Progetto Artistico

PAOLO TOCCHINI: UNA PITTURA CANALIZZATA VERSO RISVOLTI PROFONDAMENTE ESISTENZIALI

a cura della Dott.ssa Elena Gollini

www.Elena Gollini Art Blogger.com

Indice

5 Preambolo introduttivo

7 I Sezione

15 Opera - *ENTER YOUR DREAMS*
16 Opera - *NOT ALL THE GLITTERS IS GOLD*
17 Opera - *ENTER THE SOUL*
18 Opera - *HEAVEN INSIDE OF ME*
19 Opera - *A THOUSAND FACES OF YOU*
20 Opera - *REFLECTIONS*
21 Opera - *ALL THE FACES OF FRIDA*

22 II Sezione

32 Conclusioni finali e citazioni illustri

37 Biografia di Paolo Tocchini

PREAMBOLO INTRODUTTIVO

a cura della Dott.ssa Elena Gollini

Nel flusso e nel fluire dinamico e armonico della manifestazione intrinseca e insita custodita all'interno del paradigmatico mondo pittorico di Paolo Tocchini, è senza dubbio ravvisabile con intensa preponderanza quell'appiglio e quell'accento orientato all'esplicazione concettuale di matrice esistenziale, che diventa un compendio essenziale prioritario per agevolare un tipo di approccio interpretativo dai profondi risvolti sostanziali, che di principio non si limita mai soltanto a raccontare e descrivere in modo distaccato e superficiale, ma penetra dentro le narrazioni, pervade le raffigurazioni di un afflato autentico, diventa un tratto distintivo e identificativo davvero efficace e incisivo nell'insieme del costrutto compositivo. Ecco allora, che sorge spontaneo e naturale andare oltre l'esperienza di lettura e di osservazione strettamente visiva ed estetica, seppur certamente appagante e gratificante per lo sguardo attento e sensibile dello spettatore, per soffermarsi anche su quel potente humus interno contenuto nei messaggi e nei significati di portata subliminale, che vengono appositamente inseriti tramite un codice cifrato e codificato, che costituisce l'esclusivo e peculiare abbecedario comunicativo utilizzato da Paolo per conferire una valenza di fondamento, che consente al fruitore di innescare e consolidare delle chiavi di lettura di spessore. Alla luce di tali risorse potenziali a livello contenutistico, è possibile pertanto individuare e definire un'interessante correlazione di collegamento con quelle che sono considerate le principali visioni dottrinali e teoretiche della filosofia esistenziale e dare una serie di valutazioni attinenti e pertinenti alla scia coinvolgente di una citazione simbolicamente condivisa e condivisibile anche dalla poetica espressiva accolta da Paolo nel suo fare artistico e rimodulata e trasformata secondo i suoi personali e soggettivi criteri e parametri di concezione intima e interiore, che poi si riflettono di rimando nella sua sfera umana di rapporti e di relazioni interpersonali e di contatti sociali. La frase appartiene alle lezioni filosofiche di uno dei supremi saggi teorici dell'esistenzialismo moderno, che ha accoratamente proclamato:

"Imparavo finalmente, nel cuore dell'inverno, che c'era in me un'invincibile estate".

Si tratta di Albert Camus, la cui menzione di lungimirante veduta e prospettiva è stata scelta per rappresentare la citazione a modello di riferimento come tematica di base del Festival della Fotografia Europea di Reggio Emilia, che è una manifestazione dalle molteplici situazioni iniziative, che celebrano l'intero comparto delle arti visive e fanno da ponte di trait d'union con il senso della vita, con il senso dell'essere e dell'esistere e con quanto ognuno di noi deve saper carpire e metabolizzare nel suo stile di vita e nel proprio bagaglio e background di forma mentis nel gestire il proprio vivere quotidiano e nel pianificare e improntare quanto gli preme di tutelare e di salvaguardare per se stesso e per chi ruota nel suo circuito di presenze vicine, con le quali desidera stabilire dei legami gratificanti nel reciproco sentimento sincero e autentico. Perché, per Paolo fare arte ed

essere pittore, significa in primis trovare e rafforzare quel quid unico e speciale, che incamera in modo radicato le radici primarie del sentirsi bene e del saper godere di una condizione di benessere mentale e psichico, che si traduce nello stare bene con sé stesso e con gli altri, con il prossimo in generale, con chiunque voglia instradare tramite il collante delle sue opere un incontro di scambio reciproco e paritetico. Da queste dimensioni di pensiero e in linea con quel senso e quella sensazione di "invincibile estate" Paolo si rende portavoce di un insieme di valori cardine come uomo-artista, che emergono e si concretizzano mediante e attraverso le sue suggestive immagini pittoriche. In particolare e nello specifico mi sovviene di approfondire due componenti-fattori chiave della sua eclettica indole-personalità umana e artistica, che lo aiutano ad esprimere ancora con più forza ricettiva e percettiva il suo operato, in virtù anche della matrice esistenzialista e del fulcro dell'essenza del suo concetto di "invincibile estate": il concetto di gratitudine e il concetto di generosità.

I SEZIONE

GRATITUDINE

"*Pimpi notò, che anche se il suo cuore era molto piccolo, poteva contenere una quantità piuttosto grande di gratitudine*" (Alan Alexander Milne).

La gratitudine e le altre emozioni positive apportano molti importanti benefici. Contribuiscono alla salute rafforzando il sistema immunitario e proteggono l'apparato cardiocircolatorio. Ci aiutano a superare un lutto o un trauma. Allargano la nostra visuale, permettendoci di vedere il quadro generale e di riconoscere le opportunità. Ci incoraggiano a essere ambiziosi. E ci avvicinano al prossimo. Spesso passiamo la vita protesi verso le felicità future, un atteggiamento che nel presente produce stress e stanchezza. La gratitudine ci permette di stare bene adesso. In particolare, si possono individuare quattro sistemi per sviluppare al meglio la gratitudine: dire grazie, assaporare i piaceri, sentirsi realizzati, provare felicità per gli altri.

DIRE "GRAZIE"

Riportiamo alla mente una situazione recente in cui, a voce o solo con il pensiero, abbiamo ringraziato una persona o un'entità superiore: per un invito a cena, un abbraccio, un cielo stellato. L'emozione della gratitudine produce automaticamente un senso fisico di serenità, di appagamento, di soddisfazione. Pensiamo ai doni che abbiamo ricevuto: l'amicizia, l'istruzione, la vita stessa o il cosmo, l'amore. E questo è soltanto l'inizio. Anche nei momenti più difficili e dolorosi c'è sempre moltissimo di cui essere grati. Proviamo a concentrarci su un dono ricevuto e immaginiamo di dire grazie. La gratitudine è un piacere già di per sé. Le ricerche compiute da Robert Emmons hanno dimostrato che produce moltissimi benefici:

A- Più ottimismo, felicità e autostima. Meno invidia, ansia e depressione.
B- Più compassione, generosità e disponibilità al perdono. Rafforzamento dei rapporti. Meno solitudine.
C- Miglioramento della qualità del sonno.
D- Maggiore resilienza.

MODI PER SVILUPPARE LA GRATITUDINE

Non si tratta di sottovalutare o negare la realtà dei fastidi, delle malattie, di un lutto, delle ingiustizie, ma di prendere coscienza delle tante cose positive, che persistono a dispetto di quelle negative. I fiori e il sole, la gentilezza delle persone, l'acqua fresca, il facile accesso alla conoscenza e alla saggezza, la luce che possiamo accendere semplicemente schiacciando un interruttore. Prendiamo nota della nostra riluttanza e accogliamo questi doni, è importante non dimenticare mai che possiamo provare profonda gratitudine e al tempo stesso possiamo rimanere vigili rispetto agli imprevisti. Non significherà assolutamente abbassare la guardia e tanto meno perdere di vista i problemi.

Se la vita ci mette di fronte a una difficoltà, analizziamola a fondo per riconoscere i doni che potrebbero celarsi anche nel dolore. Una delle scoperte più notevoli della ricerca in questo campo, è il valore di celebrare i doni della vita insieme al prossimo. Prendiamo l'abitudine di coltivare questo sentimento ogni giorno. Per esempio, incolliamo un promemoria sulla scrivania o sul cruscotto della macchina che ci rammenti di dire grazie di ciò che riceviamo. Teniamo un diario delle cose per cui ci sentiamo riconoscenti, oppure scriviamo una lettera di ringraziamento a qualcuno. Un metodo molto potente, la cui efficacia è dimostrata da esperimenti scientifici e consiste nel riflettere su tre benefici della nostra vita ogni sera, prima di addormentarci. Tramutiamo la consapevolezza di quei doni in un senso di apprezzamento, di rassicurazione, persino di venerazione e di gioia. Immergiamoci in queste sensazioni e assorbiamole appieno, prolunghiamo l'esperienza con l'esercizio.

