

**Tratto e riadattato** da: S. Blezza Picherle, *Il cambiamento come progetto di vita. La complessa transizione dal lavoro al pensionamento*, in M. Gecchele (a cura), *Il segreto della vecchiaia, una stagione da scoprire*, Franco Angeli, Milano 2010, pp. 24-27.

**Copyright ©**

*Il testo sottostante fa parte di un saggio più ampio che ho pensato per una fase particolare della vita, il passaggio dal lavoro al pensionamento, cioè quel periodo di crisi più o meno lungo in cui si dovrebbe riuscire a rinnovarsi, a ripensarsi, a ritrovarsi a ricostruire un nuovo progetto esistenziale. Sono convinta, però, che queste riflessioni, suffragate da riferimenti scientifici e dall'esperienza, possano essere quanto mai importanti per tutte le età, soprattutto per quegli adulti che, presi dal ritmo convulso della quotidianità e dall'ansia da prestazione, non sanno più guardare al mondo, alle "piccole cose", nelle quali è racchiuso il sapore profondo e il senso stesso dell'esistenza.*



Foto di Giancarlo Ganzerla - Il lago di Garda a Rivoltella

## **ASCOLTARE IL RESPIRO DELLA VITA**

di Silvia Blezza Picherle

Oggi l'uomo contemporaneo dimostra una *crescente incapacità di soffermarsi per ascoltare, pensare, riflettere, osservare*. Tale situazione è originata in prima istanza da un *tempo* vissuto in modo iper-velocizzato, che crea l'angosciosa sensazione di non riuscire ad averne a sufficienza per ottemperare agli impegni o raggiungere gli obiettivi prefissati. Per cui, in nome di un'efficienza competitiva esasperata, ci si adegua a ritmi sempre più frenetici nella vana speranza di dare e di ottenere il massimo dalla vita, anche durante il tempo libero, che ormai si è ridotto ad una spasmodica massimizzazione del divertimento. Le piccole "soste" o i ritmi più lenti vengono così percepiti come un'occasione perduta per assaporare appieno la vita, un tempo inutile e senza significato. Questo stile di vita, che accomuna ormai gran parte degli uomini nelle società occidentali, dipende in seconda istanza anche da una **carezza educativa**, poiché né la famiglia né altre agenzie educative mettono in atto intenzionalmente progetti finalizzati a far vivere il tempo in modo diverso. Né i media aiutano in tale senso, anzi, con i loro ritmi informativi e narrativi velocizzati, troppo pieni di azioni e di effetti speciali ma spesso vuoti di contenuti veri e di valore, contribuiscono a rendere l'uomo incapace di ascoltarsi e di ascoltare.

Ogni momento della nostra giornata, spesso vissuta tra il tempo pieno del fare convulso e il tempo vuoto della noia, può invece diventare prezioso per **riscoprire il valore della vita**, in quella sua **bellezza e significatività silente** e nascosta che troppo spesso sfugge. Perché essere vivi spesso «può diventare un luogo comune: il mondo può diventare troppo familiare; mostrarsi indaffarati nel quotidiano può essere espressione di assuefazione all’aver, al fare e sintomo di perduto stupore» (Vico, 1990, p. 101). **Ad ogni età si può imparare o re-imparare a guardare il mondo con altri occhi**, cercando di valorizzare l’unicità e il valore di ogni piccolo indizio, momento, gesto ed incontro quotidiano, al fine di ascoltare il respiro della vita.

### Ritrovare lo stupore

Per **reimparare a stupirsi** ed a meravigliarsi di fronte alla vita è necessario proiettarsi in una “nuova dimensione temporale”, diversa da quella incalzante e iper-velocizzata che connota il quotidiano esistere. Si tratta di recuperare quello che Gillo Dorfles chiama il «tempo dell’intervallo», cioè quegli attimi di pausa o di interruzione del flusso degli eventi che consentono all’uomo di osservare, di ascoltare, di riflettere, di coltivare la propria creatività (Dorfles, 1989). Perché, nell’epoca contemporanea, **il moto costante e il divenire incessante perseguitano l’uomo**, la cui vita è immessa in un flusso inarrestabile e tumultuoso di eventi, nel quale sono inesistenti o rare le pause. Sarebbe quindi auspicabile riuscire a modulare alcune delle proprie giornate, o alcuni momenti di una giornata, su ritmi più lenti, in modo da trovare il tempo per l’osservazione e l’ascolto del mondo circostante e degli altri. Anche un prato qualunque, sul quale gli occhi distratti dei passanti si soffermano raramente, nasconde una sua bellezza ed un suo fascino misterioso e silente, talvolta gioioso, talvolta melanconico, talvolta inquietante. Purché lo si sappia guardare con uno “**sguardo accogliente**”, impegnato a *cercare i piccoli indizi e i segni rivelatori dei profondi significati esistenziali*, spesso nascosti nelle pieghe di un banale vivere quotidiano.

L’uomo contemporaneo, prigioniero della corsa al “fare”, al “produrre” e al “divertirsi”, ha perduto la preziosa ed antica abitudine di “sostare” al fine di vivere appieno il “qui ed ora”. Perché, come sostiene il signor Melker, personaggio originale creato dalla scrittrice svedese Astrid Lindgren, «bisogna godere il



Foto di Giancarlo Ganzerla - Dietro le case dei ferrovieri

presente, le mattine radiose come quella e allora la vita sarebbe stata pura felicità», «bisogna vivere il giorno presente come se fosse l'unico che ci è dato da vivere e bisogna essere attenti a ogni singolo istante, viverlo in tutta la sua intensità» (Lindgren, 2006, pp. 87, 89).

