

VIVI E LASCIA VIVERE: RISPETTO, IRRESPONSABILITA' O.. ?

Matteo Marino 23/07/2016

“Vivi e lascia vivere”, quante volte lo abbiamo sentito dire? Un proverbio, questo, che a differenza di molti altri - dei quali si possono cogliere limpidamente il senso e la morale - mi appare al quanto discutibile, per ciò che si cela dietro al suo significato apparentemente innocuo ed innocente. Merita quindi una riflessione, e anche se posso sembrare inizialmente di parte, mi faccio spazio man mano ad altre ipotesi e visioni su questo detto, analizzando alcuni contesti in cui può essere applicato.

Vivi e lascia vivere lascia intendere uno stile di vita deliberatamente scelto sulla base dell'indipendenza e spensieratezza, senza occuparsi né preoccuparsi dell'altrui stile di vita. Ma come si fa a non preoccuparsi del nostro vicino o del nostro amico? Come faccio ad accettare tutto ciò che fa, senza intervenire con la mia persona, il mio cuore e la mia mente? Questo approccio, se da un lato sembra delineare un valore di libertà dell'uomo, dall'altro lato ha un che di anarchico ed egoista.

Da una parte trasmette quel senso di sereno e spensierato godimento della quotidianità, ma incurante di ciò che può provocare al prossimo, perché parte dal presupposto che l'altro (individuo per definizione diverso) debba vivere con la stessa filosofia di vita. Dall'altra parte esprime sottilmente una provocazione verso chi si fa in quattro per cambiare il mondo, e da questo punto di vista può voler lanciare un *“messaggio di pace”* o di *“prevenzione dello stress”*, un urlo silenzioso contro quella parte di società che corre verso il successo e gli averi materiali.

Vivere lasciando vivere, però, non dovrebbe rendere molto sereni, dal momento che la libertà, senza un feedback, un consiglio, un rimando, un segnale, può trasformarsi e degenerare, facendo perdere la bussola e il controllo. Infatti, questo detto mi ricorda molto i figli dei fiori, i cosiddetti hippy anni 70 e sotto sotto mi pare voler dire: *“Fai la tua vita e non rompere le scatole, perché voglio fare ciò che mi pare”*.

Ma è proprio questo il punto: se fai ciò che vuoi, se agisci indisturbato, direttamente o indirettamente ne risentiranno anche gli altri, e chi deve preoccuparsi, in primis, sono le persone più care, più vicine a chi *“vive e (non) lascia vivere”*.

Sì, perché la contraddizione di questo detto, è che chi vive come gli pare, ostacola il benessere e la serenità altrui, soprattutto di chi gli sta accanto, quindi non è vero che lascia vivere. Chi vive e lascia vivere, in fin dei conti, può anche lasciar morire, perché può vivere a discapito o a prescindere da ciò che può far bene o male all'altro, una visione egoistica di vivere, che dite? Non ci vedo, in definitiva, una forma di rispetto in tal proverbio, o per lo meno nella sua parte oscura, che come sappiamo, tutto e tutti hanno, per natura. Infatti, potrebbe invitare a rispettare lo spazio dell'altro, fintanto che non invade il mio, ma in una società così competitiva ed arrivista, la vedo dura.

Da una prospettiva sociologica, se parliamo di una società menefreghista ed individualista, questo detto ha un senso, ma qual è il senso della vita se non sentirsi connessi e relazionarsi per crescere insieme e scambiarsi esperienze di vita diverse, reciprocamente? Anche qualche ammonimento e sgridata, perché no, ben vengano ogni tanto! Chi non è cresciuto nel conflitto? I contrasti e i confronti sono fondamentali per l'evoluzione, per migliorare la personalità. *Vivi e lascia vivere* non ha conflitti, non ha litigi, pertanto non ha frustrazioni, non ha stimoli a formarsi opinioni diverse né a riflettere e indagare nuovi punti di vista, ne consegue una mancanza di volontà a migliorare ed una sospensione eterea dell'evoluzione, una pausa, un'apatia a cambiare, e sappiamo molto bene che il cambiamento, con tutta la tensione e stress (positivo) che costringe ad affrontare, è il passaggio verso una maturità che non si finisce mai di raggiungere totalmente!

