

Simone Olianti

Il coraggio di vivere

Oltre le paure che ci abitano

Prefazione di Alfredo Jacopozzi



Coraggio è un termine che ha a che fare con cuore. Ed è con il cuore, con coraggio, che si affronta la vita, con tutte le sue ferite e le sue contraddizioni, con tutti i suoi dirupi e le sue vette, con le sue paure e le sue emozioni. Il coraggio è uno sguardo saggio, sapido, che si posa sulle persone, sugli avvenimenti e sulle cose, e le rende nuove. Ogni stagione della vita ha le sue paure, che ci accompagnano e ci costituiscono, ci salvano o ci inaridiscono. Ecco quindi questo vivace percorso di consapevolezza e di crescita per attraversare la vita e goderne, con un bagaglio leggero, perché la vita chiede il coraggio di non portarsi addosso troppi pesi. E fa bene al cuore, ogni volta che il cammino si fa pesante, tirar fuori questo volumetto dalla tasca dello zaino, per tornare a camminare leggeri.

In copertina:

Foto di Etienne Boulanger su Unsplash

Collana TuttoèVita Formazione

Diretta da Guidalberto Bormolini

La collana pubblica testi divulgativi scritti da professionisti nella cura della persona, con particolare attenzione alla dimensione umana, esistenziale e spirituale.

Sono libri utili a chi si occupa di qualunque forma di crisi, di disagio o difficoltà, pensati in particolare come sussidi di formazione all'accompagnamento alla morte nella convinzione che essa non è l'opposto della vita, ma uno dei passaggi della vita stessa.

TuttoèVita non si riconosce necessariamente in tutte le opinioni espresse, ma crede fermamente nella ricchezza che nasce dalla condivisione di diverse convinzioni accomunate dall'amore per il Bene: quello assoluto e quello per le persone che incontriamo.

Simone Oianti

Il coraggio di vivere

Oltre le paure
che ci abitano

Prefazione di **Alfredo Jacopozzi**

I edizione 2018
II edizione 2025

Per contattare l'autore:
dr.olianti@gmail.com



Associazione di volontariato, Onlus
Tutto è Vita
www.tuttovita.it



ISBN 978-88-250-4278-8
ISBN 978-88-250-4279-5 (PDF)
ISBN 978-88-250-4280-1 (EPUB)

Copyright © 2018 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Indice

Prefazione	9
Introduzione	13
Oltre le paure che ci abitano	15
La paura dell'inedito	48
La paura dell'altro	50
La paura della libertà	54
La paura d'amare.	58
La paura dell'infertilità.	62
La paura della luce e della gioia	65
La paura di vivere	67
La paura di Dio	68
Il coraggio di vivere	71
Le forme del coraggio	93
Il coraggio della povertà	93
Il coraggio di sognare	95
Il coraggio della pazienza e della lotta	99
Il coraggio di essere se stessi.	101
Il coraggio di superare la paura del giudizio degli altri e del giudizio che tu hai di te stesso.	102
Il coraggio della bontà e della generosità	102
Il coraggio della debolezza	103

Il coraggio della giustizia e dell'onestà	106
Il coraggio di cambiare e di prendere decisioni	108
Il coraggio della speranza	112
Il coraggio della fiducia	114
Il coraggio di amare	116
Il coraggio di perdonare	117
Il coraggio di affrontare e di accettare il dolore e la morte	119
Ringraziamenti	121
Riferimenti bibliografici	123

*A Matilde,
neanche la morte ha strappato
il tuo sorriso.*

*Alla cara memoria di mio padre,
di don Serafino Ceri
e del card. Silvano Piovanelli,
che mi hanno generato alla vita.*

Prefazione

«Esistere è un fatto, ma vivere è un'arte» (F. Lenoir), e anche se non si è scelto di vivere prima o poi dobbiamo imparare a farlo. E la cosa strana, è che dobbiamo farlo in corso d'opera. Non c'è nessuna scuola che ci prepari a vivere, o meglio, a sentirci vivi. Nei tempi antichi c'erano le grandi scuole filosofiche che educavano l'individuo a sentirsi parte della *polis*. La religione, poi, ha fatto pulsare per secoli il cuore dell'uomo con quello di un Dio incarnato e solidale con gli esseri umani. Oggi, però, sia la politica che la religione – è impossibile non accorgersene – sono in una crisi profonda: l'una non riesce più a comprendere e mettersi al passo con il mondo in rapidissima trasformazione; l'altra va sempre più perdendo il suo nucleo originario e rischia di fossilizzarsi in dogmatismi sterili e regole lontane dalla vita. Ci può dunque venire in aiuto l'educazio-

ne con il suo nuovo *côté* psicologico e umanistico? Anche in questo ambito si fa fatica a scorgere dei segnali di vitalità. L'educazione, scuola compresa, ha perso da tempo la sua carica utopica di formazione integrale della persona, concentrandosi sul saper fare e su competenze specifiche, rischiando di formare soltanto tecnici ed esperti di settore.

