

Alfio Cascioli

*Con una intervista
a Margherita Hack
sulla fragilità
dell'universo*

OMAGGIO ALLA FRAGILITÀ

Per scoprire nella fragilità la nostra
vera forza e vivere pienamente la vita



Le Comete FrancoAngeli

Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.
Per aiutare chi ci sta accanto.
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.
Una collana di testi agili e scientificamente
all'avanguardia per aiutare a comprendere
(e forse risolvere)
i piccoli e grandi problemi
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Alfio Cascioli

OmaggiO alla fragilità

Per scoprire nella fragilità
la nostra vera forza
e vivere pienamente la vita

Le Comete FrancoAngeli

Grafica della copertina: *Crguicpftq'Rgvtkpk*

Copyright © 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Gaia, il pianeta dell'utopia	»	17
2. La grande guerra contro i fragili	»	29
3. L'isola che non c'è	»	40
4. Più della metà del cielo	»	49
5. Tenersi per mano	»	61
6. Il leone e la gazzella	»	68
7. La perfezione non è un idolo	»	78
8. La forza dell'empatia	»	86
9. Le parole che non ti ho detto	»	98

10. Il sole che sorge a Fratta Todina	pag.	107
11. E se una mattina...	»	119
12. Nessun vento è favorevole...	»	129
È fragile anche l'universo? Intervista a Margherita Hack	»	141
Pensieri di un "fragile" lungo un sentiero di campagna in primavera	»	153

Ai fragili, forti di cuore
e
a Margherita Hack

È bellissima l'idea dello scambio di fragilità visto come scambio di forza di vivere: così la fragilità si colora di forza, vive e si fa storia.

Vittorino Andreoli, *L'uomo di vetro*, Rizzoli, 2008

Introduzione

Sono davvero tanti i momenti della vita in cui, giorno dopo giorno, sentiamo crescere dentro di noi l'insoddisfazione e un senso di malessere. E ci viene da pensare.

Qualche volta ci sembra di catturare il fantasma che ci mette a disagio e ci spaventa.

Altre volte cerchiamo di far passare il nostro malore interno, rassicurandoci con quello che abbiamo. Magari, ci sembra molto, ma non funziona, o funziona per poco. Insomma, cerchiamo di sfuggire da un confronto diretto con noi stessi e la nostra attuale "qualità della vita".

Prima o poi, tuttavia, giunge il momento della resa dei conti. E, allora, siamo chiamati a guardarci dentro profondamente, per prendere consapevolezza del nostro modo di vivere. In altre parole, ci chiediamo se siamo veramente felici della nostra esistenza.

E, se no, cosa ci manca? Che cosa dobbiamo riprenderci? Che cosa dobbiamo, invece, mettere da parte? Che cosa dobbiamo fare perché la routine di tutti i giorni non finisca per assorbire la nostra vita, anziché farcela "vivere in prima persona"? Come dobbiamo attivarci per evitare che una conquista pur preziosa, come la

“serenità”, tolga ogni spazio, ogni respiro e ogni speranza alla “felicità”? Senza la quale la giornata può essere anche serena, ma non appare mai il sole. Le piante sono rigogliose ma non fioriscono mai. I bambini crescono in salute, ma non piangono e non ridono mai. Gli amanti si scambiano parole dolci di miele, ma non si abbracciano e non si scambiano carezze e gesti d’amore. La musica ha gli stessi toni e non varia mai. Perfino il firmamento è così immobile che le stelle, seppur affascinanti, finiscono per non destare più il nostro interesse e il nostro stupore.

Che cosa ci può aiutare a essere più forti nel prendere in mano la nostra vita e renderla più felice? Come possiamo permetterci di vivere pienamente un “dono”, unico peraltro, che non è rinnovabile alla scadenza?

Le risposte possono essere diverse, ma una di esse riguarda sicuramente la “fragilità” umana, e la capacità della persona di prenderne coscienza e gestirla. Perché è proprio su questa nostra capacità che si struttura una, più o meno buona, “qualità” della vita.

