

Giovanni Morina, Guido A. Morina

VENTI GIORNI NEL DESERTO

Tentazioni e riflessioni



Edizioni SISB

Proprietà letteraria riservata.

Qualsiasi parte di questo Ebook può essere riprodotta con ogni mezzo purché a scopo di ricerca o divulgazione, ma con il consenso degli autori.

Qualsiasi riferimento a persone, enti, società e situazioni non è casuale ed è stato rigorosamente accertato e documentato nella sua correttezza e veridicità. L'autore è naturalmente disponibile a rettificare immediatamente qualunque dato possa essere dimostrato contrario alla realtà dei fatti e ingiustamente lesivo dell'immagine e della dignità altrui, riservandosi il diritto di difendere la propria.

Fotografie di Giovanni Morina

Ebook Morina Editore

Corso Einaudi 39 bis, 10129 Torino

www.naturopatiaonlineunipsi.it

Per ogni informazione, per segnalare errori, imprecisioni o per comunicare con noi, scrivere a :

associazione.sisb@libero.it

Prima edizione: gennaio 2016

INDICE

Premessa	1
Perché il deserto	3
Che cosa si fa nel deserto?	5
I partecipanti alla spedizione	7
La mia esperienza personale	11
Alcune brevi osservazioni a margine	16
Il processo di interiorizzazione	20
Ipotesi sul significato dell'illuminazione in termini neuroscientifici	22
Interiorizzazione ed empatia	25
Conoscenza, assimilazione e accomodamento	29
Presupposti teorici dell'interiorizzazione	32
La pratica dell'interiorizzazione	36
Conclusione	40
APPENDICE FOTOGRAFICA	1

*Non siamo noi a viaggiare nell'ambiente che visitiamo,
ma è l'ambiente che visita noi.*

Premessa

Questo breve saggio è il risultato, in termini di riflessioni personali, di un viaggio di 20 giorni nel deserto, alla ricerca di solitudine e di uno spazio per riflettere sul significato della vita. Frequento i deserti, tutte le volte che posso, da circa trent'anni. La scelta della specifica regione del deserto del Sahara nel quale ambientare questa esperienza è stata pesantemente condizionata dalla difficile situazione politica venutasi a creare a seguito delle note vicende terroristiche, in forza della quale molte mete turistiche sono non solo sconsigliate, ma assolutamente vietate a chiunque. Il Ciad resta uno dei pochi paesi africani nei quali è ancora possibile, seppur con molte difficoltà, effettuare un viaggio alla scoperta del Sahara.

In ogni caso, era da molto tempo che desideravo visitare la parte a nord del Ciad, quella confinante con la Libia (dopo aver visitato, in occasione della mia partecipazione a un'ultramaratona, la regione dell'Ennedi, nella parte centro-orientale del paese), perché quasi incontaminata rispetto al turismo e perché sede della catena montuosa più alta di tutto il deserto del Sahara, con cime che giungono fino ai 3500 metri di altitudine: il leggendario Tibesti.

L'ingresso in Ciad richiede un visto turistico da richiedere all'ambasciata di Parigi e l'accompagnamento di una guida autorizzata dal governo. Il gruppo di partecipanti al viaggio, nove persone, infatti, era designato come "in missione" e ai vari posti di blocco militari il passaggio era consentito solo previa esibizione di un apposito documento contenente la lista dei partecipanti alla missione, firmato direttamente dal Presidente della Repubblica del Ciad. Si consideri che questo piccolo gruppo di partecipanti rappresenta l'unico gruppo di turisti che ha visitato il Tibesti in quest'anno e che, in generale, il numero di visitatori provenienti da tutto il mondo per visitare il Ciad non supera le 50 unità all'anno. Si consideri anche che per tutto il corso del viaggio (tre settimane) gli unici turisti (e gli unici "bianchi") incontrati nei 3500 km affrontati con i fuoristrada erano i partecipanti alla nostra "missione".

L'esperienza riassunta in questo breve saggio si inserisce coerentemente all'interno del percorso di ricerca di miglioramento della qualità della vita che costituisce oggetto dello studio e della formazione proposta dall'Università popolare di scienze della salute psicologiche e sociali. La ricerca di sé, delle proprie risorse migliori e della propria relazione armonica con l'ambiente è infatti il motivo per cui la vita merita di essere vissuta, almeno a nostro parere. Le esperienze in ambienti cosiddetti “estremi” aprono la mente a prospettive, suggestioni e riflessioni che la vita quotidiana non è in grado di offrire. Per questo ho ritenuto utile fornire a soci e allievi delle nostre scuole uno spunto per valutare l'opportunità di vivere un'esperienza ricca di significati come questa.

Perché il deserto

Nel superficiale immaginario collettivo, il deserto è considerato ancora oggi nel modo in cui il deputato socialista Gaetano Salvemini, a seguito della guerra coloniale di conquista della Libia svolta nella prima metà del secolo scorso, aveva definito questo Paese: “uno scatolone pieno di sabbia”. In realtà, il deserto è costituito di ambienti molto diversi tra loro: innanzitutto, non esistono soltanto deserti "caldi" come quello del Sahara da me ultimamente visitato. Esistono deserti freddi, ossia luoghi aridi o semi aridi nei quali la “classica” sabbia non è presente, sostituita da steppe o distese immense di bassissima vegetazione, come nel deserto del Gobi in Mongolia o nei deserti andini, raggiungibili a oltre 4000 m di altitudine, dove nevica spesso.

Per quanto riguarda i deserti “caldi”, si consideri che esiste un deserto iper arido, quello "da cartolina", costituito di dune sabbiose, occasionalmente interrotte da un'oasi caratterizzata da un piccolo gruppo di palme, ma esiste anche un deserto arido di tipo roccioso, spesso di natura vulcanica, e un deserto semiarido nel quale la vegetazione, sia essa erbacea, di arbusti o veri e propri alberi (normalmente acacie o palme) è molto diffusa. Il Ciad, e la regione del Tibesti, in particolare, presenta tutti e tre questi ambienti.

Per quale motivo, tra i tanti luoghi visitabili sul pianeta da parte di chi se lo può permettere, una persona dovrebbe scegliere di dedicare tre settimane della propria vita a viaggiare per migliaia di chilometri in un ambiente evidentemente inospitale, rinunciando a tutte le comodità della propria vita quotidiana e senza la prospettiva di raggiungere mete caratterizzate da particolari attrattive in termini di “spettacolarità turistica”?

Nel Tibesti non esistono costruzioni o creazioni artistiche umane degne di nota (non più, almeno, di quanto si può trovare in molte altre parti del mondo): alcuni graffiti rupestri, come si può osservare nella foto in alto a pagina 12 dell'Appendice, e nient'altro; né esso può offrire, al di là della altitudine raggiunta dalle sue montagne, nulla che altri luoghi del Sahara non possano mostrare al visitatore in termini di attrattive paesaggistiche. Gli elementi di conforto, quando si vive concretamente

questa esperienza, sono praticamente inesistenti. Il sole scalda sempre in maniera eccessiva, anche nel periodo invernale nel quale il nostro viaggio è stato compiuto. In cambio, porsi al riparo di esso, all'ombra di rocce o alberi, comporta un abbassamento di temperatura repentino che costringe a coprirsi. Il vento soffia frequentemente e a lungo, giorno e notte, sollevando nuvole di polvere e di sabbia che trasformano il paesaggio in un ambiente irreale. Le notti sono spesso fredde, in alcuni luoghi e periodi dell'anno *molto* fredde. L'acqua, trattandosi del Sahara, è reperibile solo in pochi pozzi disseminati in un territorio vastissimo e in pozze naturali conosciute solo agli abitanti del luogo (peraltro pochissimi).

Il cibo, praticamente, non esiste: la vegetazione è scarsa, fornisce pochissimi frutti (datteri, ma solo per un breve periodo dell'anno) o bacche e semi di scarso valore nutritivo; gli alimenti di origine animale sono necessariamente limitati a quelli ricavabili da capre magrissime, asini e dromedari, gli unici animali addomesticati presenti sul territorio. Nel Tibesti non esistono, naturalmente, né alberghi, né ospedali e i piccoli centri abitati sono perlopiù villaggi di capanne letteralmente circondate da cumuli di spazzatura e da resti di capre in decomposizione.

Il mio interesse non era di tipo antropologico o etnografico. Per quanto studioso del comportamento umano, e, forse, proprio per questo, quello che mi interessava era verificare la mia reazione fisica e psicologica a un ambiente naturale estremo e non l'osservazione di usi e costumi di una specifica popolazione.

Forse, il fascino del Tibesti sta proprio in questo: una terra nella quale, per il visitatore "bianco", in ogni istante e in ogni luogo di permanenza in esso si percepisce chiaramente la sensazione di non essere ospiti graditi. La natura, con la sua potenza primordiale, è padrona assoluta dell'ambiente. Quello che rende inquietante la visita e il soggiorno in questi luoghi è la sua totale e crudele indifferenza nei confronti degli esseri umani e, in genere, di ogni forma di vita.

Che cosa si fa nel deserto?

“Esserci, non fare”

Il viaggiatore, il turista, il visitatore “esterno” è colui che visita un luogo nella modalità che potremmo definire di “acquisizione di conoscenza distaccata”. Lo scopo è quello di portare se stessi, o meglio la propria macchina fotografica, a contatto con ambienti che possono essere registrati su un supporto digitale.

La domanda che frequentemente mi viene posta da coloro che vengono a sapere della mia imminente partenza per un nuovo viaggio nel deserto, è: “Ma cosa ci fai, nel deserto?”. La mia risposta è sempre la stessa: “Sono lì, e questo basta e avanza”.

Il viaggio, per il visitatore esterno, è qualche cosa per cui i luoghi che si visitano restano sempre separati da una profonda barriera rispetto a se stessi e alla propria interiorità. La macchina fotografica, la cinepresa, la mappa e le guide turistiche servono proprio per rendere concreta ed efficiente tale barriera. Il mondo che si visita non deve entrare nel mondo interno del visitatore appartenente a questa categoria. Esso deve restare qualche cosa di cui egli può appropriarsi attraverso la riproduzione fotografica, la registrazione video o la rilevazione di fatti, situazioni da inserire nel proprio diario virtuale, ossia da poter raccontare ad altri una volta tornati a casa.

Il visitatore esterno non vive i luoghi che visita, ma si limita a registrarne le caratteristiche limitando al massimo la propria partecipazione interiore. Egli viaggia per fare: fare fotografie, innanzitutto, ma specialmente fare un certo percorso, ben segnato sulla mappa, secondo un itinerario che sia il più possibile corrispondente a quello autonomamente previsto, nel caso in cui organizzi il proprio viaggio interamente da sé o, come quasi sempre avviene, un itinerario che segua in maniera assolutamente precisa gli orari, i luoghi, le tappe e le attrattive previste e illustrate dalla agenzia di viaggi. Questo tipo di viaggiatore viaggia per *fare*, si diceva, non per essere: *fare* l'esperienza di visita di luoghi specifici, *fare* la conoscenza di abitudini e costumi diversi dai propri, *fare* un viaggio rivolto al proprio “arricchimento culturale”.

E poiché non ricava nulla da ciò che fa, il suo diventa un comportamento ossessivamente e compulsivamente rivolto alla ricerca di sempre nuove esperienze di

viaggio. Non da vivere, ma da collezionare in modo da arricchire il proprio curriculum di viaggiatore.

Lo scopo del viaggio, per questo tipo di viaggiatore, non è quello di acquisire qualcosa, ma di colmare un vuoto. Il vuoto è dato dalla mancanza di significato da attribuire alla propria vita, dalla mancanza di affetti, di realizzazione, di serenità. Se non si riesce a trovare dentro di sé risposte convincenti agli interrogativi e alle difficoltà della vita, non rimane che la strada di cercarle al di fuori.

Forse, pensa questo tipo di viaggiatore, poiché il proprio problema è la paura nei confronti della vita e l'unico vero grande antidoto alla paura è la conoscenza, conoscere il mondo può attenuare la paura. Tuttavia, una conoscenza filtrata attraverso la macchina fotografica ed esperienze superficiali di contatto con ambienti, luoghi e persone, non arricchisce di nulla. Certo, il viaggiatore esterno potrà pensare di accrescere la propria credibilità e il proprio prestigio nei confronti del prossimo atteggiandosi a grande esploratore del mondo e raccontando in ogni occasione aneddoti, dati e fatti che testimonino la sua conoscenza del pianeta.

Sarà con malcelato orgoglio che egli racconterà del proprio contatto con popolazioni che vivono allo stato primitivo nella giungla o nel deserto, o nel *bush* australiano. Ma questa sua conoscenza consisterà in nient'altro che nella visita a una capanna o a un breve dialogo, principalmente a gesti, per chiedere l'autorizzazione a fotografare un bambino del villaggio. Tuttavia, la superficialità di tale conoscenza e la sua mancanza di ricchezza interiore si rivelano in maniera evidente per il fatto che egli non porta mai con sé, a seguito di ogni viaggio, nient'altro che fotografie, souvenir e informazioni o aneddoti da raccontare. Mai una qualche riflessione profonda in ordine al significato della vita che solo il contatto con ambienti diversi, purché esso tocchi profondamente l'animo del viaggiatore, può produrre.

Ci sono viaggiatori appartenenti a questa categoria che, a un certo punto della loro carriera di visitatori esterni, vengono colti da una qualche illuminazione e comprendono improvvisamente quale sia la vera motivazione e il profondo significato della loro sete di conoscenza. In questi casi queste persone cambiano la loro vita, in concreto. Cambiano lavoro, cambiano interessi, cambiano persino residenza e, spesso, abbandonano il loro stile e tenore di vita per dare concretamente un nuovo significato ad essa.

Esiste anche un altro tipo di viaggiatore, ossia il viaggiatore interno. Egli viaggia per vivere e non per acquisire una banale conoscenza. La conoscenza che cerca è una

conoscenza interiore legata alle emozioni, i sentimenti e i pensieri che il viaggio evoca in lui e non certo l'acquisizione di dati, nozioni e informazioni circa i luoghi visitati. Che cosa fa un viaggiatore interno nel deserto? Il suo scopo è esserci e non fare. Tutto quello che chiede è poter essere lì e vivere quell'esperienza in tutte le sue sfaccettature. Non gli interessa neppure sapere esattamente che giorno o che ora è, quanti siano i chilometri percorsi rispetto alla tappa precedente, come si chiami la regione, il paese, il luogo in cui si trova né la sua storia o gli aneddoti legati ad essa. Tutto ciò che gli interessa è essere lì: essere lì con se stessi e lasciare che quel luogo entri dentro di sé.