Se religione, politica, educazione si rarefanno e smarriscono le loro finalità principali, tutte le domande che riguardano il saper vivere rimangono invece presenti e si affollano negli interstizi cruciali delle nostre esistenze: come riuscire a conoscere noi stessi e affrontare le nostre fragilità interiori? Come si fa a vivere e a stare in pace con gli altri? Come affrontare le situazioni di sofferenza? È mai possibile imparare ad amare? Si può raggiungere una certa libertà interiore? Come si può conseguire una felicità duratura?

Se il nostro mondo è radicalmente cambiato, il cuore dell'essere umano è sempre lo stesso e si lascia ancora toccare da queste domande. Non è facile, però, incontrare persone che se le prendano a cuore e aiutino altri a venire a capo di tante fratture

esistenziali di cui la vita è tessuta. Si parla sempre più spesso di *life coach*. Personalmente preferisco chiamarli, con una espressione meno di moda, terapeuti dell'anima. Quelli seri, che non hanno semplicemente studiato ma hanno maturato un itinerario di vita, sono rari e preziosi. Il caro amico Simone Olianti è uno di questi. Da qualche anno porta in giro per l'Italia i suoi *Metanoia Workshop*, laboratori di trasformazione personale, riscuotendo notevole attenzione. Prova ne è il suo primo libro, *Scegli di vivere. Cambiamento e gusto della vita* (sempre in questa collana). Sono lieto di poter presentare il suo secondo libro, *Il coraggio di vivere*, sempre frutto dei suoi *workshop*. Vi si avverte immediatamente l'immenso lavoro di un percorso interiore che si snoda tra psicologia e spiritualità, per poter affinare le parole necessarie a sostenere il cammino di tante persone e portarle a scoprire il coraggio di vivere. Le paure, le fragilità negli slogan dominanti sono le immagini di debolezze inutili e malate, inconsistenti e prive di senso. Nelle parole di Simone Olianti, paura e fragilità svelano una diversa sensibilità e delicatezza, dischiudono qualcosa di indici-

bile e di invisibile, per sillabare parole altrettanto fragili che aprono alla speranza di una rinascita, di cominciare a crederci di nuovo. Scrive Eugenio Borgna che

non c'è nulla di ancora più fragile di un sorriso che talora nasconde dolorose intermissioni del cuore, della nostalgia, questa patria perduta e mai dimenticata, della neve che cade a Natale, e di un raggio di luna su un libro che ci è caro: e da queste metafore umbratili e iridescenti rinasce un'ultima immagine della fragilità: quella visibile solo agli occhi bagnati di lacrime.

Anche questo libro ha preso vita nelle intermissioni del cuore di molte persone aiutate da Simone, tra nostalgie e occhi bagnati di lacrime, che finalmente hanno imparato a gioire della vita.

ALFREDO JACOPOZZI
*vice preside Scuola superiore
di Scienze dell'Educazione
«San Giovanni Bosco», sede di Massa*

Introduzione

*Un giorno la paura bussò alla porta.
Il coraggio andò ad aprire
e non trovò nessuno.*
(Martin Luther King)

Coraggio è un termine che ha a che fare con *cuore*. Ed è con il cuore, con coraggio, che si affronta la vita, con tutte le sue ferite e le sue contraddizioni, con tutti i suoi disrupti e le sue vette, con le sue paure e le sue emozioni. Il coraggio è uno sguardo saggio, sapido, che si posa sulle persone, sugli avvenimenti e sulle cose, e le rende nuove, coglie nuove prospettive e ci dona una vita piena.

Con il consueto stile colloquiale, l'interlocutore diventa ora lettore e viene invitato a un nutriente scambio di rimandi che alimentano la parola parlata di questo libro, che spazia e sorge dalla mia esperienza di accompagnamento delle persone e dai tanti incontri che mi hanno arricchito.

Ogni stagione della vita ha le sue paure, che ci accompagnano e ci costituiscono, ci salvano o ci inaridiscono. Ecco quindi questo vivace percorso di consapevolezza e di crescita che condivido con tutti i compagni di viaggio, zaino in spalla, per attraversare la vita e goderne. Con un bagaglio leggero, perché la vita chiede il coraggio di non portarsi addosso troppi pesi. E fa bene al cuore, ogni volta che il cammino si fa pesante, tirar fuori questo volumetto dalla tasca dello zaino, per tornare a camminare leggeri.