UN ESERCIZIO PER STIMOLARE IL SENSO DI GRATITUDINE

Facciamo qualche respiro profondo e rilassiamoci. Pensiamo a una persona che apprezziamo. Quali sono le attenzioni specifiche che ci ha riservato? Lasciamo che il ricordo di quei doni si tramuti in un senso profondo di gratitudine e immergiamoci in questa emozione. Pensiamo ai tanti privilegi di cui abbiamo goduto e godiamo nella vita: i nostri talenti naturali, il luogo e il tempo della nostra nascita, un colpo di fortuna inaspettato e imprevisto. Senza nulla togliere al valore del nostro impegno, apriamoci a un sentimento di gratitudine per la nostra fortuna. Riflettiamo sui doni della natura: i fiori, gli alberi, gli uccelli, le infinite forme di vita nell'oceano. Con il pensiero o a voce alta diciamo grazie al mondo. Lasciamo che la gratitudine ci riempia e ci irradi all'esterno. Consideriamo gli innumerevoli strumenti di uso quotidiano inventati o costruiti dagli altri nel presente o in un passato remoto: la ruota, le spille da balia, gli smartphone, i lampioni e le segnaletiche stradali. L'umanità ci ha regalato tutto questo e merita di essere ringraziata. Risaliamo la lunga concatenazione di eventi, che sono dovuti accadere per dare forma alla galassia della Via Lattea, al Sistema Solare, al nostro pianeta, al miracolo della vita sorta tre miliardi di anni fa, all'avvento della specie umana, alla nascita dei nostri progenitori, all'incontro che ha dato vita a noi. Tutti questi elementi hanno contribuito a rendere possibile la nostra esistenza. Risalendo il fiume del tempo, le cose di cui essere grati sono davvero moltissime.

ASSAPORARE I PIACERI

I piaceri possono comprendere un bel panorama, un'idea interessante, una serata con gli amici. I piaceri sani scacciano quelli malsani. Se stiamo attraversando un periodo stressante o difficile, un semplice sollievo come l'ascolto di un brano musicale sposterà l'ago del nostro stressometro interno dalla zona rossa a quella verde. Usando le fasi per interiorizzare l'esperienza delle gioie

quotidiane, con l'andare del tempo proveremo un appagamento interiore sempre più profondo e di conseguenza sentiremo meno il bisogno di gratificazioni esterne. Purtroppo molti di noi si condannano a un'esistenza povera di piaceri. A volte il motivo è di natura generale. Come ha scritto Søren Kierkegaard: "*Spesso abbiamo la tendenza a inseguire il piacere con una fretta tale da superarlo senza averlo visto*". La nostra è una società frenetica e serve un impegno intenzionale per rallentare e soffermarci ad assaporare un piacere. Altre cause possono essere di natura individuale. Magari si hanno dei pensieri come "ho il dovere di dare piacere agli altri. Ciò che provo io non conta". E ancora "come oso godere di questo piacere quando tante persone soffrono?". Oppure, può trattarsi anche di un fatto di educazione: spesso ci viene insegnato a vergognarci di alcuni piaceri e questo ci inibisce. Se individuiamo in noi una resistenza, un blocco rispetto a questo tema, possiamo scioglierlo ricorrendo alle tre modalità di orientamento della mente:
1- Accettazione: esploriamo il blocco attivando la mindfulness e la compassione per noi stessi, indaghiamo con curiosità le origini e l'evoluzione.
2- Distacco: rilassiamo le tensioni fisiche provocate dalla resistenza, smentiamo le credenze su cui si basa il blocco, prendiamo la decisione consapevole di non lasciarci condizionare.
3- Assimilazione: ripetiamo i concetti positivi che smentiscono le credenze alla base del nostro blocco, immaginiamo la sensazione benefica che proveremo nel concederci un piacere.

A volte la vita è talmente dolorosa da sembrarci del tutto priva di gratificazioni. Ma, se accettiamo la realtà del dolore (ricorrendo alla mindfulness, la compassione di noi stessi e alle altre risorse interiori che ci aiutano a sopportarlo) possiamo liberare uno spazio per il piacere. Con la mente meno concentrata sulla resistenza al dolore possiamo recuperare la lucidità necessaria a riconoscere e a godere di tutto il resto. Concedersi un piacere è una manifestazione di autonomia. E persino nei momenti più difficili si possono trovare opportunità di appagamento: un sorso di acqua che ci disseta, il canto di un uccello, il ricordo di una gentilezza ricevuta, l'erba che cresce tra le crepe del cemento.

DIARIO DEI PIACERI

Più la vita è dura, più è importante sperimentare e interiorizzare le risorse psicologiche, compreso il senso del piacere. Un modo semplice per riuscirci è tenere un diario anche solo mentale delle piccole gratificazioni quotidiane. Riflettiamo sui tanti piaceri sensoriali goduti durante la giornata: la vista di qualcosa che ci attira, di un volto, di un panorama. Il suono della musica, dell'acqua, di una risata. Il sapore di un cibo che ci piace. Una carezza ricevuta, lo sguardo di un bambino. Il profumo di un'arancia, della cannella, di una rosa. Il piacere di muoversi, stiracchiarsi, camminare, correre. Prendiamo in considerazione anche i piaceri mentali ed emotivi: la soddisfazione di avere terminato qualcosa che ci preme e ci sta a cuore oppure di aver appreso un'informazione interessante. La meditazione e la preghiera possono dare un profondo appagamento, come anche

suonare uno strumento, sperimentare una nuova ricetta culinaria. È un piacere accettare se stessi e liberarsi dei pensieri negativi e delle emozioni dolorose. Anche i piaceri sociali sono importanti. Ridere con un amico, coccolare un bambino, conseguire un traguardo in gruppo, approfondire una conoscenza. Queste sono tutte esperienze molto gratificanti. Alcuni dei piaceri più profondi sono di ordine morale: il senso della propria integrità, la consapevolezza di aver fatto la cosa giusta anche se è costata fatica. Prestiamo attenzione alle occasioni di piacere nel corso di una giornata, e proviamo ad annotarle. Rileggendole, ci sorprenderemo del loro numero. Oppure più semplicemente, dedicheremo qualche minuto a ripensare alla nostra giornata e a riassaporare le tante esperienze piacevoli godute.

SENTIRSI REALIZZATI

Ogni creatura vivente porta dentro di sé un'architettura di obiettivi, dai microscopici processi di regolazione interna di ogni singola cellula fino alle nostre aspirazioni più alte e nobili. Per sua natura, la vita punta a un fine. L'esperienza di raggiungere un traguardo ci fa sentire bene, riduce lo stress e consolida la motivazione positiva. È la conferma, che stiamo compiendo dei progressi e questo contribuisce a mantenerci recettivi nella nostra quotidianità. Alcuni obiettivi si esauriscono in un unico esito, altri comportano un processo continuativo. Ogni giorno, conseguiamo una miriade di obiettivi, sia di esito pratico sia continuativi. Ad esempio, nell'attraversare una stanza ogni passo compiuto è un obiettivo raggiunto. Per un bambino, che sta imparando a camminare, già solo reggersi in piedi è una conquista. In una conversazione, ogni parola capita ed espressione decifrata è un traguardo. Al lavoro, ogni situazione può diventare un piccolo grande successo. Poiché nella vita quotidiana ci prefissiamo di continuo a traguardi grandi e piccoli, avremo anche innumerevoli occasioni di sperimentare la soddisfazione di averli conseguiti. In questo modo, potremmo acquisire un senso profondo di realizzazione personale, che ci aiuterà a tollerare le critiche e a dipendere meno dal giudizio altrui. Spesso l'egocentrismo e l'arroganza celano un complesso di inferiorità e di inadeguatezza. Sentirci realizzati ci aiuta a superare la paura del fallimento e a prenderci meno sul serio. Il consolidamento del senso di successo interiore deriva dall'esperienza reiterata dei tanti piccoli obiettivi, che riusciamo a raggiungere, non dai grandi trofei esteriori.