La “fragilità” fa parte anche della mia vita, oltre al fatto che l’ho potuta osservare nelle tante persone conosciute. Sì, tante volte ci ho dovuto fare i conti e, spesso, sono stati conti davvero impegnativi.

Mi ricordo un momento della mia vita in cui mi sono sentito davvero sconfitto. È stato in occasione della mia “analisi personale” (durata sei anni), intrapresa presso un collega psicoterapeuta, per poter poi esercitare la professione, dato che era necessario distinguere i miei problemi da quelli di un eventuale paziente.

Ebbene, nel primo periodo di quel lavoro su me stesso sono affiorati problemi irrisolti, mai conosciuti fino allora, che hanno scatenato ansia e successiva depressione. Sono stati i tre mesi più difficili della mia vita, che mi hanno fatto toccare con mano i livelli a cui può giungere la sofferenza umana. Soprattutto, hanno messo allo scoperto tutta la mia “fragilità”. È stato un punto di svolta nella mia vita. Da quel momento esisteva una persona nuova, lontana dall’onnipotenza, sicuramente più sensibile e più empatica. Una forte crisi, che mi ha fatto crescere.

E poi quante “fragilità” ho potuto conoscere durante gli anni trascorsi, specie di fronte a un medico e a un’apparecchiatura diagnostica, al chirurgo e alla sala operatoria. La fragilità di quando

si entra in ospedale e si è separati dalla nostra vita di tutti i giorni, isolati in un ambiente sconosciuto, gravido di paura. Un ambiente che ci richiama la morte. E allora come non mai si sente il bisogno di comunicare con i vicini di sventura: la “fragilità” ci fa scoprire o riscoprire il valore della solidarietà umana.

Caro lettore, se hai avuto questa esperienza, stai sicuramente rivivendola sulla pelle e stai prendendo atto di cosa è la “fragilità” di cui stiamo parlando.

C’è, poi, la fragilità di coloro che sono stati abbandonati dalle persone che amano e, anche in questo caso, bisogna esserci passati per avere piena consapevolezza di quanto ci si senta soli, fragili e di come la sofferenza possa tramutarsi in disperazione.

Ma è possibile, del resto, consumare un “dono”, come quello della vita, senza pagarne in qualche modo un prezzo?

Oggi, più che mai, è fortemente presente nella società una “fragilità” legata alla mancanza di lavoro, oppure alla sua perdita. Passare giornate di inattività, specie quando il lavoro è necessario per vivere e, magari, per sostenere una famiglia, ci fa sentire perfino inutili, soli di fronte alla nostra “fragilità”.

In queste situazioni ci si rende conto di quante frasi inutili, scontate e superficiali vengono dette alle persone che si trovano in tali difficoltà. “Sono cose che succedono a tutti”. Sì, ma quando succedono a te, tu non sei tutti! Ci sei proprio tu, con tutta la tua sofferenza!

Ma ho conosciuto, anche, la “fragilità” dei “potenti”. Quanta “fragilità” anche in costoro!

Contrariamente agli altri, con queste persone raramente sono riuscito a stabilire un rapporto empatico, di amicizia, pur avendoli frequentati per periodi più o meno lunghi. Hanno attraversato il mio cammino di vita senza lasciare tracce. Molti di loro hanno suscitato in me solo sensazioni di tristezza. Potenti e infelici! Al contrario, ho conosciuto moltissime persone fragili e umili che hanno lasciato un segno forte.

Tutte queste esperienze e ricordi mi hanno colpito così profondamente da sollecitarmi a dedicare pensieri, riflessioni e passione al tema della “fragilità”, con il solito desiderio di socializzare, poi, il tutto.