I partecipanti alla spedizione

Tutti gli altri partecipanti a questa esperienza erano "single". Alcuni perché, come il sottoscritto, non avevano trovato nel loro partner di vita lo stesso interesse per un viaggio particolare come questo; la maggior parte perché, fondamentalmente, "soli" anche all'interno del loro ambiente quotidiano. Un viaggio di questo tipo riscontra ben difficilmente l'interesse di un giovane e, in effetti, l'età media dei partecipanti era superiore ai cinquant'anni.

Mi sarebbe piaciuto anzi, davo piuttosto per scontato, che questo viaggio potesse anche essere l'occasione per uno scambio e una condivisione dell'esperienza vissuta in tempo reale. Invece, sorprendentemente, ho rilevato una totale mancanza di interesse da parte di tutti gli altri partecipanti alla condivisione delle emozioni, dei sentimenti e delle riflessioni che inevitabilmente dovrebbero nascere quando ci si trova collocati in un ambiente così "diverso", il quale dovrebbe in qualche modo "costringere" a un confronto col proprio stile di vita e la propria visione di essa.

In realtà, nonostante chi scrive fosse convinto di avere una esperienza di viaggi, anche in luoghi lontani del pianeta, piuttosto rilevante, ho constatato di essere un "novellino": tutti avevano parecchie decine, se non centinaia di viaggi ben incasellati nel loro "curriculum". E qui nasce una prima riflessione. Quando si incontra per la prima volta un gruppo di persone che devono condividere un'esperienza di viaggio, l'osservatore attento può riscontrare una particolare modalità di comunicazione tesa a dare di sé, anche non verbalmente, una immagine precisa.

Nelle mie frequenti partecipazioni a gare estreme (come estremo è l'ambiente del deserto) di corsa in montagna o nel deserto, rilievo costantemente la frequente abitudine di presentarsi agli altri partecipanti indossando un abbigliamento che comunichi la propria esperienza precedente. Moltissimi, infatti, indossano magliette, o interi capi di abbigliamento che recano in maniera molto evidente scritte e indicazioni precise che tendono a testimoniare la partecipazione di chi li indossa ad eventi sportivi estremi ritenuti in qualche modo "prestigiosi". Le scritte sugli indumenti: "Finisher" o che rimandino a manifestazioni sportive di un certo livello (Iron men, ultra maratone, corse estreme) si sprecano. Tutto ciò è giustificato da quello che Goffman riteneva il bisogno di "salvare la faccia" in maniera preventiva all'interno di un gruppo.

Mostrando di avere una esperienza di un certo livello alle spalle, le persone entrano a far parte di un gruppo con la speranza e spesso l'illusione di essere in questo modo apprezzati e considerati, poiché, a quanto pare, non c'è niente di peggio per chi affronta una sfida sportiva o un viaggio impegnativo come il mostrare di essere impreparati.

All'interno di questo specifico viaggio nel Tibesti, i vari partecipanti non hanno fatto eccezione rispetto a tale tipo di comportamento comunicativo. Fin dall'inizio ogni occasione era buona per far sapere agli altri, con una studiata noncuranza, di aver già visitato quel paese e, ovviamente, di aver visitato anche quelli confinanti e molti altri all'interno dello stesso continente, per non parlare di quelli in paesi ancora più lontani. È stato interessante osservare come nessuno dei partecipanti abbia mai accennato a un viaggio (a quanto pare considerato banale) negli Stati Uniti, per esempio, che pure offrono in alcuni Stati (si pensi a California, Nevada, Arizona, Nuovo Messico, eccetera) paesaggi straordinariamente affascinanti e per certi versi grandiosamente simili a quelli che stavamo attraversando in Ciad.

A quanto pare, sembrava essere di particolare prestigio l'aver visitato paesi poco conosciuti al turismo "classico". Particolarmente citati erano infatti paesi asiatici come il Turkmenistan o l'Afghanistan, la Kamčatka o, in Africa, i poco banali Botswana, la Mauritania o il Burkina Faso. L'aspetto più sorprendente di queste relazioni comunicative era però un altro: mancava totalmente ogni riferimento all'esperienza intimamente vissuta dal partecipante in termini di emozioni, di sentimenti e di riflessioni e la comunicazione si limitava esclusivamente allo snocciolamento di una serie di dati e di informazioni tipici di una guida turistica e totalmente freddi e asettici.

La mia impressione è stata quella di essermi ritrovato tra persone che cercavano nel viaggio in paesi poco frequentati dal turismo una sorta di compensazione o di rivincita rispetto a bisogni affettivi e comunicativi, a quanto pare carenti nella loro vita quotidiana. Il che non è una critica, naturalmente. Ognuno cerca di vivere la propria vita come può e se lo fa senza danneggiare il prossimo il suo comportamento è pienamente legittimo e moralmente corretto. Tuttavia, sotto il profilo dell'analisi psicobiologica del comportamento umano, spiace osservare come risorse intellettuali (tutti erano almeno laureati), oltre che economiche, molto rilevanti, fossero destinate da queste persone a una ricerca quasi ossessiva di sempre nuovi viaggi in luoghi sempre più sconosciuti al grande pubblico, non per il piacere in sé, ma solo per attirare inconsciamente l'attenzione del prossimo su di sé.

Uno dei partecipanti, per esempio, mi rivelava di aver effettuato negli ultimi 25 anni 74 viaggi (quasi tutti transcontinentali) solo con una agenzia di viaggi, per non parlare di quelli fatti con altre agenzie o dei viaggi organizzati autonomamente insieme ad amici. La mia riflessione in proposito si riferisce anche al concetto di "arricchimento", non solo in termini culturali, che un viaggio (tanto più se in ambienti "diversi") può procurare a chi lo vive. In parole molto semplici: se una persona ricava un certo arricchimento, nel corso della sua vita, da una decina di viaggi, quale può essere l'arricchimento di chi, di viaggi, ne effettua centinaia? Ci si aspetta che una persona che abbia visitato così tanti paesi nel mondo e vissuto così tante esperienze con luoghi, persone, inconvenienti, drammi, pericoli, incontri sorprendenti, emozioni e sorprese, sia una persona dotata di una personalità fuori del comune, ricchissima sul piano dell'intelligenza emotiva, capace di analisi profonde della realtà e della condizione umana e, specialmente, di comunicare l'ampiezza e la profondità del mondo interiore arricchito da così tante esperienze.

Purtroppo, per tutte e tre le settimane di questo viaggio, la condivisione che si realizzava in tanti momenti della giornata, e specialmente ai pasti, si riduceva a quello che in psicobiologia del benessere si definisce il "rituale del conferimento collettivo di spazzatura mentale": "buoni questi datteri"; "io, però, preferisco i datteri iraniani"; "mi manca il cioccolato", "ah, potessi avere un Roscher", "no, io preferisco i Mon Cherie"..... e così via. In pratica, la comunicazione era esattamente quella tipica degli impiegati che si ritrovano al bar nell'intervallo del pranzo.

Oltretutto, come chiunque avrà potuto osservare nella propria esperienza personale, i viaggiatori di questo gruppo appartenevano alla categoria dei fotografi

ossessivi e compulsivi. Alcuni di loro non si separavano dalla loro macchina fotografica (c'era anche chi ne aveva tre) neppure per espletare i propri bisogni fisiologici e ogni sosta effettuata dai fuoristrada nel lungo percorso era esclusivamente un motivo per scendere dalla vettura con il piglio di *marines* in azione, armati della propria macchina fotografica e scattare istantanee a 360°, con una velocità degna di un Kalashnikov.

Ancora più sorprendente è il fatto che un viaggio nel Tibesti è, comunque lo si voglia intendere, l'esplorazione di un ambiente vastissimo, spesso vissuto, per forza di cose date le lunghissime distanze, soltanto attraverso il finestrino del fuoristrada per parecchie ore al giorno. Per questo motivo, ritenevo che anche gli altri partecipanti si comportassero come il sottoscritto e cioè ad ogni sosta e, specialmente, in quella preserale, al tramonto, di allestimento del campo per la notte, si dedicassero ad esplorare l'ambiente nel quale si trovavano, camminando tra cespugli e i rari alberi, arrampicandosi sulle dune o sulle rocce. In una parola, godendosi esattamente ciò per cui il viaggio era stato intrapreso, ossia una conoscenza personale, fisica e il più possibile approfondita di un nuovo ambiente. Al contrario, l'interesse della maggioranza dei partecipanti sembrava essere quello di montare la propria tenda nel più breve tempo possibile e sedersi al tavolo allestito in attesa dell'aperitivo e della cena serale.

In queste occasioni, come in ogni altra situazione nella quale era possibile la comunicazione tra i partecipanti, oggetto della comunicazione stessa era, sorprendentemente, non certo l'esperienza appena vissuta e che si stava vivendo, ma lo scambio di dati, notizie e informazioni accuratamente ricercate tra le più banali possibili e le meno attinenti a ciò che si stava vivendo. Nessuno pretende, neanche un personaggio bizzarro come il sottoscritto, che si debbano dedicare tutte le soste e le occasioni di convivialità e di scambio di comunicazioni a una analisi del proprio vissuto interiore in relazione all'esperienza contingente. Tuttavia, non c'è mai stata una occasione per condividere l'esperienza vissuta. Al di là di semplici considerazioni circa la qualità del cibo, la constatazione di una temperatura particolarmente rigida, la città dell'estremo oriente nella quale uno dei partecipanti aveva acquistato la sciarpa che indossava, il dialogo è sempre consistito, come si è detto, in quello che nella psicobiologia del benessere viene definito il conferimento di spazzatura intellettuale e culturale all'interno di un deposito comune.

Il fenomeno si caratterizza per il fatto di produrre una serie di interventi verbali che, solo in apparenza, rimandano alla tecnica del *brainstorming*. In quest'ultima si cerca di seguire un filo conduttore proposto, alla ricerca di soluzioni creative basate più sull'intuizione e sull'associazione di idee che sulla analisi razionale del problema. Qui, invece, il “brainstorming conviviale” perde ogni intenzione realmente comunicativa, ossia quella di costruire un significato dalla condivisione delle esperienze emotive e cognitive dei partecipanti.

Lo scopo di esso infatti, è solo quello di liberarsi di paure, frustrazioni, carenze affettive, attraverso la partecipazione a un rituale che cancelli l'identità individuale e impedisca che qualcuno possa pericolosamente indagare su tutto ciò che sta al di sotto della facciata che si sta proponendo al prossimo. L'oggetto del dialogo non esiste, la comunicazione è soltanto un flusso continuo di associazioni di idee costituite di semplici richiami istintivi alle proprie conoscenze, così come si affacciano alla coscienza, senza filtri, e trasferite immediatamente all'interno della discussione senza alcuna elaborazione del loro significato.

In pratica, un esempio di dialogo di questo tipo potrebbe essere il seguente: a colazione, uno dei commensali chiede di passargli lo zucchero. Chi risponde alla sua richiesta accompagna il gesto con l'osservazione che lo zucchero fa male. Subito un altro interviene rendendo noto di non essere diabetico ma di avere problemi di glicemia pericolosamente alta. Immediatamente c'è chi rileva come lo zucchero integrale e di produzione biologica non è dannoso ma il vero pericolo è lo zucchero sintetico. A questa fornitura di informazione segue per concatenazione e associazione di idee quella fornita da chi afferma che non è vero che lo zucchero sintetico fa male, ma solo la saccarina. Di qui si passa ai pregi dello zucchero di canna prodotto a Cuba. Questo riferimento è l'occasione perché coloro che hanno visitato il paese possano renderlo noto. E così via...

La mia esperienza personale

Senza voler offendere la sensibilità religiosa del lettore, non posso negare come mi abbia da sempre colpito la narrazione biblica della esperienza di vita per quaranta

giorni nel deserto della Giudea da parte di Gesù Cristo. Il mio viaggio è durato esattamente la metà di quello effettuato duemila anni fa dal figlio di Dio, ma la motivazione, fondamentalmente (mi si perdoni il confronto, che non vuole essere irriverente), è la stessa. Anzi, questo manuale nasce anche per sostenere l'ipotesi secondo la quale tale motivazione, che ritengo universale, dovrebbe spingere ogni essere umano a vivere una esperienza almeno simbolicamente analoga. Vivere nel deserto senza acqua, né cibo, né riparo (è evidente che quella narrata nel Vangelo è una esperienza da intendere in senso non letterale) è stata per Gesù Cristo un'esperienza che lo ha posto di fronte a quelle che la religione chiama "tentazione" e che la scienza identifica invece come il confronto naturale con bisogni o esigenze tipicamente umane.

Al di là del dato strettamente letterale, che non è naturalmente la chiave di lettura di questo (come di nessun) episodio biblico, il suo significato ci sembra essere quello secondo cui ogni essere umano, a un certo punto della propria vita, dovrebbe ricercare in solitudine e isolamento il tempo e lo spazio per fare il punto della situazione, per analizzare senza distrazioni e con la massima lucidità possibile il significato della propria vita fino a quel momento, in modo da poter impostare la parte restante di essa su basi solide e consapevoli.

Diventare consapevoli, infatti, del fatto che la vita non è semplicemente il soddisfacimento di bisogni primari e neppure che essa ricerca il piacere fine a se stesso, è una constatazione che molti non riescono a elaborare neppure nel corso di una intera e lunga esistenza. Che la relazione con il prossimo e con l'ambiente debba essere impostata in termini di assoluto rispetto e non di prevaricazione o di affermazione della propria personalità, o di manifestazione delle proprie esigenze a fini strettamente personali, è un dato che dovrebbe far riflettere chiunque. Dal mio punto di vista, per quanto io svolga questo "esame di coscienza" quotidianamente, in maniera spontanea e serena (per quanto possibile), ho ritenuto importante, per il significato da dare alla mia vita personale, giunto alle soglie della terza età, potermi confrontare con me stesso all'interno di un ambiente che mi facesse percepire nella maniera più intensa e cruda possibile i miei limiti, ma anche le mie risorse.

Il deserto mi sembra il luogo ideale per realizzare questo obiettivo e anche il desiderio legato a uno slogan particolarmente diffuso quando ero bambino, ossia: "fermate il mondo, voglio scendere!".

