



leggi, scrivi e condividi le tue 10 righe dai libri
<http://www.10righedailibri.it>



I edizione: ottobre 2012
© 2005 Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main
© 2012 Fazi Editore srl
Via Isonzo 42, Roma
Tutti i diritti riservati
Titolo originale: *Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst*
Traduzione dal tedesco di Federico Ferraguto

ISBN: 978-88-6411-174-2

www.fazieditore.it

Wilhelm Schmid
L'arte dell'equilibrio

100 TESSERE PER L'ARTE DI VIVERE

traduzione di Federico Ferraguto

EMERAVIGLIE

Prefazione

Arte di vivere significa rendersi la vita più semplice? O non piuttosto complicarsela? Ma a che scopo? Per poterla poi semplificare. È possibile evitare questo strazio? Sì, però si perde la pienezza della vita, che nasce dalle difficoltà e dalle sfide che la caratterizzano.

Non è importante seguire alla lettera questa affermazione. Si tratta piuttosto di mettersi alla prova e combinare le proprie esperienze. Fondamentalmente, l'arte di vivere è molto semplice. Basta vivere la vita, fare esperienza e, a volte, rifletterci su. L'aspetto *filosofico* dell'arte di vivere consiste in questa disponibilità alla riflessione, che però è anche il suo più grande limite. È qui che le strade si biforcano. Ci sono persone che riflettono poco e guardano solo ciò che hanno davanti agli occhi, rischiando di ripetere gli stessi errori, come un calciatore che si infortuna sempre nello stesso punto. C'è invece chi non ce la fa a smettere di pensare. I filosofi, ad esempio, si lambiccano su tutto e rischiano di farsi sfuggire la cosa più importante: la concretezza della vita e dell'esperienza.

Chi pratica l'arte di vivere si colloca tra il calciatore e il filosofo, sforzandosi di condurre la vita in maniera consapevole, senza però credere che la riflessione possa risolvere tutti i problemi.

La sfida più grande che l'arte di vivere deve affrontare consiste nel trovare e nel mantenere un qualche equilibrio nel marasma di esperienze contrapposte e contraddittorie di cui è fatta la vita di ciascuno di noi. L'arte di vivere è arte dell'equilibrio tra paura e intrepidezza, tra inerzia e movimento, tra piacere e dolore, tra solitudine e socievolezza, tra pace e guerra, tra senso e insensatezza e molto altro. L'arte dell'equilibrio non punta a estinguere la polarità della vita, ma a riconoscerne le basi e a vivere giocando tra i suoi poli, magari anche solo rispetto all'atteggiamento interiore, che cerca di tenere insieme il "positivo" e il "negativo". Non è detto che l'equilibrio vada sempre mantenuto. Mettersi alla ricerca di un equilibrio, però, significa prendere la strada che conduce a una vita piena. L'equilibrio, infatti, non può essere percepito in ogni momento, ma solo nell'avvicinarsi infinito dei sentimenti e attraverso gli eventi della nostra vita con tutte le esperienze che la definiscono.

Questo libro non è che il diario dei tentativi che io stesso ho compiuto in questo senso e di quelli che ho visto fare ad altri, alla luce dei quali la ricerca dell'equilibrio diventa il lavoro di un anno fatto di stagioni diverse. Non solo perché la mia penna ne subisce il corso, ma anche perché, contro il tempo lineare della modernità, l'arte dell'equilibrio ha bisogno di un elemento ciclico, che può essere ancora attuale e che ri-

calca la nostra percezione delle stagioni. Per questo bisogna immaginare *Le quattro stagioni* di Vivaldi come il tenue sottofondo musicale dell'arte di vivere. Nel percorso sarà necessario prestare attenzione a tutto ciò che è "piccolo" e "quotidiano", come faceva Nietzsche, che nella *Gaia scienza* ci spingeva a diventare poeti della nostra vita o, in *Umano, troppo umano*, scriveva: «dobbiamo essere vicini alle cose che abbiamo sotto mano, senza disprezzarle volgendo il nostro sguardo alle nuvole e ai mostri della notte». La vita, infatti, non è mai anonima, ma può essere colta sempre e solo nella quotidianità di ogni individuo. Attraverso gli aspetti apparentemente insignificanti della vita emergono, infatti, le grandi questioni che ne investono il senso e alle quali è necessario dare una risposta quanto prima.

In questo libro verranno presentati 100 aspetti, 100 sfaccettature o tessere di quel tema inesauribile che è l'arte di vivere. Questi piccoli pezzi sono espressione di un dialogo immaginario con i lettori e sono stati scritti originariamente per la «Neue Züricher Zeitung am Sonntag», dove, fin dal primo numero del 2002, tengo la rubrica "*Lebenskunst*", 'Arte di vivere'. I primi 100 articoli, qui raccolti e ordinati in una successione diversa e sulla base dei miei appunti personali, sono stati pubblicati tra il 2002 e il 2004 e composti durante la stesura di un'opera più ampia, di cui talvolta riprendo o richiamo le tematiche¹. Come attesta

1. Wilhelm Schmid, *L'amicizia per se stessi. Cura di sé e arte di vivere*, traduzione di Federico Ferraguto, Roma, Fazi Editore, 2012.

qualche articolo, si vedrà che di tanto in tanto mi capita di ritirarmi in una caffetteria, non solo per restare fedele allo stereotipo del filosofo tutto intento a riflettere sul senso della vita. Questo luogo di una piccola felicità offre infatti condizioni creative che si conciliano perfettamente con le necessità del mio lavoro. Spero sia così anche per il lettore che, ritirandosi con questo libro in un angolo della sua vita, potrà dare spazio ai suoi pensieri incontrando quelli di qualcun altro.

