

ANSELM GRÜN

**LA GIOIA  
DELLE  
PICCOLE COSE**

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

Titolo originale:

*Vom Glück der kleinen Dinge*

© 2018 Vier-Türme GmbH, Verlag

97359 Münsterschwarzach Abtei

[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)

through Giuliana Bernardi Literary Agent

ISBN estero 978-3-7365-0133-1

Traduzione di ALESSIO DAL POZZOLO

ISBN 978-88-250-4827-8

ISBN 978-88-250-4828-5 (PDF)

ISBN 978-88-250-4829-2 (EPUB)

Copyright © 2019 by P.P.F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

[www.edizionimessaggero.it](http://www.edizionimessaggero.it)

## **Introduzione**

Spesso chiediamo agli altri: «Come stai?» o «come va la tua salute?» o «come va in famiglia, coi figli, in azienda?». Alcuni allora rispondono: «Sono contento». Ciò può significare: non sto del tutto bene. Non posso dire che tutto vada al meglio. Ma sono contento di come vanno le cose. Avverto pace interiore quando penso alla mia vita. Sono soddisfatto della mia salute. Magari ora non sono più così in forma come prima. Ma sono contento di come sto. Ho fatto pace dentro di me con la mia vita e con la mia salute.

Ci sentiamo piacevolmente colpiti quando qualcuno ci risponde che è contento. Costui non ha bisogno di vantarsi delle proprie imprese. Non deve descrivere la propria vita unicamente con superlativi, ma è semplicemente contento di come stanno le cose. Quando durante la conferenza stampa furono poste delle domande a Robert Lewandowski, dopo una partita contro il Wolfsburg in cui aveva fatto cinque goal nel giro di mezz'ora, rispose solo: «Sono molto contento». Fu una risposta simpatica. Non si è gloriato dei suoi goal né si è messo al centro. Ha semplicemente detto soltanto: sono molto contento.

Se uno, conversando con noi, ci dice di essere contento, ciò permette a entrambi di discorrere in

modo aperto e sincero su come stanno esattamente le cose. Il lessico della contentezza ci predispone a un dialogo sincero. Nessuno deve a quel punto vantarsi delle proprie imprese. Colloquiando verremo forse a sapere che non tutto è meraviglioso, ma che ci sono problemi di salute o conflitti familiari. Ma colui con cui parliamo di queste cose, non si lamenta. Semplicemente le accetta perché fanno parte della vita. Ciononostante è contento. È un dialogo cordiale, quello che il vocabolo della contentezza rende possibile.

Eppure, conosciamo anche una soddisfazione sazia, che balza ai nostri occhi in modo piuttosto sgradevole. Capita in quel caso che uno sia contento della propria abitazione e del proprio lavoro, ma non si interessi di nient'altro. Costui affronta i problemi del mondo con indifferenza. Non sono cose che lo riguardano. È solo una soddisfazione misera quella che sorge dal fatto di tenersi fuori dal mondo, limitandosi solamente alla propria vita borghese. In tal caso si è già soddisfatti se si può comprare al supermercato tutto ciò di cui si ha bisogno e che si vuole avere.

In questo libro desidero riflettere su entrambi questi aspetti: sulla contentezza lieta e sulla soddisfazione paga di sé. E desidero interrogarmi sulle cause del differente modo di atteggiarsi e sui presupposti per arrivare a una contentezza buona. Diverrà chiaro che questa è strettamente connessa con altre attitudini. È anzitutto imparentata con la felicità. Siamo felici se siamo contenti, se siamo in sintonia con noi e la nostra vita. Un'altra attitudine è la sobrietà. Chi è parco, è contento della propria vita. Non ha alcuna pretesa esagerata. Della sobrietà fa parte anche la

semplicità. La persona sobria è contenta di una vita semplice. E la contentezza è molto vicina all'atteggiamento della gratitudine. Chi è grato per ciò che Dio gli ha dato, chi è grato per l'oggi, è contento nella propria vita. Quando per scrivere questo libro ho consultato in biblioteca ciò che riuscivo a reperire sul tema contentezza, ho trovato un solo testo nel cui titolo compare tale termine: «Un libricino sulla contentezza», redatto nel 1925 dal padre cappuccino P. Heinrich Godefried. Il suo linguaggio ci suona oggi estraneo. Egli menziona tre vie per giungere alla contentezza: essere appagati di Dio, del prossimo e di se stessi. È sicuramente un buon modo per riflettere sul tema della contentezza. Desidero però percorrere un'altra strada: passarne in rassegna i diversi ambiti.

