



■ In un'estate calda di tanti bei momenti di felicità e gioia quella nostalgia permane. Ma nostalgia di cosa?

Nostalgia e bellezza

Voglio scrivere qualcosa sull'Estate, ma appena ci penso mi rendo conto che forse questa rivista uscirà al termine della stagione e non potrò trasmettere immediatamente "in diretta" le tonalità emozionali che questo caldo scioglie.

La vita vissuta e quella che avremmo potuto vivere, estati sfuggite via... Ricordi di spiagge e sguardi, profumi e risate, speranze, brividi, batticuori. Tutto passa, tutto scorre...

In realtà sto scrivendo un articolo sulla nostalgia, etimologicamente "il dolore del ritorno", ovvero il rimpianto struggente per qualcosa che adesso è lontano, nello spazio o nel tempo.

Strano avere nostalgia dell'estate mentre la sto vivendo. Ed è anche un'estate molto bella per me: progetti di ricerca che avanzano, nuovi scambi, contatti, conoscenze, la prospettiva di una vacanza al mare a fine agosto... Di che diavolo ho nostalgia? Secondo Claudio Naranjo, uno dei fondatori dell'approccio psicoterapeutico della Gestalt, tutte le persone sono ammalate di una nostalgia fortissima che non per-

cepiscono come tale, ma trasformano in azioni nevrotiche per cancellarla, ognuno secondo il proprio carattere. Ma non si può cancellare. È una nostalgia primaria che sta sotto e dietro ogni momento della nostra esistenza... e così, anche se vivo questa bella estate, sotto sotto una punta di nostalgia c'è sempre...

Ma nostalgia di cosa?

Le estati che vivevo da bambino, mio papà e mia mamma che non ci sono più... La prima fidanzatina, le prime forti emozioni, uscire e respirare nella notte sentendo solo che è bella, che tutto è bello, che niente sarà più bello di così.

Un tema ripreso nel premio Oscar "La grande bellezza", un film in cui i ricordi di un antico amore si fondono con la ricerca disperata di se stessi in mezzo al mare caotico di superficialità che ci circonda.

Ma cosa ha a che fare un primo amore, un primo desiderio di un ragazzino, con il senso di esistere?

Per Claudio Naranjo è proprio quello che manca: il senso di ESSERE, e poiché "non ci siamo abbastanza" nella nostra vita ■



DI PAOLO DAMIANIS

paolo.damianis@gsh.it

Tempo di lettura: 4 minuti

▣ proviamo una nostalgia abissale e feroce, nascosta ben presto dalla brutalità nevrotica del carattere.

Quel ragazzino che la prima volta, in un'estate lontana, provava desiderio e amore, cosa avrebbe da insegnare al cinquantenne che ha navigato il mondo e che comunque cerca ancora di assaporare sensazioni e senso dell'esperienza che vive? L'abitudine è un abito che soffoca la freschezza delle "prime volte", se ho già vissuto una situazione la vivrò meno intensa se si ripete, ma accrescerò il senso di controllo sulla mia vita. Già a vent'anni potevo dire che ci sono gli amori estivi e poi invece quelli che durano, sentendomi quasi "esperto" (dio che tenerezza) delle cose del cuore... Questo "sentirci esperti" della vita ci toglie quasi tutto il gusto della prima volta e anche (se vogliamo dar retta a Claudio Naranjo) allontana la "presenza esistenziale" di noi stessi dalla nostra vita. Quindi più controlliamo la vita e meno ci siamo noi a viverla, più abbiamo il potere e meno viviamo veramente.

In alcuni esercizi di meditazione si aiuta la persona a concentrarsi sul presente, sul qui ed ora, sospendendo il senso di controllo derivante dalle esperienze passate e quello proiettato sul futuro.

Chi riesce a portare a frutto questi esercizi riesce a riprendere il sapore della prima volta, in molte cose, anzi in tutte... Allora può essere che stia a casa, mentre tutti gli altri sono al mare a divertirsi, ma il semplice prepararsi una limonata gli regalerà una pienezza in grado di cancellare ogni nostalgia. Non esiste un'estate ideale o una vita ideale, ci sono momenti in cui NOI CI SIAMO e momenti in cui siamo

troppo assorbiti nel cercare di controllare le cose da permetterci di vivere.

Quindi, in qualunque momento leggerete questo articolo, mi auguro che sia un VOSTRO momento...

Ora mettiamo che un lettore voglia fare la prova.... Ecco la sequenza per riprenderci la NOSTRA vita:

1. Faccio finta di aprire gli occhi per la prima volta in un mondo sconosciuto, esiste solo questo luogo e questo momento; nessuna delle mie esperienze passate può aiutarmi, può accadere di tutto.
2. Mi lascio andare nella sensazione che ogni cosa può accadere, sospendo i giudizi su me e sul mondo, quando arrivano pensieri li lascio scorrere via, richiudo gli occhi.
3. Cerco di intuire dentro di me la mia posizione nella stanza, rappresentando contemporaneamente me stesso e tutto l'ambiente intorno a me, co-

me se l'occhio benevolo di una videocamera riprendesse tutto: io ci sono, l'ambiente intorno c'è.

4. Continuo a spostare l'esperienza dal senso del "qui ed ora", al senso che tutto può accadere, a me nel posto in cui mi trovo.
5. Dopo un certo periodo in cui riesco a stabilizzare questa mia nuova condizione riuscirò a non farmi catturare dai pensieri e quando aprirò gli occhi sarà davvero come aprirli per la prima volta e sentirò fortemente la mia presenza al centro dell'esperienza che sto vivendo.

Chi vuole praticare questa semplice meditazione non si aspetti risultati immediati: la pazienza sta alla base di questo genere di discipline.

Se qualcuno raggiunge dei risultati interessanti sentiamoci e confrontiamo le esperienze.

Buona giornata a tutti e un abbraccio. ▣