È nello sguardo e nel sorriso di Matilde e nel suo modo di affrontare la vita e la morte a vent'anni che ho imparato questa leggerezza. Questo libro è anche il fiore e il frutto del suo meraviglioso coraggio di vivere.

Oltre le paure che ci abitano

Sopravvissi, non so come, alla notte.

Entra nel giorno.

(Emily Dickinson)

*Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse:
«Dove sei?». Rispose: «Ho udito la tua voce nel giardino:
ho avuto paura, perché sono nudo,
e mi sono nascosto».*

(Gen 3,9-10)

Tutti noi desideriamo essere felici, che la nostra vita abbia un senso, un valore, che non sia inutile. Temiamo il nulla e temiamo soprattutto il senso di inutilità, il passare in questa vita, breve o lunga che sia, senza lasciare una traccia, come se non fossimo mai stati. Temiamo il vuoto e l'assurdo. «Che tristezza! Arrivare alla fine della vita e accorgersi di non aver vissuto»¹. Per sentirsi

¹ T. WILDER, *Piccola città*, Edizioni Sillabe, Livorno 2015.

felici è indispensabile, almeno all'aurora della vita, sentirsi amati, sapere di essere importanti per qualcuno, di contare e di valere soprattutto per chi ci ha messi al mondo. Ma questo non ci basta ancora. Per essere felici sentiamo che è importante uscire da noi stessi e incontrare l'altro: imparare ad amare. Gli affetti e i sentimenti sono il colore e il calore della nostra vita, ma li temiamo e spesso non ne conosciamo il linguaggio. Ci addestriamo molti anni per imparare a leggere e a scrivere, ma pochissimo per imparare il linguaggio delle emozioni e dei sentimenti. L'analfabetismo emozionale è molto diffuso e poco temuto. Bisogna imparare questo linguaggio così come abbiamo imparato le prime sillabe e le prime parole: imparare ad ascoltare le emozioni, i nostri desideri e quelli degli altri; imparare a esprimerli, a gestirli e a orientarli. Per essere felici occorre educare il nostro cuore all'altruismo e alla condivisione: solo così è possibile avere una vita ricca e significativa.

Alcuni anni fa mi chiesero di fare un corso di aggiornamento a un gruppo di capi scout. Appena entrato nella sala dove dovevo tenere la conferenza mi colpì moltissimo

una grande scritta sulla parete: «Non esiste solo la ricerca della felicità... esiste anche la felicità della ricerca!».

Il tema di questa sezione – *Oltre le paure che ci abitano* – è un tema conosciuto per la mia pratica professionale, ma nuovo nel senso che per la prima volta lo affronto in un libro. Non mi interessa tanto proporre una dissertazione che nutra soltanto la mente, ma vorrei che le mie parole arrivassero anche al cuore. Apparecchio una mensa, prendete quello che vi serve: qualcuno soltanto l'antipasto, qualcun altro si fermerà al primo piatto, qualcun'altro arriverà fino al dessert. Prendete quello che vi serve.

Quali sono le paure che ci impediscono di fare una vita significativa e gustosa? Per esempio, se una persona ha l'aracnofobia, che è la fobia dei ragni, può stare tranquilla se non viene in casa mia ma se invece viene da me qualche problema c'è perché ci sono un sacco di ragni! L'aracnofobia di per sé non è una paura che impedisca di vivere, e neanche la claustrofobia, se non è esagerata. Ma la paura di ciò che è nuovo, di ciò che è inedito, la paura di affrontare percorsi nuovi e cambiare uno schema mentale, la paura

degli altri, la paura di amare, la paura di soffrire, la paura di vivere, la paura di morire... queste sono paure che possono bloccare la vita e la possono trasformare moltissimo. È su queste che mi concentrerò. Non tanto in un discorso tecnico-clinico quanto piuttosto in un discorso esistenziale. Cercheremo di vedere quali paure possono inibirci la vita, rendercela più angusta e meno succulenta... perché la vita è un banchetto, bisogna sedersi e mangiare! E arrivare alla fine della vita ed accorgersi di non aver vissuto è veramente triste!