Sensazioni primaverili: le vene si gonfiano

1. Abitare l'abitudine

Buongiorno, dormito bene? Vi siete alzati con il piede giusto? Ah, vi siete crogiolati un po' più del solito... Anche io, ma è stata... dura. Avevo deciso di fare un esperimento: avrei voluto trascorrere un'intera giornata accantonando completamente le mie abitudini. Le abitudini sono fastidiose, ci tengono lontani dalla vita vera, bisognerebbe sempre chiedersi che cosa c'è dietro e sarebbe più semplice abolirle del tutto. Le abitudini sono sempre vecchie del giorno prima, è la loro natura. Sono rigide, mentre per la vita moderna contano solo la flessibilità e il futuro. Insomma, ho pensato di voler essere davvero moderno: via i vecchi cappelli. D'ora in poi sarà tutto nuovo, ogni giorno.

Ho deciso di cominciare questa nuova vita oggi stesso, domenica. Fin dal momento del risveglio avrei voluto nuovamente decidere su ogni cosa. Il problema era che non riuscivo nemmeno ad alzarmi dal letto. Continuavo a riflettere e a chiedermi: perché devo alzarmi? Che senso ha? Con quale piede? Ho perso in

questo modo una mezza mattinata e, assunta una posizione verticale, il più non era ancora fatto. Ho iniziato a chiedermi cosa dovessi prepararmi per colazione, un tè, un caffè o qualcos'altro, perché avevo escluso di ripetere tutto ciò che ero solito fare e, finalmente superata la tortura di questa scelta, ho iniziato a essere indeciso su quale tazza usare. Ne ho una ventina, tutte diverse tra loro, e prendere quella che adoravo al punto da averne quasi addentato per sbaglio un pezzo era fuori questione. Dovevo mettere in discussione ogni abitudine.

Alla fine non ce la facevo più e ho dovuto capitolare. Questo è il trionfo della filosofia, che si chiede sempre quale sia la natura autentica delle cose. Ora so che l'abitudine non è altro che sgravarsi da decisioni che altrimenti dovrebbero essere reiterate ininterrottamente e su tutto. Le forze necessarie per affrontare tutto ciò che è insolito possono liberarsi solo perché una parte consistente della nostra vita procede automaticamente, senza che sia necessario rifletterci sopra. Questo è il senso delle abitudini. Ma non è tutto.

Io mi sento davvero a casa solo dove ho confidenza con la mia vita e dove mi sento protetto. In queste quattro mura? Non è detto. Posso sentirmi a casa anche dove sono un estraneo, ad esempio in un albergo. La mia vera casa sono le mie abitudini da cui non posso prescindere se voglio dare una direzione alla mia vita. Per cambiarla o ristrutturarla è necessario riconsiderare e interrompere quelle cattive. E la mia vita sarà davvero diversa solamente quando si sarà ridotta a un insieme diverso di abitudini. Dobbiamo

essere totalmente grati alle nostre abitudini perché dobbiamo loro la vita. Bene, adesso potete tornare a mettervi comodi sulla vostra poltrona e, come d'abitudine la domenica mattina, sprofondare nel vostro giornale. Senza sensi di colpa.

2. Melodia primaverile

Avete mai sentito questa canzone? I suoni, tanto chiari e puliti, si susseguono in una melodia che ci ricorda sempre il suono della primavera. Così bella e malinconica! Dove possiamo ascoltarla? Il concerto si tiene dappertutto, ingresso libero. Il palco è fatto dai tetti e dalle cime degli alberi. Da lì canta una merla e noi siamo gli spettatori. Su una base di galli, fringuelli e cinciallegre che ritornano alla vita si leva maestosamente, tra tutti i volatili, la voce di questa solista. La voce del nero uccello occupa la scena, soprattutto non appena cala la notte e la vita rumorosa dilegua poco a poco, o di mattina presto, quando ancora è tutto silenzioso. Da quelle vette, la merla troneggia sulle bassezze della vita umana. Quando il crepuscolo inizia o la notte volge al termine, emette i suoi suoni a squarciagola, con il becco giallo completamente aperto e la testolina rivolta verso il cielo.

La pioggia non la scalfisce, anzi: ora può trionfare cantando oltre questa giornata grigia, intercalando i suoni pieni con un trillo o un cinguettio. Ama mettere nelle sue canzoni ciò che le sta intorno, con tante variazioni quanti sono gli studi scientifici sulla sua voce.

Questo talento musicale ha colpito anche i compositori. Richard Strauss ha cercato di riprodurre il canto di una merla nel *Cavaliere della rosa*. Cesar Bresgen ha chiamato una sua composizione *Necrologio per una merla*. John Lennon e Paul McCartney hanno scritto *Blackbird*: «Vola, merlo / nella nera notte oscura». La storia della letteratura ha conosciuto *La merla*, un racconto di Robert Musil: «“Io sono la tua merla”, diceva, “non mi conosci?”».

In realtà la “merla” è il maschio-merlo, l'uomo-merlo completamente nero, mentre la femmina, vestita di un più modesto marrone, non canta. Il merlo è la diva e io il suo ammiratore segreto. Ogni primavera mi pongo ai suoi piedi. Io credo che ne sia consapevole e che stia ad aspettarmi ogni giorno sulla via di casa. Così mi fermo un attimo ad ascoltare la sua meravigliosa voce. Nonostante la paura che un giorno questa canzone potrebbe finire.

3. *All'inizio è l'angoscia*

Cammino sul marciapiede e improvvisamente una qualche angoscia si impossessa di me: angoscia per la vita, paura del mondo. Non so cosa mi stia succedendo. Dentro di me si apre una voragine. Il mondo che mi circonda scompare nel più triste nulla. Quando ne parlo c'è chi annuisce in segno di comprensione e chi se la dà a gambe: l'angoscia è “negativa”, è “deprimente”. L'angoscia rende soli.

Ma io la lascio fare, almeno per un po'. Basterà

qualche giorno? Non la voglio ignorare, né sedare, ma superarla facendomele carico. Perché credo che l'angoscia, per quanto terribile, abbia un certo valore; posso chiedere, a lei e a me stesso, da dove nasca, quali circostanze della mia vita o del mondo che mi circondano l'abbiano provocata; posso chiedermi se esista una vita completamente priva di angoscia. Ma che cos'è la vita? Comincio a riflettere, a documentarmi, a cercarne le ragioni, a trarre conclusioni, a parlarne. La vita mi si squaderna configurandosi come una serie di cerchi concentrici sempre più ampi. Sto in mezzo a un processo che mi rende consapevole di me stesso, sono sulla via di una vita consapevole, sulla strada dell'arte di vivere.

