

## «RIPARTIRE DA CIÒ CHE RIMANE.»

di **Giammario Mascolo**

Publicato su *“Il Meridiano”*

nel Gennaio 2005

Ecco come si dipana la nostra esistenza: parliamo di costruire l'interiorità, oltre che il nostro piccolo regno esteriore, parliamo di autostima e di autoefficacia, ci fermiamo a guardarci dentro nei pochi momenti di serafica pausa che ci sono concessi, e poi...

E poi arrivano le catastrofi: catastrofi lontane o vicine, grandi o piccole asseconda non tanto della loro entità, ma di quanto ci coinvolgono, catastrofi che portano via pezzi di noi, spesso nel senso letterale del termine!

Che senso hanno allora tutti i discorsi fatti? Cosa rimane della nostra autostima e di ciò che abbiamo osservato in noi e intorno a noi, se niente rimane in piedi?

Sono anch'io incastrato in quel meccanismo mediatico per cui più terribile è l'evento, più spazio occupa nei giornali e sugli altri mezzi di comunicazione. Chissà quante catastrofi succedono giorno per giorno nella vita di chi mi sta leggendo in questo momento, eppure io non decido di rifletterci sopra. Ma non posso fare molto per sfuggire a questo meccanismo, e allora cerco di sfruttarlo al meglio: la grande tragedia diventa per me specchio delle tragedie che ciascuno prima o poi incontra nella sua vita, e che, ne sono certo, possono essere per lui terribili allo stesso modo, perché, come dicevo sopra, una tragedia è tanto più grave quanto più ci coinvolge. Ora, per il mio discorso di questo numero, ha poca importanza la dimensione effettiva dell'evento catastrofico, ne ha invece molta la dimensione percepita, cioè quanto ciascuno sente ciò che gli sta accadendo come grave e distruttivo.

Le tragedie a cui mi riferisco possono essere i lutti, le perdite, un licenziamento, una delusione d'amore, o un cambiamento radicale della propria vita dovuto a qualsiasi motivo.

Mi viene in mente la storia di Robinson, con il suo naufragio, grande catastrofe personale, dopo cui egli non ritroverà per moltissimi anni la vita di prima, ma nonostante tutto, partendo dalle proprie capacità e dalle risorse che aveva a disposizione, riuscirà a raggiungere una qualità di vita di cui andrà ogni giorno più fiero.

Le catastrofi sembrano fatte apposta per scardinare tutte le certezze, materiali e psicologiche. La prima sensazione è quella di non avere più nulla a cui aggrapparsi, unita alla disperazione per aver perso tutto ciò che si era costruito. Ecco, sto parlando di tutte quelle occasioni in cui ci assalgono queste due sensazioni.

Il futuro appare come una montagna insormontabile, niente sarà mai più come prima, eppure si vorrebbe che tutto fosse come prima. Il conflitto, dunque, sta proprio qui: costruire ciò che sarà, o ricostruire ciò che è stato?

Le catastrofi, personali o globali che siano, pongono interrogativi come questo, e allora è fondamentale trovare una strada per ripartire, che ci permetta di non sprecare tempo ed energie.

La cosa da fare, in questi casi, è partire da ciò che è rimasto. Spesso è rimasto ben poco, sia intorno che dentro di noi, ma si tratta dell'unica risorsa già presente e immediatamente sfruttabile.

Improvvisamente quel poco che ci è rimasto diventerà per noi l'essenziale, proprio come quando si perde la casa lussuosa, e improvvisamente una tenda diventa indispensabile. Il passo successivo è ripartire dalle proprie risorse. Qui l'autostima gioca un ruolo di primaria importanza, perché dobbiamo anche credere nella nostra capacità di utilizzare quel che abbiamo per risolvere, una alla volta, i problemi che si pongono fra noi e il ritorno alla normalità.

Si legge nella storia, dopo il racconto del terribile naufragio al quale Robinson solo era sopravvissuto: *“In una parola, non avevo che un coltello, una pipa ed una scatola con un po' di tabacco. Queste erano tutte le mie scorte; questo pensiero mi gettò in uno stato di angoscia...”*.

Nonostante l'angoscia, saranno proprio quel coltello, quella pipa e quel tabacco le risorse da cui egli riuscirà a ripartire: ingannerà la fame col tabacco e si aiuterà con il coltello per costruirsi un corto bastone come difesa per la notte.

La nostra capacità di trovare soluzioni originali, partendo da ciò che abbiamo, si rivela fondamentale; Robinson dice a questo proposito: *“La speranza di rifornirmi del necessario mi sosteneva e mi spronava a fare più di quanto sarei stato capace di fare in altre occasioni...”*

Quello che certamente è deleterio, in questi casi, è pensare e ripensare a ciò che non si ha più, come se fosse possibile riaverlo, e, soprattutto, come se valesse la pena di impiegare tutte le nostre energie per riaverlo. Invece le nostre energie devono servire a ritrovare uno stato soddisfacente, e non è detto che quello di prima fosse l'unico stato soddisfacente possibile. De Foe sembra volerlo affermare quando fa dire a Robinson: *“Sentii che tutto il mio dolore di nuovo si ripresentava, perché vidi chiaramente che, se fossimo rimasti a bordo, ci saremmo salvati tutti, vale a dire saremmo giunti salvi a terra e io non sarei stato tanto disgraziato da trovarmi completamente privo di conforto e di compagnia, come ero allora; questo pensiero mi fece venire le lacrime agli occhi; ma siccome le lacrime non mi erano d sollievo, decisi di tentare di raggiungere la nave...”*

La catastrofe è sì la fine di molte cose, ma può essere l'inizio di molte altre, e per il nostro benessere è molto più sano e produttivo viverla così, anche se questo richiede un normale tempo di adattamento.