Nella mia esperienza di accompagnamento delle persone alla morte mi sono accorto di una cosa che tutti gli studiosi sostengono: le persone che fanno più fatica a lasciare la vita sono quelle che hanno avuto una vita più meschina, più misera, più stretta, più impaurita. Sembra strano, vero? Uno ha fatto una vita insignificante, non dovrebbe veder l'ora di morire. E invece coloro che hanno fatto una vita poco gustosa fanno più fatica a lasciare andare le vele per l'ultimo viaggio. La vita deve scorrere, perché se la vita si blocca, si soffre molto. E la vita che scorre è più saggia di noi, sa dove portarci.

Che cos'è che impedisce alla vita di vivere dentro di noi? Sono le nostre paure. Perché si fa tanta fatica a godersi la vita? Perché siamo pieni di paure fino al collo, fin dall'infanzia. Quando cominciano le paure? Col primo vagito. E quando finiscono? Con l'ultimo rantolo. Ogni stagione della vita ha le sue paure. Da bambini si ha paura di essere abbandonati, del buio, che muoiano la mamma o il babbo, di perdersi, di un animale feroce o di finire in collegio (quand'ero bambino io ancora esistevano). Da adolescenti si ha paura del giudizio degli altri, di non piacere alle ragazze, di rimanere soli, di non avere la stima e l'approvazione dei genitori e degli insegnanti. Da giovani si ha paura di non farcela, del futuro, di non trovare lavoro e una buona compagna di vita, della precarietà e di dover andarsene dal proprio paese. Da adulti si ha paura di fallire nel lavoro, di fallire nel matrimonio e coi figli, di essere abbandonati, dei cambiamenti, delle malattie e di invecchiare. Da vecchi si ha paura della solitudine, di essere abbandonati dai propri cari e di morire.

Viviamo un'epoca nella quale il dolore, il limite, la sofferenza, la fatica di vivere, non

sono più una cosa normale ma una patologia. Uno dei problemi di oggi è che stiamo patologizzando la fatica di vivere. Vivere è faticoso, è impegnativo, richiede sforzo. Stiamo patologizzando la fatica di vivere e c'è una pillola per tutto: una per dormire, una per stare svegli, una per non soffrire, una per fare all'amore, una per smettere, una per il buon umore. C'è una pillolina per tutto!

Certamente una delle cifre del nostro tempo è che siamo ricchi di tante cose ma alla fine siamo sovraccarichi. Dobbiamo fare i conti con le *tre esse*, e siamo: *sovraccarichi*, perché congestionati fino alla saturazione; *snervati*, perché perennemente eccitati, senza pace, senza mai trovare un punto di riferimento; *sparpagliati* interiormente: disuniti, con troppi stimoli che ci spingono in ogni direzione².

In questo clima si diventa tesi, nervosi, sfiduciati. Una società che non fa figli non è solo una società senza nessuna fiducia nel

² Per approfondire queste considerazioni rimando al bel libro: A. HALLIER - D. MEGGLÉ, *Il monaco e lo psichiatra. Colloqui sulla vita, la morte, l'amore*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2003.

futuro, ma è soprattutto una società che non ha fiducia nel presente. Accanto a casa mia c'è una scuola materna che rischia di chiudere perché quest'anno ci sono solo sette bambini. Tensione, sfiducia, disorientamento sembrano essere ormai le variabili della nostra vita.

Mi viene in mente una pagina di un filosofo che ho frequentato molto nella mia giovinezza, Kierkegaard: «La nave è ormai in mano al cuoco di bordo e quello che trasmette al megafono del comandante non è più la rotta ma ciò che mangeremo domani». Non è più la rotta, non c'è un orientamento, solo quello che mangeremo domani! Una vita disorientata, senza orientamento né fiducia nel futuro. Si vive il mondo come una minaccia e non come una promessa, una minaccia alla quale bisogna rispondere armando i nostri figli. Qualche anno fa lessi un saggio che mi colpì molto, di un filosofo e di uno psicanalista argentino, che riprende il titolo da una celebre espressione di Spinoza, *L'epoca delle passioni tristi*³:

³ M. BENASAYAG - G. SCHMIT, *L'epoca delle passioni tristi*, Feltrinelli, Milano 2004.

Viviamo in un'epoca di passioni tristi, un tempo cioè nel quale le difficoltà della vita più che una fatica sono diventate una malattia perché ogni risposta appare insufficiente, incapace. Sicché la crisi non è più solo un tempo difficile, ma tutta la vita appare come una crisi, una condizione permanente di difficoltà senza soluzione e senza senso.

