

# 8 consigli per non soffrire troppo

aiutare altri

e umanizzare il punto di vista sugli avvenimenti

al tempo del coronavirus

*Questo breve scritto è stato ricavato da un altro che lo ha preceduto. Questo altro scritto era più lungo. Aveva un linguaggio un po' difficilotto, non immediato, perché dava molte cose per scontate. Era destinato infatti ad alcuni amici "addetti ai lavori" già abituati ad un linguaggio specialistico. Alcuni di questi amici mi hanno suggerito di semplificare l'ultimo capitolo di quel lavoro in modo tale da renderlo utile o perlomeno comprensibile a quante più persone possibile.*

*Così ho fatto. Questi consigli contengono alcune proposte, come quella di provare a mettere un punto di vista umanizzatore sulla situazione di emergenza sanitaria che stiamo attraversando.*

*Nella speranza che possano essere utili li condivido con piacere.*

# Premessa

*Se la vita è solo una continua ricerca di sicurezza per chi teme il futuro o di affermazione di sé per chi è disorientato o anelito di vendetta per chi ha patito la frustrazione... di quale libertà, di quale responsabilità, di quale impegno si potrà fare una bandiera?*

*(Silo, Paesaggio Interno, XII, Compensazione, riflesso, futuro)*

Scrivo nel mese di marzo del 2020, a Roma, durante il blocco delle attività predisposto come misura di emergenza per contenere la diffusione del *Covid-19*. Come altri, anche io credo che questo coronavirus possa portare alla fine qualcosa di buono. E anche io percepisco come questa circostanza induca a riflettere su quanto siamo legati gli uni agli altri, non solo dal punto di vista ambientale o sanitario, ma anche esistenziale. Sì, anche io, come molti, intravedo delle buone possibilità per il futuro.

Sia gli individui che le popolazioni di fronte a momenti di “crisi” hanno diverse possibilità. Possono tirare fuori il peggio o il meglio. “Necessità può fare vizio o può fare virtù”.

Tutti noi abbiamo avuto esperienza di questo meccanismo. In situazioni di grande pressione, in situazioni che ci hanno “messo alla prova”, ci siamo a volte paralizzati, altre volte siamo fuggiti o ci siamo anestetizzati. Altre volte ci siamo scagliati contro il mondo ed altre ancora abbiamo trovato risorse e soluzioni impensabili che hanno persino cambiato in meglio il nostro modo di essere. Questo è valido per i singoli come per gli insiemi. Insomma: “quello che non strozza ingrassa”.

Così come i momenti critici anche le ondate di emozione sociale possono favorire o sfavorire determinati percorsi mentali. Possono incoraggiare l’immaginazione, farci sentire meno soli o alimentare buoni sentimenti; possono anche nutrire emozioni viscerali oppure assecondare una certa inflessibilità mentale, una certa “intransigenza”. Possono dare coraggio, aprire il cuore e la testa o possono generare censure e auto-censure. È possibile che questo dipenda da quale sia il sentimento o l’atmosfera mentale che prevale, come per esempio: il panico, la speranza, la paura, l’empatia, il rancore, la competizione, la solidarietà. Quindi, per quanto ingenuo possa sembrare, coltivare buoni sentimenti sia come individui che come società sembra essere la cosa migliore che possiamo fare per noi stessi e per gli altri. I buoni sentimenti generano buone idee e buone azioni. Inoltre questo contamina positivamente chi ci sta intorno.

## 8 consigli per non soffrire troppo e diventarne portatore sano

*Se la ragione sta al servizio della vita, che serva a farci saltare al di là della morte. Che la ragione elabori allora un senso esente da ogni frustrazione, da ogni incidente, da ogni annullamento.*

*(Silo, Paesaggio interno, XIII, I sensi provvisori)*

Questi consigli si riferiscono ad una “postura” mentale. Proprio come se si trattasse di ginnastica posturale per la mente.

**Primo:** Rifiuta, con irremovibile fiducia nell’essere umano, ogni posizione che rievochi la vecchia visione della colpa e del peccato. Rifiuta l’idea che questo virus sia la punizione della natura nei confronti dell’essere umano che ha disobbedito alle sue leggi. Che sia la natura a punire o la vita o l’universo o Dio, quel modo di vedere le cose ha generato molto oscurantismo e molta sofferenza. Rifiuta tutto ciò che ha il sapore del castigo e della colpa. Rifiuta la crudeltà che anima quel giudizio.

**Secondo:** Dai il tuo contributo alla collettività, non la tua accondiscendenza ai responsabili dell’impoverimento del bene comune. Il comportamento virtuoso è importante e contribuisce alla costruzione di un mondo migliore. Dai il tuo contributo, fai la tua parte, attieniti a tutte le raccomandazioni sanitarie delle autorità competenti ma non confondere responsabilità con addomesticazione, senso civico con fanatismo, accortezza con sorveglianza. Non sottometterti a tutte quelle insinuazioni immorali che colpevolizzano i cittadini spostando l’attenzione dall’attuale modello economico incosciente e disumano. Non credere a tutti quei rimproveri che caricano gli individui e le loro abitudini di responsabilità mentre deresponsabilizzano i governi, le multinazionali e il grande capitale. Non permettere che ti mettano contro la tua stessa gente attraverso l’intransigenza e la delazione. Lì dove questo “sistema” distrugge il tessuto sociale tu, insieme ad altri, prova a impegnarti per ricostruirlo. Non trasformare la critica al “sistema” in critica alle persone. Ricorda: hanno presentato il debito pubblico come risultato di una vita consumistica fatta di sprechi nella quale le persone vivevano al di sopra delle loro possibilità. Hanno associato il disastro ecologico a ciò che la gente compra e butta nella spazzatura e a quanto spesso tira l’acqua dello scarico del water. Ora di fronte all’emergenza sanitaria si sta spostando l’attenzione, nuovamente, sul comportamento degli individui.

