

## Riflessioni sulla relatività

di Fabrizio Ruta

*Come può una mente turbata comprendere la Via? Se un uomo è turbato Non verrà mai colmato da saggezza. Una mente libera da turbamenti, che non cerchi più di valutare cosa sia giusto e cosa sia sbagliato, Una mente al di là dei giudizi, Osserva e comprende.*

dal *Dhammapada* di Gautama il Buddha

La nostra mente è piena di dicotomie nelle quali dividiamo la realtà. Scegliamo dei valori da seguire in base allo spirito del tempo, alla società in cui viviamo, all'educazione ricevuta e ai modelli appresi nelle nostre famiglie di origine. Prendendo alcuni valori come validi e giusti, automaticamente escludiamo dalla nostra coscienza, relegandoli nell'ombra, quelli opposti. Per esempio riteniamo negativa la chiusura, la paura, il buio, cedere mentre consideriamo positiva l'apertura, l'amore, la luce e la resistenza... Così facendo riduciamo la flessibilità e le opportunità nella nostra esistenza impedendoci un reale e organico processo di crescita. Per esempio "chiudersi" è considerato un atteggiamento ostile e animoso, sbagliato e negativo quindi da evitare. Invece essere aperti al prossimo è un comportamento intelligente, positivo, costruttivo e desiderabile.

In realtà isolarsi e chiudersi è un diritto e, a volte, un bisogno. Basti pensare che il cuore si "apre e chiude" continuamente nel ritmo della sistole e diastole per preservare la vita. Ma, poiché questo atteggiamento naturale è osteggiato dai genitori, dagli educatori e dalle autorità religiose, iniziamo, pian piano, a forzare la nostra reale natura rimanendo artificialmente aperti anche quando ci sentiamo chiusi e bloccati. Quindi all'esterno fingiamo di essere aperti, ma rimaniamo interiormente chiusi. E così iniziamo a formarci una maschera nella quale, col passare del tempo, ci identifichiamo. Inoltre si determina un'altra conseguenza non meno dannosa: entreremo in confusione rispetto ai nostri reali bisogni non riuscendo più a sentire quello di cui abbiamo realmente necessità. Così quando da adulti nostro figlio si chiude, invece di accettare il suo "bisogno temporaneo di solitudine", lo rimproveriamo esortandolo ad aprirsi...

E questo schema vale non solo per il tema apertura/chiusura, ma per tutti i valori “positivi” (cioè quelli socialmente considerati giusti) che vengono accettati ponendoli in contrapposizione con gli atteggiamenti e le scelte “sbagliate e negative”. Per esempio, pensare al proprio benessere, volersi bene ed amarsi (che sono caratteristiche sane che denotano la maturità di un individuo) vengono tacciate automaticamente di egoismo. Alla fine di questo processo “riduttivo” perdiamo:

- il diritto di avere paura (cioè di sentire i nostri limiti)
- di esprimere la rabbia (o meglio la nostra forza)
- di essere egoisti (ovvero di amare noi stessi)
- di rimanere anche bambini (vale a dire di continuare a giocare anche se siamo adulti)
- di dire “no” (cioè di affermare noi stessi e le nostre scelte)
- di essere deboli (quindi delicati, rilassati e sereni)
- di essere tristi (cioè teneri e morbidi).

Questo accade perché nella realtà ogni comportamento, scelta o valore etico non è positivo o negativo in sé: anche essere sempre aperti alla lunga risulta essere un comportamento insostenibile e pericoloso quanto vivere costantemente nell’isolamento e nella paura. Tutto nella natura segue il principio di espansione e contrazione: il battito cardiaco, le stagioni, la respirazione, i movimenti dell’iride, la peristalsi degli organi, lo sviluppo economico... solo i principi e la morale sociale si rifiutano di accordarsi al movimento vitale, spontaneo e periodico di apertura e chiusura scegliendo un lato della realtà a discapito dell’altro che, inevitabilmente si nasconde nella nostra ombra – cioè nell’inconscio – da dove opera in maniera oscura e inconsapevole. Si spiegano così i tanti casi di persone “perbene” che nella loro vita privata conducono di nascosto un’esistenza che si modella esattamente sui principi negati e combattuti.