L'arte di vivere è un vecchio tema della filosofia che è tornato a essere interessante. La modernità ha pensato di potervi rinunciare ritenendo che la filosofia dovesse essere posta al servizio delle scienze. Non sognava forse di risolvere tutti i problemi della vita grazie alla scienza e alla tecnica che ne scaturiva? Il sogno continua anche oggi con la tecnologia genetica che lascia già presagire il risultato: qualche soluzione si potrà trovare, qualcuna un po' meno e il sogno, almeno in parte, diventerà un incubo. Alla fine gli esseri umani saranno rinviati nuovamente a se stessi. Tocca a loro, infatti, venire a capo della vita in generale e anche delle conseguenze della scienza e della tecnica. E tocca a loro angosciarsi.

Prima ancora della meraviglia, la fonte della filosofia, della riflessione e della presa di coscienza è l'angoscia. Quindi è importante utilizzarla per restituire

alla vita il suo significato così da venirne a capo. L'arte di vivere, che è una tecnica *sui generis* – *téchne tou̐ bíou*, in greco, e *ars vitae, ars vivendi*, in latino –, muove precisamente da questo punto.

Il suo tentativo di rispondere alle sfide della modernità si affida ad alcuni elementi tratti da questa tradizione classica e ne elabora altri *ex novo*. Ma soprattutto non richiede un'intelligenza già pienamente formata o una laurea.

L'arte di vivere non comincia che con l'angoscia, cioè con la fine dell'indifferenza nei confronti della propria vita. Chiunque è capace di provare angoscia: ci coglie di soppiatto, senza che nessuno la invochi. L'angoscia per sé, per la propria vita e per quella degli altri, insegna cosa significhi vivere ed è distribuita con sorprendente equità: tocca i poveri quanto i ricchi e ha una particolare predilezione per chi si sente sicuro di fronte a tutto. Ma che cosa succede a chi ne è dominato? Ha bisogno che qualcuno gli stia vicino. Una parte costitutiva dell'arte di vivere di ciascun individuo è la capacità di aiutare gli altri. Anche noi, forse, prima o poi potremmo averne bisogno.

4. *Forme del volto*

Arte di vivere? Dare una forma alla propria vita? Come si fa? Il filosofo Epitteto, tra il I e il II secolo, paragonava la vita all'attività di uno scultore. Bisogna ora chiedersi chi sia lo scultore e chi la scultura. L'artista sarà forse la "vita" stessa e noi, voi e io, dovrem-

mo essere modellati secondo un'idea, con incisioni morbide e sottili o con pesanti martellate. Non possiamo mai essere sicuri che la vita sia in grado di scolpire il nostro volto, ma talora abbiamo davvero l'impressione che ne sia capace. Solo così, infatti, è possibile spiegare perché certi volti sono delicati e dai tratti affusolati, mentre altri paiono duri come la pietra. Sono stati lavorati intensamente con gli strumenti dell'esperienza, degli incontri, delle nostalgie, delle delusioni, dei dolori e dei piaceri.

Grazie alla sua forza plastica la vita è capace di arricciare le nostre labbra lasciandoci a bocca aperta, o di serrarle in una linea sottilissima. Piega gli angoli della nostra bocca in un sorriso o verso il basso in segno di fastidio. Inarca il sopracciglio in segno di sorpresa o abbassa le palpebre dalla stanchezza. Sulla fronte traccia rughe e rughette e con il tempo le approfondisce ulteriormente, grazie al muscolo che c'è sotto. Le abitudini agiscono inesorabilmente. In un tempo lunghissimo danno forma all'aspetto esteriore e in particolare al viso, cioè alla mimica. La faccia, con tutti i suoi solchi, è il segno di tutta una vita e la levigatezza di un viso non è che la traccia della sua assenza.

E l'arte di vivere? Ci espone consapevolmente alla forza plastica della vita. Sarebbe inutile evitare che ci plasmi. Non perché siamo passivi. Siamo sempre noi a scegliere di chi fidarci, chi incontrare e da chi farci influenzare. Possiamo creare intenzionalmente il contesto per vivere alcune esperienze e per lasciare che queste ci formino. Così facciamo lavorare la vita e, indirettamente, diventiamo scultori di noi stessi, pla-

smando silenziosamente il nostro volto, senza trucco o chirurgia estetica, senza genetica e senza nostri cloni. Non tutti vogliono assumersi la responsabilità necessaria per quest'opera. Ma noi dobbiamo metterci solo la faccia, il resto lo fa la vita. Non è stimolante?

5. Praticare l'ascesi

Dobbiamo prendere sul serio il digiuno quaresimale? Dobbiamo stare davvero senza mangiare? Non è il relitto di un tempo passato, di qualcosa per credenti rigorosi? Potrebbe anche essere questione di salute. Ogni tanto bisogna buttare fuori in un modo o nell'altro tutto quello che abbiamo divorato. Non è facile. Si potrebbe cogliere l'occasione offerta da una visita gastroenterologica, a cui il digiuno è immediatamente correlato e sottoposto a controllo medico – un modo per soddisfare il bisogno di sicurezze della modernità.

Ma per me c'è sempre il giorno dello “svuotamento”: dopo colazione, faccio un pranzo leggero e a cena sorbisco un brodino. Già nel pomeriggio inizio a sentire una leggera fame, accompagnata dal miraggio di una fetta di torta. Le ginocchia si piegano, le mani e i piedi si raffreddano, la circolazione passa in modalità “risparmio energia”. Inizio a placare la fame con grandi quantità di liquidi. Non avrei mai immaginato che il gusto dell'acqua, del tè e dei succhi di frutta avesse così tante sfumature. La pressione della cintura dei miei pantaloni si allenta ora dopo ora.

