

Riflessioni

La rivoluzione della *gioia*

È UNA RIVOLUZIONE PERCHÉ CI PERMETTE DI ROMPERE LO SCHEMA DEL PRENDERCI SUL SERIO TROPPO SPESSO E DEL PRENDERE SUL SERIO TROPPO SPESSO QUELLO CHE RITENIAMO VERO E AUTENTICO.

di Stefano Davide Bettera

La gioia, per come la intendo e per come la inserisco in un percorso di ricerca filosofica, non è necessariamente soltanto un'emozione, ma è un processo verso qualcosa. Vero è che non si può vivere la vita senza aver capito la morte: un paio di anni fa mancò mio padre all'età di novant'anni e un carissimo amico il giorno dopo mi guardò e mi disse: «Tu oggi sei il primo della fila» e lì lo ringraziai senza aver compreso bene il senso di quella frase, che mi si rivelò pochi giorni dopo leggendo un testo di una rabbina francese – che passa la sua vita a lavorare coi morenti e coi malati terminali – e che sostanzialmente ci dice: «Io mi occupo di narrare le storie delle persone che incontro, le storie delle persone che ho incontrato e le storie delle persone che non ci sono più». Ecco, trovo questa frase estremamente potente e sovversiva. Noi viviamo in una società molto frammentata che tende a portarci a una condi-

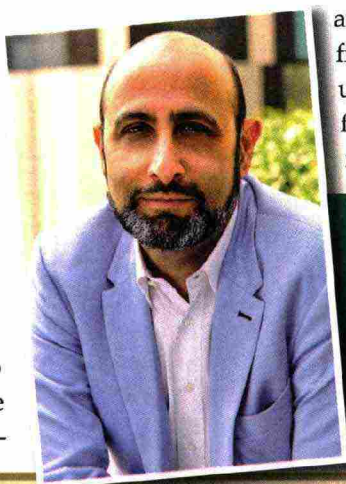
zione di isolamento, l'abbiamo visto anche fisicamente in questi tre anni di pandemia: abbiamo vissuto una situazione di isolamento fisico anche concreto non solo psicologico... Ma questo che cosa ha a che fare con la gioia? Ha a che fare molto profondamente con l'incapacità che noi abbiamo di cogliere quello che è la gioia, di cogliere questo processo interiore di crescita.

Il grande tema della fragilità umana

Di nuovo torniamo al tema centrale che è il tema della fragilità, della vera condizione umana. Non è un caso che le grandi tradizioni spirituali abbiano sempre avuto nei confronti della gioia un senso di diffidenza perché molto spesso

l'hanno considerata come una condizione effimera e transitoria, una semplice emozione, qualcosa che emerge e che ci distrae dal cammino vero della spiritualità. Ma la cosa interessante è che la gioia ha la capacità e la forza di ricordarci che cosa vuol dire vivere oltre la fragilità, cioè che cosa noi possiamo concederci di vivere nonostante la nostra fragilità e il nostro destino!

In altre parole: nel momento in cui la vita ci mette di fronte a un paradosso, noi abbiamo la possibilità di affrontare questa condizione facendo un passaggio mentale e ponendoci in una posizione diversa nei confronti di ciò che ci accade. Gli stoici dicevano che la saggezza vera è la capacità di capire ciò che noi possiamo cambiare e la capacità di accettare quello che non possiamo cambiare e quindi di agire di conseguenza.



Stefano Davide Bettera è scrittore, giornalista e filosofo. Ha pubblicato *L'abbraccio del mondo* (Mondadori), *La via occidentale alla meditazione* (Corriere della Sera), *Il Buddha era una persona concreta* (Rizzoli).

Conduce attività di ricerca sulla relazione tra spiritualità, filosofia e culture contemporanee e antiche e interviene periodicamente nel dibattito sul rapporto tra spiritualità, etica e società.



“Che cosa dobbiamo imparare? La capacità di prenderci cura degli altri, coltivando una sensibilità consapevole riguardo alle cose”

A volte un gesto di irriverenza o un gesto di sovversione anche nei confronti di ciò che è considerato normale ci possono aprire una porta verso una sensibilità diversa, intraprendendo un percorso spirituale da un lato di conoscenza di noi stessi e degli altri, dall'altro lato di un profondo processo di trasformazione che finisce non tanto nel traguardo dell'illuminazione quanto nell'ottenimento della capacità di mettere in campo una sensibilità diversa.

Quando la vita ci spiazziamo abbiamo due opportunità: la prima è quella di subire quello che sta accadendo, ma la seconda opportunità è quella di aprirci, di aprire il cuore a queste esperienze e di imparare qualcosa.

Che cosa dobbiamo imparare? La capacità di prenderci cura degli

altri, coltivando una sensibilità consapevole riguardo alle cose. Coltivare questa mente compassionevole, questa mente gentile e alla portata di tutti significa anche permettere alla gioia di emergere, di scaldarci e di scaldare la nostra esperienza.

Attenzione: il tema della gioia è un processo rivoluzionario perché ci permette di rompere lo schema del prenderci sul serio troppo spesso e del prendere sul serio troppo spesso quello che riteniamo vero e autentico.

Io credo che la gioia abbia questa capacità eversiva forte e sovversiva forte di metterci di fronte alla grande domanda se quello che noi stiamo incontrando è sempre necessariamente vero: ecco perché Io credo che la gioia abbia questo forte potere rivolu-

zionario, un forte potere trasformativo perché ci può insegnare prendendoci per mano quella che Nietzsche chiamava 'la potenza di esistere', cioè il fatto di essere davvero in grado di coltivare questa gioia che cura e questa gioia che ci aiuta a prenderci cura delle ferite nostre e delle ferite nel mondo. Il consiglio che vorrei trasmettere è: "Siate coraggiosi e cercate di essere gioiosi anche se parliamo di morte!". ♦

www.stefanobettera.com



Libro di Stefano Davide Bettera: *Il volto dell'altro. Quando la gioia diventa una scelta di libertà.* (Meltemi Linee Editore).

il mio Angelo | 53