Nel deserto, prima di tutto, c'è silenzio. Se si escludono i giorni e le notti in cui tira un vento spesso molto forte, il silenzio che avvolge il visitatore e penetra dentro il suo corpo e la sua mente è una esperienza che, se vissuta consapevolmente, è sconvolgente ed entusiasmante. La notte esso si accompagna al sorprendente sfavillio del cielo stellato (naturalmente, per gli altri partecipanti al viaggio, il cielo stellato era soltanto l'occasione per individuare in esso stelle e costellazioni, con la naturale e prevedibile deriva della solita stupidissima richiesta, da parte di qualcuno, di conoscere il segno zodiacale di tutti partecipanti - "Ah, mi sembrava proprio che tu fossi un toro! - "). La necessità di cercare un riferimento conosciuto al proprio essere lì, in quel momento, è la testimonianza di un bisogno di conforto affettivo la cui ricerca di soddisfacimento impedisce di godere appieno di ciò che si sta vivendo.

Personalmente, non mi interessava assolutamente conoscere e individuare stelle e costellazioni: quello che mi interessava era essere lì con tutto me stesso e lasciarmi assorbire, in solitudine, da quella straordinaria esperienza. In quel silenzio, nel buio, si potrebbe essere quasi ovunque, in qualsiasi luogo non abitato e poco ospitale del pianeta. E questa considerazione innesca una reazione a catena di riflessioni relative alla sproporzione tra le ambizioni e le aspettative degli esseri umani e la loro infinitesima rilevanza all'interno delle dimensioni dell'universo.

Anche la nostra vita personale assume un significato diverso in queste circostanze. Ci si trova improvvisamente a contatto con la parte primordiale di noi stessi, facilitati a questo confronto dal fatto di essere consapevoli di essere seduti, in quel preciso momento, accanto a una tenda posta praticamente nel nulla, lontana dalla civiltà e da ogni conforto. Ci si sente indifesi, impauriti, deboli, in balia di un universo di cui non riusciamo neppure a comprendere la vastità, figurarsi il senso e lo scopo. Ci si ritrova a confrontarsi con se stessi, con le proprie infantili e antichissime paure, che sono sempre le stesse e lo sono sempre state per tutti gli esseri umani.

Di giorno, sotto un sole che solo eccezionalmente resta parzialmente coperto da una velatura di nubi o dalla polvere sollevata dal vento, il senso di inquietudine e di solitudine non cambia. Si è perfettamente consapevoli, in ogni istante, di essere degli estranei ai quali l'ambiente non presta alcuna attenzione. Si sa che (ma si ha paura persino di dirlo a se stessi), se si venisse abbandonati in qualsiasi punto di quel deserto, soli, si passerebbero le più terribili e disperate ore (le ultimissime) della propria vita.

Si tratta di una situazione particolare, unica, che non si può vivere nell'ambiente assordante e affollato della nostra vita "normale". Qui, nel deserto, si comprende come il confine tra la gioia e il dolore, tra la vita e la morte, tra la bellezza e l'orrore, tra la serena contemplazione e la paura, sia estremamente sottile. Le dimensioni dell'ambiente sono al di là di quelle cui siamo abituati: i picchi montuosi del Tibesti, con le loro forme strane e bizzarre (da veri e propri coni appuntiti a tronchi di cono apparentemente piatti) si stagliano sull'orizzonte a centinaia di chilometri di distanza lasciando tra loro e noi uno spazio immenso.

Questo spazio è talvolta monotono, ma mai uguale a se stesso, per giorni e giorni: a perdita d'occhio si estende un territorio leggermente ondulato, caratterizzato esclusivamente di sabbia e di cespugli più bassi, più alti, più forti, più secchi, talvolta intervallati da piccole oasi di palme o da singoli alberi di acacia sparsi qua e là alla ricerca di acqua nelle profondità del terreno. Altre volte il mare di sabbia si perde tra dune dalle forme morbidissime e sensuali e dai colori che passano attraverso tutte le tonalità del beige, del giallo, del grigio, dell'arancione. Se non fosse per le tracce di qualche raro animale, sempre ben nascosto ai nostri occhi, quel mondo sembrerebbe morto. Il sole è implacabile e l'ombra, talvolta, è praticamente inesistente sotto i rari e spogli alberelli.

Piano piano, viaggiando, il paesaggio cambia, quasi impercettibilmente. A un tratto il terreno piatto lascia spazio a una certa ondulazione finché non compaiono all'orizzonte picchi arrotondati che sembrano spuntare dalla sabbia ed ergersi verso il cielo per centinaia di metri. In certe aree del Tibesti si incontrano per giorni infiniti canyon di sabbia e ripide rocce che spuntano dal terreno creando, spesso, un vero e proprio labirinto. In altri giorni si attraversano territori dove non esiste né sabbia né vegetazione, ma soltanto rocce grigie, nere e marrone scuro o montagne dai colori uniformi e prive di vita.

Quello che è importante, a mio parere, in un viaggio come questo, è però semplicemente esserci. Non importa sapere dove si è, cosa si è visto ieri e cosa si vedrà domani. Non importa sapere la composizione delle rocce o la distanza dalla città più vicina. Quello che conta, l'unica cosa che conta, è essere lì e permettere a quell'ambiente di visitarci. Personalmente, ho sempre lasciato a quell'ambiente il diritto di entrare dentro di me senza chiedere il permesso. Del resto, ero io a sentirmi un intruso in casa altrui.

Ma non ho nessuna intenzione di lasciare l'impressione che questo viaggio, come qualsiasi viaggio in terre estreme e inhospitali, non sia anche, e specialmente, una fonte di gioia pura. Se ci si pone in relazione con questi ambienti nel ruolo vero di rispettosi visitatori, e non in quello di dominatori o aggressori (anche se l'arma, in questi casi, è un apparentemente innocua macchina fotografica) si possono vivere sensazioni, emozioni e stati d'animo di cui non è possibile fare esperienza in altro modo.

Ho sempre pensato, e l'ho trasmesso, con la massima umiltà possibile, nei testi che scrivo per le scuole dell'Università popolare di cui sono Presidente, che quella che noi ricerchiamo e che definiamo come felicità sia una condizione che presuppone e accetta pienamente l'esistenza del male come parte ineliminabile del bene. L'uno non può esistere senza l'altro, e la difficoltà ad accettare questa evidenza è probabilmente uno dei principali motivi di infelicità per gli esseri umani. In questo viaggio il male era ciò che ho descritto nelle righe precedenti: le condizioni climatiche per nulla confortevoli, la consapevolezza sempre presente di trovarsi inermi in un ambiente non a misura d'uomo e indifferente ai più elementari bisogni umani, la difficoltà di esplorare un territorio che sembra essere stato costruito appositamente per rendere difficile tale esplorazione a chiunque.

Il bene, d'altra parte, non era nient'altro che il rovescio di questa medaglia: il senso di libertà assoluta che l'immensità degli spazi ci offre, la potenza delle forze naturali all'opera in ogni istante, l'antichità dei luoghi e la condivisione, in una certa misura, dello stesso stato d'animo rispetto a quello vissuto dai nostri progenitori, che migliaia di anni fa sono riusciti a sopravvivere in questi luoghi inhospitali; perfino lo scomodo procedere su semplici piste tracciate nel nulla dai pochi visitatori che ci avevano preceduto costituiva un'esperienza straordinaria.

Talvolta si passavano ore sballottati violentemente come sacchi di patate nell'abitacolo del fuoristrada, il quale cercava di superare tratti di pista resa quasi impraticabile da rocce, pietre e sabbia; spesso si era costretti a scendere e spingere il veicolo per ripartire; altrettanto spesso, però, si viveva l'esperienza di viaggiare spediti sulla sabbia. Quando essa era compatta si poteva procedere ad oltre 100 km/h senza necessariamente seguire le tracce dei pneumatici lasciate da altri. Qualcosa di molto simile all'esperienza di volare radenti sull'acqua o sulle nuvole; quando invece la sabbia era meno compatta, si procedeva su di essa esattamente come un motoscafo procede sulle onde, ondeggiando sulle scie prodotte da altre imbarcazioni, che nel

deserto sono costituite dalle tracce lasciate dai veicoli che hanno viaggiato su quelle stesse piste; ma l'esperienza più esaltante, almeno per quanto mi riguarda, era quella di poter camminare o correre sulle dune o su distese di sabbia trasformate in affreschi monocolore dalle striature di sabbia create dal vento: se si adotta la tecnica di appoggiare i piedi (preferibilmente nudi, naturalmente) in posizione piatta, parallela al terreno compatto, si può vivere l'esperienza più simile al mondo di quella che (immagino) consiste nel camminare sulle acque: i piedi sprofondano solo leggermente, sembra di galleggiare e ci si sente pieni di vita e riconoscenti per la possibilità che quest'ultima ci ha offerto di vivere semplicemente essendo lì.

La bellezza indescrivibile di paesaggi sempre nuovi, ad ogni scollinamento e ad ogni sguardo a 360° che la salita su una duna o su una roccia emergente dalla sabbia poteva concedere; la discesa in un cratere immenso del diametro di parecchi chilometri che ospitava suo volta un piccolo mondo a sé stante, fatto di rada vegetazione, di sorgenti di acqua, di pochi animali che ne avevano fatto il loro habitat; le gole, i canyon, le infinite catene montuose che si accavallavano rivelando ad ogni svolta un nuovo paesaggio: tutto questo, nella consapevolezza del privilegio di poter vivere una tale esperienza fondamentalmente nella solitudine e nella meraviglia della scoperta della propria anima.

Alcune brevi osservazioni a margine

Mi si consenta di aprire una breve parentesi per esporre le mie riflessioni sugli aspetti più materiali di questa esperienza di viaggio. La prima riguarda il tema della pulizia personale legata ai bisogni fisiologici. Per quanto riguardava noi partecipanti al viaggio, ognuno si era attrezzato come meglio poteva, con rotoli di carta igienica portati da casa e sostituendo acqua e sapone con fazzolettini detergenti. Per quanto io mi consideri un inguaribile romantico, non posso non pensare, adottando la modalità di pensiero rigorosamente razionale e scientifica, che ogni campo da noi lasciato nelle diverse tappe del viaggio diventava fondamentalmente un'area disseminata dei bisogni fisiologici di un certo numero di persone.

Nelle brevi soste nei piccoli villaggi del Tibesti, tuttavia, ho avuto modo di osservare come nelle capanne adibite a negozio mancava totalmente un prodotto che noi consideriamo essenziale per lo svolgimento della nostra vita quotidiana: la carta igienica. Questa osservazione, unita a quella che la popolazione che stavamo visitando non aveva certo a disposizione quotidiani, riviste o carta di alcun tipo, nemmeno da pacchi, e che le foglie degli aceri sono troppo piccole mentre quelle delle palme, là dove ci sono, sono troppo ruvide e inadatte allo scopo per la loro forma, mi ha indotto a concludere come per gli abitanti di queste, come di tante altre regioni povere del mondo, l'espletamento dei bisogni fisiologici avveniva senza alcuna possibilità di pulizia: semplicemente, una volta fatto quello che si doveva fare ci si rivestiva.

L'occasione di lavarsi, anche se in maniera approssimativa, avveniva molto raramente e non certo in tutte le situazioni in cui ce ne sarebbe stato bisogno.

Lo stesso problema di pulizia si presenta naturalmente per quanto riguarda quella delle parti intime, in particolare quelle femminili, che sono soggette fisiologicamente a perdite ricorrenti o a occasionali infezioni (cistiti, ecc) che beneficerebbero della possibilità di un lavaggio e, spesso, di disinfezione. Si potrà obiettare che quella descritta è la condizione in cui è vissuta tutta l'umanità e in cui vive ancora oggi una gran parte di essa. Ma questa considerazione mi consola pochissimo e mi fa riflettere su come ciò che diamo per scontato nella nostra vita quotidiana sia totalmente assente dall'esperienza di vita altrettanto quotidiana di milioni di persone.

La seconda riflessione riguarda invece un bisogno altrettanto materiale come quello dell'alimentazione. Tutte le poverissime rivendite dei villaggi visitati esponevano tra le loro mercanzie una quantità esagerata di cibi e bevande non certo tipiche di una alimentazione sana e naturale: bevande gassate e zuccherate, succhi di frutta, dolci e caramelle (per non parlare delle sigarette, diffusissime). Sotto questo aspetto, a differenza di quello analizzato precedentemente, popoli poverissimi mostravano le stesse propensioni al piacere del gusto che caratterizzano i popoli più ricchi.

La considerazione che ne nasce è che il piacere del gusto non è quindi necessariamente una degenerazione e una anomalia del comportamento alimentare, quanto la semplice evoluzione di un bisogno fisiologico. Forse, i nostri programmi dietetici, e specialmente le prescrizioni degli "esperti" in nutrizione e scienza dell'alimentazione, dovrebbero tenere conto del fatto che, tutte le volte che ne hanno

la possibilità, gli esseri umani si dedicano a piaceri poco naturali (cibo spazzatura, fumo, alcol) con un entusiasmo e un piacere degno di miglior causa. Non sto naturalmente appoggiando una alimentazione diversa da quella il più possibile sana, semplice e naturale. Sono però costretto a osservare come, dal punto di vista della psicobiologia del comportamento umano, la tendenza naturale degli esseri umani va in una direzione diversa, e questo dato dovrebbe essere sempre tenuto in considerazione quando si vogliono prescrivere comportamenti alimentari ritenuti corretti, ma tali solo dal punto di vista teorico e biochimico.

Nei centri abitati più attrezzati che abbiamo attraversato nel nostro percorso di viaggio, non era raro osservare il compiacimento con cui molti uomini esibivano il loro cellulare. Probabilmente, si trattava di persone che dormivano in una capanna col pavimento di terra battuta, circondato di rifiuti, spazzatura e carcasse di animali morti o dei loro escrementi, mangiavano da sempre e quotidianamente pochi alimenti scarsamente nutritivi, e sempre gli stessi, non si lavavano quasi mai e indossavano praticamente gli stessi capi di abbigliamento per decenni. Ma, appena potevano, facevano una telefonata a un loro parente nel paese vicino, tanto per usare il cellulare, e bevevano una coca cola o mangiavano un biscotto alla crema (sintetica) aromatizzata alla fragola.

Sono questi, quindi, i piaceri della vita? Lo sono in ogni luogo, a livello universale? Gli esseri umani sono davvero naturalmente portati a vivere una vita sana, naturale, priva di eccessi, che rifiuta l'ostentazione e il superfluo? O non è forse più vero che tutti ricerchiamo il piacere, in ogni sua forma, limitandone la sua fruizione solo quando ciò ci viene impedito dalla legge, quando è troppo oneroso (in termini economici) ottenerlo, o quando produce un danno immediato e diretto, superiore ai benefici?

Al tempo stesso, data questa constatazione, ci si può chiedere se è davvero così importante che, appena le condizioni economiche ne diano la possibilità, le persone ritengano indispensabile poter comunicare in tempo reale con chiunque? È possibile che abbiano così tante cose importanti da dirsi, che non possono aspettare un incontro di persona? È davvero così indispensabile che tutta la popolazione del mondo occidentale debba essere connessa in ogni momento, in tempo reale, con la rete Web?