Per questo, secondo tale ottica, il detto *vivi e lascia vivere* è tipico degli eterni bambini che han paura di crescere e non vogliono assumersi la responsabilità di prendere una posizione nella società, dando un contributo tangibile, vuoi per ansia

sociale da performance, paura, insicurezza, incapacità interattive/relazionali o semplice incuranza o astio verso il collettivo. Per questo è compito e missione dei “cresciuti” (nella responsabilità sociale) stimolargli quel senso di responsabilità e riportarli alla concreta, se pur dura realtà.

Un'altra categoria di chi “vive e lascia vivere” è quella che ha vissuto talmente tanto le contraddizioni e delusioni della società, che ha deciso di ritirarsi da “eremita” ed osservare il lento procedere della vita, gustandone l'intensità del momento, senza affrettare un ipotetico e talvolta utopico cambiamento, rispettando il giusto fluire del tempo, perché ha capito che ognuno ha i suoi ritmi e tempi per giungere alla consapevolezza di sé. Sprecherebbe solo energia a forzare il cambiamento nell'altro. Dedico due parole alla nostra Italia, paese che in passato soprattutto, ha sempre vissuto in prima linea nelle decisioni di potere mondiale, mettendoci la faccia e la reputazione. Uno stato sempre molto implicato in mezzo ad alti poteri, quando il proverbio vivi e lascia vivere non aveva molto spazio. Forse, proprio a seguito delle batoste prese dopo le guerre, e ancor prima dopo la caduta dell'impero romano, la risposta del nostro popolo è stata il “vivi e lascia vivere”, perché ha compreso sulla propria pelle che intromettersi troppo in vicende altrui, in quel caso inter- politiche, può causare più danni che beneficio. E questo, nel piccolo, lo si è visto con la nascita del cosiddetto fenomeno dell'omertà, che ha contribuito poi ad espandere la mafia. Della serie, *“meglio che me ne sto zitto, altrimenti ci rimetto io per questioni che non mi riguardano”*. Immergersi in situazioni che trascendono il nostro campo di azione, però, è abbastanza tipico dell'italiano medio, quindi, per quanto la storia ci abbia insegnato e segnato, è difficile andare contro la natura che ci ha contraddistinti, soprattutto quando ci convinciamo che questa natura ci ha recato più vantaggi che svantaggi, e l'italiano “intrallazzone”, continua a vederci il lato positivo. È tempo, però, di fare i conti. Le epoche cambiano, e l'uomo deve aggiornarsi, stare a passo coi tempi. Il classico intrallazzone, colui che vive e illude di lasciar vivere, ormai non

va più di moda, è stato scoperto, ed è qua che dobbiamo fare una incisione in questa “competenza italiana” ed innestarla con un altro ramo. La creatività italiana, sappiamo bene il potenziale che ha, i suoi punti di forza sono la flessibilità, lungimiranza, adattabilità, innovazione, intraprendenza, e chi più ne ha più ne metta. Andare oltre il vantaggio immediato, trasformare l'intrallazzone in intraprendente, dai lo sappiamo fare bene, non affoghiamo in un bicchier d'acqua mentre in mondo ci supera !

Lo psicoterapeuta ha un arduo compito. Egli accompagna il paziente alla consapevolezza di sé. Ma come lo deve fare? Aprendogli la mente ad una vastità di alternative e possibilità (come nel Problem Solving) laddove si sente ad un vicolo cieco, oppure aspettando che ci arrivi da solo, riflettendo sul lavoro svolto nelle sedute? Pongo questa domanda in quanto credo che la consapevolezza di sé sia un percorso fra tira e molla, altalenante, dinamico tra le certezze e i dubbi, nel quale non può esserci stabilità e certezza assoluta, se non dopo la morte, e forse nemmeno nel regno dei morti, se non si è pagato il conto. Diffidare da chi appare troppo sicuro di sé. Quindi, il terapeuta deve vivere e lasciar vivere il paziente? Questo è il dilemma che si affrontò agli inizi degli anni 50 tra gli approcci cosiddetti direttivi e quelli non direttivi/centrati sul cliente (Rogers), diatriba pian piano abbandonata e non ancora consumata, perché non dimentichiamo che la Psicologia è una scienza ancora giovane, pertanto aperta a nuove riflessioni e contributi.