Il giorno successivo sento che il mio corpo è debole, la mia anima a disagio e il mio spirito stordito. Adesso tutto è più lento. Il terzo giorno mi viene in mente una vecchia canzone: *You Make Me Feel Brand New*. Invece è troppo presto. È il momento di svuotare l'intestino. Sarebbe stato meglio acquistare una maschera antigas, anche se non lo diceva nessuna delle guide al digiuno che ho letto. I miei sentimenti sono neri come tutto ciò che esce dal mio corpo.

Ma ho scollinato: da questo momento tutto sarà più semplice. È bello non aver bisogno di altro per sopravvivere se non di un po' di liquidi. L'ascesi è un esercizio di autosuperamento incredibilmente benefico. Praticarla non significa che esercitarsi a esercitarsi. Una volta appresa, questa pratica può essere applicata a molte altre cose. Digiunerò di nuovo? Assolutamente sì, già l'anno prossimo. A essere onesti, devo dire che la vita senza mangiare è molto meno piacevole. Appena sarà trascorsa la settimana di digiuno farò una festa. Intanto mi basta pensare che mi manca, per essere grato di ogni cibo.

6. *Vivere "a palla"*

La palla vola qua e là. Scendete, uscite, lasciatevi distrarre dal verde che c'è qua fuori. Chi resta seduto alla scrivania è senza cuore. Soltanto per prendersi a pallate per un po', anche solo un'oretta: calcio, pallamano, badminton. Mettere in movimento un corpo può essere divertente e si potrebbe andare avanti al-

l'infinito. È avvincente vedere una palla giocata semplicemente da una parte e dall'altra. Ci avete mai fatto caso seriamente?

Io la lancio a te, tu a me. Un piccolo esercizio utile a reagire a situazioni impreviste. Ciascuno crea per l'altro situazioni di questo tipo, magari intenzionalmente, o solo per caso. La palla prende una direzione inattesa. A volte possiamo raggiungerla e giocarla con poco sforzo. Altre con maggior difficoltà e soltanto grazie a balzi intrepidi. Altre ancora la palla è totalmente irraggiungibile, inutile sforzarsi. Nel giro di un secondo bisogna capire con quale tipo di palla abbiamo a che fare. Non è così anche la vita? Non bisogna decidere continuamente per che cosa mettersi in gioco e cosa "lasciar perdere"?

È necessario esercitarsi in situazioni standard. Praticando costantemente una serie di movimenti la tecnica si raffina e noi ci mettiamo in condizione di tirare le nostre palle con una perizia sempre maggiore. La consuetudine rende possibili variazioni creative. Si possono inventare trucchi, fingere di tirare in una certa direzione e fare in modo che la palla ne prenda una diversa. Non è meglio disciplinarsi e giocare la palla con una precisione sempre maggiore? Detto, fatto. Così il gioco diventa noioso, tutto diventa calcolabile e basterebbero due robot a giocare una partita di ping pong. Ha più senso pensare di rendersi reciprocamente la vita un po' più difficile. La tensione fa crescere.

Tutti vogliono vincere. Ma alla fine qualcuno deve perdere. La consolazione è che anche nella vita vincere sempre è impossibile. Chi perde ha il vantaggio

di essersi esercitato nella delusione, a differenza del vincitore, a cui la vita prima o poi metterà lo sgambetto. Giocando si impara a vivere. Vale la pena perdersi un pomeriggio.

7. Le piccole gioie di un'influenza

Un improvviso bruciore alla gola. All'inizio do la colpa ai semi del mio pane ai cereali, ma è già troppo tardi per fare qualcosa. No, proprio ora! Ho da fare, ho una serie di appuntamenti che non posso rimandare. Però contro i virus si può fare poco e le difese immunitarie cedono quasi subito. La prima cosa che perdo è la forza di gravità, che mi tiene incollato al suolo.

Qui il soggetto moderno, piegato da convulsi attacchi di tosse, si umilia. I polmoni, che giorno per giorno svolgono il loro lavoro senza la minima protesta, mettono in chiaro quanto siano deboli. Ogni rumore è una freccia che trafigge il cranio e ci resta conficcata. Alla fine si impongono i primi pensieri: la mia anima sembra ansimare attraverso il mio corpo. Sarei più felice se questa vita – solo sofferenza e dolore – finisse del tutto.

La malattia amplia lo sguardo in maniera inquietante, universalizza il dolore: che valore ha una vita che può guastarsi con tanta facilità, non solo la mia, ma la vita in generale? Che cosa significa essere uomini se si è così vulnerabili e c'è il rischio di morire o di ammalarsi in ogni momento? Che senso ha vivere se dietro ogni gioia traluce già il dolore?

Poi giunge il primo sonno e tutto diventa diverso. Il corpo maltrattato non è più capace di alcun pensiero e si prepara, oltre il dolore, alla nuova gioia, incontenibile come mai prima d'ora. Un sentimento puro attraversa corpo, anima e spirito. Deve essere la *kathársis*, la purificazione. Sento tutto come se fosse nuovo, ogni passo, ogni sguardo, la freschezza di ogni respiro, come se non fossero più solo i polmoni a ri-fiatare, ma come se tutto il mio essere abbia un respiro nuovo e diverso.

Per questo sono stato messo al tappeto? Mi basta un raffreddore, un virus influenzale, per farmi sentire come se mi avessero regalato di nuovo la vita. Dal patimento non nasce solo il dolore, ma anche la passione. Il fatto di aver toccato l'altro suo polo, quello "negativo", restituisce alla vita tutta la sua tensione. Se non mi sembrasse fuori luogo mi verrebbe da dire grazie per tutto questo. Me lo godo ancora un momento, prima di tornare a recitare nella mia quotidianità.