SENTIRSI FALLITI

Innumerevoli volte al giorno, tutti noi conseguiamo una miriade di obiettivi sia di esito pratico sia continuativi, eppure la gran parte delle persone non si sente realizzata. In parte per pregiudizio negativo del cervello. Quando non raggiungiamo un traguardo, dentro di noi scatta l'allarme rosso: la produzione di dopamina crolla, riducendo il senso di benessere, scatenando ansia, tensione, ostinazione. E quando l'obiettivo è raggiunto, spesso non ce ne accorgiamo nemmeno. A volte sbrighiamo un compito dopo l'altro in uno stato di disattenzione, oppure siamo talmente

concentrati a preoccuparci del prossimo ostacolo, che continuiamo a correre senza renderci conto di aver tagliato il traguardo. Se conseguiamo e raggiungiamo un determinato successo, quanto spesso ci soffermiamo ad assaporarlo sia pure solo per un momento? Il timore di esporci al ridicolo, di venire accusati di superbia o di essere puniti per essere emersi dal gruppo blocca il nostro senso di realizzazione. Perciò, quando avvertiamo un senso di soddisfazione, è essenziale rallentare e assimilarlo davvero per farlo sedimentare nel nostro sistema nervoso. Nella vita di una persona il numero dei veri fallimenti è infinitesimo rispetto a quello degli obiettivi raggiunti. Eppure, il nostro cervello si concentra sulle sconfitte, sulla sofferenza che ci provocano, le radica in profondità nella memoria, cancellando una quantità di soddisfazioni legittime e meritate. Essere cresciuti con genitori ipercritici, per quanto magari affettuosi, di certo non aiuta. Come pure vivere nel contesto di un'azienda o di una società che spinge a puntare sempre più in alto. Appena si guadagna bisogna subito portare a casa altri soldi. E il traguardo raggiunto diventa sempre maggiore. Non appena si ottiene una promozione si viene subito incalzati a conquistarne un'altra. Vinto un certo tipo di campionato, bisogna mirare subito al prossimo. Lavorare di più ci impegna di più, ma non è mai abbastanza. Il traguardo continua a spostarsi sempre qualche metro più in là. È vero, che il timore di fallire può essere motivante, per un bambino come per un amministratore delegato. Ma a lungo andare le sensazioni negative logorano, portando a un rendimento inferiore. Per contro, un senso ragionevole di successo ci mantiene ambiziosi, ci aiuta a rimetterci in piedi dopo un passo falso e a dare il massimo. Poiché, di fatto passiamo da un successo all'altro centinaia di volte al giorno, meritiamo di sentirci realizzati.

SUCCESSI QUOTIDIANI

Cerchiamo di notare i molti traguardi che conseguiamo ogni giorno. Prestiamo attenzione ai piccoli esiti pratici, ma anche ai risultati più infinitesimi. Tutti quanti comportano una serie di successi intermedi, ciascuno è un'occasione per sentirsi realizzati. Prendiamo atto dei progressi verso i grandi obiettivi pratici. Il processo si compone di piccolissimi passi, ma nel corso del tempo i nostri sforzi si accumulano ed è una soddisfazione sapere che stiamo coprendo grandi distanze. Riconosciamo il merito dell'impegno costante verso gli obiettivi continuativi. Anche oggi ci siamo comportati da persone oneste e abbiamo agito in modo adeguato in casa e sul lavoro, ma pensiamo anche a tutti i disastri che abbiamo evitato, sembra sciocco, ma anche questi sono successi che meritano apprezzamento. Persino quando la vita è dura e dolorosa, è possibile trarre un senso di soddisfazione da tanti piccoli obiettivi raggiunti. Più ci sentiamo falliti in certi ambiti, più diventa importante riconoscere le nostre vittorie in altri. Prestiamo attenzione a quei successi, apriamoci alla sensazione che ci suscitano e assimiliamola per sfruttare appieno i benefici.

ESERCITARSI A SENTIRSI REALIZZATI

Facciamo qualche respiro e rilassiamoci. Chiamiamo a raccolta la sensazione di essere alleati di noi stessi. Ripensiamo a ciò che abbiamo fatto oggi, ai piccoli obiettivi pratici realizzati. Apriamoci alla sensazione dei successi che abbiamo ottenuto, assaporiamo il piacere, la rassicurazione, la conferma di quanto valiamo. Arricchiamo queste esperienze prolungandole il più possibile, avvertiamole nel corpo, riconosciamone l'importanza nella nostra vita personale. Assorbiamole, seguiamo il loro percorso mentre ci pervadono e diventano parte di noi, analizziamone negli aspetti più piacevoli. Prendiamo il merito dei progressi verso gli obiettivi più vasti. Lasciamo che ciascuno di questi meriti diventi un'esperienza di successo. Arricchiamola e assimiliamola in noi stessi. Siamo consapevoli del conseguimento costante degli obiettivi continuativi. Prendiamo atto dei nostri successi e apriamoci alla pagamento che ne deriva. Siamo consapevoli del fatto di continuare a respirare e a vivere, di essere persone affabili e giuste, di aver fatto del nostro meglio, di goderci la vita. A mano a mano, che il senso di successo si stabilizza, possiamo ricorrere alla fase di elasticità per collegarlo al "materiale negativo": le delusioni, le preoccupazioni, le tensioni e il senso di inadeguatezza. Concentriamoci sul successo, tenendolo in primo piano nella coscienza e distogliamo l'attenzione dai materiali negativi se diventano predominanti. Visualizziamo il positivo che entra in contatto con il negativo e illumina i recessi oscuri della memoria, in cui si annidano le frustrazioni, fino a spazzare via i fallimenti percepiti in passato. Lasciamo, che il senso profondo di realizzazione li plachi, li lenisca, ci restituisca il giusto senso delle proporzioni. Concentriamoci soltanto sulle emozioni positive, liberandoci di tutto il resto.

PROVARE FELICITÀ PER GLI ALTRI

Pensiamo a un'occasione o a un episodio in cui abbiamo gioito condividendo con qualcuno una buona notizia. Si tratta di episodi di gioia altruistica, che consiste nel provare felicità per gli altri ed è una reazione radicata nella nostra lunga evoluzione come specie sociale. I nostri antenati cacciatori-raccoglitori vivevano insieme in piccoli clan, in cui la sopravvivenza di ciascuno dipendeva da quella del gruppo. Perciò, la pressione selettiva ha favorito lo sviluppo sia della compassione per la sofferenza del prossimo, sia della gioia per la buona sorte. Se le risorse sono scarse, potrà anche capitarci di competere, ma in circostanze anche solo ragionevolmente eque, siamo tutti capaci di apprezzare e rispettare i successi altrui. E gran parte delle situazioni della vita non sono competitive. Il fatto che una persona goda di una situazione positiva e felice non impedisce a un'altra di goderne parimenti.

UNA FELICITÀ SEMPRE A PORTATA DI MANO

Per parafrasare il Dalai Lama, se si è capaci di rallegrarsi delle gioie altrui, si può sempre essere felici, perché ci sarà sempre una persona felice accanto a noi. Certo, è più facile condividere le gioie

di una persona a cui teniamo e che ci sta a cuore, ma possiamo farlo anche per un semplice conoscente o addirittura un estraneo. Ci si può rallegrare anche per chi vive dall'altro capo del mondo, per un animale domestico, per ogni creatura vivente. Così come esistono vari tipi di "prossimo" ci sono anche un numero infinito di gioia altrui di cui godere. Si può essere felici di un evento capitato a qualcuno o del proseguimento di una situazione positiva. Si può essere felici di un miglioramento nel quotidiano di una persona a cui si vuole bene. Già solo il fatto che le persone siano vive, è un motivo sufficiente per gioire con loro. Ripensiamo a un episodio in cui qualcuno si è dimostrato davvero contento per noi e riportiamo alla mente la commozione per la sua reazione. Ora ribaltiamo la situazione: il sostegno, il riconoscimento e la partecipazione di quella persona sono precisamente i doni che facciamo agli altri quando siamo felici per loro. Il beneficio è reciproco: la gioia altruistica è un bene per l'altro e per noi. Risolleva l'umore, allarga il cuore e ci fa sentire in contatto con il mondo. Quando siamo felici per gli altri, loro lo avvertono e questo rinsalda e approfondisce i legami.