Ampliando il campo tematico mi sono imbattuto in una serie completa di libri sulla semplicità. Sicuramente fa parte anch'essa della contentezza: vivere in modo semplice, essere contento con ciò che mi si offre, smettere di tendere al sempre di più, è altrettanto certamente una buona via verso la gioia che troviamo nelle piccole cose.

Nella storia della cultura occidentale ci sono in continuazione movimenti orientati alla semplicità. Rousseau è uno dei più importanti sostenitori della cosiddetta vita semplice. Ma già Platone descrive la vita dei guardiani della città come una vita semplice. È la condizione perché essi non sfruttino la città ma la sorvegliano per davvero. Continuamente sentiamo dire che le popolazioni, non ancora influenzate dalla cultura occidentale, sono più contente di coloro che vivono nei paesi civilizzati d'Europa.

La parola *Zu-friedenheit* (ap-pagamento) dice propriamente un movimento. Il prefisso *zu* (verso) intende infatti esprimere un movimento orientato a uno scopo. Appagamento vuol dunque dire: arrivare alla pace. Noi non abbiamo la pace, quasi fosse qualcosa che possediamo. È un compito incessante quello di approdare alla pace, di giungere alla pace a partire da una situazione di conflitto o di raggiungere la contentezza movendo da uno stato di insoddisfazione. Il prefisso *zu* (a) può però designare anche una condizione di riposo. Così diciamo che uno è “a casa”. Appagamento può dunque designare anche uno stato di quiete e pace interiore. Questa tensione tra lo stato interiore di pace e l’attivo muoversi in direzione della pace è significata anche nelle locuzioni perifrastiche, come “lasciare in pace” (*zufriedenlassen*) o “accontentare” (*zufriedenstellen*) qualcuno. Lasciamo uno nella sua pace interiore. Gli lasciamo la sua quiete. Ma se accontentiamo qualcuno, creiamo attivamente una condizione in grado di appagare l’altro. Desidero dunque descrivere entrambe le cose: la condizione e la disposizione interiore dell’appagamento e il suo effetto su di noi, ma anche le vie che possiamo percorrere per conseguirlo.

## ***La pace interiore come presupposto dell'appagamento***

Il termine appagamento ha a che fare nella sua radice con la parola pace. Il termine tedesco *Frieden* (pace) fa parte della famiglia lessicale *frei* (libero) e deriva dalla radice linguistica indogermanica *prai*, che significa proteggere, risparmiare, voler bene, amare. Libero è l'essere umano che viene risparmiato, l'amico, colui che si ha caro e si ama. Col termine pace s'intende allora lo spazio protetto, in cui esseri umani liberi si relazionano reciprocamente come amici e si vanno incontro l'un l'altro con benevolenza. Non c'è pace, così ci dice la lingua tedesca, senza amore. Solo se ci amiamo reciprocamente possiamo vivere in pace.

Ciò vale anche per la pace interiore. Noi siamo in pace con noi stessi se ci trattiamo con riguardo invece di valutarci e giudicarci costantemente. E giungiamo a essere in pace con noi stessi quando coltiviamo un rapporto di gentilezza e benevolenza con noi stessi, e quando ci sentiamo liberi. Finché siamo dominati dai nostri bisogni o ci irritiamo per come siamo e per le nostre debolezze, non possiamo trovare alcuna pace interiore. Pace significa – se prendiamo sul serio il significato tedesco – che nello spazio protetto della nostra anima e del nostro corpo tutto ha il permesso di esistere. Tutto ci appartiene,

ma non ci domina; e tutto ciò che lasciamo essere in noi ci rende possibile una vita in libertà. Non ci sentiamo in obbligo di dover assumere una determinata forma. Guardiamo con libertà a ciò che è in noi e lo trattiamo con riguardo, non lo distruggiamo, non esprimiamo valutazioni in merito.

