

“TRADIZIONE E INNOVAZIONE.... NUOVI STILI DI VITA: UN’OPPORTUNITA’ PER L’INDIVIDUO E PER LA COMUNITA’ ” a cura dell’Associazione culturale “Il Sentiero”*

www.ilsentieroweb.org

Di questi tempi, crisi permettendo, l’attenzione al benessere è abbastanza elevata, come dimostra il fiorire di palestre e centri estetici, la frequenza con cui molti cittadini si rivolgono a medici e specialisti, il consumo di farmaci ed il diffondersi di pubblicazioni e professionisti che si occupano di diete, solo per fare alcuni esempi. D’altra parte la stragrande maggioranza di noi sostiene dei ritmi di vita che col benessere decisamente stridono, perché non tengono conto dei bisogni elementari dell’essere umano riferiti alla qualità della vita, a partire, per esempio da quella del cibo, del sonno e delle relazioni.

Siamo entrati in un vortice di attività che ci garantisce molte comodità e un tenore di vita elevato, se paragonato a quello di molti altri paesi, ma a prezzo di una quasi totale deconnessione da noi stessi e da quello che ci circonda, si tratti della natura o dei nostri simili. Si direbbe che, come esseri umani, abbiamo perso di vista sia la direzione che l’obiettivo della nostra vita. Il progresso tecnologico ha prodotto e a lungo garantito, un benessere materiale sconosciuto alla maggior parte dei nostri antenati, che però non ha avuto una analoga contropartita sul piano della coscienza. La diffusa confusione nei ruoli e un certo annebbiamento dei valori contribuiscono ad alimentare condizioni di squilibrio che si evidenziano particolarmente nella famiglia in quanto nucleo sociale primario.

Ne facciamo le spese tutti, ma vi sono categorie di individui, le cosiddette fasce deboli, fra cui bambini e adolescenti da un lato e anziani dall’altro, che vengono colpiti in modo particolare. Si dice che da vecchi si torni ad essere bambini e non è a caso che queste due siano fra le categorie di cittadini più vulnerabili: gli anziani sono la nostra memoria, la tradizione. Mentre i bambini sono gli adulti di domani, il nostro futuro, la continuità della specie e la nostra speranza di evoluzione.

I ragazzini sembrano essere catalizzatori di malesseri sociali: intolleranze alimentari, allergie, violenza, iperattività, obesità e disturbi dell’alimentazione sono fra le patologie di cui più frequentemente si ammalano. Ma anche sul piano psichico le cose non vanno benissimo: molti bambini crescono, ad esempio, con l’idea dominante che basti volere qualcosa per averlo, o che si debba avere tutto quello che si vuole, o che gli altri possiedono. Così qualcuno tende a prendere, anche con la violenza, o anche quello che appartiene ad altri. Questo è ciò che appare e che spesso si legge sui giornali. Se però andiamo oltre questi casi, e guardiamo dietro le apparenze, possiamo incontrare aspetti diversi della realtà: ragazzi di grande sensibilità, con una quantità di talenti creativi e un gran bisogno di essere considerati, ascoltati e guidati nel loro percorso, spesso difficile perché vivono una realtà molto più complicata e veloce di quella che gli adulti attuali hanno vissuto alla loro età. A volte noi adulti non li capiamo perché pensiamo che essi abbiano tutto, ed è abbastanza vero se si parla di libertà o di beni materiali. Ma, presi dalle mille quotidiane incombenze e preoccupazioni, dai ritmi serrati, dai nostri stessi malesseri,

dall'incanto di voler fare e avere sempre di più, spesso non li vediamo nemmeno e rinviando a un domani che non arriva mai il momento per fermarci e dare attenzione ai loro bisogni reali, anziché a quelli che ci fa comodo credere siano i loro bisogni. Molto spesso il bambino che si ammala è semplicemente colui che rivela, attraverso la propria patologia, l'esistenza di uno squilibrio presente nel sistema famiglia (o anche società) in cui vive e, benché vi siano farmaci per tutte le esigenze, in grado di smorzare quasi ogni sintomo, in realtà la guarigione vera è facilitata dal fatto che la famiglia si renda disponibile a mettere in discussione ed eventualmente a cambiare le proprie abitudini.

Non vanno certo demonizzati gli adulti per lo stato attuale delle cose. Ognuno fa quello che gli è possibile e in genere è convinto, in buona fede, di agire per il meglio. Al tempo stesso però non possiamo negare le nostre responsabilità: dobbiamo anzi prenderne atto per poter effettuare i cambiamenti necessari. E questo riguarda la famiglia, ma anche la scuola, le amministrazioni pubbliche e, in generale, gli individui e la collettività.

