

Verso il vero benessere

L'etica della consapevolezza

Non sono tempi facili: il presente è sempre più carico di incertezze, il futuro sempre più chiuso alla speranza. La maggior parte delle persone, cariche di preoccupazioni, non è felice. Nella società prevale il messaggio che soldi, potere e apparenza siano la fonte della felicità; i modelli indicati dai *mass media* ripropongono improbabili allegrie dovute al possesso e al consumo di beni, a corpi palestrati e artificiosi o al ricoprire ruoli e professioni invidiabili.

Dal momento che queste situazioni sono false perché costruite ad arte per fare mercato, sono anche poco raggiungibili per la maggior parte delle persone che quindi sono indotte a pensare che i motivi della loro insoddisfazione, ansia e malessere risiedano nella mancanza delle qualità o delle disponibilità necessarie ad aderire a quei modelli.

Ma la felicità non è un fatto economico-sociale, ma piuttosto un fatto personale. Come ha scritto nel suo celebre saggio lo psicanalista Erik Fromm, il vero benessere profondo risiede nel "essere" non nel "avere", è imparare a darsi la libertà di riconoscersi semplicemente come "esseri umani" aldilà di ogni ruolo -famigliare, lavorativo, sociale - anagrafico- che domina la nostra vita quotidiana. Tutti lo sanno ma pochi ne sono coscienti e rari sono quelli che si muovono di conseguenza. Pochi trovano tempo per dare spazio a se stessi, alla propria parte più interiore, più profonda, più fragile e più segreta. Nella scala delle priorità la distrazione prevale sull'introspezione.

Cercare di dare priorità al mondo interiore significa lasciare da parte l'idea che il "fare", l'"avere", o le relazioni sociali siano la fonte del nostro vero benessere. Quante volte si pensa: "*se questo ci fosse o se questo non ci fosse... sarei felice*" e quante volte si constata che quella è solo un'idea effimera e che, anche se soddisfatta, finisce sempre in un senso di non appagamento che porta a cercare altro? Quante volte ci siamo sorpresi a sentirci felici senza motivo o a scoprire che il benessere profondo appare in momenti insospettati? E come mai ciò che rende felice una persona non rende felice un'altra? La risposta è che il vero benessere si trova nel mondo interiore, la fonte è dentro di noi. Ma la nostra mente condizionata ci convince a cercare altrove e spesso ci imbroglia rendendo appetibile ciò che invece è per noi dannoso. E' nel mondo interiore che si può trovare la forza affinché la nostra felicità profonda dipenda da noi stessi e non dalle condizioni esterne.

Difendersi (e quindi chiudersi), conservare (e quindi possedere e controllare), confermarsi (quindi cercare consensi) sono attitudini sicuramente utili alla nostra sopravvivenza di base ma assolutamente dannose se diventano il fine della nostra vita, sono solo mezzi e non è sano se costituiscono la direzione di una vita.

Chi condivide questa percezione è pronto per sviluppare un nuovo modo di rapportarsi al mondo secondo quella che può essere chiamata "*l'etica della consapevolezza*": se vogliamo imparare a *star bene* dobbiamo comprendere che il percorso verso la vera libertà e il vero benessere passa per la ricerca del mondo interiore e parte dalla disponibilità a conoscere chi siamo e chi vogliamo veramente essere, dalla apertura e dalla accettazione profonda di ciò che scopriamo ...

Antonella Nardone