8. Ore d'ozio

Un rigoglioso salice piangente di un verde tenero protegge il mio cammino. Un pettirosso saltella da un ramo all'altro. Giacinti, acacie, camelie, violette, rododendri, magnolie, tromboni e narcisi: la primavera sta sbocciando e solo i possenti platani restano ancora spogli – questo lo scenario imperioso dell'Orto Botanico Reale al centro di Madrid, dal lato del Prado: una rappresentazione imperiale dell'arte. La domenica matti-

na il visitatore vaga quasi da solo per questa via labirintica e, nondimeno, rigorosamente geometrica. Il brusio di chi non è interessato ai giardini si infrange come un'onda marina contro questa isola di felicità. Come i fiori sboccia anche l'anima, trovando il suo senso nelle percezioni. A un paio di passi dalle palme gorgoglia con voce flebile una fontana che spruzza acqua davanti a sé mentre un passero ignora il divieto di berne.

Qui, sotto il sole mattutino, lascio vagare i miei pensieri che convergono arbitrariamente attorno a un'unica domanda: dove si trova il centro del mondo? Qui? Ma quando sono a casa mia, nell'Europa del Nord, il centro è sempre "qui" e il luogo in cui mi trovo adesso è "là sotto", ai margini del continente. Da questa mia prospettiva "periferica" il mondo è un'altra cosa, il mio sguardo interiore vaga per paesaggi diversi e, giungendo al mare, attraversa tutto il mondo di lingua spagnola, il cui centro è davvero questo. Tra questi edifici imperiali si sente ancora il suono delle gesta grandiose e delle conversazioni degli uomini che un tempo li abitavano.

Ogni volta che ci spostiamo il nostro sguardo sul mondo si riorganizza. Ogni volta che ci si trova "qui", ci si trova anche al centro del mondo. Chi viaggia molto a un certo punto capisce che il mondo è dappertutto sempre lo stesso. Ma come mai il suo centro muta in funzione del nostro movimento? C'è solo una spiegazione possibile: sono io stesso il centro del mondo e proprio questo è ciò che condivido con tutti gli altri individui che lo abitano. Quanto più ci si sposta, tanto più varia la prospettiva sul mondo. Il

modo migliore per rapportarci agli altri è farsi un'idea di come il mondo può apparire dalla loro prospettiva. Con questa idea m'incammino verso l'uscita e torno ai rumori del mondo degli altri. Perché ho l'impressione che i fiori se la ridano sotto i baffi?

9. *Incontrare l'assurdo*

C'è posto per me nella mia agenda di oggi? Decido di riservarmi due o tre ore, nel tardo pomeriggio. Me ne vado al museo. Gironzolo senza meta tra i vari quadri. In questo mondo dipinto mi sento al sicuro. Un quadro in particolare attira magicamente il mio sguardo, al piano inferiore del Prado a Madrid. No, non il meraviglioso *Giardino dei piaceri*, ma *Le tentazioni di sant'Antonio*. No, non quello famoso di Hyeronimus Bosch (ca. 1450-1516), ma uno più modesto che gli sta accanto, una *Copia da Hyeronimus Bosch*.

Un monaco con un saio marrone sta rimuginando ma non medita chiuso in se stesso. Ipnotizzato e intento rivolge le sue mani chiuse in segno di preghiera verso una mela gialla. Che scena! Di lato si vede una casa affondare in mezzo a un lago. Sulla facciata c'è un viso umano avvolto in un velo bianco che guarda fisso nella direzione del monaco. Sulla sua testa, al posto del tetto, c'è un nido. In cielo svolazzano un uccello e un pesce volante. Sul saio del monaco si intravede la coda di un topo. Ma potrebbe trattarsi anche della morte con la falce o di un gufo con la testa china. Si vedono inoltre insetti antropomorfi piovere



*Copia da Hieronymus Bosch, Le tentazioni di sant'Antonio,
1500-1510, olio su tavola (70x115 cm)*

dal cielo e cadere in un incendio che divampa da un edificio in fiamme subito alle spalle di sant'Antonio. Forme cupe in abiti monacali si sostengono a un bastone e corrono verso il fuoco.

Una donna invita timidamente Antonio verso la casa che sta affondando. Per fare ancora un bagno insieme a lei? Betsabea? Ma Antonio è stato avvisato: per quella strada si annega nel diluvio universale e la piccola barca a vela simile a un'arca pare tanto fragile quanto inaffidabile. Di cosa è simbolo la bandiera con il cigno bianco issata accanto alla casa che affonda? E l'uomo con il saio che, senza dubbio e con tutta evidenza, si trova ai margini di questa scena cosa dovrebbe... Certo, si può pensare che lo sguardo di Antonio si rifletta in quello attonito dell'osservatore.

Ma cosa significa tutto questo? Forse soltanto che è possibile far uscire dall'angolo il pensiero, per lacerare, anche solo per un momento, l'orizzonte della normalità. L'incontro con l'assurdo aumenta le capacità del pensiero. Un piccolo esercizio nello stabilire connessioni, possibili o impossibili che siano. La neurofisiologia lo chiamerebbe stimolo alla formazione di sinapsi; il management parlerebbe di un aumento della capacità nel *problem solving*. E l'arte di vivere come lo definirebbe? Forse soltanto un bel pomeriggio.

10. *Serenità*

Avete già riso oggi? Non fa niente, capiterà. Chi ne avrà modo potrà ritenersi "sereno", perché evidentemente ha motivo di gioire. La serenità non è identica alla gioia, sebbene questa potrebbe essere il modo in cui si esprime. La gioia è un affetto, la serenità è una disposizione spirituale. Anche se la gioia non è qualcosa da cui fuggire, essa rappresenta solo quel polo della vita che si contrappone alla tristezza. In questa tensione si dispiega la "vita simmetrica" tipica della serenità.