Da sempre sono profondamente convinto che il dovere di chi

nella vita ha avuto la possibilità di acquisire conoscenze ed esperienze sia quello di farne partecipi gli altri, soprattutto coloro che, per vari motivi, non hanno avuto questa possibilità. Ogni persona è depositaria di qualcosa di più e di diverso dagli altri. Allora, se ciascuno scambiasse quello che possiede, ci sarebbe un moltiplicarsi enorme della conoscenza e della cultura, che sono l'anima di una società. E la cultura è da sempre il miglior vaccino e antidoto contro l'"ignoranza", che consente ai potenti di far regredire, anziché avanzare, la specie umana.

Nelle riflessioni che seguiranno sarà opportuno tener presente che c'è una "fragilità di base", connaturata alla nostra natura umana e, quindi, legata all'insicurezza che ognuno di noi si porta dentro dalla nascita. Cioè da quel momento in cui, in maniera improvvisa e traumatica, si è scaraventati in un mondo esterno, che ci fa trovare in balia degli altri, facendoci perdere per sempre l'onnipotenza e la sicurezza di quel mondo beato dentro la pancia della mamma. C'è poi un'altra "fragilità", che tende ad avere sempre maggior peso: è l'insicurezza esistenziale, legata alla nostra realtà di vita nell'odierna società, complessa e problematica.

Da ora in poi con il termine "fragilità" andremo a comprendere entrambe le componenti, con la consapevolezza che quella "esistenziale", oggi, ne connota maggiormente il grado.

Sì, perché nel passato, in cui erano presenti molte "autorità" dentro e fuori di noi, alla fine ci si sentiva anche più protetti. Si era più rassicurati, quando si viveva in un mondo che era quello del nonno e del bisnonno.

La realtà era la stessa e quegli antenati ne avevano tramandato metodi di analisi e strumenti capaci di gestire al meglio le "fragilità" soggettive e collettive.

Oggi siamo veramente soli. Soli con noi stessi, con la nostra "fragilità", le nostre insicurezze, i nostri vuoti affettivi e tutte le preoccupazioni che ogni giorno una vita complessa e difficile ci presenta.

Mai come oggi, nella cosiddetta epoca tecnologica, si sono così largamente ricercati i maghi, le varie sette spiritiche, le comunità religiose integraliste. La richiesta di "oroscopi" ha dato il via, addirittura, a una nuova professione, ufficializzata dai principali mezzi

di comunicazione: quella dello “oroscopaio” (il termine è mio). Una professione basata sul nulla perché, oltretutto, è risaputo che i periodi dell’anno legati alle varie costellazioni sono cambiati con il passare dei millenni.

“È una persona fragile” si sente spesso affermare dalla gente a proposito di qualcuno che sta attraversando un momento difficile. Ed è “in crisi”. E gli altri che lo affermano, credono forse di essere così forti al punto che “loro” non avranno mai momenti di crisi?

È un’illusione pericolosa, perché quando nella vita capiterà anche a loro, saranno ancora più scoperti, più “fragili” che mai.

La “fragilità” è una componente forte della vita. Così, come sono “fragili” i fiori e il vetro, è altrettanto fragile il nostro equilibrio fisico e psicologico. Basti pensare, un momento, a una patologia in forte espansione, quella dei soggetti “bipolari”, cioè coloro che patiscono facili e rapidi sconfinamenti emozionali, che passano facilmente da stati di euforia ad altri di depressione.

Per non parlare, poi, dell’“anoressia”, che, forse, è l’esempio più forte e sconvolgente di quale limite può toccare la “fragilità” umana. Una “fragilità”, in questo caso, che non dà più spazio alla forza di reagire. La volontà si esprime, addirittura, verso l’annullamento di se stessi.