UN ANTIDOTO CONTRO LA DELUSIONE E L'INVIDIA

Nell'affollamento delle nostre città è facile dimenticare, che l'ambiente sociale più naturale per un essere umano è una comunità di circa 50 persone. È in questo modo, che la nostra specie ha vissuto per gran parte della sua evoluzione, compresi i due milioni di anni dominati dall'Homo habilis, che ha preceduto l'Homo sapiens. Perciò, abbiamo sviluppato un cervello e una mente adatti a una situazione molto specifica: i piccoli gruppi. In un piccolo gruppo (una tribù dell'età della pietra, una classe scolastica, i colleghi d'ufficio) è essenziale conoscere la propria posizione rispetto agli altri. Per questo ci confrontiamo di continuo con alleati e rivali, sentendoci sicuri e all'altezza quando riusciamo a cavarcela meglio di loro e deprimendoci invece quando ciò non accade. Spesso confrontiamo il film della nostra vita con quello dell'esistenza altrui, accuratamente montato per metterne in mostra soltanto i successi. Questa è la ricetta perfetta per coltivare la delusione, il senso di inferiorità e l'invidia. L'antidoto naturale a queste emozioni negative è la felicità per gli altri. La gioia altruistica ci distoglie dalle nostre amarezze e dai pensieri autocritici, orientando il nostro umore in una direzione più positiva. Ma pensare alla buona sorte altrui può condurre a confronti dolorosi, che bloccano la nostra capacità di gioire per il prossimo. Per superare il blocco, riconosciamo le benedizioni che abbiamo ricevuto, le gioie vissute, i traguardi raggiunti, l'aiuto offerto agli altri. Tutto ciò che abbiamo di buono nella nostra vita resta tale, anche se un altro ha qualcosa di meglio. Ricordiamo che ogni accadimento nelle vite altrui è il risultato di un vasto fiume di concause. Molte di esse sono del tutto casuali, dunque è inutile prendere sul personale i loro "alti e bassi". Cominciamo dalle persone per cui ci viene più spontaneo gioire. Quando siamo contenti della loro buona sorte, soffermiamoci ad assimilarne la sensazione. Con la pratica svilupperemo l'abitudine di sentirci felici per gli altri, un modo affabile e generoso per essere sempre felici anche di noi stessi.

CONCETTI CHIAVE

A- Noi perseguiamo la felicità futura, ma spesso questa aspirazione rende stressante il presente. La tensione verso la felicità di domani ci rende infelici oggi. Provando gratitudine possiamo essere felici adesso.

B- Dire grazie, essere grati del positivo non significa ignorare il negativo. Anzi, i benefici della gratitudine per la salute fisica e mentale ci rendono più resilienti e capaci di affrontare meglio le sfide.

C- Spesso si liquidano i piccoli piaceri come irrilevanti, ma in realtà sono un modo rapido ed efficace per ridurre lo stress e superare una crisi. I piaceri sani scacciano quelli malsani. Più ci sentiamo appagati dentro di noi, meno tenderemo a ricercare le gratificazioni esterne.

D- A causa del pregiudizio negativo noi tendiamo a notare ogni minimo fallimento, lasciando passare inosservati mille successi che conseguiamo ogni giorno. Ricerchiamo le occasioni di provare un senso di successo con la maggiore frequenza possibile, assimiliamo l'esperienza e usiamola per compensare le delusioni e guarire dal senso di inadeguatezza.

E- Se siamo capaci di rallegrarci per le gioie altrui, potremmo sempre essere felici per noi stessi!

ENTER YOUR DREAMS

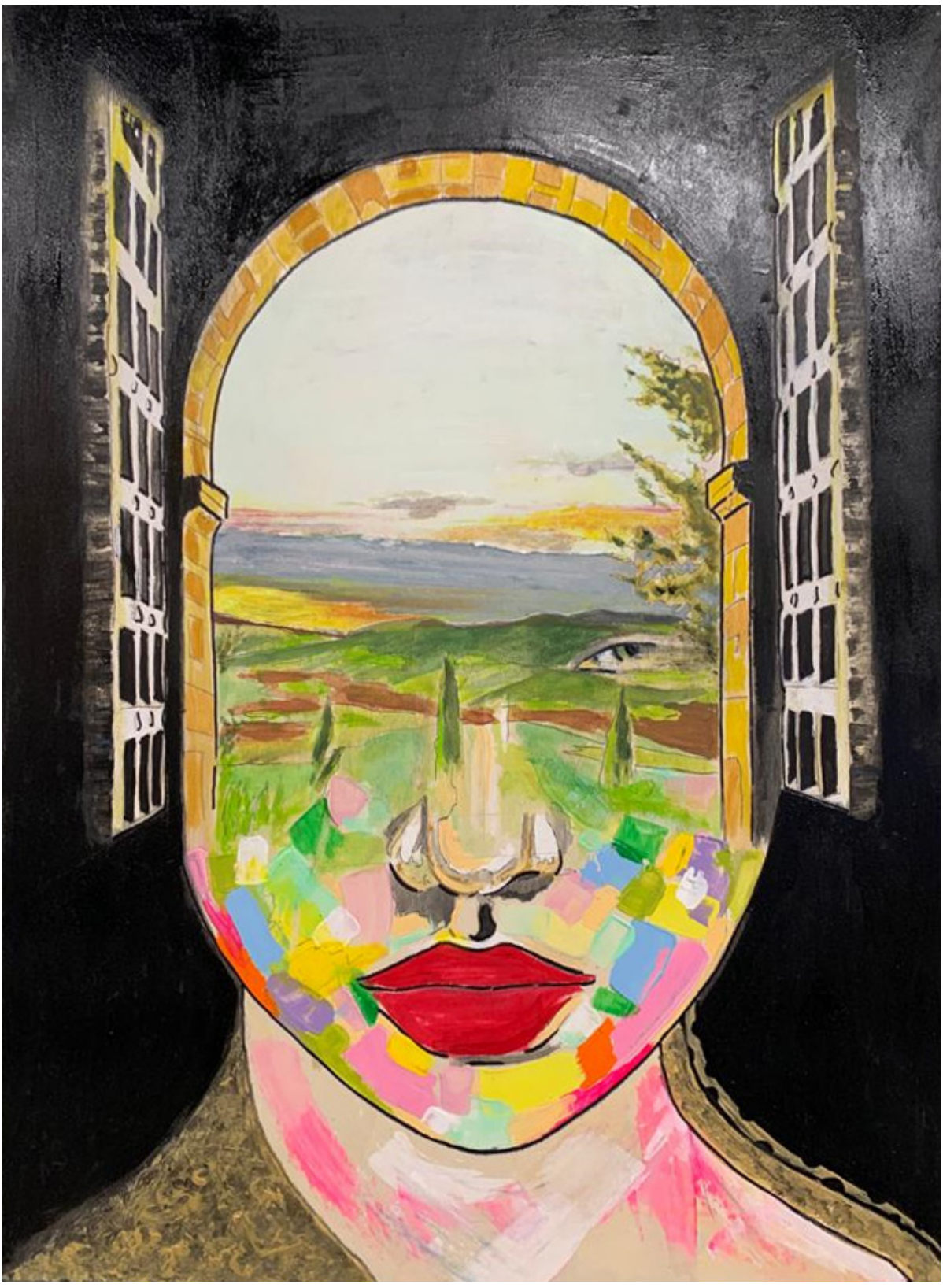
2022, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 120x100 cm

NOT ALL THE GLITTERS IS GOLD

2022, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 30x40 cm

ENTER THE SOUL

2021, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 80x70 cm



HEAVEN INSIDE OF ME

2021, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 80x70 cm

A THOUSAND FACES OF YOU

2019, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 100x80 cm

REFLECTIONS

2019, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 50x50 cm

ALL THE FACES OF FRIDA

2018, tecnica mista, acrilici, gesso, sabbia e tempera su tavola di legno, 35x40 cm

II SEZIONE

GENEROSITÀ

"*Chi dona vedrà crescere la sua virtù*" (Digha Nikaya).

