosa apparentemente paradossale e quasi inconcepibile, ma più frequente di quel che non si creda. In quel caso, si verifica un vero e proprio sdoppiamento: da un lato vi è la coscienza ordinaria, che seguita la propria esistenza più o meno come se nulla fosse, e dedica alla propria persona le cure e le attenzioni necessarie alla vita di ogni giorno; dall'altro lato vi è la coscienza profonda, che non riesce a perdonarsi e che ha deciso ferocemente, implacabilmente, di punirsi, perché ha emesso una sentenza inappellabile di colpevolezza. Molti comportamenti di quella persona, apparentemente incongrui, hanno qui la loro radice e la loro spiegazione: si vede allora una persona, che tutti conoscono come tranquilla e molto responsabile, assumere improvvisamente un comportamento imprudente e quasi autolesionistico; per capire come un tale contrasto sia possibile, bisognerebbe conoscere la sua storia interiore. È chiaro che, per medicare una simile malattia, che rischia di divenire mortale, per prima cosa è necessaria la consapevolezza: è necessario, cioè, che quella persona trovi la forza, il coraggio e l'onestà, di guardarsi dentro sino in fondo, mettendo da parte le false costruzioni dell'io cosciente, il cui scopo è mascherare la realtà delle cose. Poi, bisogna affrontare un grande lavoro spirituale: trasformare quel male in un bene, cioè in un elemento di liberazione, di perfezionamento e di superamento di sé. Chi non riesce a farlo, sarebbe meglio che non incominciasse neppure il tentativo: perché vedere senza veli l'odio di sé, e non riuscire a superarlo, è un'esperienza devastante, alla quale difficilmente si può sopravvivere senza riportare dei danni permanenti ancor più gravi.

L'anima, per vivere bene, ha bisogno di trovare l'equilibrio. Non il *suo* equilibrio, come si usa dire oggi assai frequentemente, ma l'equilibrio universale, del quale essa è parte integrante. Un equilibrio puramente soggettivo, ma disarmonico rispetto alla legge universale del bene, è un equilibrio illusorio. Questo è il pericolo di tutte le filosofie soggettiviste e di tutte le psicologie privatiste: al limite, si potrebbe dire che l'equilibrio soggettivo del malvagio consiste nel fare tutto il male possibile; ma è chiaro che ciò sarebbe un male, oggettivamente parlando, anche per quella persona. Noi non abbiamo bisogno di seguire i nostri impulsi, come dicono i cattivi maestri oggi di gran moda, ma di seguire la via della verità, della giustizia e del bene, che è universale e abbraccia contemporaneamente tutti gli esseri. Ed è importante che l'anima trovi il giusto equilibrio e che viva bene, perché non vivere bene significa candidarsi a morir male. La morte è il momento della verità: a lei non si può mentire. Ciò che è nascosto, il suo avvicinarsi lo rivela. Bisogna essere preparati...