Qualche anno più tardi ero io che tremavo di freddo. Era l’agosto del 1993 ed ero voluta andare in Trentino, per un convegno. Nonostante le urla di papà. Nonostante una tosse persistente e la febbre che non andava via. Nonostante i miei 35 chili. “Non si lamenti del freddo. È normale se non mangia nulla” diceva il gestore dell’hotel, sempre più inquieto di fronte alla mia cocciutaggine. “Si sforzi un po’. Anche se non ha fame. Un po’ di buona volontà, signorina”. Ma la volontà, ovviamente, non c’entra niente. Anzi, è proprio la forza di volontà che sostiene l’anoressia. La nutre. L’asseconda. La rinforza. Ci vuole una volontà sovrumana per non mangiare, nonostante la fame. Ci vuole una forza di volontà sovrumana per non “cedere”, anche quando si muore di freddo. Ci vuole una forza di volontà sovrumana per dire quel “no” definitivo, per scegliere il “niente”, per andare avanti, per non sentirsi in colpa, per rifiutare la vita, per rinunciare all’amore¹.

¹ M. Marzano, *Volevo essere una farfalla*, Mondadori, 2011.

I periodi e le situazioni di “disordine” nella vita fanno parte di ognuno di noi e della nostra “fragilità” di base. Non ci devono spaventare.

Tutto il sistema vivente, da quello infinitesimamente piccolo al più grande, come l’universo, vive e si evolve passando dal disordine all’ordine, dall’entropia all’equilibrio, direbbero gli studiosi dei sistemi complessi. È un equilibrio, comunque, che non può mai essere ritenuto “stabile”.

Del resto, non c’è niente di stabile nel mondo vivente che è in noi e che ci circonda.

È bello ricordarsi che Gaia, la terra che ci ospita, è un pianeta e il significato di questa parola è “errante”. Siamo “erranti” in un mondo “errante”. Ma, anche, dentro di noi, cosa c’è di “stabile”? Davvero poco.

È sensazionale pensare alla complessità e al cambiamento continuo che accompagna questa nostra esistenza, questo nostro “stare adesso nel mondo”. Il nostro corpo è l’insieme armonico di milioni di miliardi di cellule, tutte provenienti da una sola cellula uovo fecondata. Cellule che si rinnovano continuamente, minuto per minuto. Vivono in una relazione così stretta con le esperienze e la qualità della nostra vita al punto che, secondo l’Epigenetica (letteralmente: sopra la scienza), sono in grado di trasmettere quello che si apprende dalle continue, giornaliere esperienze, alle generazioni future, senza modificare la struttura del nostro DNA.

In sostanza, significa che tutte le nostre vittorie nei momenti difficili della vita rimangono.

Non solo hanno dato consistenza alla nostra personalità e ci hanno fatto proseguire nel realizzare i nostri sogni, ma queste vittorie avranno un seguito e potranno avvantaggiare, per esempio, coloro a cui abbiamo trasmesso la vita. Avranno un vantaggio in più nell’affrontare le difficoltà. La “fragilità”, probabilmente, non li abbandonerà mai, ma avranno qualche risorsa in più per gestirla meglio.

C’è un’immagine, caro lettore, che mi ritorna spesso in mente: è quella della farfalla. Nelle stagioni del sole, dalla primavera all’autunno, gode della magnificenza della natura, dei suoi profumi e dei suoi colori, lasciandosi ondeggiare nell’aria con la sua grazia affascinante, per nulla appesantita dall’estrema fragilità del suo es-

sere e dai pochi giorni di vita che ha a disposizione. Gode semplicemente del “dono” della vita.

Non è forse un pensiero affascinante, un segnale forte che ci chiama a riflettere? È con “leggerezza” che dovremmo guardare avanti, prendendo in mano la nostra “fragilità”.

Volendoci bene così come siamo e con tanta fiducia in noi e nel futuro.

Sbandare nella vita è normale. Solo chi sta fermo non sbanda. Ma, alla fine, non è bello perdersi per potersi ritrovare? E, poi, perdersi ancora per potersi ritrovare, conoscendosi sempre meglio?

La “fragilità”, quindi, come “spinta alla vita”.

“Nessuna cosa maggiormente dimostra la grandezza e la potenza dell’umano intelletto, né l’altezza e la nobiltà dell’uomo, che il poter l’uomo conoscere e fortemente sentire la sua piccolezza”, scrive Giacomo Leopardi.