Di primo acchito la generosità sembra più una virtù che è una risorsa mentale, ma in realtà ci rafforza, perché consolida dentro di noi un senso di pienezza costante e ci mette in sintonia con gli altri. È un comportamento, che attira un circolo virtuoso: la generosità verso gli altri è un dono per noi, perché ci permette di dare ancora di più. Esistono delle tecniche per riconoscere e allargare la generosità quotidiana. Inoltre si può analizzare il giusto equilibrio tra compassione ed equanimità, che ci permette di donare agli altri senza esaurire le nostre risorse. Infine ci sono doni che sono più importanti e anche difficili: il perdono verso gli altri e verso noi stessi. La manifestazione più straordinaria della generosità consiste nell'allargare la cerchia del "noi" per includere un numero sempre maggiore di "loro".

DONI QUOTIDIANI

L'essenza della generosità risiede nell'altruismo, cioè dare senza aspettarsi nulla in cambio. È raro in natura, per il rischio che gli altri se ne approfittino. La grande eccezione alla regola è la nostra specie, l'uomo sa l'Homo sapiens. Con l'evoluzione le capacità sociali dei nostri antenati si erano dotate di radar sempre più accurati per riconoscere e punire i cosiddetti approfittatori. Al tempo stesso, la generosità di un individuo (la disponibilità a condividere il proprio cibo e a unire le forze contro un aggressore) incrementava la probabilità di sopravvivenza dei compagni, che condividevano il suo patrimonio genetico. Perciò, la tendenza all'altruismo fu tutelata e favorita, diventando parte integrante del nostro DNA. Da molti punti di vista potremmo definirci Homo beneficus: l'umano generoso. Oggi la generosità è tutta intorno a noi. Pensiamo a quante volte in un giorno normale doniamo attenzione, pazienza, aiuto o incoraggiamento. Nei confronti dei bambini, dei parenti, degli amici o del partner siamo disponibili a compiere veri e propri sacrifici, soddisfacendo le loro esigenze anche a discapito delle nostre. Tuttavia, questo non significa, che si debba cedere alle pressioni, lasciarsi sfruttare e manipolare. La generosità forzata danneggia noi e gli altri, che perdono l'opportunità di fare un uso migliore dei nostri doni. Acquisita la sicurezza di sapersi proteggere dagli eccessi, siamo liberi di dare ancora di più. Perciò, sentiamoci autorizzati a cambiare qualcosa in un rapporto sbilanciato e a donare in modo consapevole, senza subire pressioni. Ciò che diamo non viene sminuito da ciò che non diamo o che riceviamo dagli altri. Nel corso di una giornata, soffermiamoci a notare alcuni dei tanti doni che facciamo al prossimo. Avvertiamo ciò che proviamo e lasciamo che il senso di generosità ci pervada. Cerchiamo di riconoscere la nostra disponibilità e il nostro altruismo e sperimentiamo l'emozione, che ci suscitano: l'apertura, la fiducia, l'amore. La felicità che si prova nel dare aiuto a fare di più. Per questo soffriamo, quando non possiamo donare ciò che abbiamo da offrire: l'amore che non possiamo esprimere, un talento

che non abbiamo modo di mettere a frutto. La tristezza di molte persone deriva dalla convinzione di non avere un ambito a cui dare un contributo. È importante trovare canali in cui lasciare fluire i nostri doni, soprattutto quelli all'apparenza più banali e quotidiani. È straordinaria la facilità con cui possiamo arricchire l'esistenza degli altri, anche soltanto con un piccolo complimento oppure prestando ascolto un po' più a lungo del solito. Concentriamoci e troviamo nuovi modi per dimostrarci comprensivi e disponibili. Prendiamo coscienza di ciò che proviamo e dell'affetto che suscitiamo nell'altro. Pensiamo ad esempio a un amico, un familiare o a un collega. C'è qualcosa che ci sentiamo di dare (una dimostrazione di affetto, un aiuto pratico, un'offerta di scuse). Forse abbiamo buone ragioni per trattenerci. Ma a volte siamo così concentrati su ciò che vorremmo dare (preoccupandoci della reazione dell'altro, rimuginando su ogni minimo dettaglio o aspettando in eterno il momento giusto) da intralciarci da soli. Proviamo a distogliere l'attenzione da noi stessi per concentrarla sull'altro: di cosa ha davvero bisogno? Che cosa gli manca? Sta soffrendo? Se sì, in che modo possiamo alleviare il suo dolore?

COMPASSIONE EQUANIME

La parola compassione deriva dal latino e significa "soffrire con". Il cuore dell'essere umano ha la capacità di provare la sofferenza altrui come se fosse propria. Ma come partecipare al dolore degli altri senza sentirci travolti o invasi? Per sostenere la compassione serve l'equanimità, una sorta di ammortizzatore tra il nucleo della nostra identità profonda e ciò che attraversa la nostra consapevolezza. Alcune esperienze sono "prime frecce" per esempio il sentimento della sofferenza altrui. L'equanimità impedisce che diventino "seconde frecce" prevenendo il rischio della reattività da zona rossa. L'equanimità conserva la nostra lucidità rispetto al quadro generale, permettendoci di vedere il dolce insieme all'amaro e le molte cause all'origine di quella sofferenza. Bisogna sviluppare un cuore abbastanza grande per contenere entrambi questi aspetti della vita e abbastanza saggio per mantenerli in equilibrio. Restando equanimi potremo partecipare al dolore del prossimo, senza lasciarci travolgere e dunque senza chiuderci in un atteggiamento difensivo. Esistono diversi modi per sviluppare l'equanimità in generale. Per associarla alla compassione, aiuta a restare centrati nel proprio corpo, prendendo coscienza della sensazione del respiro quando avvertiamo il dolore dell'altro. Riflettiamo sul fatto, che la sofferenza è parte di una vasta rete di cause ed effetti. Non per giustificarla o sminuirla, ma per osservare il quadro più ampio con spirito di accettazione e comprensione. Sperimentiamo ciò che si prova, lasciandosi toccare nel profondo dal prossimo, ma conservando al tempo stesso la stabilità interiore di una consapevolezza imperturbabile. Lasciamo che questa sensazione ci pervada, in modo da poter attingere alla sua calma in futuro. Di fronte all'enormità delle sofferenze umane potremmo sentirci sopraffatti da un senso di disperazione e impotenza. Se ci accade, potrebbe essere utile compiere un gesto di aiuto, perché l'azione placa l'angoscia. Un apologo racconta di due persone, che passeggiando su una spiaggia si

trovarono davanti migliaia di stelle marine agonizzanti portate a riva dalla marea. Senza smettere di camminare, uno dei due cominciò a chinarsi e a raccoglierle per ributtarle in mare. Dopo un po' l'altro gli disse: "*Sono troppe. Il tuo gesto non cambia niente*". Lui rispose: "*Cambia per quelle che raccolgo*". Pensiamo alle persone che ci circondano. C'è qualcuno per cui un nostro gesto potrebbe fare la differenza? Anche le piccole cose possono esercitare un grande impatto. Consideriamo tutte le creature viventi, umane e non, e chiediamoci se qualcuna ci sta rivolgendo un appello. Prestiamo ascolto e intervenendo alleggeriremo il nostro carico, opponendo al senso di impotenza la certezza di aver restituito un'altra stella marina al mare. Riflettiamo anche su quanto abbiamo fatto per gli altri in passato o stiamo facendo adesso. Immaginiamo il nostro aiuto come un sasso gettato nell'acqua, che irradia centri concentrici sempre più vasti e misteriosi. Accogliamo nella nostra consapevolezza entrambe le verità (la coscienza di aver donato qualcosa e quella della vasta sofferenza che continua a esistere) affinché l'una aiuti il nostro cuore a rimanere aperto all'altra.