E' davvero così utile, ai fini del miglioramento della qualità della vita, poter scaricare un film sul proprio computer in cinque, anziché in venti minuti? E' davvero diventato un bisogno vitale quello di potersi scambiare centinaia di messaggi telefonici

al giorno? Ma che cosa abbiamo di così importante da dire a così tanta gente, che spesso conosciamo solo tramite una chat? Non ho alcuna intenzione di negare l'importanza del progresso tecnologico e specialmente di tutto ciò che consente una migliore e più facile comunicazione tra gli esseri umani. Ma mi chiedo se quella che stiamo rincorrendo sia davvero una migliore e più rapida comunicazione o non sia semplicemente il segno di una mancanza profonda di affetto e di relazioni profonde, significative, davvero degno di essere vissute.

Piuttosto che fare una passeggiata nel parco, leggere un libro o suonare uno strumento musicale, piuttosto che incontrare un amico per confidargli i propri problemi e per ascoltare le sue esperienze di vita, è davvero così importante occupare tutto il nostro tempo libero a rispondere alle mail, conoscere tramite Internet le previsioni del tempo o il nome della fidanzata del cantante che sta spopolando in tutte le classifiche del Guatemala, o scaricare quotidianamente decine di video o una nuova app che ci consenta di ricevere la pizza a casa in pochi minuti?

Certo, quelle appena esposte possono apparire come le farneticazioni di una persona anziana che non sa adattarsi a un mondo che cambia, e che probabilmente non è neppure tanto intelligente. Probabilmente è così. Eppure, non posso che pensare come tale cambiamento non vada nella direzione di un miglioramento effettivo della qualità della vita, ma soltanto in quella del soddisfacimento di bisogni e piaceri effimeri, poco costruttivi se non addirittura distruttivi, spesso nocivi per la salute e per l'ambiente. Osservare tutto questo affacciarsi e prorompere nella vita quotidiana anche di popoli che vivono da sempre del rapporto necessariamente stretto con la natura, dovrebbe far riflettere su quanto ci sia di vero e di genuino nella passione occidentale per la naturopatia, per la natura, per il ritorno a ritmi più "naturali", a una vita semplice a contatto con la natura, per la ricerca di cibi semplici e non lavorati, o di attività artistiche e culturali che soddisfino la parte più nobile della natura umana.

La popolazione del Tibesti realizza esattamente e concretamente lo stile di vita quotidiano ipotizzato dai seguaci della new age: niente elettricità, riscaldamento e cottura del cibo con la legna o gli escrementi animali, ecologicamente compatibile, vita all'aria aperta a contatto con piante e animali, ritmi di vita lenti e naturali e abitudini volte al soddisfacimento di bisogni sani e semplici, alimentazione con prodotti naturali di origine biologica e a chilometri zero, lavorati a mano e privi di sostanze chimiche, vita sociale all'interno di piccole comunità che possono condividere

i loro problemi e le loro aspettative di vita. Eppure, sembra che appena ne abbiano la possibilità, queste persone vogliano acquisire il *nostro* stile di vita, quello che (in parte giustamente, a mio parere) criticiamo o disprezziamo.

Per quanto mi riguarda, le “tentazioni” cui sono stato sottoposto in questi venti giorni di vita nel deserto, e le riflessioni che ne sono state scaturite, mi hanno indotto a elaborare e chiarire meglio la natura del rapporto che ciascuno di noi instaura con l'ambiente in cui vive. Prima di passare, quindi, alle conclusioni di questo breve saggio, ritengo utile approfondire il significato, le motivazioni e gli scopi di una esperienza di viaggio, quando questa sia intesa come esplorazione del proprio mondo interiore attraverso quello esterno con cui si entra in contatto.

Il processo di interiorizzazione

Come noto, l'esperienza mistica proposta dalla religione induista e dal metodo yoga può essere, sinteticamente, ricondotta all'uso di tre strumenti fondamentali: la concentrazione, la contemplazione e la meditazione.

La concentrazione consiste nel convogliare tutta l'energia mentale nel punto più piccolo possibile che i nostri occhi possano fissare in modo che, perdendo gradatamente, attraverso l'esercizio, la consapevolezza dei propri pensieri e delle proprie percezioni, dall'infinitamente piccolo possa nascere l'infinitamente grande.

Ciò avviene attraverso l'esperienza ineffabile della *illuminazione*, ossia di una apertura della mente a una dimensione più vasta, che le è normalmente preclusa all'interno della vita quotidiana. Quello che differenzia l'approccio mistico e spirituale delle religioni orientali (ma anche di quelle occidentali, quando esse danno credito ad allucinazioni interpretandole come visioni reali di entità soprannaturali, di solito la Madonna) rispetto a quello del pensiero scientifico, sta proprio nel fatto che le prime attribuiscono tali stati mentali a una sorta di concessione divina, ossia a un intervento esterno di cui è unico responsabile un'entità superiore all'essere umano. Il pensiero scientifico ritiene che gli stati di *illuminazione*, di *insight*, di *estasi* non siano nient'altro che manifestazioni ancora fondamentalmente sconosciute della nostra attività psichica.

Analogamente, ma in maniera opposta, la contemplazione consiste nell'allargare il proprio angolo visuale il più possibile a comprendere tutto ciò che i nostri occhi riescono a “inquadrare”, e disperdere così in questo modo la propria coscienza all'interno di una dimensione la più ampia possibile. Lo scopo è sempre quello, sostanzialmente, di abbandonare i limiti del sé per espanderli in una dimensione trascendentale.

La meditazione, da ultimo, è la pratica che più delle altre ha avuto successo a seguito della sua importazione commerciale nel mondo occidentale, e consiste, nella maggior parte dei casi (nelle sue infinite applicazioni pratiche), nella esclusione del senso della vista (semplicemente chiudendo gli occhi) e della propriocezione (attraverso l'assunzione di una posizione seduta, immobile) e quindi nel dirottare lo sguardo della mente al proprio interno in modo da riuscire ad assistere al passaggio di immagini e pensieri all'interno di essa. Il risultato sperato è quello di ottenere la loro scomparsa, come un cielo da cui il vento abbia spazzato tutte le nubi.

Anche qui lo scopo è quello della cosiddetta illuminazione, ossia di una esperienza transpersonale e trascendente che mette in comunione il singolo individuo con l'universo infinito, a condizione di annullare il proprio sé (ossia quello che è stato faticosamente costruito dall'evoluzione in quasi quattro miliardi di anni di vita, e che ciascuno costruisce altrettanto faticosamente nel corso della propria esistenza) e specificamente, di sopprimere l'attività del nostro sistema nervoso, ossia l'attività per cui esso è nato e si è sviluppato per permetterci di migliorare la qualità della nostra vita. Chi scrive è stato meditante trascendentale e ha provato per un certo periodo di tempo ad applicare questa tecnica (venti minuti al mattino e venti la sera, tutti i giorni) nella speranza di poterne ricavare un qualche beneficio.

Al di là della suggestione data principalmente dalle implicazioni storiche, religiose e antropologiche di queste pratiche, resta il fatto che, secondo le neuroscienze, la nostra mente non è fatta (ossia non si è sviluppata ed evoluta) per cancellare le proprie funzioni chiudendosi in se stessa fino a collassare ma, al contrario, per monitorare l'ambiente aprendosi il più possibile alla esplorazione e alla elaborazione di sempre nuovi stimoli. Anzi, cercare di impedire attraverso queste tecniche che la mente svolga le funzioni per cui è nata e si è sviluppata costituisce una forma di violenza contro se stessi che è assolutamente controproducente perché (salvo che non si segua una vita da asceti ed eremiti al di fuori delle tentazioni e degli stimoli

del nostro mondo) tale impedimento crea ansia di fronte alla consapevolezza del fatto che gli stimoli esterni esistono e ci colpiscono anche se cerchiamo di ignorarli.

L'opinione personale del Comitato scientifico dell'Università popolare di Scienze della salute psicologiche e sociali è quella che, come per tutte le filosofie e le religioni del mondo, il significato delle loro manifestazioni, pratiche e strumenti, è sempre da intendere in senso simbolico e non letterale. Le pratiche yoga e la meditazione in particolare non sono altro, secondo il nostro parere, che un suggerimento a svolgere quotidianamente un "esame di coscienza", a ricavare insegnamento dalle esperienze vissute, possibilmente in tempo reale, a confrontarsi con se stessi e non soltanto con gli altri, a ricercare il senso della vita anche attraverso la percezione di ciò che il nostro corpo sente e di ciò che la nostra mente pensa, ma sempre nella consapevolezza di essere una infinitesima parte del tutto.

Per questo motivo ho proposto già alla fine degli anni '90, inizialmente all'interno della pratica della terapia craniosacrale, di utilizzare all'interno della formazione del benessere una tecnica che ritengo più adatta allo stile di vita che tutti noi conduciamo, nell'ottica della crescita della consapevolezza del miglioramento della qualità della vita. Questa tecnica consiste nella interiorizzazione.

Ipotesi sul significato dell'illuminazione in termini neuroscientifici

Lo spunto per la costruzione ed elaborazione (che continua ancora oggi) di questa tecnica è venuto dalla constatazione e dall'analisi delle caratteristiche di un fenomeno che molti hanno provato. Ci sono alcuni istanti della nostra esistenza (pochissimi, purtroppo) nei quali quella "illuminazione" che le tecniche orientali sopracitate cercano di produrre a comando, a seguito di opportuno e disciplinato addestramento, diventa inaspettatamente un'esperienza reale. Essa viene definita, con connotati tipicamente mistici e religiosi come "estasi". Le scienze neuropsicologiche (Newberg, d'Aquili, 2004) stanno da alcuni anni approfondendo il fenomeno delle cosiddette esperienze mistiche, ossia di fusione della propria coscienza con una "coscienza universale", ma non è questa la sede per addentrarsi nello studio scientifico e neurologico del fenomeno.

Certo è che è ipotizzabile - e forse presto dimostrabile - come in particolarissime situazioni e condizioni la nostra mente abbia improvvisamente accesso a una memoria universale e archetipica. È possibile che questa memoria si riferisca semplicemente a quella esplosione di energia mentale che caratterizza lo sviluppo del cervello nel feto e nel bambino nei primi mesi e nei primissimi anni di vita (una prorompente attività di costruzione di circuiti e collegamenti neurali, di rapidissimi prolungamenti assonici e altrettanto dirompenti ramificazioni dendritiche, di continui nuovi collegamenti sinaptici). Il cervello umano, fino ai 3 - 4 anni di vita, non è completamente formato per permettere l'elaborazione e l'archiviazione del ricordo del significato di queste esperienze. Le quali, tuttavia, sono reali e lasciano un segno "energetico" e strutturale all'interno dei nostri circuiti neurali.

Forse, se ci si trova e ci si pone in una condizione di serenità, di pace con se stessi e con il mondo e, specificamente, si acquieta la mente rispetto alla sua necessità di monitorare con ansia e angoscia pericoli e minacce provenienti dall'ambiente, è possibile che si apra l'accesso alle profondità del nostro "archivio mentale" nel quale è conservata la memoria di tutte le esperienze che sono state vissute dal momento del concepimento. Questa appena illustrata è l'ipotesi minimale di tipo ontogenetico relativa alla teoria della memoria genetica. Il suo sviluppo, ancora più affascinante, si lega al dato rigorosamente scientifico secondo il quale il nostro corredo genetico è, se non eterno, comunque antico quanto la vita sul nostro pianeta, ossia quasi 4 miliardi di anni.

Se ripercorriamo l'esistenza di un individuo attraverso le generazioni rispetto alle quali esso rappresenta l'ultimo anello di una catena, è evidente che si giungerà necessariamente alle origini della vita in senso assoluto e non soltanto in quello filogenetico. E' quindi possibile che la memoria di tutte le forme di vita che ci hanno preceduto resti in qualche modo inscritta nel corredo genetico che si è costruito e modificato nel corso di 4 miliardi di anni. In questo caso l'accesso a questo tipo di memoria diventa ancora più sconvolgente, perché rimanda a una esperienza di dimensioni tali che la nostra razionalità non riesce a concepire.

Di qui la condizione estatica o di "illuminazione". Essa si accompagna al rilascio di endorfine, probabilmente per lo stesso motivo per cui il nostro organismo le rilascia in determinate situazioni: lo scampato pericolo. La constatazione, a livello mentale fondamentalmente inconscio, dell'esistenza di un passato di cui per buona parte non abbiamo consapevolezza costituisce un formidabile motivo di conforto emotivo,

perché testimonia il fatto che la nostra vita, o persino la vita in termini assoluti, è riuscita nonostante tutto a vincere l'entropia e la morte della parte fisica di essa. La sensazione di benessere prodotta da ormoni e neuropeptidi a seguito di uno scampato pericolo serve proprio per confortarci e darci la forza di affrontare quelli che necessariamente si pareranno sulla nostra strada.

L'ipotesi massimale prevede anche un suo corollario ancora più ardito, il quale prende in considerazione l'ipotesi filosofica secondo la quale la vita organica nasce da un'altra forma di vita, quella inorganica. Qui si entra all'interno di uno dei due tabù che caratterizzano il pensiero scientifico (l'altro è quello del libero arbitrio): il tabù della creazione. La teoria dell'evoluzione, come noto, rapportata alle origini della vita, si trova drammaticamente a confrontarsi con una domanda che la scienza non ama affrontare: pur ammettendo che la vita organica sia nata attraverso l'assemblaggio di atomi e molecole di aminoacidi in particolari condizioni ambientali, resta sempre da chiedersi: "d'accordo, ma prima, che cosa c'era?". Se la vita è un "processo emergente" è evidente che la sua emersione deve trovare supporto in qualche struttura materiale o immateriale preesistente. E ciò che preesiste alla vita è qualche cosa che noi non consideriamo "vita".

Perché, se si esclude, evidentemente, l'idea di un intervento creativo divino, non resta che prendere in considerazione una sola ipotesi, ossia che in ciò che ha preceduto la vita, ossia nella materia o nell'antimateria, esistesse, a livello latente, il presupposto della vita. E allora, se qualcosa contiene in sé il presupposto di qualcos'altro, la logica su cui si fonda la civiltà umana ci induce a pensare che la vita sia una componente dell'universo che esiste in ogni elemento di esso e che esiste, quindi, seppure allo stato latente, da quando esiste l'universo stesso.