“Noi siamo quello che pensiamo”, dice il Buddha.

La nostra vita è un pellegrinaggio: siamo fatti di cielo e dopo questo cammino sulla Terra al cielo ritorneremo.

Muoiono veramente solo le persone che non hanno saputo vivere, che non si sono sentite parte del mistero e dell’immensità del creato, che non sono riuscite a vivere, sulla propria pelle, la forza dei sentimenti. L’amore, soprattutto.

Nel momento in cui i sentimenti attraversano le persone e la loro vita e si rinnovano, di generazione in generazione, si può dire che siano immortali. Può morire la persona, ma quel sentimento che l’ha animata si ritroverà a vivere e a fremere in un’altra persona che gli succederà. In questo senso dire che “l’amore non muore mai” è semplicemente affermare una verità di fatto.

Noi, “fragili” di questo mondo, abbiamo una specie di “lampada di Aladino” a cui ricorrere quando dobbiamo leccarci le nostre ferite che i tanti, spavaldi, prepotenti ed egoisti ci procurano: la fantasia legata all’immaginazione. Esse ci servono per riprendere fiato, rimettere insieme le nostre forze e riorganizzarci per andare avanti. Chi ci ha procurato volontariamente le ferite non ha futuro: noi sì!

Nel lasciarci andare a riflettere sullo stretto rapporto tra la “fragilità” e, insieme, la “forza” di tutta la realtà vivente, por-

tiamoci dietro l'immagine bella, piena di speranza e di gioia, della rondine.

Prendendola in mano, sembra di trattenere un piccolo batuffolo di cotone. Fragilissima!

Eppure, ogni anno, torna da molto lontano, a primavera, a volare sotto lo stesso cielo dal sorgere del sole al tramonto. Nel suo volo si nutre anche d'insetti. Deve pur nutrirsi.

Ma sembra proprio che il suo obiettivo giornaliero sia quello di giocare insieme alle altre, rincorrendosi, comunicando e, forse, anche cantando.

Un inno alla vita!

“Fragili” e forti nello sfidare le stagioni e i tempi lunghi della vita di “Gaia”, il pianeta che ci ospita.

Gaia, il pianeta dell'utopia

Sembra di vederlo quel lontano nostro progenitore che, ai bordi della foresta sub-sahariana, dove gli antropologi e altri studiosi stanno collocando l'inizio della storia del genere umano, osservava la savana immensa di fronte a lui, con grande curiosità e con tanta paura.

È interessante notare che la parola *Africa*, terra da cui proveniamo, significa: “ciò che viene dopo”, quindi: sguardo e speranza verso il futuro. Parallelamente, c'è un'altra parola molto importante nella cultura sub-sahariana: *ubuntu*, che significa: “io sono perché siamo”. Messe insieme queste due parole ci dicono molto su come, da quel lontano progenitore, si sia giunti alla nostra epoca umana.

Guardare al futuro con speranza, insieme agli altri!

Per quel lontano parente, che si affacciava con curiosità e timore verso la sterminata savana, la foresta è stata per un tempo lunghissimo la sua casa, dove si procurava il cibo e dove si sentiva al sicuro nel muoversi tra i rami degli alberi, con un'agilità e velocità che lo facevano apparire come un uccello. Là, in quella savana

sterminata, c'era solo qualche isolato albero ed erba alta che impediva la vista in lontananza. E c'erano tanti predatori, che spesso si erano avventurati fin dentro la foresta per uccidere. Ma quel nostro antenato e i suoi simili sapevano individuare ed evitare i pericoli, segnalandoseli reciprocamente.

Dei tentativi di allontanarsi dalla foresta sicura c'erano già stati, ma molto timidi e precipitosi. E alcune volte era andata male per qualche membro del gruppo. Questi incidenti avevano finito per accrescere la paura di lasciare il proprio habitat naturale.