Il cammino verso la pace interiore, la pace dell'anima, non è più così distante da questo significato della parola pace. Pace dell'anima è un concetto religioso. Intende significare che l'essere umano ha trovato la pace interiore. Questa pace dell'anima significa che siamo in armonia con la nostra anima e ci rapportiamo gentilmente con i suoi impeti. A ciascuno di essi è consentito esistere. Non li combattiamo, ma li teniamo tutti nello spazio protetto della nostra zona pacificata. I Germani si immaginano che la pace e la libertà siano possibili solo in un'area protetta, in una zona "pacificata".

I mistici cristiani hanno assunto questa idea. Credono che in noi, al fondo della nostra anima, ci sia un'area protetta, pacificata, dove tutto ha diritto di esistere. Lì siamo liberi di fronte a tutte le emozioni e a ciò che si agita nella nostra anima, perché in questo spazio interiore di libertà regna Dio. Così siamo liberi dal dominio delle nostre passioni e dei nostri bisogni, e dalla signoria esercitata dalle attese degli altri.

La parola greca per dire pace, *eirene*, proviene da un altro ambito, vale a dire la musica, e vuole significare l'armonia, l'accordo delle diverse tonalità. Anche questa è una bella immagine per esprimere la pace interiore: se lasciamo che si accordino l'un

l'altro i toni alti e bassi, acuti e gravi, sgradevoli e armonici, allora giungiamo all'armonia con noi stessi. E se siamo in accordo con noi stessi, giungiamo anche a un'armonia con gli altri. Allora può realizzarsi la pace con le altre persone. Se facciamo suonare insieme le molte note che sono in noi, siamo contenti di noi stessi, del suono interiore. Non dev'essere un suono perfetto, ma tale da lasciar risuonare tutto in noi, affinché tutto si armonizzi. Ma il concetto di *eirene* ha in greco un significato ulteriore. È il nome di una delle tre *Horae*, divinità che – così si riteneva – influiscono sui momenti della nostra vita. Dietro c'è l'idea che la pace, che è in noi, ha bisogno anche dell'aiuto divino. Dobbiamo aver fiducia nel fatto che Dio mette in armonia tutto ciò che è in noi, ciò che noi spesso non riconciliamo. Noi chiediamo a Dio, quasi fosse un direttore d'orchestra, di far suonare in armonia le molte tonalità che sono in noi, affinché ne derivi un suono armonioso per chiunque ascolti.

Il termine latino per dire pace è *pax*. Viene da *pacisci*, accordarsi, parlare l'un con l'altro. I romani erano dunque convinti che la pace richiedesse sempre il dialogo tra fazioni in conflitto. Al termine dei negoziati di pace c'è poi un trattato di pace. Possiamo considerare pure questo come illustrazione di ciò che accade dentro di noi: conversiamo con tutte le emozioni e passioni che emergono in noi, con tutte le voci che in noi chiedono parola. Concediamo loro legittimo spazio e prendiamo sul serio le loro esigenze. Ma facciamo in modo che discorrano l'una con l'altra, affinché giungano a un trattato di pace. Questa pace, generata dal dialogo, è poi vincolante

per tutti. Se applichiamo alla pace interiore la concezione latina di pace, essa assume questo significato: discorro con i diversi bisogni che sono in me, con le mie emozioni e passioni, con tutto ciò che affiora in me. Ed entro in conversazione con quelle realtà che percepisco come avversari intimi, dunque con quegli aspetti di me che, non essendomi così gradevoli, più di ogni altra cosa desidero nascondere.