Già nel V secolo a.C. Democrito pensava che la serenità nascesse da una "vita nell'equilibrio". La serenità è perciò arte dell'equilibrio, del bilanciamento tra i diversi lati della vita, anche tra quelli che chiamiamo negativo e positivo, tra il troppo e il troppo poco di ogni cosa. Non è possibile che questo equilibrio possa essere mantenuto costantemente. Lo si ot-

tiene nel corso di una vita: non è sincronico, ma diacronico. Soggetto della serenità è chi è capace di tenere insieme le diverse esperienze della vita e, soprattutto, chi sa che è impossibile porre rimedio alla sua assurdità. Così, anche la melanconia è una disposizione spirituale vicina alla serenità. Nemmeno la malinconia mette in dubbio l'esperienza dell'assurdo, ma rispetto alla serenità ne trae conseguenze diverse. A differenza del soggetto melanconico, quello sereno si affida al senso di protezione che alberga nell'assurdo. La forma esteriore della serenità non è tanto il riso, che rientra nella sfera della gioia, ma il sorriso. Il sorriso a volte non può essere percepito, mentre lo è il viso non adombrato che da sempre viene considerato come la cifra della serenità. Con il sorriso il soggetto testimonia la sua appartenenza a se stesso, ciò che invece sfugge sia nel pianto che nel riso. Mentre in quest'ultimo un affetto violento sembra lacerare il volto su cui irrompe, nel sorriso il soggetto dà una regola alla sua mimica che diviene ricchissima di sfumature. Si diventa sereni solo esercitandosi a esserlo.

11. Sentire e sentirsi

Tirilirilirilì – no, non è la primavera, gli uccelli non hanno ancora traslocato in questa caffetteria. È solo un cellulare nascosto in qualche tasca, ma in quale? Il suo proprietario sarà in bagno e non vuole ricevere telefonate. Ma così si disturba il resto della sala. Infatti, gli occhi dei clienti sono alla ricerca del malfat-

tore. Tutti si affrettano a togliere la suoneria, tanto sarà sempre possibile vedere le “chiamate perse” e richiamare.

Non solo in questo caffè, ma dappertutto si vedono esseri umani che smanettano concentrati con il loro telefonino. Non importa con chi stanno: i rapporti condizionati dalla distanza hanno un chiaro privilegio su quelli che intratteniamo con chi ci è seduto accanto. Non solo quando squilla il telefono a casa, ma sempre e ovunque. È già un po' che nessuno si sorprende di incontrare persone strane che, per strada o alla fermata del tram, sembra parlino da sole. Osservandole meglio si capisce che hanno un aggeglio conficcato nell'orecchio.

Da un certo punto di vista queste persone parlano davvero da sole: non è importante con chi siano effettivamente al telefono, perché il contenuto del dialogo è sempre lo stesso: «Mi trovo sulla Buntstrasse, hai presente quel posto dove compro sempre i calzini?»; oppure: «Sta passando il tram? Tu dove sei?»; o, ancora: «Amore, arrivo tra cinque minuti». Se ci si chiede quale sia l'essenza di questi discorsi, sembra evidente che sia in gioco il bisogno di accertarsi dello spazio e del tempo della propria esistenza, che nell'ambito della modernità potrebbero essere messi in discussione.

Certo, queste conversazioni non si limitano sempre a definire dove ci si trova in un dato momento o dove si sta andando. Sono anche l'occasione per comunicarsi cose urgenti. Inevitabile è però la questione: cosa dirsi quando ci si incontra di persona? Sem-

plice: nulla. Si inizierà a telefonare a chi non ci disturba con la sua presenza fisica.

Ammesso che un fenomeno di questo tipo debba effettivamente avere ragione di esistere, può indicare un nuovo modo di stare al mondo? Un modo diverso, un'arte di vivere ancora più nuova, potrebbe spingere a rinunciare consapevolmente a questo gioco. E a guardarsi negli occhi. Con il rischio di non sentire lo squillo.

12. Il potere, sempre

Il vostro capo vi guarda torvo. A casa si sbattono le porte. Due partiti litigano aspramente. La politica impone con forza una legge. Una grande nazione minaccia di intervenire su una più piccola. In piena primavera si gonfiano vene diverse. Il potere è onnipresente. È davvero una parte fondamentale della vita? È sempre necessario farci i conti? Esiste una vita senza potere? Certo è che ogni tentativo di farne a meno è sempre andato male. In un modo o nell'altro, il potere deve far parte della nostra essenza. Ma cosa si intende propriamente con "potere"? Evidentemente qualcosa di inebriante, che non può non presentarsi e a cui è difficile resistere molto più che a ogni altra forma di ebbrezza. Il potere inebria, perché provoca un'esperienza dell'espansione di sé. Non è difficile capire che la vita di ciascuno di noi è condizionata dal contatto con altri esseri umani, con un gruppo, con migliaia o addirittura milioni di persone.

Chi è potente ha un senso più ampio, poiché si trova al centro di una rete di connessioni, come un ragno. Molte relazioni dipendono da lui e a lui riconducono. Può fare molto. E questo dà un sentimento di pienezza. Il potere è precisamente un'esperienza della trascendenza nel senso stretto della parola: si tratta di un'esperienza caratterizzata dall'“oltrepassamento”, tanto dell'angustia mortale quanto del limite del sé, verso un'ampiezza e un'illimitatezza che appaiono infinite e immortali.

Da qui il tanto famigerato “attaccamento” al potere. Perderlo significa esporsi all'abisso dell'assurdo. Ci sono dunque molte buone ragioni che spiegano come mai chi ha fatto esperienza del potere non abbia più voglia di lasciarselo sfuggire. È in gioco la possibilità che la sua esistenza si svolga in uno spazio più ampio. Ai suoi occhi rientrare nella gabbia di una vita priva di questa pienezza è come morire.

Uno dei compiti dell'arte di vivere è certamente quello di occuparsi in maniera approfondita del potere, altrui così come del nostro. Ogni essere umano esercita un certo potere. Anche voi e io. Solo quando si ottiene un certo equilibrio tra i giochi di potere che si svolgono dentro di noi ci si può aspettare che anche quelli che hanno luogo fuori di noi possano essere bilanciati al meglio. Il potere supremo, vero, che consiste nell'avere potere sul potere, è l'unico *super*-potere possibile. Ma si tratta di un compito molto difficile, sia per i singoli individui che per le nazioni.