Anche riconoscendo gli errori, sembra difficile individuare soluzioni data l'enormità del nostro coinvolgimento e la molteplicità di aspetti di cui tenere conto. In realtà questo è vero se ci focalizziamo, come siamo abituati a fare, sull'aspetto concreto e immediato. Pensiamo però che per creare questa situazione abbiamo impiegato poco più di un secolo che, nell'economia generale della vita, è un tempo relativamente breve. Dobbiamo dunque prevedere un tempo anche per cambiare, tempo che dati i mezzi e la consapevolezza di cui disponiamo attualmente, potrebbe essere ben più contenuto.

Il punto è che dobbiamo essere convinti della necessità di cambiare e volerci impegnare in questo senso, anche se significa rinunciare ad alcune abitudini e iniziare a guardare dentro se stessi e non più solo fuori. Significa recuperare quei valori che ci appartengono per il solo fatto di essere umani, dare più attenzione a quello che siamo e che sentiamo, che alle immagini di noi che tutti mezzi di comunicazione, dalla stampa ai telegiornali, ci propinano come giuste e alle quali noi cerchiamo disperatamente di adeguarci. In altre parole chiederci quali siano le nostre priorità, invece di accettare supinamente quelle che i media e la logica del profitto ci impongono, e perseguirle.

Fra le priorità si inserisce il rapporto con gli altri, anche se a volte ci sono antipatici o ci infastidiscono. Ma proviamo a immaginare seriamente di vivere da soli su un'isola deserta.... E chi sono gli altri? Iniziamo da coloro che abbiamo accanto e con cui, proprio perché così vicini, a volte è più difficile rapportarci: i nostri familiari, marito, moglie, figli, genitori, parenti, amici, colleghi di lavoro,... e poi, magari, allarghiamo sempre più il nostro cerchio, dato che Qualcuno una volta ha detto che siamo tutti fratelli. Dare attenzione ai nostri figli, significa vederli come esseri umani in tutta la loro complessità e quindi staccarsi dall'idea che sia sufficiente dare loro tutto quello che vogliono (o che noi crediamo vogliano) per farli crescere bene. Questo di solito acquieta i nostri sensi di colpa, ma non educa i figli. Al contrario potremmo scoprire il valore di qualche "no" detto al momento giusto, potremmo anche ricordare e insegnare loro la soddisfazione di conquistare le cose (libertà,

oggetti, ecc.). Potremmo riappropriarci del ruolo di genitori, che è diverso da quello degli amici: con gli amici si condivide e si cresce insieme, da pari, mentre i genitori danno direzione ed educazione. Non è e non dovrebbe essere un rapporto alla pari: di amore senz'altro, ma non paritario. Potremmo cercare di capire quali siano le attività per cui sono più portati e favorire la loro espressione attraverso lo sport, le attività di gruppo e creative. Potremmo dedicare del tempo, insieme, al contatto con la natura, insegnando loro a riconoscerla e a rispettarla, dato che in città e con i ritmi a cui siamo abituati, è qualcosa che scarseggia. Potremmo scegliere i giochi dei nostri figli (e i programmi che vedono in tv) con la consapevolezza che queste sono attività che indirizzano le tendenze dei bambini, e non semplici, superficiali, passatempi. Soprattutto potremmo insegnare loro a porsi domande e a cercare risposte senza accontentarsi di quelle generiche e preconfezionate.

In tutto questo gli anziani potrebbero avere un ruolo fondamentale perché il venire meno della forza fisica dovrebbe compensarsi con la saggezza acquisita attraverso l'esperienza, da mettere a disposizione delle generazioni più giovani perché, anche grazie ad essa, possano svilupparsi, sperimentare il nuovo, innovare e produrre progresso ed evoluzione a beneficio della collettività, quindi anche degli anziani stessi, come in un cerchio che si chiude armonicamente, ma non ha fine. Anziani e bambini rappresentano l'inizio e la fine della vita sulla terra: passato e futuro, radici e germogli di un albero. Entrambi essenziali, interdipendenti. I bambini di oggi sono gli adulti di domani e, se non abbiamo cura di loro, che futuro ci aspetta? e gli adulti di oggi sono i vecchi di domani,

* "Il Sentiero", al cui interno opera la Scuola Internazionale di Shiatsu – sede di Ve- è attivo nel territorio della riviera del Brenta e di Venezia con corsi, seminari e iniziative tese alla crescita personale e al benessere solistico.