

PRENDIAMOCI CURA DELL'UMANO

ACCETTAZIONE E CAMBIAMENTO

(Dolori e difficoltà sono parte del viaggio)

Nell'opera *Il Cavaliere della Rosa* di Richard Strauss compare una bella figura femminile non più giovanissima, La Marescialla Maria Teresa, principessa di Werdenberg, che ha per amante il diciassettenne conte Ottaviano. All'inizio del primo atto, i due personaggi sono legati da sentimenti che seguono i momenti d'amore: si notano la dolcezza, l'esuberanza, il pieno appagamento; nel seguito dell'opera, Ottaviano si innamora di un'altra donna, la giovane e bella Sophie Von Faninal. La Marescialla sa molto bene che prima o poi il suo giovane amante la lascerà: il tempo passa, e fermare gli orologi non serve. Cosa si può fare per arrestare il tempo che passa? Nulla. Alla Marescialla non resta che essere consapevole della situazione e capire che il momento dell'addio a Ottaviano è arrivato: sorridere, accettare e lasciare che le cose e gli eventi vadano per il loro verso naturale. Verso il finale l'opera si ammanta di un lieve velo di malinconia.



E POI CHE LA SUA MANO A LA MIA PUOSE
CON LIETO VOLTO, ONDIO MI CONFORTAI,
MI MISE DENTRO A LE SEGRETE COSE

Accettare il tempo che passa implacabile, l'invecchiare, capire veramente di non essere immortali, non è cosa facile. La maggior parte di noi cerca di difendersi dall'idea della morte e del cambiamento del proprio aspetto, in particolar modo al giorno d'oggi dove l'immagine di corpi perfetti e dell'eterna giovinezza sembra essere un modello portante.

Sovente la vita ci costringe ad accettare le circostanze in cui ci troviamo: siamo costretti ad accettare ciò che non possiamo cambiare, ma non è semplice. Non intendo quel tipo di accettazione che significa arrendersi e basta, ma quel tipo di accettazione che significa arrendersi alle cose come stanno per poi ripartire in modo diverso e nuovo. Arrendersi temporaneamente è fermarsi e avere il coraggio di vedere la realtà delle situazioni: ci vuole una buona dose di consapevolezza per riconoscere i nostri problemi personali o dei nostri cari, la salute, il lavoro, le finanze. E' un dire "Adesso è così, e accantonano per un po' (o per sempre) un sogno o alcuni miei sogni". E' un riconoscere i propri limiti umani ed avere il coraggio di comprendere che serve una pausa per fermarsi, raccogliersi, riflettere.

Nessuno nella vita è indenne dal dolore, piccolo o grande che sia, poiché la vita è in perenne mutamento, e porta con sé le sue crisi dei passaggi e dei cambiamenti del vivere.

Ogni età ha le sue crisi, i suoi momenti duri da sopportare insieme alle difficoltà del superamento dei momenti dolorosi. Tutto ciò accade naturalmente, fa parte del nostro viaggio terreno. A volte ci fanno da compagni di viaggio dolori, perdite ed eventi davvero grandi da superare, e che si aggiungono alle normali difficoltà quotidiane. Lì e ora abbiamo bisogno di raccogliere tutte le nostre risorse.

Nei momenti di difficoltà e dolore ci vengono in soccorso "le piccole cose fondamentali della vita": i sorrisi, gli abbracci di chi ci vuol bene, il prendersi cura degli altri, o di un orto o un animale o della casa, il dare valore a ogni nostro agire, il cercare la Bellezza intorno a sé, e tante altre situazioni, persone o cose che spesso diamo per scontate. Sono occasioni per rivedere il già visto, per ripensare il già pensato.

Rimarginare le ferite richiede tempo, e anche le crisi hanno i loro tempi di superamento, in quanto si attua una rottura dei nostri equilibri precedenti, e nasce una ricerca interiore, magari accompagnata da smarrimento, per capire dove stiamo andando.

"Quale ferita è mai guarita se non a gradi?" scriveva William Shakespeare nel suo "Otello".

La prima situazione da accettare è il tempo necessario al superamento della situazione

dolorosa che si accompagna ad un turbinio di emozioni ed affetti; siamo invasi da tristezze, rabbie, paure, e sofferenze dell'anima che non riusciamo a capire nemmeno da dove vengano.

Accogliere la situazione con un "E così sia", ci permette di modificare la crisi di impotenza iniziale, che ci rende fermi e tristi e perduti, in un nuovo percorso costruttivo e di crescita.

Accettare in pieno, nel profondo della nostra anima il momento difficile che si sta vivendo permette il cambiamento della dinamica del nostro mondo interno: così s'illumina diversamente la nostra strada, il nostro modo di vedere le cose.

Nell'opera *Alla ricerca del tempo perduto* Marcel Proust scrisse: "... il viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuovi paesaggi, ma nell'avere occhi nuovi ...".

Riuscire ad accettare una situazione è dare inizio ad un cambiamento che parte da noi.

Elena Tosatti.