PERDONARE GLI ALTRI E NOI STESSI

LA PIENA AMNISTIA

Esistono due tipi di perdono: il primo è la piena amnistia. Il passato viene cancellato e si ricomincia da zero. Niente risarcimenti, castighi o compensazioni. Possiamo continuare a giudicare sbagliato, immorale o criminoso l'accaduto, ma proviamo benevolenza e persino affetto per il responsabile. L'ingranaggio della giustizia proseguirà per la sua strada, ma nel nostro cuore non coltiviamo alcun rancore o risentimento. Comprendiamo le forze che hanno spinto il "colpevole" a comportarsi in quel modo, teniamo nel giusto conto i suoi lati buoni e umani e siamo disposti a offrirgli una seconda possibilità. Il perdono in ogni sua forma è un gesto unilaterale, una scelta personale, ma è anche condizionato dalla reazione dell'altro. È più facile perdonare chi ammette le proprie colpe, si dimostra pentito, cerca di rimediare o si impegna concretamente per evitare di ricascarci. A volte però, sebbene l'altro abbia messo in atto tutti questi comportamenti, a noi non sembra giusto concedergli la piena amnistia. Magari non esiste pentimento in grado di cancellare ciò che ci ha fatto. Oppure lo riteniamo possibile in futuro, ma non adesso. Forse siamo sotto shock, la ferita è ancora aperta e il dolore è troppo intenso. Magari vogliamo prenderci un po' di tempo per accertarci che l'altro non ci stia manipolando, implorando il nostro perdono, per poi trattarci di nuovo nello stesso identico modo. Oppure per essere sicuri di non accelerare i tempi, perché sono gli altri a insistere, magari spingendoci a lasciare correre e a sminuire la gravità di ciò che abbiamo subito. Quale che sia il motivo, a volte la piena amnistia non è proprio possibile, anche se noi stessi sentiamo il bisogno di passare oltre, per smettere di rivangare l'accaduto e di riviverne di continuo il dolore e la rabbia.

PERDONO SENZA COINVOLGIMENTO

Il perdono senza coinvolgimento è il tipo di perdono, che non cancella il torto, non prevede né comprensione né un ritorno al rapporto precedente. L'asticella è molto più bassa. La persona, che decidiamo di perdonare potrebbe persino negare di averci fatto del male oppure incolpare noi dell'accaduto. In ogni caso, noi non siamo più coinvolti: abbiamo chiuso con l'evento e girato pagina. È un modo per affrontare la situazione in modalità ricettiva (la zona verde) a prescindere dall'atteggiamento dell'altro. Il perdono senza coinvolgimento ci permette anche di chiedere una compensazione o di imporre un castigo, ma per senso di giustizia, non per rancore o vendetta. Affrontiamo le conseguenze del torto subito come una prima freccia, senza aggiungerne una seconda: recriminazioni, risentimenti, il bisogno che amici e parenti si schierino dalla nostra parte. La decisione di limitare, ridimensionare o mettere fine al rapporto con il responsabile deriva dalla necessità di proteggerci, non dalla volontà di ferirlo. Il ricordo del torto potrebbe ancora farci soffrire, ma la nostra attenzione non torna a battere di continuo sul tasto dolente. Non portiamo il peso dell'ingiustizia subita sulle spalle. A volte si concede il perdono senza coinvolgimento e con il tempo si approda alla piena amnistia, ma non è detto che debba accadere per forza. Se immaginiamo il perdono come una casa a due piani, sapere che non siamo costretti a salire la scala che porta al piano superiore (la piena amnistia) ci facilita l'ingresso al pianterreno.

LE BASI DEL PERDONO

Entrambe le forme di perdono si basano su tre condizioni fondamentali.

Primo: i tempi devono essere maturi. Il processo segue le stesse fasi teorizzate per l'elaborazione del lutto:

1- Negazione. Non riesco a credere che sia accaduto.
2- Rabbia. Come hai osato trattarmi in quel modo?
3- Negoziazione. Senti ammetti di aver sbagliato e non parliamone più.
4- Depressione. Mi sento triste, ferito e frustrato.
5- Accettazione. Quel che è accaduto è stato brutto, ma è andata così e adesso voglio passare oltre.

L'ultima fase segna il passaggio verso il perdono attivo. Quando ci arriviamo, usiamo il processo "pace" per radicarla in noi.

Secondo: serve la verità. Non si può perdonare senza avere definito con chiarezza l'evento, il suo impatto su di noi e sugli altri, i sentimenti profondi che ci ha suscitato. Sulla base dei nostri valori personali, domandiamoci: qual è stato il torto e perché lo considero tale? Giudichiamo i fatti dalla nostra prospettiva, ma in modo obiettivo, senza sminuirli o ingigantirli. Abbiamo compassione per l'effetto che hanno prodotto su di noi. In altre parole, diciamoci la verità. Se lo desideriamo,

possiamo anche esprimerla, in parte o per intero, con persone terze. Quando subiamo un'ingiustizia, la certezza che qualcuno sia dalla nostra parte (testimoni diretti o indiretti dell'accaduto e disposti a vederlo dal nostro punto di vista) ci rassicura e aiuta a consolarci e a riprenderci, anche quando il fatto in sé è irreparabile. Apriamoci alla comprensione, alla cura di chi ci circonda, riceviamo e assorbiamo come un unguento lenitivo. Se ce la sentiamo, possiamo parlare anche con la persona che vogliamo perdonare e in questo ci saranno utili i metodi legati all'intimità e al coraggio. Quando abbiamo spiegato l'accaduto e il suo impatto su di noi, è possibile che l'altro ci rifletta e ci chieda scusa in modo sincero. Se però incontriamo una resistenza con giustificazioni e controaccuse, domandiamoci: che cosa voglio dire per il mio bene? Lo scopo non è persuadere o cambiare l'altro: questo esula dalla nostra sfera di influenza. Il nostro fine è stabilire un fatto, esprimerci con libertà e senza paura e prendere posizione per noi stessi (tutti i fattori che possono contribuire al perdono).

Terzo: riconoscere il costo di un perdono negato. Ogni volta che ci siamo rifiutati di perdonare qualcuno, l'abbiamo pagata in risentimento e in amarezza, in sensazioni che hanno danneggiato me e gli altri. Il ritornello dell'ingiustizia subita può diventare un tormento nei rapporti interpersonali.

SCIOGLIERSI DAL COINVOLGIMENTO

Alcuni metodi efficaci del perdono senza coinvolgimento sono:

A- Scegliete di perdonare. Prendiamo la decisione chiara e lucida di perdonare. Cerchiamo di restare concentrati sui benefici, che questo gesto porterà a noi e agli altri. Attiviamo la mindfulness per prendere coscienza delle gratificazioni occulte (quelle che gli psicologi chiamano guadagni secondari) che ci tengono ancorati al rancore, come il compiacimento dell'indignazione.

B- Assumiamo il punto di vista dell'altro. Senza sminuire le colpe dell'altro, cerchiamo di vedere le cose dal suo punto di vista. Che cosa l'ha spinto ad agire cosi? Magari i suoi valori e standard sono diversi dai nostri e quello che ai nostri occhi è una mancanza gravissima per lui ha meno importanza. Possiamo continuare a credere nei nostri valori, al tempo stesso riconoscere, che gli altri potrebbero averli violati in buona fede. Inoltre, è impossibile che in quel momento la persona in questione fosse affamata, stanca, malata, agitata o stressata. Forse aveva appena ricevuto una notizia terribile. Oppure non era proprio in grado di comportarsi meglio di come ha fatto. Prendiamo in considerazione questi fattori che non giustificano un comportamento sbagliato, ma permettono di capirlo più a fondo per accedere alla pace mentale.

C- Assumiamoci la responsabilità della nostra esperienza. Gli altri sono responsabili del proprio comportamento, ma la nostra reazione dipende da noi. Se dieci persone di parti diverse del mondo avessero subito il nostro stesso torto, è probabile che ciascuna l'avrebbe percepito a suo modo. Questo non significa, che le nostre reazioni siano sbagliate. Si tratta solo di riconoscere, che sono plasmate dalla nostra mente. Ammetterlo non toglie validità alla nostra esperienza personale, ma ci permette di valutare la situazione con maggiore leggerezza e di prendere le distanze.

D- Stabiliamo il da farsi. A seconda di ciò che ci è accaduto, possiamo decidere di scrivere una lettera, di non partecipare a un evento di famiglia, di rivolgerci a un avvocato, di smettere di confidarci con qualcuno o semplicemente di attendere l'evoluzione degli eventi. Ma gli altri penseranno a sé. Noi concentriamo a decidere per noi stessi. Stabiliamo un piano d'azione e sappiamo di averlo e di non essere inermi, questo ci permetterà di ritrovare la calma e l'equilibrio, facendo spazio per il perdono.