Ciò che viene a mancare oggi, paradossalmente anche ai pensionati, è il «*buon uso della lentezza*», quella lentezza che rasenta l'eternità e permette di accostarsi alla tenerezza, al rispetto e alla grazia degli uomini e della natura (Sansot, 2003, p. 10). In tale modo la persona, rapida, scivola inevitabilmente verso una nuova forma di povertà esistenziale, «sempre alla ricerca di qualche istante in cui sentirsi liberi da una pressione logorante» (Sansot, 2003, p.11), sommerso, anche nel tempo libero, dall'agitazione febbrile dei troppi impegni presi o attività da svolgere. Si pensi, ad esempio, a come molti si lascino travolgere dalla «valanga culturale» (Sansot, 2003), cercando di partecipare a tutti gli eventi del mese, a tutte le gite naturalistiche o artistico-culturali, secondo un ritmo di fruizione che non lascia alcun tempo per ascoltare con attenzione, per contemplare ed ammirare le opere d'arte e la natura. Da questi incontri, che avrebbero potuto essere arricchenti e fonte di stimoli per un cambiamento costruttivo, si esce in realtà defraudati ed impoveriti, in quanto non si è avuto il tempo di introiettare e rielaborare esperienze significative. Perché *è attraverso la contemplazione della natura e delle opere d'arte che si intuisce la straordinaria bellezza dell'esistenza*, come pure i valori importanti quali, ad esempio, l'amore ed il rispetto per la vita. Infatti «la natura, colta nei suoi movimenti grandiosi e nelle manifestazioni più spicciole e quotidiane, è un inno all'armonia, alla positività, alla vita» (Roveda, 2003, p. 34). Attraverso un atto di «conoscenza intuitiva», soprarazionale ed empatico, nasce così quel senso estetico che induce a rispettare ogni vivente, a promuovere la qualità della vita, il rispetto per essa, in nome di esigenze più umane e alte (Roveda, 1990, p. 222).

Per risentire il respiro della vita a tutte le età ci si dovrebbe sottrarre, come suggerisce il filosofo Michel Lacroix, alla **tirannia del "iperemotività"** che connota ormai il nostro esistere. Perché l'eccesso e l'iperstimolazione emotiva stanno causando un traviamiento della sensibilità affettiva collettiva, in quanto si rischia di trascinare l'uomo in una forma insidiosa di barbarie (Lacroix, 2002). Ormai, nel vivere quotidiano predominano le «emozioni shock», quelle urlate dai media, forti, intense, acute, invasive, che stordiscono e rendono egocentrici ed insensibili, impedendo ai giovani e agli adulti di venire in contatto con la propria dimensione interiore più autentica. Perciò lo studioso suggerisce di rivalutare e di imparare a rivivere, pena lo snaturarsi dell'umano nell'uomo, **le «emozioni-contemplazione»**, cioè quelle emozioni profonde e delicate, come

l'ammirazione ad esempio, che educano la sensibilità e cambiano la disposizione interiore, favorendo la conquista di valori importanti, senz'altro da recuperare, come la dolcezza, la cortesia, la leggerezza, la tenerezza, l'abbandono, la delicatezza, l'ascolto, l'attenzione, l'ammirazione (Lacroix, 2002, pp. 93, 135).

### **Bibliografia:**

Dorflès G., *L'intervallo perduto*, Feltrinelli, Milano 1989.

Lacroix M., *Il culto dell'emozione*, Vita & Pensiero, Milano 2002.

Lindgren A., *Vacanze all'Isola dei gabbiani*, Salani, Milano 2006.

Roveda P., *La pace cambia. Proposte pedagogiche*, La Scuola, Brescia 1990.

Roveda P., "Verso un significato della sofferenza", "Pedagogia e Vita", n. 3, 2003.

Sansot P., *Sul buon uso della lentezza. Il ritmo giusto della vita*, NET, Milano 2003.

Vico G., *Tempo ed educazione nel postmoderno*, La Scuola, Brescia 1990.

*Il mio saggio finirebbe qui, però concluderlo con i versi sottostanti mi sembra il modo migliore per concederci quell'attimo di sosta, quei piccoli intervalli che fanno riscoprire il senso della vita.*

Gran parte degli uomini ignora  
la bellezza del mondo  
e lo splendore delle piccole cose.

(RAINER MARIA RILKE)

### ***Passo veloce***

Né una cosa  
né un dettaglio  
ho potuto osservare  
nella strada della vita;  
i miei piedi furono  
troppo vigorosi.

(MORI OGAL)

Non si ripete due volte questo giorno  
Scheggia di tempo grande gemma.

Mai più tornerà questo giorno.  
Ogni istante vale una gemma inestimabile.

(DA 101 STORIE ZEN)

E' una fortuna  
Vivere in questo mondo,  
osservare un fiore,  
una nuvola vagante,  
ascoltare un uccello,  
il sussurro delle spighe  
in un campo di grano,  
ammirare i tratti delle persone,  
le loro tendenze,  
il loro respiro segreto.

(ERNST BERGMAN)