A tal proposito, Gesù ha raccontato una bella parabola: «Quale re, partendo in guerra contro un altro re, non siede prima a esaminare se può affrontare con diecimila uomini chi gli viene incontro con ventimila? Se no, mentre l'altro è ancora lontano, gli manda dei messaggeri per chiedere pace» (Lc 14,31s). Possiamo interpretare la parabola con riferimento alla nostra situazione interiore: lottiamo spesso contro i nostri errori e debolezze. Il nostro desiderio più grande è di distruggerli completamente. Ci disturbano, mettono in questione l'immagine che abbiamo di noi stessi. Vorremmo avere piena fiducia in noi stessi; vogliamo reagire a qualche critica in modo non così suscettibile, possedere più autodisciplina. Ci irritiamo quando mangiamo o beviamo troppo, oppure quando parliamo troppo alle spalle degli altri. Facciamo allora il proposito di superare queste mancanze. Ma è spesso un'inutile battaglia. Ci immaginiamo fermamente di essere il più possibile esenti da difetti. La lotta per una perfezione del genere ci porta però a essere insoddisfatti di noi stessi, poiché avvertiamo che non è possibile eliminare facilmente tali difetti.

Conosco molte persone che non sono soddisfatte

di sé, poiché non sono all'altezza dell'idea che si sono fatte di se stesse. Credono di poter vincere ogni propria debolezza per mezzo della disciplina o della spiritualità. Ma diventa allora una battaglia inutile. Per restare nell'allegoria di Gesù: sentono che i difetti dispongono per così dire di ventimila soldati, mentre loro stessi lottano solo con diecimila uomini. Eppure nel combattimento contro i propri lati oscuri o le proprie fragilità non vogliono ammettere di essere inferiori.

Quando sono entrato in monastero, pensavo di poter superare un po' alla volta tutti i miei difetti con i «miei diecimila soldati», con la mia forza di volontà, la mia ambizione e la mia disciplina. Ma già dopo due anni ho sbattuto il naso, non proprio dolcemente. In quel momento ho avvertito che non sarei mai diventato padrone delle mie debolezze.

Devo riconciliarmi con esse. Solo così posso trovare pace e solo allora le mie fragilità smettono di lottare contro di me. Stanno lì, senza alcun potere su di me. Le lascio lì, sapendo che ci sono. Ma esse non mi governano. Se non le voglio dominare, di rimando anch'esse la smettono di combattermi. S'instaura un trattato di pace che mi fa bene e mi libera dalla lotta costante contro me stesso. Rimanendo nell'ambito figurativo della parabola posso dire: se faccio pace con i miei nemici interiori, invece che diecimila ho ora a disposizione trentamila soldati. Le mie forze e capacità si accrescono. E il territorio in cui vivo si ingrandisce. Il mio cuore si amplia e anche il mio angolo di visuale diventa più esteso e vasto.

La via raccomandata da Gesù in questa parabola

è quella di dialogare con i miei lati oscuri, con i miei difetti e le mie fragilità. Entro in un rapporto amichevole con essi e chiedo loro cosa mi vogliono dire. Naturalmente non devo farmi dominare dalle mie debolezze. Ciò contravverrebbe alla mia intima dignità. Ma se avvio un dialogo con gli aspetti di me che sono piuttosto sgradevoli, questi mi guideranno all'umiltà. Mi dichiareranno: «Sii contento di te, così come sei. Da' il benservito alle tue illusioni di essere un uomo perfetto o un cristiano perfetto. Sei un essere umano con capacità e limiti, con aspetti piacevoli e sgradevoli, con dei lati che mostri volentieri agli altri e con degli altri che preferiresti nascondere. Dio conosce tutti i tuoi lati: quelli luminosi e quelli oscuri, quelli belli e quelli meno belli. Malgrado ciò egli si prende cura di te, come sei. Perciò rappacificati con te stesso e con ciò che è in te».

Per qualcuno queste parole fanno forse di rassegnazione, secondo la massima che devo accettarmi così come sono. Non posso modificarmi. Non sono in grado di fare progressi interiori. Ma non è questo ciò che si intende. Se intrattengo un dialogo con i miei lati oscuri, potrò riconoscere che pure nelle fragilità si trova sempre nascosta una forza. E che le mie zone oscure possono diventarmi amiche. Il senso del dialogo col nemico è proprio questo: che egli divenga alleato o persino amico. A detta dello psicoterapeuta svizzero C.G. Jung, le zone d'ombra sono sempre anche una fonte di energia vitale. Se reprimo tali lati oscuri, questi lotteranno allora contro di me, sviluppando nella mia anima un'energia distruttiva. Ma se mi riconcilio con essi, si tramutano in realtà

capaci di donare vita. Non si tratta di contentarsi, rassegnati, dei propri limiti. Il fatto di riconciliarsi con le proprie debolezze è piuttosto il presupposto di una trasformazione interiore. Esse perdono allora il loro potere e io divento capace di crescere in direzione di quella insostituibile configurazione personale, che Dio ha riservato a me.