E- Liberiamoci dai pensieri negativi. Il perdono senza coinvolgimento non esclude la chiusura dei rapporti, e tanto meno un'azione di giustizia. Ma presuppone l'assenza di sentimenti ostili o vendicativi. Per liberarcene, prendiamo coscienza della sensazione fisica del rancore, poi usiamo la tecnica dell'espirazione prolungata, immaginando di espellere il risentimento con il respiro. Visualizziamolo come un macigno, che lasciamo cadere a terra. Possiamo anche raccogliere un sasso e scagliarlo lontano. Oppure scrivere una lettera (magari in cui riversiamo amarezza, accuse e rabbia) e poi strapparla, bruciarla e gettare le sue ceneri al vento. Usiamo la fase di elasticità del processo "pace" per servirci delle esperienze positive come antidoto per la negatività. Un metodo molto potente, per spingere il rancore ai margini della consapevolezza è evocare la presenza di tutte le persone che ci vogliono bene.

Avvertiamo il senso di liberazione e perdono fino in fondo, per assaporarne ogni aspetto. Immergiamoci nell'esperienza, arricchiamola , lasciamo che ci riempie la mente, percepiamola con il corpo, individuiamone i lati nuovi e sorprendenti, riconosciamone il valore e la rilevanza nella nostra vita personale. Sentiamo il perdono che ci pervade e ci concentriamo sulle emozioni più positive. Respiriamo a fondo e affranchiamoci dal coinvolgimento.

CONCEDERE LA PIENA AMNISTIA

A- Guardiamo la persona nella sua interezza. Quando siamo scioccati, feriti o arrabbiati, è facile ridurre l'altro soltanto al gesto terribile che ha compiuto. Ma, un essere umano è molto di più, è la somma delle sue buone intenzioni, delle mille esperienze della sua vita, delle sue speranze e dei suoi sogni. Prendendo coscienza dell'intero sarà meno difficile perdonare la parte. Tutti soffriamo,

anche le persone che ci feriscono, tenere conto del loro dolore, dei loro lutti e stress non cancella e non giustifica il torto che ci hanno inflitto, ma provare compassione per il peso che portano sulle spalle aiuta a perdonare quello che hanno scaricato sulle nostre. Come scrisse Henry Wadsworth Longfellow: "*Se potessimo leggere la storia segreta dei nostri nemici, noi troveremmo nella vita di ciascuno dispiaceri e sofferenze tali da disarmare tutta la nostra ostilità*". A volte riceveremo una richiesta di scuse diretta e sincera. In altri casi, il responsabile non ammetterà il suo sbaglio, ma rivelerà con l'atteggiamento la consapevolezza di avere sbagliato. Per quanto impliciti e imperfetti, cerchiamo di apprezzare gli sforzi di riaprire le comunicazioni, di ricucire gli strappi e di meritare il nostro perdono.

B- Assumiamo una visuale più ampia. Collochiamo l'accaduto nel contesto completo della nostra vita, compresi i tanti rapporti con gli altri e le nostre varie attività. Pensiamo ai molti minuti, agli anni, alle parti della nostra vita, che l'accaduto non ha nemmeno scalfito. Assumiamo una prospettiva ancora più vasta, cercando di vederlo come un vortice di eventi determinato da una miriade di fattori, come un mulinello d'acqua in un grande fiume di concause. All'inizio potrà sembrare una prospettiva astratta, ma presto riconosceremo la verità di questa visione: ogni evento è immerso in una moltitudine di accadimenti e cause in costante mutamento. Comprendere questa visione e sentirla appieno, ci indurrà in modo naturale a liberarci dal rancore, mettendoci sulla via della piena amnistia.

PERDONARE NOI STESSI

Per molti è più facile perdonare gli altri che se stessi. La compassione, il senso delle proporzioni, la visione della persona nella sua interezza, l'abbandono delle emozioni negative, la possibilità di ricominciare da zero: come si può donare tutto questo a se stessi con la medesima indulgenza che riserviamo agli altri? Il primo passo è assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Ammettiamo fino in fondo, a noi stessi e magari con un altro. È difficile perdonare qualcuno se continua a sostenere di non aver fatto nulla di male. In modo analogo, è impossibile perdonare se stessi se non si riconosce la propria colpa. Accettare ciò di cui si è responsabili significa prendere coscienza (tra sé e se necessario con l'altro) di ciò di cui non si è responsabili (se per esempio, in una scala da 0 a 10, il mio gesto ha gravità 3, posso assumermi la responsabilità sapendo che ogni reazione da 10 era sproporzionata ai fatti). Riconosciuta la nostra colpa, apriamoci a un giusto senso di rimorso. La misura del giusto dipenderà da noi, in proporzione a ciò di cui siamo responsabili. Se il gesto è di gravità 3, 3 sarà anche la giusta entità del rimorso (non 4, né tanto meno 10). Sperimentiamo la sensazione del rimorso, lasciandola scorrere dentro di noi. A volte si attiva una spirale, in cui un primo strato ne libera un secondo, poi un altro, un altro ancora, fino ai livelli più profondi del nostro essere. Sperimentare a fondo rimorso, crea uno spazio, in cui diventa possibile perdonarsi.

Nel contempo, sforziamoci di offrire una riparazione e facciamo del nostro meglio per rimediare. Se è possibile aggiustiamo il guasto, impegniamoci a compensare e ad agire con integrità in futuro. L'altro potrebbe respingere i nostri tentativi di riconciliazione o dubitare della nostra sincerità, ma se continuiamo a dare prova delle nostre buone intenzioni con il tempo potrebbe arrivare al perdono, senza coinvolgimento, addirittura alla piena amnistia. Il punto però non è fare bella figura o conquistare l'approvazione altrui. Ci comportiamo così, perché è la cosa giusta da fare. Riflettiamo anche sulle cause più vaste delle nostre azioni. Mentalmente, per iscritto o parlandone con qualcuno, indaghiamo i modi in cui il nostro comportamento rispecchia la nostra storia personale, la nostra cultura, il nostro stato di salute, il nostro temperamento, i modelli offerti dai nostri genitori o altre persone, le tensioni e gli stress a cui siamo sottoposti e la nostra vita immediatamente prima del nostro gesto. Consideriamo l'evoluzione del nostro cervello e l'influenza sulle nostre azioni della lucertola, del topino e della scimmia (metaforici) che vivono dentro la nostra testa. Risaliamo alle fonti del fiume di concause, che ha determinato il mulinello del nostro comportamento, i nostri genitori, i nostri nonni e bisnonni, i secoli e millenni che li hanno preceduti. È una visione delle cose che ci dà il senso della nostra pochezza e al tempo stesso ci libera. Se le nostre azioni sono il risultato di così tante forze, allora non può essere soltanto colpa nostra. E per quanto grave, il nostro torto è soltanto una particella minuscola del vostro quadro generale. Se possibile, chiediamo perdono. Potrà sembrare rischioso o mortificante, ma di solito parlare dal cuore apre anche il cuore dell'altro. Se non possiamo farlo direttamente con la persona implicata, rivolgiamoci ai suoi cari o ai nostri. Immaginiamo che gli amici, i parenti e altre persone importanti della nostra vita siedano intorno a noi e ci concedano il perdono. Se siamo religiosi, chiediamo il perdono a Dio. E infine perdoniamo noi stessi. A mente o ad alta voce, diciamoci: ti perdono. Oppure scriviamo una lettera. Troviamo le parole più adatte a noi e nel pronunciarle sperimentiamo a fondo il senso di liberazione e di sollievo che ci pervade. Concediamoci una seconda possibilità, offriamoci il dono della piena amnistia.