C.G. Jung, nei primi del 900, si fece promotore di un orientamento psicoterapeutico, quello analitico, dove l'analisi dovrebbe “lasciare accadere” senza forzature e senza direttive. Il metodo usato è quello delle libere associazioni e dell'amplificazione delle fantasie, delle immagini e l'analisi dei sogni. Questo, a mio avviso, pone delle possibilità al paziente, che vanno oltre la visione attuale e presente della situazione vissuta, bensì trae insegnamenti alternativi da quel contenitore di esperienze universali umane che è l'inconscio collettivo, con i suoi modelli di riferimento: gli

archetipi. Questi ultimi, proprio come gli esseri umani, possono essere amici o nemici, buoni o cattivi, clementi o senza pietà, a seconda se vengono ascoltati, quindi considerati, o meno. Nessuno vuole essere sottovalutato, perché per esprimersi impiega energia, e tale energia, se sprecata, tanto vale indirizzarla dove realmente se ne ha bisogno.

La libido, ovvero l'energia psichica con funzione propulsiva e individuativa, fluisce, come qualsiasi energia, verso la sua meta, ed essendo principalmente mentale, la meta è la realizzazione personale della propria totalità psichica, in altri termini: l'individuazione, che altro non è che l'unione tra conscio e inconscio. Risulta chiaro come, per arrivare ad una unione, si debba passare dal confronto, e se esso non basta, arrivare al conflitto. Solo grazie ad esso, può sussistere la crescita e la maturazione. Forse, questo punto di vista ci mette di fronte ad un altro scenario: la libido fluisce da sola, attraversa gli ostacoli della coscienza unilaterale, come un fiume che scendendo a valle incontra i sassi, ma alla fine arriva a destinazione, perché è nato per scorrere, immettersi nel mare, congiungersi con l'oceano, per poi trasformarsi in nuvole e pioggia, la stessa che bagna e irriga i campi e fa nascere la vita vegetale ed animale. Questo continuo e ciclico fluire, è la natura del fiume e della libido, ma può essere facilitato da un aiuto esterno, un argine per il fiume e un terapeuta per il paziente. Per quanto riguarda il fiume, sta all'intelligenza ed accortezza umana osservare ed ascoltare la natura, per capire quali segnali ci manda ed agire di conseguenza, per il bene della totalità uomo-natura (l'unus mundus). Nel caso del paziente, sta al libero arbitrio dell'individuo, decidere se affidarsi e fidarsi di un professionista, ma quando il suo richiamo non arriva, è lo psicologo che deve saper intervenire, anche se sarebbe meglio farlo preventivamente. L'inconscio come la natura, mandano segnali all'esterno, inutile dire "non me ne sono accorto" o far finta di nulla, perché sottolineo, sottovalutare può essere un crimine, come l'omissione di soccorso. La psiche è importante quanto il corpo, pertanto la psicologia è essenziale quanto la medicina. È compito delle scienze psicologiche

stare in equilibrio tra il *vivere e lasciar vivere* e il *lavorare per far continuare a vivere al meglio*, ma l'argomento, come per la medicina, può sfociare nell'etica.

In definitiva, lo Psicoterapeuta dovrebbe essere, in teoria, un uomo che ha la volontà e la motivazione di crescere, ogni giorno un po' di più, aumentando la consapevolezza di sé e degli altri. Il paziente che avrà in terapia, diventerà a sua volta sempre più consapevole. Questo aumento di consapevolezza si potrebbe tradurre nella consapevolezza di sacrificio e soddisfazione, dolore e gioia, male e bene, perché per raggiungere un obiettivo, bisogna passare dalla fatica. In definitiva parliamo di consapevolezza di vivere, conscio delle sensazioni, emozioni, percezioni ed intuizioni che viviamo, in contatto con noi stessi e la natura che ci circonda. Allora sì, forse, che possiamo vivere e lasciar vivere.

Concludendo, sarebbe forse un mondo migliore se tutti andassimo in Psicoterapia per indagare le profondità inconsce e le nostre radici, od onde evitare di scoperchiare vasi di pandora, è meglio restare inconsapevoli? Lascio aperta la domanda ad altre riflessioni.

Il sottoscritto autore dell'articolo, è un eterno sognatore, ma il lieto vivere tra il mondo onirico e il mondo reale (terreno), gli ha permesso di prendere confidenza con quella terra di mezzo che ha adibito a laboratorio dove poter costruire sogni, desideri e fantasie. Ha imparato che ci sono due tipi di sogni: quelli della notte e quelli del giorno. I primi non si possono guidare, mentre i secondi li puoi persino desiderare. E' così che per me e i miei pazienti, amo parlare di "costruttori di sogni".