In effetti, se si considera il corredo genetico, che è alla base della vita organica che noi conosciamo, come una sorta di archivio di dati che possono essere trasmessi, riprodotti e anche modificati, non c'è alcun motivo di ritenere che tale archivio debba nascere come per germinazione spontanea o per un atto di creazione solo con la vita organica, dal momento che le sue componenti sono inorganiche. È in queste ultime, quindi, che esistono i presupposti strutturali del corredo genetico ed è quindi sempre in queste componenti inorganiche che esiste quella memoria che può essere trasmessa in presenza di determinate condizioni. Ma se tutto ciò che esiste registra in qualche modo gli stimoli con i quali è venuto in contatto, risulta evidente come tutto ciò che ci ha preceduti, e quindi anche l'espansione dell'universo prima della vita organica, sia

inscritto all'interno di una qualche memoria contenuta nella materia da cui la vita organica ha avuto origine.

Sotto questo punto di vista, scientificamente plausibile, è allora possibile ipotizzare che le esperienze mistiche, estatiche o di illuminazione possano essere anche la manifestazione di una apertura della nostra mente verso un archivio di memoria antichissimo, al punto da poter percepire la registrazione dell'immensità degli eventi cosmici che hanno preceduto la nascita della vita, fino all'esplosione del Big Bang. E, in effetti, in termini analogici, proprio di esplosione si tratta quando si parla di estasi o di illuminazione, ossia di una improvvisa apertura mentale.

Questa esperienza viene vissuta come confortevole e confortante riscoperta di qualche cosa che ci appartiene, cui non abbiamo possibilità di accesso secondo la nostra volontà, e che può essere percepita solo per un istante, perché la sua potenza è tale da sopraffare le capacità di gestione della nostra piccola mente. Il confronto improvviso con una realtà più grande di quella che la mente è in grado di concepire crea un'immediata reazione di sorpresa e di paura, talmente forte da essere rifiutata dai meccanismi di sopravvivenza inseriti nel nostro sistema cerebrale, il quale ci riporta quindi alla realtà in una infinitesima frazione di secondo rilasciando endorfine per cancellare il ricordo dell'esperienza.

Interiorizzazione ed empatia

Interiorizzazione è uno dei possibili e numerosi sinonimi del termine empatia. Quest'ultimo termine, che letteralmente significa “sentire dentro” costituisce appunto una forma di interiorizzazione, ossia di accoglimento delle manifestazioni psichiche di un altro essere vivente all'interno del proprio sistema emotivo e cognitivo¹. Il termine empatia, inoltre, può essere inteso in due significati molto differenti. Il primo, che è quello abitualmente adottato nella pratica della relazione d'aiuto, è quello che la concepisce come una sorta di trasferimento della personalità del terapeuta all'interno

¹ In realtà, la psicobiologia del benessere considera empatico anche l'atteggiamento mentale di ogni individuo che si pone in relazione con l'ambiente, se ciò avviene con un approccio non antropocentrico. Il tema è ampiamente approfondito nella scuola per Formatori del benessere UNIPSI.

di quella del cliente: un "mettersi nei suoi panni, immedesimarsi" che implica una relazione unilaterale da parte del terapeuta nei confronti del cliente e quindi una sorta di "invasione" da parte del primo all'interno del mondo psichico del secondo.

L'empatia può però essere interpretata anche come una relazione avente una direzione inversa, ossia dal cliente verso il terapeuta. È quest'ultimo, infatti, che permette l'accesso del mondo psichico di un altro all'interno di sé. Non è più il terapeuta che entra nel mondo del cliente, ma quest'ultimo che entra nel mondo del terapeuta. Tutte le volte che si pretende di ascoltare e comprendere empaticamente un'altra persona non si fa altro, in realtà, che permettere a quest'ultima di far entrare i suoi sentimenti e i suoi pensieri all'interno della mente del terapeuta. La direzione, quindi, si inverte e l'empatia viene concepita come quella qualità attraverso la quale il terapeuta accoglie le informazioni che gli vengono inviate dal cliente.

Fin qui, però, il termine empatia si riferisce solo ed esclusivamente a una qualità che il terapeuta deve possedere. Non c'è alcun riferimento, nella storia della psicologia e della psicoterapia, al fatto che, all'interno della relazione d'aiuto, sia necessario che sussista una sorta di comunicazione empatica anche come qualità fondamentale che il cliente deve possedere o che, se carente, deve sviluppare.

In altri termini, perché la comunicazione tra due persone, non soltanto in ambito terapeutico, sia effettivamente efficace e costruttiva, è necessario che essa sia fondata sulla empatia in entrambi gli interlocutori. In ambito terapeutico, allora, starà al terapeuta aiutare e addestrare il suo cliente a sviluppare al massimo l'empatia (non soltanto, naturalmente, nei propri confronti) come strumento di fondamentale importanza per la crescita del bene e il miglioramento della qualità della vita.

È chiaro che nella accezione propria delle Scienze del Benessere il termine empatia va inteso nel senso più ampio possibile e tale da ricomprendere tutti i significati fin qui sinteticamente esposti (contrariamente a quanto avviene, come si è detto, nella relazione d'aiuto tradizionale che la concepisce pur sempre allopaticamente come una sorta di strumento con il quale il terapeuta, in posizione di superiorità, si inserisce all'interno del mondo del cliente per valutarlo). Se, allora, si concepisce l'empatia nel senso proposto dalla Psicobiologia del benessere (che costituisce, come si sa, l'impianto teorico delle nostre scuole) si comprende come essa consiste in un processo ben più profondo, delicato, complesso e significativo di quello che viene tradizionalmente concepito come semplice ascolto partecipativo della sfera psichica-emozionale di una persona.

L'empatia, in mano a un professionista competente e consapevole, diventa uno strumento di crescita per entrambi i partecipanti alla relazione e non più, come lo si concepisce tradizionalmente, come uno degli innumerevoli strumenti a disposizione del terapeuta per "curare" o "diagnosticare" alcunché all'interno della sfera psichica del cliente. Quando il terapeuta agisce nella modalità di ascolto empatico del primo tipo, egli "entra" all'interno del mondo del cliente e dovrà quindi farlo con l'atteggiamento, lo sguardo, le parole meno invasive e più "rassicuranti" possibili.

Se l'empatia significa anche permettere l'ingresso di tutti gli aspetti, positivi e negativi, che costituiscono la personalità dell'altro all'interno del proprio mondo interiore, si comprende come questa operazione richieda la capacità nel "ricevente" di accogliere nella sua pienezza ciò che l'altro sta comunicando senza lasciarsi sopraffare dalla forza ed all'eventuale negatività di ciò che viene trasmesso. La nostra mente si è evoluta grazie a una estrema prudenza nei confronti di tutti gli stimoli che la circondano. Essa, come una qualsiasi cellula vivente, è protetta da una sorta di barriera solo parzialmente permeabile agli stimoli esterni: quelli nuovi, insoliti, non "classificabili" all'interno di una delle categorie già conosciute sono istintivamente respinti.

Questo è il motivo per cui un terapeuta che voglia accogliere davvero empaticamente il cliente dovrà essere persona capace di porre in secondo piano le proprie difese e la propria personalità per comprendere appieno ciò che riceve da parte del cliente. Ciò sarà possibile soltanto se il terapeuta sarà perfettamente consapevole delle proprie risorse e dei propri limiti e abbia acquisito la piena capacità di elaborare le informazioni che riceve collocandole all'interno di un sistema di conoscenze capace di accoglierle.

Il "sistema di conoscenze" non è un semplice "insieme di conoscenze". La distinzione sembra sottile ma è molto importante. L'insieme di conoscenze è quello che tutti posseggono ma che resta tale quando esse costituiscono semplicemente dati privi di opportuna elaborazione in ordine al loro significato in sé e a ciò per cui possono contribuire a migliorare la conoscenza della realtà da parte di chi li ha accolti. Un sistema di conoscenze, invece, implica proprio la capacità di ricercare le relazioni e le classi di relazioni esistenti tra tali stimoli, e di inserire dati e informazioni continuamente ricevute dal nostro sistema all'interno di schemi e modelli capaci di adattarsi ai necessari cambiamenti che tutte le informazioni nuove o discordanti

rispetto all'equilibrio precedente vengono a creare. Ma il tema della conoscenza sarà affrontato in un apposito paragrafo successivo, al quale rimandiamo il lettore.

Qui, invece, ci resta da approfondire il significato dell'empatia, che si è visto dover essere concepita in senso bidirezionale, anche quando essa non sia centrata sulla persona del terapeuta, ma anche del cliente. In questa nuova prospettiva, l'empatia si completa come qualità indispensabile all'interno di una relazione d'aiuto e comunicativa efficace, e da strumento per favorire una azione terapeutica diventa strumento di formazione del benessere.

L'empatia, infatti, non agisce solo in senso bidirezionale, ossia dal terapeuta all'interno del mondo del cliente (nel quale porterà inevitabilmente con sé i propri condizionamenti, pregiudizi e la propria visione della realtà), e dal cliente nel mondo del terapeuta, che accoglie ciò che esso gli trasmette nella maniera più "accogliente" possibile. Infatti, l'empatia così concepita resta una qualità che rimane centrata sulla persona del terapeuta escludendo totalmente il cliente. È il terapeuta ad essere attivo e consapevole di ciò che sta portando di sé all'interno del mondo del cliente e di ciò che il cliente gli trasmette. Quest'ultimo, tuttavia, continua ad essere considerato un soggetto passivo come nella più obsoleta e tradizionale concezione della terapia di tipo biomedico.

L'aspetto rivoluzionario dell'empatia così come viene utilizzata all'interno della formazione del benessere sta nel fatto che l'attività di formazione mira appunto a formare il cliente aiutandolo ad essere empatico a sua volta nei confronti del terapeuta. La formazione del benessere, in altre parole, non si limita, come ogni attività terapeutica, a rimuovere un ostacolo alla salute, ma promuove attivamente il benessere e lo fa "formando" il cliente stesso alla costruzione di uno stile di vita orientato al miglioramento della qualità di essa. Una volta che il cliente abbia sviluppato la propria capacità empatica - e quindi gli aspetti positivi della propria vita - attraverso il processo di formazione guidato dal formatore del benessere, sarà poi in grado di estendere tale competenza a tutti gli ambiti della propria vita, staccandosi dalla temporanea dipendenza costituita dal processo di formazione.

La rivoluzione di paradigma sta proprio nel fatto che il rapporto, da terapeutico nel senso di processo condotto e attuato esclusivamente dal terapeuta per rimuovere disturbi e anomalie di comportamento nel paziente, diventa formativo, ossia rivolto a sviluppare le risorse positive della persona. Il formatore, a differenza del tradizionale terapeuta, non si limita a fornire istruzioni o prescrizioni cui il cliente o il paziente

deve attenersi, ma lo assiste e lo addestra a diventare consapevole e a sviluppare la propria capacità empatica, a partire da quella rivolta al formatore all'interno della relazione con esso, per poi applicarla alla sua vita quotidiana.

Il problema del *transfert* e del *controtransfert*, quindi, etichette molto pittoresche e suggestive che la psicoanalisi e la psicoterapia amano moltissimo evocare, ma di cui non sanno cosa farsene né sanno come gestire, diventa, all'interno di un rapporto di formazione del benessere, un naturale ma non banale problema di relazione, che non va eliminato, ma utilizzato. Certo, l'aspetto rivoluzionario consiste anche nel fatto che in questo modo il formatore non può atteggiarsi in alcun modo a terapeuta o guaritore, e cioè assumere l'atteggiamento o pretendere il prestigio che, piuttosto infantilmente, ogni terapeuta cerca nel momento in cui può dimostrare di essere stato d'aiuto nei confronti di una persona che, almeno in quella situazione, mostrava una sua condizione di inferiorità e di incapacità.

Qui il rapporto è assolutamente paritario. È chiaro che il formatore è in una posizione di superiorità nei confronti del cliente, ma solo per il fatto che egli possiede conoscenze e competenze di cui l'altro è privo, e quindi nei limiti, anche temporali, nel processo di formazione. Con la differenza, rispetto alla terapia, che il suo compito sarà proprio quello di aiutare il cliente ad acquisire tali conoscenze e competenze e non semplicemente a utilizzarle per curare l'altro senza una sua partecipazione attiva.

Conoscenza, assimilazione e accomodamento

In questo senso occorre richiamare l'importante distinzione tra i concetti di conoscenza, assimilazione e accomodamento. Come noto, fu Jean Piaget a elaborare l'ipotesi scientifica secondo la quale i processi di apprendimento del bambino operano attraverso due modalità di acquisizione ed elaborazione dei dati. Dapprima la ricezione di uno stimolo permette di estrarne l'informazione ad esso collegata sulla base delle conoscenze pregresse e quindi la sua "assimilazione" all'interno della sfera psichica del ricevente.

Una seconda fase, più evoluta, consiste nel processo di accomodamento, ossia quello attraverso il quale l'informazione non viene soltanto assimilata, ossia registrata

all'interno della psiche del ricevente, ma deve anche trovare una sua collocazione all'interno della sua organizzazione mentale. E poiché qualsiasi stimolo, per quanto piccolo, viene necessariamente a modificare la struttura nella quale viene inserito (si pensi anche, banalmente, alla ovvia necessità di ricavarsi in qualche modo uno spazio all'interno della struttura stessa), si parla in questo caso di *accomodamento* perché ogni informazione deve, in un modo o in altro, poter essere accolta all'interno dell'organizzazione mentale della persona in maniera coerente.

Quando è impossibile trovare tale coerenza si è costretti a cercare di cancellare l'informazione "scomoda" (ossia quella per la quale non è riuscito l'accomodamento) e la nostra psiche tende a seppellirla all'interno dell'inconscio lasciando che provochi piccole e grandi devastazioni nella nostra personalità. Nella formazione del benessere, tuttavia, questi importanti e fondamentali concetti vanno arricchiti per essere adattati alla complessità del processo di formazione. Si consideri, infatti, che nell'ottica della psicobiologia del benessere risulta più corretto ed efficace osservare il processo di apprendimento distinguendo tra le fasi di conoscenza, assimilazione e accomodamento, le quali a loro volta possono distinguersi in base al grado di consapevolezza che contraddistingue ciascuna di esse.

Quando ci si imbatte in uno stimolo lo si percepisce e quindi, a livello cognitivo, lo si "conosce". Questa conoscenza può non essere consapevole, come avviene in tutte le situazioni nelle quali uno stimolo, anche se ripetuto (o proprio perché ripetuto), passa inosservato o viene dato per scontato (si pensi, per esempio, allo stimolo costituito dal clima o dalla temperatura dell'ambiente in cui si vive). La conoscenza, tuttavia, presenta la caratteristica di riferirsi allo stimolo concependolo come un semplice dato, una informazione fine a se stessa, slegata dall'ambiente e da altri stimoli. La conoscenza, a rigore, è quella cosiddetta nozionistica, ossia quella che si limita a registrare e prendere atto di un dato o di un insieme di dati.