ALLARGARE LA CERCHIA DEL "NOI"

Nella vita quotidiana, distinguiamo di continuo le persone in due categorie: i miei simili e i diversi, quelli che appartengono al nostro gruppo (per genere, nazionalità, religione, fede politica) e gli estranei, detti noi e loro. Gli studi dimostrano, che tendiamo a essere generosi con chi appartiene alla prima cerchia e critici, indifferenti o ostili con i membri della seconda. Il conflitto "noi contro loro" si manifesta nelle famiglie, a scuola, in ufficio, in politica, nelle guerre fredde o calde. Noi siamo creature tribali, plasmati da un'evoluzione di milioni di anni, che ci ha resi collaborativi rispetto ai membri del nostro clan e diffidenti e aggressivi con gli estranei. Pensiamo agli altri della nostra vita. Nell'immaginario, prestiamo attenzione alla nostra reazione, notando l'insorgere di ogni sintomo di timore, ansia o sospetto. Sul piano individuale, classificare un gruppo intero di

persone come "altro" produce tensioni, blocca le opportunità di amicizia e collaborazione e alimenta i conflitti. Per l'umanità nel suo complesso, la dinamica del "noi contro loro" poteva andare bene nell'età della pietra, ma in un mondo con miliardi di persone interconnesse, i danni inflitti agli altri finiscono sempre per ricadere su di noi. Allargare la cerchia del noi non è soltanto un gesto altruistico: va a vantaggio di tutti. Cominciamo da una persona che ci vuole bene e assimiliamo la sensazione di essere apprezzati, amati, rispettati. Poi pensiamo a qualcuno che soffre e avvertiamo la compassione. Apriamo il nostro cuore all'amore che ci riempie e ci irradia verso l'esterno. Spostiamo il pensiero sul nostro gruppo di appartenenza. Esploriamo il senso del noi: la sua percezione fisica, i pensieri, l'emozioni, gli atteggiamenti e le intenzioni che ci suscita. Siamo consapevoli di ogni sentimento di cameratismo, amicizia e lealtà verso i membri della nostra cerchia. Cominciamo a espandere questo pensiero per includere nuove persone. Prendiamo coscienza della somiglianza con chi finora ci è sembrato diverso. Scegliamo una somiglianza e visualizziamo l'intera umanità che la condivide insieme a noi. Ripetiamo la visualizzazione con un elenco di somiglianze. Concentriamoci su un gruppo di persone che percepiamo come minaccioso o aggressivo. Ora immaginiamoli da piccoli. Consideriamo le forze che li hanno plasmati, trasformati negli adulti che sono oggi. Riflettiamo sulle difficoltà che come noi hanno incontrato nel corso della loro vita. Avvertiamo il peso che portano sulle spalle: le preoccupazioni, i lutti, il dolore. Proviamo compassione per loro. Prendiamo coscienza del fatto che le nostre sofferenze ci accomunano tutti in un grande noi. Immaginiamo un cerchio, che contenga i nostri cari. Ora estendiamolo alla nostra famiglia allargata, i parenti più lontani, il vicinato, gli amici degli amici, i colleghi, gli abitanti della nostra città, della nostra nazione, del continente, del mondo intero. Includiamo sia chi ci somiglia sia chi è diverso. Le persone che temiamo o contestiamo. I ricchi e i poveri, i vecchi e i giovani, i conoscenti e gli sconosciuti. Espandiamola ancora di più per accogliere ogni forma di vita, le creature della terra, del mare, dell'aria, le piante e i microbi. Tutti condividiamo un unico pianeta vivente. Apparteniamo tutti al noi. Ecco dunque la compassione per noi stessi e per gli altri. La compassione autentica e attiva, non passiva. Si apre alla sofferenza e offre un aiuto per alleviarla. Per offrire aiuto con generosità, doniamo ciò che abbiamo dentro, le risorse interiori, come la grinta, la gratitudine, le altre che abbiamo a disposizione. Più le accresciamo, più avremo da dare. E quando ci doniamo al mondo, il mondo ci ricambia, aiutandoci a diventare sempre più resilienti.

CONCETTI CHIAVE

A- Gli esseri umani sono altruistici per natura. La generosità non riguarda soltanto il denaro. Prendere coscienza dei tanti doni, che offriamo agli altri ci aiuta a donare ancora di più.

B- Per aprirci alla compassione senza sentirci sopraffatti dalla sofferenza degli altri, dobbiamo

acquisire equanimità, un equilibrio che si coltiva collocando il dolore in un quadro più vasto, prodigandoci entro le nostre possibilità e riconoscendo l'aiuto che abbiamo già prestato.

C- Esistono due tipi di perdono. Anche senza concedere una piena amnistia possiamo liberarci dal risentimento, assumendo il punto di vista dell'altro, scegliendo intenzionalmente di voltare pagina e di rinunciare alla malevolenza.

D- Per concedere una piena amnistia, pensiamo all'altro come a una persona complessa e fondamentalmente buona. Attiviamo la compassione, riconosciamo il rimorso e osserviamo l'evento come un mulinello in un vasto fiume di concause.

E- Per concedere la piena amnistia noi stessi, assumiamoci la responsabilità delle nostre azioni, proviamo il giusto rimorso, rimediamo, chiediamo perdono e decidiamo attivamente di concederlo a noi stessi.

F- Innumerevoli volte al giorno dividiamo le persone in noi e loro e tendiamo a collaborare con i primi e a tenere o aggredire i secondi. Espandere la cerchia del noi per includere tutti gli altri, è una manifestazione di generosità, è un gesto necessario, affinché il mondo possa vivere in pace.

G- A mano a mano che potenziamo le nostre risorse interiori, come la compassione e il coraggio, sentiremo crescere dentro di noi un benessere resiliente. È una ricchezza, che possiamo donare agli altri, affinché a loro volta abbiano di più da dare a noi, in una magnifica spirale ascendente.

CONCLUSIONI E CITAZIONI ILLUSTRI

In conclusione, ritengo sia un ulteriore valido e funzionale elemento di amplificazione fare menzione di una serie di citazioni illustri, che intrecciano insieme essenza esistenziale ed essenza creativa e approfondiscono il concetto di "invincibile estate" unitamente al senso di gratitudine e di generosità, che definiscono a loro volta le credenziali della socialità e del saper vivere nel qui e ora con purezza, integrità e onestà intellettuale.

"*Coloro che portano il sole nella vita degli altri, non possono tenerlo lontano da se stessi*".
(Sir James Matthew Barrie)

"*La vita di un uomo puro e generoso è sempre una cosa sacra, da cui si sprigionano forze inaudite, che operano anche in lontananza*".
(Hermann Hesse)

"*Sono arrivata a credere che ciascuno di noi abbia una chiamata personale che è unica come lo sono le impronte digitali e che il miglior modo di avere successo sia di scoprire ciò che ami e puoi trovare in modo da offrirlo agli altri in forma di servizio, lavorando duro e inoltre consentendo all'energia dell'universo di condurti*".
(Oprah Winfrey)

"*Nella vita ordinaria noi raramente ci rendiamo conto che riceviamo molto di più di ciò che diamo e che è solo con la gratitudine che la vita si arricchisce*".
(Dietrich Bonhoeffer)

"*Noi siamo facili a chiedere, ma non a ringraziare*".
(Padre Pio)

"*La gratitudine è il paradiso di per sé stessa*".
(Rumi)

"*Il bisogno di apprezzamento è un desiderio profondo dell'inconscio di ogni persona che incontri. Soddisfacendo questo bisogno, diventerai una delle persone più popolari nel tuo mondo. E qual è la chiave per esprimere gratitudine e apprezzamento? Semplice. Basta dire grazie in ogni occasione*".
(Brian Tracy)

BIOGRAFIA DI PAOLO TOCCHINI

Paolo Tocchini nasce a Livorno e inizia la sua carriera pittorica fin da presto, mostrando un grande interesse per il disegno legato ad un percorso culturale che lo ha visto, sin da giovane, impegnato a rappresentare la realtà attraverso le lenti della sua sensibilità straordinaria e raffinata. Nella sua pittura si legge da subito uno studio legato, come in passato hanno fatto i grandi artisti, alla "scultura nera". Infatti nei suoi lavori troviamo la ricerca di nuove soluzioni prospettiche ispirate al Cubismo, all'Espressionismo e al Fauvismo. Soprattutto dopo aver frequentato artisti locali ed essersi confrontato con essi, con modestia, nelle sue ultime opere è possibile vedere come Tocchini abbia, attraverso il gioco dei riflessi e dei colori, portato alla luce un sentimento nascosto che può essere letto da tutti con facilità e allo stesso tempo di forte impatto emotivo e visivo.

Le sue ultime opere sono ritratti femminili, in cui lo sguardo trafigge il senso di tutto e si concentra e condensa in volti abitati di bellezza o in visi intrisi di sofferenza nei quali un non troppo sottile filo rosso li lega: gli occhi. Occhi che ipnotizzano, di un cristallino nella struttura intima della materia e arrivano fino all'anima. Occhi che sono custodi di ciò che hanno vissuto nella pienezza della loro apertura e che sono capaci di tirare dentro chi li guarda. Occhi che interrogano e scrutano. Occhi che parlano.

Questo è Paolo Tocchini, artista livornese.

CONTATTI:
SITO WEB: *www.paolotocchini.com*
E-MAIL: *pablotocco64@libero.it*
IG: *@paolotocchinireal*