La grande prolificità della specie ha tuttavia condotto alla sovrappopolazione, che ha reso insufficiente il cibo messo a disposizione dalla foresta, con conseguente crescita dell'aggressività tra i membri del gruppo e tra i gruppi. Insomma, la foresta era diventata stretta. Si doveva andare a cercare il cibo anche fuori, nella savana.

Ebbene, se proviamo a immaginarci quella scena, sembra di vedere questi nostri cugini, vissuti molte migliaia di anni fa, ai bordi della foresta a guardare, con occhi sgranati, pieni di paura, quell'immenso territorio di fronte a loro, sconosciuto, pericoloso ma, nello stesso tempo, così attraente.

In quei momenti, l'estrema fragilità dell'essere umano è esplosa sotto forma di coraggio e di forza, virtù che hanno determinato e continuano a determinare il progresso della nostra specie, pur con tutte le tremende contraddizioni che lo accompagnano.

La fragilità che si sposa alla forza di vita

Quel nostro antenato ha imparato, nel corso del tempo, a nutrirsi anche con quello che gli offriva la savana, oltre che con ciò che gli forniva la foresta. Allontanandosi sempre di più da quest'ultima per esplorare lo spazio circostante, e assumendo la postura eretta per avvistare in tempo utile i pericoli, ha finito per liberare completamente le mani.

Anche questo è stato un momento magico. La postura eretta che ha modificato la struttura scheletrica, la visione binoculare che gli permetteva di vedere ciò che facevano le mani, il pollice opponibile che gli consentiva una presa di precisione oltre a una presa di forza: sono tutti fattori, questi, che hanno contribuito al potenzia-

mento del cervello. Ciò ha dato il via a quella storia umana così affascinante che ci vede, oggi, perfino meravigliati di fronte ai traguardi raggiunti.

E questa storia è iniziata, molto probabilmente, circa due milioni di anni fa, a partire da quel nostro antenato conosciuto come “Australopithecus Sedibar”, vissuto in Sudafrica. Il suo cervello era più piccolo di quello dell’“Homo Sapiens”, ma aveva già sviluppato, seppure in maniera limitata, il lobo frontale, a cui è legata la capacità di ragionamento astratto e di socializzazione. La capacità di “empatia”, quindi.

Un DNA che ha saputo orientare lo sviluppo del cervello verso il fattore “empatia”. Un DNA capace di auto-orientarsi al fine della sopravvivenza della specie.

Il cammino della scienza e della tecnica è stato così rapido in questo ultimo secolo che ci risulta difficile immaginare quale sarà la realtà di questo nostro mondo tra cento anni (o anche meno), un tempo praticamente insignificante se lo si considera in relazione alle centinaia di migliaia di anni che abbiamo alle spalle come specie umana.

Ritorniamo, ora, a quel simpatico, fragile e coraggioso nostro parente lontano che si è addentrato nella savana. Allontanandosi sempre di più dalla sua rassicurante foresta, è stato costretto a trovare un rifugio diverso dalla stessa, in cui ripararsi dal freddo e dai pericoli con la sua famiglia. La grotta naturale è diventata la sua nuova residenza e il suo rifugio.

Il successivo passaggio, con lo sviluppo di zone del cervello legate alle capacità di riflessione, di elaborazione e di razionalità, è stato quello di abitare in capanne da lui stesso costruite, debitamente difese. E così, con il passare lento degli anni, quel gruppo di nostri antenati (Homo Sapiens), apparsi circa 200 mila anni fa, probabilmente in Etiopia, che secondo gli studiosi non arrivavano a seicento soggetti, si è esteso in altri continenti approfittando, circa 70 mila anni fa, dell’avvicinamento del continente africano a quello asiatico, che ridusse il Mar Rosso a circa 10 chilometri.

Siamo, quindi, tutti africani. Nel nostro DNA c’è l’Africa, con tutta la “fragilità” dei primi umani che l’hanno abitata e, insieme, con la forza che ha permesso loro di prendere possesso dei vari continenti.

Ma quei millenni di vita nella foresta hanno lasciato nell’essere