13. *Il puro caso*

L'occhio mi cade su un annuncio: stasera al cinema danno uno dei miei vecchi film preferiti. È chiaro che il piano della serata che avevo definito sarà cestinato. Vado al cinema. Ma qual è il senso di questa casualità? Comincio a pensare al fatto che andando al cinema avrò un incontro imprevisto. O un incidente, oppure che lo eviterò andandoci. Il caso è una incisione nella vita, che presenta conseguenze imprevedibili. Ma la vita non è fatta da una catena di casualità? C'è un "senso" per tutto questo?

Il caso ha sempre creato problemi. Gli esseri umani si preoccupano del fatto che nella loro vita molte cose non possono essere pianificate o scelte, ma sono proprio così come sono. Ma anche questo è indice di una scelta: siamo noi a decidere se lasciar fare al caso, se sfruttarlo o rifiutarlo. Non possiamo mai escluderlo, ma abbiamo sempre la possibilità di aprirci a esso, di effettuare tentativi ed esperimenti per i quali la nostra creatività non sarà mai sufficiente. Possiamo perfino chiuderci al caso. Ma non dovremo stupirci se le possibilità della nostra vita si ridurranno. Da una parte, affidando tutto al caso viene meno ogni certezza e non si hanno che imprevisti a cui dover far fronte. Dall'altra, mettendoci in una campana di vetro, verranno meno gli imprevisti, ma le tante certezze finiranno prima o poi per annoiarci.

La cosa più interessante è chiederci in che misura i casi della vita "abbiano un senso". Si potrebbe trovare una risposta solo avendo una visione d'insieme su

tutto ciò che accade, uno sguardo che colga la totalità dei nessi che definiscono la realtà in cui viviamo. Ma solo Dio, ammesso che esista, potrebbe possederlo. Noi dobbiamo accontentarci di osservare che i casi della vita spesso si susseguono come se fossero guidati da un piano segreto. Bastano già due o tre casualità che si alimentano a vicenda per determinare una dinamica a cui, nel bene e nel male, non è più possibile opporsi. Qualcosa del genere si può constatare, ma non è assolutamente dimostrabile. Non ci resta che accettare un senso che ci appare plausibile. L'arte di vivere non è altro che questo. Questa plausibilità del senso attenua la convinzione di essere completamente all'oscuro di tutto.

14. *Vita moderna*

Anche per voi esiste un film che avete visto una volta e che da allora si è impresso per sempre nella vostra memoria? Il mio è del 1982 e scorre ancora davanti ai miei occhi. Si intitola *Koyaanisqatsi*. Questo termine, nella lingua degli indiani Hopi, indica una vita priva di equilibrio che aspira a una vita diversa. La natura viene ripresa in maniera grandiosa, formazioni minerali eterne che si disgregano nel corso di migliaia di secoli. Deserti infiniti: spazio attraversato solo dal vento, dal dramma muto delle perturbazioni e del costante cambiamento della luce. Qui la presenza umana è testimoniata solo da pitture rupestri.

In questo mondo irrompe all'improvviso una mac-

china violenta, che divora la terra e la digerisce per costruire fabbriche le quali, a loro volta, divorano il paesaggio arcaico. Un fungo atomico di una bellezza terribile si leva nel cielo sopra il deserto. All'ombra di grandi centrali elettriche ci sono esseri umani distesi indisturbati sulla spiaggia. Altri vengono trasportati in aria con l'aiuto di ulteriori macchine. Il loro ritmo di vita è il traffico regolato dal metronomo delle autostrade. Le macchine si moltiplicano, il ritmo si intensifica. Uno spazio nuovo viene aperto nel cosmo, oltre la Terra.

Le nuvole continuano a giocare con la luce, ma ora lo fanno sopra grandi città, cioè sui nuovi deserti, più consolanti di quelli naturali, creati dagli uomini. Che pian piano distruggono anche questa loro opera. La mandano in fumo e, palazzo dopo palazzo, la riducono in polvere. Persone corrono confusamente e incessantemente, fluttuano e straripano dai diversi spazi di questo mondo, balzano da una parte all'altra veloci come fulmini. Si preparano da mangiare nel giro di un secondo ingurgitando tutto quello che hanno davanti e ballano attorno alle loro macchine, i loro vitelli d'oro.

Questa vita del tempo moderno che ingloba lo spazio arcaico senza rimuoverlo è esteticamente scioccante e al contempo straordinaria.

Evidente è la paura per la grande bomba dopo la quale tutto sarà silenzio. Il film è in realtà un documentario prodotto negli USA, diretto da Godfrey Reggio e apparso nel 1982. Si esce dal cinema come storditi e stanchi di tornare alla vita moderna. Chissà perché questo film continua a piacermi...

15. Lotta tra le culture?

Che cosa succede nel mondo? Che cosa ne sarà di noi? Cerchiamo di interpretare e di dare un significato a tutto quello che accade. Questa è una parte fondamentale dell'arte di vivere. Senza questa attività la vita non esisterebbe. Dobbiamo rintracciare il senso che conferiamo a un certo fatto per definire il modo in cui rapportarci a esso. Nessuna di queste interpretazioni può pretendere di per sé di essere "la verità". Tra le possibili interpretazioni è però discriminante quanto ciascuna di esse sia in grado di migliorare la comprensione del mondo in cui viviamo.

Che cosa sta succedendo? Sembra che ci siano due mondi paralleli. Per molto tempo questi mondi si sono sviluppati separatamente, senza che facessimo caso al loro parallelismo. Teniamo molto sullo sfondo la divisione tra "mondo occidentale" e "mondo orientale". Quello che si trova molto più in profondità e che ci fa trattenere il respiro, infatti, è il conflitto tra due culture che non solo si contendono il pianeta o singoli Stati, ma si affrontano anche nell'interiorità di ogni singolo essere umano. Entrambe le culture pretendono a ragione di essere le espressioni autentiche della "civiltà".