Gran parte delle relazioni che gli esseri umani intrattengono è costituita da una trasmissione di informazioni che si limita a uno scambio di conoscenze, ossia di dati il cui significato è automaticamente ricollegato all'aspetto semantico di esso. Dati, in questo senso, per esempio, sono le informazioni che il nostro mondo digitale scambia continuamente e in quantità sempre maggiori, scambio reso relativamente facile dal fatto che le informazioni che vengono trasmesse non richiedono una particolare elaborazione del loro significato. Si veda, a titolo di esempio, lo scambio di SMS, le conversazioni di cortesia in ascensore, lo scambio di saluti e convenevoli tra amici,

collegi e conoscenti, la maggior parte delle chiacchiere alle quali le persone amano dedicarsi.

La conoscenza, in questo senso, fa sì che una quantità di dati straordinariamente rilevante passi quotidianamente e in ogni istante attraverso il nostro sistema cognitivo. È evidente che gran parte di essi saranno immediatamente cancellati dalla nostra coscienza e quelli che restano mantenuti o ridotti al valore di semplice dato, come può essere un numero di telefono, un indirizzo, la definizione (non elaborata nella propria coscienza e in base alla propria esperienza personale) di un termine o di un concetto.

L'assimilazione, nell'accezione che si dà a questo termine all'interno della Psicobiologia del benessere, invece, costituisce una fase più evoluta di apprendimento e di adattamento all'ambiente in quanto essa presuppone che il dato venga compreso non soltanto per il suo significato semantico, in sé ("ieri sono stato al parco per fare una passeggiata. Oggi non esco di casa perché piove") ma per il suo *meta significato*, ossia per ciò che tale significato implica in relazione alla persona che lo vive, alle circostanze e agli altri dati ad esso collegati. In questo caso lo stimolo informativo che viene ricevuto non forma soltanto oggetto di conoscenza, ma viene assimilato dalla struttura organizzativa mentale del ricevente anche per le sue implicazioni.

Per esempio, nell'esempio sopracitato, la fase della conoscenza è quella che si limita a registrare il dato che "oggi piove e quindi non esco", mentre la fase della assimilazione è quella per cui questo dato viene assimilato all'interno del sistema attraverso il quale la persona organizza la propria vita, in base alla propria visione di essa. Esso, se oggetto di elaborazione, può quindi condurre al meta significato, ossia, per esempio, alla riflessione circa il fatto che il non uscire di casa a causa della pioggia implica una certa pigrizia, oppure che la pioggia abbia un effetto depressivo nei propri confronti, oppure che si tratti di una scusa per occuparsi di qualcosa di più importante. In questo caso il dato non è più isolato, ma viene assimilato all'interno di quello che è lo stile e la visione della vita della persona, ossia ricollegato ad altri dati per dare ad essi una coerenza nuova (senza peraltro modificare ancora alcunché nello stile di vita della persona).

L'ultima fase, la più evoluta, quella dell'accomodamento, implica che il dato di conoscenza, una volta assimilato all'interno della struttura organizzativa mentale della persona, produca anche un effetto cosiddetto emergente o olistico: esso, infatti, se ricollegato ad altri dati, può produrre l'emersione di una conoscenza nuova prodotta dal processo di accomodamento, attraverso il quale l'elaborazione del significato di

una informazione all'interno del complesso delle informazioni ad essa collegate comporta la necessità di un adattamento o cambiamento delle proprie abitudini, del proprio atteggiamento o del proprio modo di concepire la propria vita.

Presupposti teorici dell'interiorizzazione

Si è descritto nelle pagine precedenti l'insieme dei possibili significati del termine “empatia” quando esso sia riferito alla relazione tra due o più persone. La Psicobiologia del benessere ritiene tuttavia che di empatia si possa correttamente e scientificamente parlare anche quando la relazione non coinvolge due persone ma una persona e il suo ambiente. In questo caso si preferisce parlare di processo di “interiorizzazione” proprio perché la qualità empatica è richiesta solo nella persona e non, naturalmente, nell’ambiente, il quale non può provare emozioni e sentimenti e porsi cognitivamente nei panni di un essere umano.

Come strumento di formazione al benessere, la pratica dell'interiorizzazione è rivolta ad accrescere la capacità empatica dell’individuo attraverso lo sviluppo della consapevolezza e dell'intensità della propria relazione con l’ambiente o, per dirla in termini vagamente New Age, per assorbire il più possibile le energie positive provenienti da esso. Interiorizzazione significa instaurare innanzitutto una relazione con l'ambiente esterno nella quale i ruoli vengono ribaltati rispetto a quella che è la sua concezione ordinaria.

Questa intuizione nasce dalla semplice osservazione e constatazione di ciò che significa, per chi viaggia, l’esperienza della conoscenza di un luogo nuovo. Si consideri, infatti, che chi viaggia, col corpo o anche con la mente e con lo spirito, tende a concepire tale esperienza come una relazione unidirezionale tra sé e il mondo esterno nella quale il primo elemento della relazione, il sé, è quello dominante. In altre parole, chi viaggia tende a descrivere la propria esperienza come un’attività rivolta a “visitare” determinati luoghi.

Se ci si pone nell'ottica della psicobiologia e si prova a concepire se stessi come una semplice parte (non insignificante, ma certamente minuscola) di un ambiente

infinitamente esteso, si può allora ribaltare questa ingenua concezione del viaggio e concepire l'attività del viaggiare in un senso opposto: **non siamo noi a viaggiare nell'ambiente che visitiamo, ma è l'ambiente che visita noi**. È l'ambiente a costituire il sistema infinitamente complesso di fattori i quali conducono ogni individuo ad effettuare le sue scelte e ad essere dove si trova in quel preciso momento.

Solo accogliendo l'insieme di tutti gli stimoli con i quali ci confrontiamo nel momento in cui ci poniamo di fronte a un nuovo ambiente (si consideri quest'ultimo sia come un luogo, nel caso di un viaggio turistico, sia come un'idea o un concetto, nel caso di viaggio con la mente e con lo spirito) è possibile conoscerlo effettivamente. E questa conoscenza, se conduce ad assimilazione e accomodamento, produce una nuova conoscenza, ossia un effetto che si produce soltanto quando non ci si limita a constatare un dato in sé ("incantevole questo paesaggio!"), ma se ne percepisce e si elabora il significato più profondo per permettere l'emersione, attraverso il processo di accomodamento, di una conoscenza che prima non c'era, a sua volta potenzialmente produttiva di ulteriore assimilazione e accomodamento.

Si pensi a un viaggio nel deserto: esso può ridursi, o meglio, restare fermo a livello di semplice conoscenza: si visita un ambiente e si raccolgono da esso dati, nozioni e informazioni che arricchiscono la nostra conoscenza. E ciò che accade in coloro che vivono l'esperienza di un viaggio come una sorta di aggressione e di appropriazione di un ambiente. In questi casi quello che il turista definisce il proprio desiderio di arricchimento culturale e/o spirituale non è nient'altro che la necessità di colmare un vuoto e di attenuare una certa sofferenza attraverso l'assunzione (non l'assimilazione) di un elemento esterno a sé che ci si augura possa attenuare il proprio disagio.

Il classico viaggiatore appartenente a questa categoria, ossia quella di coloro che si limitano a conoscere i luoghi che visitano, è colui che si prepara al viaggio tramite libri e l'acquisizione di tutte le informazioni possibili da ogni fonte: amici, riviste, Web e così via. Quello che gli interessa è semplicemente acquisire e registrare una serie di dati e nozioni non necessariamente da esibire, ma che assicurino l'illusione di essersi in qualche modo "appropriato" di qualche cosa appartenente al mondo esterno. Questa "appropriazione" viene attivamente ricercata per il conforto e la sicurezza che fornisce: più conosco il mondo intorno a me, meno ne ho paura.

Come si è accennato precedentemente, questo viaggiatore è caratterizzato antropologicamente dal fatto di costituire una specie umana del tutto particolare, in

quanto evolutivamente prodotta da un connubio tra un essere umano e una macchina fotografica. Egli vede il mondo attraverso lo schermo di essa, e scopo del suo viaggio resta solo quello inconfessato di effettuare un reportage di fotografie e di esperienze superficiali di contatto con le persone e con gli ambienti che incontra, allo scopo di riportarle a casa. Qui cercherà a tutti i costi di esibire i propri trofei fotografici a tutte le persone che mostrano anche un minimo interesse per essi, ma non è raro il caso in cui si limiti a rivedere e ritoccare le fotografie per poi archiviarle, spesso con precisione maniacale.

Le fotografie rappresentano in maniera evidentemente simbolica l'atto rituale consistente nel tentativo di appropriarsi e di portare dentro di sé l'ambiente esterno. Nulla di diverso da quanto fa il bambino che impara a conoscere il mondo anche cercando di mettersi in bocca tutto ciò che trova. Con la differenza che il viaggiatore dovrebbe aver maturato l'esperienza mentale tipica di un adulto, non di un bambino. Quest'atto di "appropriazione" viene concepito in questo senso dai popoli cosiddetti "primitivi" che egli fotografa, e che infatti mostrano quasi sempre una certa ostilità e repulsione al fatto di essere fotografati. Con la fotografia il viaggiatore prende qualcosa dall'altro senza dare nulla in cambio.

Questo è il motivo per cui gli viene spesso richiesto, se proprio vuole *appropriarsi dell'anima* di qualcuno, di dargli in cambio un contributo in denaro o un regalo di qualunque tipo. Non perché chi viene fotografato sia necessariamente interessato a una ricompensa pecuniaria, quanto per il fatto di ritenere moralmente corretto che lo scambio comunicativo con il fotografo si svolga in condizioni di reciprocità e di parità di diritti. Se proprio il fotografo vuole appropriarsi di qualche cosa che appartiene all'altro, quest'ultimo deve avere il diritto di appropriarsi a sua volta di qualsiasi cosa che appartenga al fotografo. Chi viene fotografato sente che l'altro non è effettivamente interessato a lui come persona, alla sua storia di vita, alle sue esperienze, alla sua personalità. Non c'è amore nell'atto del turista che visita un luogo per riportarne il ricordo a casa. Ed è questa mancanza di amore, ossia di rispetto per il prossimo, che rende l'attività turistica, a mio parere, qualcosa di ben diverso e di molto meno nobile di quello che la si vuole fare apparire.

Questa appropriazione del mondo esterno si manifesta anche, spesso, nella sua pignola e maniacale registrazione dell'esperienza di viaggio, ossia la redazione di un diario o comunque la memorizzazione dei luoghi visitati con nomi e relative date, o la trascrizione sulla mappa del paese visitato dell'itinerario e del percorso seguito, magari

applicando ad esso simboli che testimoniano le tappe del viaggio o i luoghi ritenuti più significativi. Come si osserva, questa attività consiste nel trasferire su un supporto materiale, fotografico o cartaceo, quella che, invece, è un'esperienza che andrebbe vissuta esclusivamente nella propria intimità.

Se non si è viaggiatori o fotografi di professione, se non si deve registrare un evento, fotografarlo e documentarlo per motivi pratici (come in parte è stato fatto, e lo ringrazio, da Giovanni Morina, ai fini della redazione di questo piccolo saggio), l'esperienza di viaggio dovrebbe essere un'esperienza che coinvolge il corpo, la mente e lo spirito e null'altro. Nulla rovina e annichilisce l'intensità e il significato di una esperienza di conoscenza di un ambiente quanto la necessità di cercare l'inquadratura più corretta nell'illusione di fissare il momento che si sta vivendo all'interno della propria anima. Perché quello che si fissa è soltanto un insieme di dati digitali freddi e privi di significato, i quali non potranno mai comunicare il profondo significato dell'esperienza vissuta la quale, a sua volta, non potrà essere vissuta profondamente proprio per il fatto che chi la vive è più impegnato a cercare di appropriarsi di una immagine suggestiva di quanto sta vivendo, piuttosto che viverlo nella propria interiorità.

Un luogo o una esperienza si assimilano invece quando non ci si limita a raccogliere dati, nozioni e informazioni e a trasferirle su supporti da esibire all'occorrenza, ma si vive istante per istante tale esperienza lasciandola fluire al proprio interno. Questo è il processo di interiorizzazione: se si lascia che il mondo esterno entri dentro di noi si vivrà un'esperienza infinitamente più intensa, profonda e costruttiva di qualsiasi reportage fotografico.

Questa è la situazione in cui è concepibile e corretto parlare di empatia della persona nei confronti dell'ambiente. Quest'ultimo, naturalmente, non prova alcuna emozione o sentimento nei confronti di chi lo visita (salvo che non si voglia regredire a una mentalità di tipo animistico o personalizzare l'universo identificandolo con un'entità soprannaturale, ma personale).

È il viaggiatore, tuttavia, che può realizzare una forma di comunicazione empatica di secondo livello: anziché limitarsi a percepire il proprio stato d'animo nei confronti di un determinato ambiente, può cercare di immedesimarsi nel significato che la sua presenza, in quel preciso istante e in quel luogo, abbia dal punto di vista dell'ambiente stesso. In questo modo egli allargherà il proprio orizzonte mentale e vedrà se stesso come semplice elemento di un sistema ambientale complesso, al quale

partecipano innumerevoli stimoli. Egli non sarà più una persona che osserva un paesaggio, che respira un certo profumo, che si muove su un certo terreno, che percepisce la brezza o il calore del sole. Egli diventerà, se utilizzerà una capacità empatica di secondo livello, nient'altro che uno di questi fattori in naturale interazione con tutti gli altri, né più, né meno importante di qualsiasi altro. Anzi, mantenendo la coscienza di sé (al contrario di quanto avviene nelle pratiche yoga sopradescritte) egli potrà realizzare quella straordinaria esperienza di "fusione" con l'universo che lo circonda, fusione che è possibile (si rammenti l'insegnamento del principio di indeterminazione di Heisenberg) se si vive la realtà non come osservatori, ma come parte integrante di essa.

Da questa assimilazione dell'ambiente esterno, allora, potrà nascere un'elaborazione ulteriore, ossia il suo accomodamento all'interno dell'esperienza globale di vita della persona. Esso produrrà analisi, riflessioni, cambiamento, nel momento in cui la sfera razionale sarà stata in grado di valutare l'esperienza vissuta fenomenologicamente e primariamente a livello emotivo.

