



Millet, *La filatrice, guardiana di capre alveniate* - 1869

L'inquieta armonia dell'esistenza

I contrasti, i contrattempi, le difficoltà relazionali, gli avvenimenti poco piacevoli fanno parte del nostro modo quotidiano e, a cascata, entrano nella nostra interiorità, rendendo difficile la normale gestione dei sentimenti e il nostro costante tentativo di procedere e agire con tranquillità, senza perdere l'equilibrio e la serenità interiore.

Il pensiero, al mondo che ruota attorno a noi, partecipato anche da tutte le altre persone, ci stimola la riflessione e la considerazione sull'insieme delle emozioni che nascono dentro, come ricaduta delle molteplici e

variegate circostanze, esperienze, eventi, che turbano o sovvertono quella ricercata tranquillità interiore, che ogni essere umano desidera percepire e gustare in ogni istante della propria giornata.

La vita sembra avere in serbo per noi più insicurezze che sicurezze, più amari imprevisti che certezze di "stare bene" anche domani.

Come, allora, costruire armonia interiore, quando spesso gli avvenimenti e i fatti della vita ci colpiscono con tutta la loro carica di problematicità, recando, in abbondanza nella nostra interiorità inquietudine e senso di oppressione?

Ancor più difficile è costruire armonia interiore, quando i condizionamenti, entrati a far parte dei sentimenti, dei pensieri, delle azioni e relazioni, hanno radici lontane; essi provocano sofferenza nascosta e profonda, accompagnata da grande solitudine.

Eppure, non è impossibile costruire, mantenere e far crescere dentro di sé armonia lenitiva, rassicurante ed evolutiva.

La scarsa conoscenza di sé, delle personali e particolari relazioni iniziali della propria vita, delle interazioni che successivamente ci impegnano e ci vincolano, del "come" si è interiorizzato il valore dell'autorità, quale figura essenziale di riferimento, e molti altri aspetti della nostra vita interattiva, hanno lasciato impronte profonde nel nostro specifico "volto interiore", impronte che necessitano di essere rivisitate. Questo insieme di elementi importanti, infatti, se rimane nella sfera dell'inconsapevolezza, può recare una reale e profonda inquietudine, una disarmonia interiore, un equilibrio molto fragile. Qualora, però, si decidesse di conoscere il proprio mondo interiore e gli elementi che, nel tempo, lo hanno costruito, sarebbe possibile progressivamente percepire in sé la capacità di

accomodamento, di conciliazione e sintonia tra i diversi elementi che ci costituiscono. Allora, le difficoltà e le soddisfazioni, la fatica nelle relazioni e lo scorrere tranquillo del vivere insieme, le incomprensioni più aspre e le gratificazioni significative, intersecate dalla consapevolezza di se stessi, dalla trasparente e serena conoscenza del proprio pensiero, dei propri sentimenti e delle proprie azioni definirebbero, in noi, una limpida armonia interiore. Diceva Pascal che il “primo obbligo morale è pensare in modo chiaro”. Rendere aperta, schietta e nitida la propria interiorità, utilizzando la riflessione su ogni “cosa” che accade fuori e dentro di sé, è come seguire una rotta, mentre si naviga nei mari della vita. Certamente ogni rotta non può essere immutabile, perché troppo tumultuosi sono gli eventi che imperversano su di noi. Navigare verso la profondità del mare di noi stessi, attraverso la barca della conoscenza, sicuri di trovare il vero e completo nostro “volto”, simile a Colui che a sua immagine ci ha voluto, ci consente di godere dell’armonia del rapporto che si instaura tra la propria barca e il proprio mare e si impara, così, a relazionarsi con il mare della propria vita, anche quando è agitato e sembra ingoiarci con le sue impetuose onde.

L’esistenza umana presenta modelli di ogni tipo e, se si procedesse seguendo ora una rotta ora l’altra, si creerebbe solo disorientamento e confusione. Se si navigano consapevolmente gli oceani della propria interiorità, si riescono a costruire punti di riferimento stabili e flessibili, punti di riferimento che si sentono propri; si riesce a costruire la capacità di mutare la nostra rotta ogni volta che le tempeste del vivere tentano di allontanarci dall’armonia creata con noi stessi. E così, seguendo il pensiero e il ritmo del mondo e rispettando la propria rotta, si vive in armonia con se stessi, armonia che può essere considerata come una meritata e sofferta “grazia” speciale, molto speciale.