Le crisi nella vita sono molto importanti, anzi uno degli aspetti più importanti del cambiamento è imparare a utilizzare bene le nostre crisi, a non sciuparle. Perché le crisi nella vita servono ad evitarci il peggio. La crisi arriva e ti disinstalla, ti dice «Guarda stai facendo una vita che non sa di niente, che non ha gusto». Arriva una malattia, una crisi affettiva, un fallimento, una difficoltà sul lavoro che ti ricordano che sei vivo. La crisi serve a ricordarti che sei vivo.

Mi ha colpito molto un articolo di un giornalista che è anche uno scrittore e un insegnante di scuola superiore (in una scuola un po' sgarrupata in una periferia romana), che si chiama Marco Lodoli. Commentava l'allagamento del Liceo Parini a Milano ad opera di ragazzi che non volevano fare un compito in classe. Un compito in classe

è una cosa impegnativa, tutti noi ci siamo un po' preoccupati davanti a un compito in classe, ma certamente non si dava fuoco alla scuola. In questo articolo intitolato *Se i ragazzi non sanno più soffrire* scrive Lodoli: «Di fronte al rifiuto di farsi interrogare, il professore domanda all'allievo il motivo, e l'allievo gli risponde: "Non voglio soffrire neanche un minuto, ma nessuno vuole più soffrire. Non se n'è accorto professore?"»⁴. Nessuno vuole più soffrire, per cui di fronte a un ostacolo si allaga la scuola oppure ci si fa venire gli attacchi di panico, che alcuni anni fa erano quasi inesistenti. Oggi un ragazzo su due sotto i vent'anni ha un attacco di panico.

Un collega molto bravo, uno psichiatra francese, scrive:

Spesso mi trovo disarmato di fronte a tante esistenze senza scopo, con quasi tutti i riferimenti dissolti nell'assenza atroce di ogni motivazione per continuare a vivere. I disagi umani vengono etichettati tecnicamente stato depressivo, distimie. Un infelice che

⁴ M. LODOLI, *Se i ragazzi non sanno più soffrire*, in «La Repubblica», 22 aprile 2004.

cerca disperatamente un senso alla sua vita riceve un'etichetta e una pillola⁵.

Ogni tanto mi invitano nei licei a parlare con i ragazzi. Una volta venne da me una ragazzina molto preoccupata e ansiosa. Mi dice: «Senta un po', ma le sembra normale io, che mi chiedo sempre: "Ma che ci sto a fare al mondo? La mia vita ha un senso? Che sono nata a fare?"». Le rispondo che mi sembra decisamente normale... e che se i suoi compagni non se lo chiedono forse il problema ce l'hanno loro.

Scrivo Eugenio Borgna:

Nel dilagare di teorie e di modelli pratici di cura che affidano ai farmaci antidepressivi la risoluzione di ogni problema interiore, di ogni conflitto e la possibilità di omogeneizzare i modi di vivere e di elaborare gli eventi della vita sottraendoli ad ogni risonanza emotiva, si nasconde in fondo la tentazione consapevole e inconsapevole di creare dei robot che non si lasciano influenzare e nemmeno toccare dagli avvenimenti. Non solo, si progetta una vita dalla quale si allontani ogni senso, ogni riflessione sul senso, e nella

⁵ HALLIER-MEGGLÉ, *Il monaco e lo psichiatra*, 58.

Collana TuttoèVita Formazione

S. OLIANTI, *Scegli di vivere*, pp. 120, 2017

S. MAZZOCCHI B. - BAZZANI A. *Cure palliative e ricerca spirituale*, pp. 96, 2018

Simone Olianti

è psicologo, *life coach*
e docente di etica e psicologia
della religione, educazione
e fonti bibliche presso
la Scuola Superiore di Scienze
dell'Educazione "San Giovanni
Bosco", Istituto universitario
aggregato alla Pontificia
Università Salesiana di Roma.
Docente al "Master Tutto è
Vita. Scuola di alta formazione
in accompagnamento
spirituale nella malattia e nel
morire". Fondatore dei
Metànoia Workshop, laboratori
di trasformazione personale,
tiene corsie conferenze in varie
parti d'Italia per accompagnare
le persone in situazione di crisi
e di fallimento a ritrovare
motivazione e gusto per la vita.
Insegnante e praticante
di meditazione e formatore
presso l'Associazione Tutto è
Vita, collabora da vari anni con
il Movimento dei Ricostruttori
nella preghiera.

dr.olianti@gmail.com

Smartbooks,
libri veloci
intorno a un'idea,
per capire, per capirsi,
per leggere il presente
e sporgersi sul futuro.

Pensieri
che vanno lontano
e mettono
in cammino la vita,
che nutrono la mente
e lo spirito.

tutto è vita