Se però viene a mancare questa prima fase di interiorizzazione, nessuna elaborazione sarà poi possibile (a meno che non si definisca sviluppo ed elaborazione di un'esperienza di viaggio quella di invitare gli amici a visionare la raccolta delle centinaia di foto che la riguardano). Se, quindi, l'interiorizzazione consiste nella creazione di un rapporto empatico con l'ambiente, essa si potrà realizzare soltanto ponendosi nudi, con gli occhi di un bambino, di fronte al mondo che si sta esplorando.

La pratica dell'interiorizzazione

Come tutte le esercitazioni pratiche che vengono illustrate all'interno di una relazione di formazione in materia di benessere, l'unico vero requisito di cui deve disporre il cliente è un atteggiamento positivo e fiducioso verso la propria capacità di agire per migliorare la qualità della propria vita. Non occorrono apparecchiature, lunghe sedute di addestramento per apprendere protocolli e sequenze di azioni e, tanto meno, l'assunzione di "rimedi" di qualche tipo per favorirne l'apprendimento. Poiché lo scopo di questa pratica è quello di arricchire l'esperienza interiore della

persona, è su questo fondamentale aspetto che il formatore dovrà portare l'attenzione del cliente.

Dopodiché, la pratica dell'interiorizzazione potrà essere svolta praticamente in qualsiasi contesto nel quale la persona ritenga opportuno portare dentro di sé, il più profondamente possibile, l'esperienza che sta vivendo. L'atteggiamento mentale cui si è fatto cenno, tuttavia, implica un approccio fenomenologico alla realtà che va illustrato dal formatore.

Approccio fenomenologico significa semplicemente porsi in relazione con il mondo con lo stato d'animo di chi vuole accogliere qualunque stimolo esso vorrà fornirci. È necessario abbandonare ogni pregiudizio, ogni conoscenza pregressa, ogni aspettativa specifica e permettere che il mondo fluisca dentro di noi così come vuole fluire. Ma, specialmente (e questo è il motivo per cui tale approccio è scarsamente utilizzato) è necessario abbandonare ogni paura nei confronti dell'ambiente e rivolgersi ad esso con fiducia, disponibilità ed apertura mentale.

Quando si interiorizza un ambiente, si *diventa* l'ambiente: ci si pone in relazione con esso non come osservatori esterni ma come parte integrante di esso. Quando cammino su una duna con l'atteggiamento mentale e spirituale di permettere che essa viaggi dentro di me, io non posso e non devo valutarla in termini di conoscenza, ossia per le sue caratteristiche fisiche, la sua forma e struttura, il colore e la consistenza dei granelli di sabbia, e così via. In quel momento non c'è separazione tra il visitatore e la duna, ma c'è soltanto un ambiente.

Normalmente, per mettere in pratica l'interiorizzazione, ci si pone in contemplazione di un paesaggio, di uno scorcio di esso, ma non è necessario che la situazione sia idonea alla contemplazione, ossia caratterizzata da serenità, silenzio, pace e armonia. Chi vuole interiorizzare il mondo esterno potrà farlo anche con riferimento a situazioni nelle quali regni il caos, la tensione, il rumore, purché abbia la forza e la predisposizione d'animo per accogliere tutto ciò dentro di sé senza filtri.

Di solito, tuttavia, l'interiorizzazione viene praticata all'interno di ambienti naturali dove prevalga la solitudine e il silenzio. In questi casi la pratica consiste semplicemente nel porsi nella posizione che si preferisce (la formazione del benessere aborre qualsiasi pratica rituale che tenda semplicemente a riprodurre schemi appartenenti al passato e ormai privi di significato per mero omaggio alla tradizione) purché comoda: in piedi, seduti sull'erba, sulla sabbia, su un albero o su una roccia, o sdraiati in contemplazione del cielo o dell'orizzonte. La relazione con l'ambiente è

però vissuta nella sua massima intensità quando ci si pone in piedi di fronte ad esso, perché in questa situazione l'ambiente ci circonda ed entra dentro di noi da tutte le direzioni.

In piedi, in posizione rilassata, si cerca quindi di ampliare letteralmente il proprio orizzonte portando l'attenzione sui nostri sensi. L'obiettivo, come si è detto, è quello di far entrare il mondo esterno dentro di noi, e ciò può avvenire soltanto attraverso i nostri organi di senso che conducono all'elaborazione mentale dei relativi stimoli.

La vista, innanzitutto, la quale deve cogliere al tempo stesso il minimo particolare del paesaggio e la totalità di quello che lo sguardo può abbracciare. L'udito, teso a far entrare all'interno della persona qualunque stimolo sia percepito: da suoni e rumori circostanti, alla loro assenza, ossia al silenzio. L'olfatto, con il quale percepire profumi e odori o, anche qui, assenza di essi. Il tatto, se si ha la possibilità e l'accortezza di svolgere questa pratica senza indumenti o, perlomeno, con i piedi, le mani e il viso scoperti in modo da percepire il tocco dell'aria sulla pelle, i granelli di sabbia portati dal vento, il calore del sole e così via. La propriocezione, attraverso la quale si colloca se stessi all'interno dell'ambiente di cui si stanno assorbendo tutti gli stimoli, e si percepisce la forza di gravità e la posizione reciproca delle diverse parti del nostro corpo.

Manca il gusto. Nella sua accezione di tipo biomedico esso è legato necessariamente a una percezione che passa attraverso le papille gustative collocate sulla lingua, e si riferisce a ciò che viene abitualmente denominato alimento, sia esso solido o liquido. Nella pratica della interiorizzazione, in effetti, ci si alimenta di tutto ciò che l'ambiente esterno ci permette di percepire e l'apporto "nutrizionale" non è dato da sostanze ma da informazioni. L'elaborazione di esse non avviene attraverso l'apparato digerente ma attraverso la nostra mente. Tuttavia, resta il fatto che, nell'ottica della psicobiologia del benessere, tutto ciò che fornisce energia (sia essa di origine biochimica o mentale) è da considerare alimento.

L'alimento, nell'interiorizzazione, è dato proprio dall'insieme degli stimoli che attraverso gli altri organi di senso giungono alla nostra mente; la sensazione del gusto è qui trasferita sul piano emotivo e cognitivo del piacere della percezione di ciò con cui l'ambiente esterno ci sta alimentando.

Nel deserto, per esempio, è un'esperienza straordinariamente intensa quella di collocarsi di fronte alla sua immensità e abbandonarsi a tutti gli stimoli che esso ci

invia. La loro percezione diventa via via più facile e più intensa, specialmente se ci si è allenati ad accogliere, di tale ambiente, gli stimoli più immediatamente ed evidentemente più intensi e facili da percepire. Per esempio, è utilissimo addestrarsi a percepire il vento: in questi casi ci si può porre anche con le braccia aperte, dimenticandosi della nostra struttura osteo-muscolare e lasciandole libere di ondeggiare, anche se solo nella nostra immaginazione, al ritmo delle folate di vento. Si può vivere questa esperienza stando immobili, o camminando lentamente ma consapevolmente, e percependo in ogni istante il suo contatto con il nostro corpo. L'atteggiamento mentale deve essere quello di cancellare il più possibile la propria condizione antropocentrica, abbandonando l'idea di interagire attivamente con l'ambiente per adottare quella di accoglierlo passivamente.

In questa situazione il praticante non è più un osservatore o uno sperimentatore che utilizza se stesso per sondare e percepire l'ambiente, ma è soltanto e semplicemente una parte di esso, così come può esserlo una roccia o un cespuglio. Chi percepisce l'ambiente, in questa situazione, è soltanto la nostra sfera inconscia, primitiva e primordiale, irrazionale e istintiva. Solo lasciando libera questa sfera di interagire con il mondo esterno sarà possibile accogliere pienamente tutti gli stimoli che esso può fornire. Solo in un secondo tempo la sfera razionale potrà intervenire per elaborare il significato dell'esperienza vissuta.

Il principiante potrà opportunamente addestrarsi a portare l'attenzione su ciascuno dei sensi interessati alla percezione. Col tempo, questa operazione diverrà spontanea. Ognuno sarà libero di accogliere il mondo come meglio ritiene, in relazione alle circostanze, alla propria personalità e alla propria capacità di interiorizzazione. Potrà guardare e contemplare il mondo, ma potrà anche decidere, magari in un secondo momento, di accoglierlo ad occhi chiusi, sempre con la consapevolezza di non essere al centro del mondo ma soltanto una parte di esso.

Si lascerà che il silenzio, il vento, il calore del sole, il paesaggio, attivino sensazioni, emozioni, ricordi e pensieri dentro di noi. Se ci lasciamo "visitare" senza porre filtri, condizioni o barriere all'ingresso dell'ambiente, ci accorgeremo attraverso qualche breve istante di "illuminazione" di esserne parte, anziché protagonisti o dominatori di esso. Da un'esperienza di interiorizzazione si esce sempre con l'accresciuta consapevolezza del proprio ruolo nella vita. Un ruolo importantissimo, delicato e impegnativo per ciascuno di noi, ma che diventa fonte di crescita e di

benessere se viene vissuto come il ruolo naturalmente svolto da una delle infinite parti di cui si compone l'universo.

Conclusioni

La Formazione del benessere insegna come ogni esperienza merita di essere vissuta soltanto se ciò avviene pienamente, con la massima intensità possibile e, specialmente, se di essa si può cogliere un significato costruttivo.

Quale può essere il significato di una esperienza come quella di una spedizione nel Tibesti? E chiaro che si tratta di una esperienza che si colloca sul piano più emotivo che cognitivo, più irrazionale che razionale, più istintivo che istruttivo in senso stretto. Un luogo come il deserto, e specialmente il deserto del Tibesti, ha poco di diverso, rispetto a tante altre mete turistiche, da offrire al visitatore che cerchi attrattive spettacolari (di quelle, per intenderci, che possono essere inquadrare nello schermo digitale di una macchina fotografica). Il Tibesti, come si è detto, non offre attrattive sul piano architettonico: non esistono opere e manufatti umani degni di nota. Chi è interessato, come spesso avviene, agli aspetti antropologici di un viaggio, non troverà popolazioni particolarmente affascinanti per i loro usi e costumi, ma piuttosto piccolissimi villaggi più poveri della più povera baraccopoli e disseminati di spazzatura, escrementi e carcasse di animali.

A voler essere ipercritici a tutti i costi e per partito preso, e ponendosi dal punto di vista del turista tradizionale e del viaggiatore "esterno", il Tibesti non offre nulla di unico al mondo, o comunque di particolarmente suggestivo neppure in termini di attrattive naturali e paesaggistiche. Per esempio, pur ospitando la catena montuosa più alta del Sahara, le sue montagne più alte, come l'Emi Koussi, non possono minimamente essere paragonate alla maestosità, per esempio, delle montagne alpine. Il deserto stesso, sia esso costituito da sabbia, distese di cespugli, alberi, rocce e pietre, è probabilmente esteticamente più bello e suggestivo in altri paesi del mondo. Il Tibesti, tuttavia, è, proprio per questi motivi una terra dotata di un fascino molto particolare. Esso offre una varietà e un'alternanza continua di ambienti diversi tutti desolatamente aridi e inospitali, e tutti privi di quelle specifiche attrattive spettacolari e

uniche che servono per pubblicarne la foto all'interno dei cataloghi di una agenzia di viaggi.

Il Tibesti va vissuto solo ed esclusivamente come un'esperienza interiore, e non come un ambiente dal quale ricavare fotografie da portare a casa. Se questo breve saggio è corredato di un'appendice fotografica, è solo perché questa spedizione è stata intrapresa anche come precisa e specifica attività di studio e di ricerca volta ad approfondire e migliorare la qualità dei contenuti delle scuole che si richiamano alle Scienze della salute del benessere.

Il particolare ambiente del Tibesti presenta il fascino straordinario di parlare all'anima del visitatore bisbigliandogli in ogni istante che egli è un ospite non particolarmente gradito. La terra è infatti inospitale sotto tutti gli aspetti. Il sole, come si accennava, scalda troppo e la rara ombra, specialmente quando soffia il vento, non è di nessun conforto a causa della forte escursione termica. Non piove e non c'è acqua; le vie di comunicazione si riducono a poche piste nella sabbia praticabili soltanto da chi le conosce bene, e occorrono giorni di viaggio molto disagiati per raggiungere il villaggio più vicino; le fonti di sussistenza alimentare sono ai limiti della possibilità di sopravvivenza per gli esseri umani, data l'aridità dei luoghi; la vegetazione è scarsa, quando non inesistente, e costituita monotonamente di pochissime specie vegetali. Anche gli animali, ad eccezione dei soliti asini, capre e dromedari presenti nelle zone "abitate" dalle popolazioni locali, si limitano ad alcuni insetti, pochi volatili e ancor meno sciacalli.

Insomma, in ogni istante si vive una tensione profonda e spirituale tra l'oggettiva inospitalità del luogo ("gli esseri umani non sono ospiti graditi" dovrebbe essere lo slogan di questo deserto) e, nonostante tutto, la sua colonizzazione da parte di esseri umani che vivono qui da decine di migliaia di anni. Probabilmente nessuno degli abitanti del Tibesti, se portato a conoscere altri luoghi nel mondo, desidererebbe restare, anziché migrare in luoghi più ospitali e confortevoli. Eppure, questo luogo, proprio per questi motivi, esercita un fascino straordinario e permette l'interiorizzazione di suggestioni difficilmente percepibili in altri luoghi.

Come avviene nei deserti, esso permette l'esperienza di vivere il silenzio assoluto, esperienza praticamente impossibile da compiere in tutti i paesi cosiddetti "civilizzati". Questo silenzio, i cieli stellati, le immense distese di sabbia, costellate di rocce emergenti qua e là e di vulcani all'orizzonte, trasportano il visitatore, disponibile a farsi "visitare", in una dimensione unica. Non c'è quasi mai, nel Tibesti, il paesaggio

“da cartolina”, perché tutto è caratterizzato in ogni istante dalla straordinaria asprezza e inospitalità del luogo. È questa specifica condizione che può indurre a riflettere circa la potenza straordinaria della vita, la quale non si ferma davanti a nulla, neppure alla colonizzazione di luoghi nei quali la sopravvivenza è quasi impossibile e deve essere guadagnata giorno per giorno.

Cosa c'è dentro gli esseri umani che li rende capaci di farsi ospitare in luoghi inospitali? Forse il fascino di questi luoghi sta anche nel fatto di permetterci di apprezzare i risultati del progresso umano confrontando la nostra condizione di benessere con quella da cui tutti siamo venuti. Le condizioni di vita nel Tibesti oggi sono difficili come quelle che hanno dovuto affrontare, in molti luoghi e in molti periodi della loro storia, i nostri progenitori. Il cielo stellato che contemplavano nel buio non era oggetto di osservazione a scopi descrittivi o di acquisizione di conoscenza, ma semplicemente una parte dell'ambiente che li ospitava e nel quale si sentivano ospiti, non visitatori e tanto meno turisti. È questa particolare condizione d'animo quella che si può vivere ancora oggi in questi luoghi, se solo si è in grado di dare all'esperienza del viaggio il significato universale che esso può dare.