La prima di queste può essere detta "cultura dello spazio" ed è caratterizzata dalla forza di inerzia dell'essere umano e dalle cose sistemate secondo l'ordine che esse stesse richiedono. La quiete, statica e permanente, dà sicurezza e protezione: tutto ciò che è, è come era e non potrà essere diversamente. Questa è

la continuità della vita, costituita da relazioni stabili che ci accompagnano dalla culla alla tomba. Si tratta di relazioni di cui ogni comunità è intessuta, che non sono certo determinate dalla libertà, bensì dalle costrizioni di una tradizione, di una religione o di una forma di dominazione politica, che non tutti avvertono come un pericolo.

In un contesto di questo tipo, il tempo e di conseguenza il mutamento non svolgono un ruolo significativo. Certo, anche la cultura dello spazio ha il suo tempo, ma si tratta di un tempo ciclico, condizionato da rituali fissi e molto diverso da quello della modernità, veloce e teso come la traiettoria di una freccia. Questa vita stanziale non è solo prerogativa della cultura islamica, ma coinvolge quattro quinti del nostro pianeta e perfino gli Stati moderni ne conservano la memoria. Come potremmo chiamare la cultura che vi è contrapposta? E quale delle due è la nostra?

16. La vita nel tempo

Quante volte avete già guardato l'orologio oggi? Potete figurarvi una cultura che non conosce questo gesto? Si tratterebbe di un modo di stare al mondo in cui la precisa misurazione del tempo non svolge alcun ruolo. La maggior parte degli abitanti di questo pianeta vive così. In questo angolo nordoccidentale della Terra, invece, si predilige e domina la cultura del tempo, detta anche "cultura moderna".

A differenza di quella dello spazio, la cultura del

tempo è dinamica. Niente e nessuno permane nella sua posizione originaria. La vita è fortemente condizionata da relazioni reciproche tra esseri umani nelle quali si manifesta la libertà di ogni singolo. La libertà aumenta all'eccesso, ma porta anche alla solitudine e alla perdizione. Al posto delle comunità sorge una società priva di connessioni stabili.

La pazienza è uno dei tratti più evidenti della cultura dello spazio, mentre quella del tempo è dominata da una grande impazienza. L'imperturbabilità della cultura dello spazio è contrapposta all'eccitabilità tipica di quella del tempo, dove c'è sempre qualcosa di "nuovo". L'inerzia è sostituita dal mutamento continuo. Il movimento, come fine in sé, viene posto al di sopra di qualunque altra cosa e annichisce l'inerzia. Questo aspetto della cultura del tempo costituisce la minaccia che spaventa chi appartiene a quella dello spazio.

Che cosa succede quando queste due culture si incontrano? Forse quello che è sempre più sotto i nostri occhi, cioè quel dramma di cui ogni attentato terroristico e ogni guerra sono un atto. La divaricazione tra la parte occidentale e quella orientale del mondo potrebbe essere interpretata come un momento del conflitto tra la cultura dello spazio e quella del tempo. Come se il pianeta su cui viviamo si scindesse in due diversi blocchi in conflitto tra loro. Ciascuno sente che la sua esistenza è in pericolo e reagisce con la guerra. Non è possibile trovare una soluzione nel breve periodo: non è possibile evitare che affetti violenti e dirompenti si abbattano l'uno contro l'altro. Le co-

se cambierebbero se questo conflitto venisse ricondotto entro certi limiti, cioè se la paura reciproca “so-praffacesse” la reciproca incomprensione?

17. Le isole dell'alterità

Cosa fare quando c'è una lite in casa? Difficile rispondere. Lo stesso vale quando si litiga fuori. I problemi della società e quelli relativi ai rapporti tra intere culture non sono molto diversi da quelli che abbiamo a casa nostra. Quando si litiga abbiamo strumenti diversi da un manico di scopa, da un coltello o da una tecnica marziale. Ci serve, più o meno, l'“ermeneutica”, cioè l'arte dell'interpretazione e del dialogo, che consiste nel tentativo di comprendere gli altri senza rimanere fermi alla coerenza isolata del nostro personale modo di vedere le cose. Sarebbe ovviamente auspicabile che un atteggiamento del genere fosse reciproco, ma quando la situazione si fa disperata è necessario che almeno uno dei litiganti inizi ad assumerselo. Un primo passo consiste nell'acquisire chiarezza su ciò che di se stessi crea problemi agli altri.

Per la cultura in cui viviamo questo potrebbe significare mettere alla prova alcune delle forme che la caratterizzano. Perché ci sono aspetti della cultura moderna che possono apparire senz'altro problematici: l'eccessiva velocità del tempo, il fatto che nemmeno l'uomo moderno riesce a starvi dietro, o la scarsa attenzione che la modernità presta all'ecosistema, o, ancora, la tendenza a dare molto più peso a quella

economica che non ad altre forme di ragione. O il fatto che i conflitti religiosi sono tali da sterminare ogni forma di convivenza sociale. Così, quanto sembra dover condurre alla felicità porta regolarmente alla sua negazione.

Non è possibile preordinare dall'alto un cambiamento delle forme di vita e di pensiero peculiari di ogni singolo individuo, cioè di ogni isola di alterità. Voi e io, tutti noi non siamo soltanto prodotti di questo tempo. Anche il modo in cui viviamo è in grado di condizionarlo. L'arte di vivere ha tutti gli elementi per farlo. Con tutte le cautele del caso, perché ignoriamo ciò che è davvero "giusto", l'arte di vivere si impegna per una vita vera. Così, nel lungo periodo potrebbe nascere una modernità diversa nuovamente in grado di gettare ponti verso quelle culture che, nell'opinione di molti, sono "rimaste indietro". Una modernità diversa sarebbe un sollievo. Non solo per gli altri, ma anche per noi.

18. Perché la guerra?

Non ho più voglia di mangiare. Potrei ubriacarmi. Capitolare prima di cominciare: contro la guerra l'arte di vivere può fare solo questo. Si può lottare soltanto contro l'impotenza a evitare l'uso della pura violenza. Come con le malattie gravi: emerge la nuda vita e tutto il resto perde d'importanza. La paura diventa predominante, perché la guerra, vicina o lontana, è incalcolabile. Ci si gioca tutto e non ci si sente vera-