**Terzo:** Non rimanere isolato. Né in te stesso, né nel tuo circolo ristretto. Occupati di come stanno le persone a cui sei in grado di arrivare. Aiutali a superare la paura, aprigli il futuro. Se non sai come fare inizia ad aprirti tu per primo e raccontagli come ti senti e poi, senza insistere, invitali a fare lo stesso.

Insieme ad altri prova a creare reti di reciprocità, dove ognuno mette al servizio di altri le proprie conoscenze e le proprie capacità per imparare qualcosa di nuovo (tutorial, incontri di quartiere o internazionali, meditazioni, corsi, laboratori, seminari, progetti, giochi etc...) utilizzando le risorse tecnologiche oggi disponibili. Questo sarà un bene per la tua salute mentale e per quella di coloro che orbitano intorno a te.

**Quarto:** Disinnesca l'exasperazione del confronto sociale. Cerca di essere un antidoto ad ogni avvelenamento dell'atmosfera generale. Prova a convertirti in un esempio vivente di lucidità, tolleranza e compassione. Pur nutrendoti di forti convinzioni non mortificare le persone per quanto oscurantiste o superficiali ti possano sembrare certe posizioni. Sai che la crescente popolarità dei partiti più intransigenti è l'espressione di un atteggiamento già radicato in una parte della popolazione. È un atteggiamento presente sia nelle cause nobili che in quelle indegne e non ha colore politico. Semplicemente ricordati di trattare gli altri come vorresti essere trattato e non mortificarti se non ci riesci. Arriverà il momento in cui i tuoi insuccessi saranno ricompensati. Non forzare né te stesso, né gli altri. *Aspira a persuadere e riconciliare.*

**Quinto:** Mantieniti lucido. Per te stesso e per dare il buon esempio. Sarà sufficiente anche solo il tentativo. Osserva: la lucidità mentale proporziona, de-suggestiona, delimita la paura e l'improvvisazione. Permette di rimanere fedeli a sé stessi e di accorgersi degli altri. È contagiosa e innesca la voglia di imitarla. Scoraggia, disincentiva, toglie estetica al comportamento distratto, al riflesso corto, al pensiero meccanico, alla condotta viscerale e anaffettiva. Il comportamento lucido illumina come il sole, quello distratto luccica da solo di luce fioca nel buio seminterrato delle proprie motivazioni. Se non ci riesci esercita l'attenzione in modo piacevole, senza forzare. Aiutati tenendo presente la posizione del tuo corpo nello spazio dove ti trovi. Fallo nel modo più rilassato possibile e quando inizi ad affaticarti smetti subito. Inizia con cose facili e soprattutto piacevoli. È assolutamente alla tua portata: non sottovalutarti, sii spudorato.

**Sesto:** Prediligi l'esempio alle idee. L'atteggiamento all'opinione. C'è differenza tra aderire ad un'idea e adottare un comportamento, un atteggiamento mentale. Non devi occultare quello che pensi. Non devi censurarti o limitarti se hai bisogno di esprimerti. Devi solamente seguire un canale affettivo con le persone.

**Settimo:** Resisti ai pensieri e alle emozioni negative. Respingi le costruzioni mentali apocalittiche e scoraggianti. Considera quanto il pessimismo, mascherato da realismo, possa essere tanto ingenuo quanto l'ottimismo che dissimula l'esorcismo. Alla pretesa di un catastrofico quadro oggettivo della situazione prediligi piuttosto una buona frequenza mentale, una sintonia positiva che predispone ad una buona e lucida salute psicologica. Se dovessi scegliere tra una posizione superficialotta e positiva e una negativa e profonda scegli la prima perché ha più possibilità evolutive. Le rappresentazioni negative sembrano più reali per la loro ancora viscerale, ma non aiutano a conoscere né la nostra realtà interiore né tantomeno quella "esteriore". Le immagini positive sono eteree, più alte, sopra polmonari e per questo a volte sembrano inconsistenti, ma cambiano la vita in meglio e danno anima al futuro. Considera con serenità che molte cose stanno andando bene: nonostante l'insofferenza e la preoccupazione, prevalgono la responsabilità e i buoni sentimenti.

**Ottavo:** Segui questo suggerimento di Silo – *“In qualche momento del giorno o della notte, aspira una boccata d’aria e immagina di portare quest’aria al tuo cuore. Allora, chiedi con forza per te e per gli esseri a te più cari. Chiedi con forza di allontanarti da tutto ciò che ti dà contraddizione; chiedi che la tua vita abbia unità. Non dedicare molto tempo a questa breve orazione, a questa breve richiesta, poiché basterà che tu interrompa per un istante quello che sta succedendo nella tua vita perché, nel contatto col tuo interno, i tuoi sentimenti e le tue idee si chiariscano...”*

*“...In questa “ricetta” si dice che bisogna chiedere, però a chi si chiede? Secondo ciò che credi, sarà al tuo dio interno, alla tua guida o a un’immagine ispiratrice e riconfortante”.*

Spero sia utile

ZioEracle