Se il viaggio viene concepito fondamentalmente come viaggio interiore e non semplicemente come visita di luoghi allo scopo di appropriarsi di immagini e dati relativi ad essi, allora esso diventa effettivamente un'occasione straordinaria per arricchire il significato da attribuire all'esistenza. Solo staccandosi dalla monotonia e dalla ripetitività delle azioni quotidiane è possibile osservarne il significato all'interno del contesto più ampio di quello dell'intera nostra esistenza. Un luogo difficile e inospitale, ma grandioso, come il deserto, permette di vivere, anche se solo in parte, un'esperienza di solitudine e di profonda riflessione interiore.

Le “tentazioni” della comoda vita di casa si affacciano frequentemente. Dormire in tenda, spesso scossa da un vento gelido, tra gli ululati sinistri degli sciacalli, mangiare quello che può essere cucinato su un fuoco che può essere acceso solo cercando la poca legna nei dintorni, l'impossibilità di lavarsi, l'alternanza di caldo e di freddo continue, fanno spesso rimpiangere le comodità e i veri e propri “lussi” che ognuno di noi si concede a casa. Tuttavia, questa condizione di disagio è ampiamente compensata dalla possibilità di vivere, almeno per i pochi giorni del viaggio, non soltanto una dimensione nuova, ma una vita diversa. Una vita nella quale non esistono cellulari, computer, televisori né relazioni umane e sociali.

Nel deserto ognuno può vivere solo, ascoltando ciò che avviene dentro di sé nel momento in cui l'ambiente ci costringe a far emergere la parte più intima, profonda e istintiva di ciascuno di noi. Può valutare da un nuovo punto di vista il significato della propria vita: il lavoro che svolge, le relazioni che intrattiene, l'amore per gli altri e degli altri verso di sé, il vero scopo delle sue abitudini e delle sue aspettative. Riducendo "all'osso", cioè a quelle di pura sopravvivenza, le attività che vengono svolte quotidianamente, si comprende come sia l'ambiente il vero artefice di ogni cambiamento nella nostra vita. Si comprende la banalità e la stupidità di quella mentalità diffusa secondo la quale l'essere umano sarebbe al centro dell'universo e artefice, dotato di libero arbitrio, della sua vita.

Quando si attraversa un poverissimo villaggio e si osserva lo sguardo di una bambina che, semi nascosta dietro la sua capanna, osserva i turisti che la fotografano, si comprende come la rivendicazione del libero arbitrio e della possibilità di ciascuno di forgiare la propria vita sia una vera e propria bestemmia. È solo la fortuna, una fortuna straordinaria, che ha fatto sì che io non nascessi in quel villaggio in condizioni igieniche e di povertà drammatiche, ma in una metropoli come Milano, da una famiglia benestante. Chi è il seguace della new age che avrebbe il coraggio di dire a quella bambina: "scopri le tue energie interiori e diventa artefice della tua vita!"?.

Se l'ambiente colonizzato dagli esseri umani fosse stato soltanto quello del Tibesti, essi non avrebbero realizzato praticamente nulla di ciò che oggi noi tutti consideriamo il motivo per cui la vita merita di essere vissuta, perché sarebbe venuta a mancare la bellezza dell'arte, della filosofia, della convivenza sociale (pur con tutte le sue storture e degenerazioni). Queste considerazioni, a mio parere, si devono rendere, se non umili, almeno più consapevoli del fatto che la vita non è sotto il nostro preciso controllo e che tutto quello che abbiamo e che ci teniamo stretti è stato realizzato grazie a un ambiente favorevole e non alla nostra iniziativa individuale.

Più volte, nel corso di questa esperienza, mi è tornata alla mente la straordinaria suggestione offerta da un libro altrettanto straordinario quanto sconosciuto come "Le stagioni" di Maurice Pons. Il fatto che esso sia sconosciuto è dato, probabilmente, per la maggior parte delle pochissime persone che l'hanno letto, dalla drammaticità e dalla disperazione che esso trasmette. In esso si descrive l'arrivo di un visitatore all'interno di un villaggio e la sua permanenza in esso, caratterizzata da una sottomissione a un ambiente ostile che rende l'esistenza dei pochi abitanti come costantemente ai limiti della sopravvivenza e indegna di essere vissuta. Essi si

cibavano solo, praticamente, di lenticchie, date le scarse risorse che quella terra offriva. Le stagioni si alternavano condannando gli abitanti a una continua pioggia, alla nebbia, al freddo, a condizioni climatiche comunque inospitali. Mai uno svago, una pausa di serenità; mai, specialmente, una speranza di miglioramento. Quando nel villaggio, a un certo punto della storia, giungono due cavalieri che riferiscono dell'esistenza di un mondo diverso oltre le montagne, gli abitanti decidono di provare a cambiare la loro vita e a cercare questo nuovo ambiente più ospitale. Non ci riusciranno mai.

È alla suggestione prodotta da un racconto così bizzarro e volutamente deprimente che pensavo quando guardavo negli occhi quella bambina, circondata di mosche e di spazzatura, che indossava l'unico vestito che aveva, appartenente certamente alla sua sorella maggiore. Forse era lei che avrebbe dovuto provare vergogna, ma in realtà ero io che mi vergognavo profondamente di fronte a lei. Tra poco me ne andrò, pensavo, mentre tu resterai qui, senza neppure sapere a che cosa io vado incontro. È questo che ti salva: l'ignoranza della tua condizione confrontata a quella che, solo teoricamente, potresti vivere. Quello che sconvolgeva, nello sguardo di quella bambina, non era la sua povertà, ma l'assenza di gioia e la mancanza di una speranza. Ho visto tanti bambini, probabilmente altrettanto poveri, che in ambienti diversi vivevano la loro vita apparentemente sereni, se non felici, giocando tra loro. In questo villaggio nessuno dei bambini giocava e nessuno sembrava neppure particolarmente interessato ad avvicinarsi a noi. Nell'ambiente dei "classici" villaggi africani, nella giungla, in luoghi dove c'è acqua, vegetazione e vita, c'è anche qualcosa di simile alla gioia. Qui non l'ho trovata.

Provare a entrare empaticamente nel mondo interiore di questa bambina è stato drammatico, perché ho provato a vivere dentro di me che cosa fosse una vita scandita da ritmi e azioni sempre uguali e, specialmente, priva di un qualsiasi obiettivo o di qualsiasi scopo che non fosse il cercare di sopravvivere il più a lungo possibile.

Il deserto è anche la metafora della nostra anima, che può essere viva, vitale, ricca e sempre in movimento, quasi come un altro noi stessi con il quale è sempre piacevole e confortante entrare in comunicazione; oppure può essere un ambiente arido, gelido o troppo caldo, privo di ripari, di fonti di conforto essenziali come l'acqua, il cibo, l'amicizia e l'amore. Non c'è amore, nel deserto. C'è indifferenza per la sorte degli esseri umani. Quella indifferenza che è il contrario dell'amore (a differenza del semplice odio, che è pur sempre una forma di attenzione verso l'altro).

Il deserto è lì per ricordarci che noi siamo semplicemente un accidente nella storia dell'universo e che così come siamo venuti ce ne possiamo andare senza che nessuno ci rimpianga. Ma il fatto che la vita esiste e la vita umana ha superato difficoltà inimmaginabili e ostacoli alla sua sopravvivenza è un altro fatto che si affaccia alla mente di chi visita questi luoghi con l'atteggiamento del visitatore interno. Nonostante il deserto, l'indifferenza, l'incomunicabilità, il dolore, c'è qualche cosa di straordinariamente bello e buono nella vita.

Quello che non posso sopportare è soltanto il fatto che questa riflessione costituisca semplicemente un alibi per poter continuare a godere di ciò che la vita ha offerto ai più fortunati tra noi. Queste considerazioni, infatti, devono portare alla consapevolezza del fatto che spetta alla parte più fortunata e privilegiata dell'umanità dedicarsi a migliorare la vita della parte restante. Per fare ciò non basta atteggiarsi a filosofi, a mistici, ad esseri dotati di profonda spiritualità, abbracciando ideologie inutili, seppur confortevoli sul piano psicologico, come il veganesimo o l'ambientalismo da salotto. Non serve a niente praticare meditazione tutti i giorni, yoga due volte la settimana e curarsi con l'omeopatia, per migliorare il mondo.

Quello che serve davvero, una volta divenuti consapevoli dei privilegi che non ci siamo meritati, è operare praticamente e concretamente, tutti i giorni, per migliorare la qualità della vita del prossimo. Il deserto è lì, a ricordarci come ciò che è di ostacolo alla vita è sempre presente in essa e di come l'evoluzione di essa (o il disegno divino, se si preferisce) abbia imprigionato alcuni di noi, condannandoli a non poter scegliere nulla della propria vita. Una cosa è permettersi di visitare un ambiente insospitale con tutte le comodità possibili, una cosa è viverci perché "sputati" lì dal destino e non poter uscire da esso per nessun motivo. Che tipo di colpa ha commesso la bambina che mi guardava nel villaggio per vivere lì, sapendo che dopo pochi minuti io me ne sarei andato ritornando al benessere e alle straordinarie prospettive che la vita mi offre, mentre lei sarebbe ritornata alle sue poche e misere abitudini quotidiane senza la luce di una speranza, senza neppure la conoscenza dell'esistenza di una vita, se non migliore, almeno diversa?

Quale insegnamento, quindi, ho potuto ricavare da questa esperienza? In estrema sintesi (anche perché ciò che tocca profondamente la nostra anima è qualcosa che non si può e non si deve condividere completamente con nessun altro) è una accresciuta consapevolezza del mio ruolo in questa vita e del significato di essa. La conoscenza di se stessi, come il mito del ritiro di Gesù Cristo nel deserto insegna

mirabilmente, è il presupposto perché la propria vita possa essere indirizzata nella direzione più utile e più ricca di significato possibile.

Chi molto ha avuto, molto deve dare. Lo so, può sembrare una considerazione banale, ma assume un significato più profondo se viene elaborata attraverso un'esperienza di vita consapevole.

Tutta la storia della filosofia e delle religioni di tutta l'umanità, in ogni tempo e luogo, è stata la storia della ricerca della conoscenza di sé, nella consapevolezza che essa è l'unico "ambiente" e l'unico strumento che può permetterci di conoscere l'universo intero. È dentro di noi che occorre ricercare le risposte alle nostre paure e solo un ambiente volutamente "non protetto", ben diverso da quello in cui vorremmo vivere davvero, permette di avvicinarsi a cogliere il senso della vita. Anche se non lo sappiamo, anche se, sapendolo, non ci pensiamo, il deserto è sempre là, immutabile e indifferente alla nostra sorte.

Ma esso è anche dentro di noi: è quella componente della nostra vita che ci ricorda il nostro ruolo, che non è per nulla insignificante ma certamente lo è molto, molto meno di quello che tendiamo ad attribuirgli quando ci chiudiamo all'interno di una vita illusoriamente sicura e confortevole, cercando di dimenticare il fatto che essa non lo è per la stragrande maggioranza degli esseri umani. Chi ha il privilegio di visitare luoghi straordinariamente affascinanti perché non adatti a ospitare gli esseri umani, dovrebbe tornare a casa con un animo ricco di rinnovato impegno a migliorare la qualità della vita di tutti sfruttando al massimo le sue possibilità e le opportunità che la vita gli ha offerto.

Che cosa ho fatto per meritare di vivere la vita che sto vivendo, la migliore che possa immaginare e sicuramente migliore di quella della maggior parte dei miei simili? Se il benessere e il miglioramento della qualità della vita sono il risultato di un impegno rivolto al bene, qual è esattamente l'impegno che ho profuso nella vita per meritare quello che essa mi ha dato? E qual è la colpa che ha commesso o, se si preferisce, il minor merito che quella bambina appoggiata al palo della sua capanna in uno sperduto piccolissimo villaggio del Tibesti si è guadagnato, per essere condannata a vivere confinata lì, in uno spazio di poche centinaia di metri per il resto dei suoi giorni? Non m'importa la risposta consolatoria di quel mio compagno di viaggio che mi faceva notare che essa non era consapevole della povertà (intesa in senso lato) della sua vita rispetto alla nostra. Non m'importa perché sappiamo tutti perfettamente che, se solo a quella bambina fosse stata offerta la possibilità di scegliere

tra tutte le possibili vite che avrebbe potuto vivere, non avrebbe sicuramente scelto quella alla quale il destino l'aveva condannata.

Bisogna vivere queste esperienze e guardare negli occhi questi bambini per poter rispondere a queste domande. Fotografarli serve soltanto a proteggerci dall'impatto di una relazione davvero empatica e significativa con essi. Bisogna vivere questo contrasto tra una natura potente, incontaminata e bellissima e l'ambiente nel quale alcune persone vivono, senza potersi mai lavare, senza provare il conforto di poter indossare un indumento nuovo e pulito, senza poter scegliere che cosa mangiare, senza avere mai abbastanza acqua per le proprie necessità, senza potersi mai spostare a proprio piacimento se non di poche centinaia di metri dalla propria capanna, senza poter mai decidere cosa fare della propria vita e senza alcuna speranza che questa possa cambiare.

Noi possiamo perdere in ogni istante tutto quello che abbiamo ma, almeno virtualmente, abbiamo la possibilità di decidere entro certi limiti che cosa fare della nostra vita. Per noi c'è quasi sempre una nuova opportunità, una rivincita, una via d'uscita. Altri non hanno neppure questa possibilità perché non hanno neppure conoscenza e consapevolezza del fatto che un'altra vita esiste ed è teoricamente possibile. Bisogna vivere per giorni in ambienti inospitali e al tempo stesso grandiosi e bellissimi, per comprendere che cosa perdiamo e che cosa non siamo disposti a perdere nella nostra vita. Ora credo di aver maturato una convinzione più profonda e più argomentata per dedicarmi con ancora maggiore impegno a fare in modo che le opportunità straordinarie che la vita mi ha offerto possano aiutare almeno un'altra persona ad essere più libera di ricercare un maggiore benessere nella propria esistenza. E' poco? Forse. Ma sento nella mia coscienza di essere profondamente impegnato a cercare di dare risposte sempre più convincenti e sempre meno illusorie al significato della nostra vita.

APPENDICE FOTOGRAFICA

















