Se uno ha trovato la propria pace interiore o si adopera per essa, allora gli riesce anche più facile essere contento della propria vita. A quel punto non ha così tante pretese. L'insoddisfazione per le cose esteriori esprime spesso solo il fatto che le persone non sono contente di sé. Criticano allora le condizioni di vita, l'abitazione che non corrisponde ai loro desideri, l'ambiente circostante l'abitazione dove il rumore le disturba, le condizioni lavorative in azienda. Tutto quanto è esterno diventa motivo di scontentezza. Ovviamente ci sono condizioni esterne che possono togliere a qualcuno la pace interiore. In tal caso bisogna tentare di cambiarle. Ma chi è in pace con sé, è più facilmente contento di ciò che lo circonda. Nulla di questo disturba allora la sua pace interiore.

## ***La contentezza come riconoscenza, sobrietà e semplicità***

I saggi di ogni religione e cultura parlano del fatto che dobbiamo essere contenti con poco. In ciò consiste l'arte di vivere. Questo non è però un modo di porsi rassegnato. Non sono contento con poco poiché non mi fido affatto delle mie capacità di avere successo o di guadagnare così tanto da potermi permettere qualcosa. Sono piuttosto contento perché non ho bisogno di molte cose. La contentezza è dunque segno distintivo di libertà interiore. Sono contento dell'acqua che bevo, del pane che mangio. Ma lo sono solo quando gusto davvero l'acqua, bevendola con attenzione e sentendo come spegne la mia sete e quanto sia deliziante il fatto di bere fresca acqua cristallina. E sono contento del pane solo quando ne sento il gusto e ne gusto il sapore.

Della contentezza fa parte anche qualcos'altro: l'esperire sia il pane che l'acqua come doni di Dio. Non mi spettano semplicemente di diritto. Li riconosco come doni che Dio mi fa. Dio ha intenzioni buone nei miei riguardi. La contentezza è perciò sempre anche collegata con la riconoscenza. La persona ingrata non è mai contenta. Vuole sempre di più. Il filosofo romano Cicerone vede nell'ingratitude una minaccia contro l'*humanitas*, contro l'umanità. Chi

si considera uomo e si concepisce come creatura di Dio, è anche grato per ciò che Dio gli dona.

Presupposto per la riconoscenza è che io sospenda brevemente ogni attività e scopra ciò che mi viene donato in questo momento. Spesso tralasciamo le occasioni per essere grati. Eppure se mi fermo un attimo e mi accorgo di ciò che mi viene dato, s'ingenera qualcosa come una spirale della riconoscenza. Allora scopro d'improvviso molte occasioni per essere grato. Fratel David Steindl-Rast, che ha posto la riconoscenza al cuore della sua spiritualità, ne scorge un triplice passo: «Stop! Look! Go! Questo è il triplice passo della gratitudine. *Fermati*, altrimenti passi accanto, senza accorgertene, alla opportunità che ti si presenta qui e ora. *Tieni fisso lo sguardo con attenzione*, per scorgere l'occasione. E – altrettanto importante quanto gli altri due – *fa' qualcosa*, cogli la palla al balzo» (Steindl-Rast, 11). Con «fare», David Steindl-Rast non intende alcuna grande opera. Il vero e proprio fare della gratitudine consiste nel «*farsene qualcosa dell'occasione, ricavandone qualche beneficio. Sfruttarla a servizio della vita*» (Steindl-Rast, 34). Non posso essere riconoscente per la parola offensiva che ho udito. Ma posso esserlo per l'occasione che mi è data di imparare a reagire con calma e pazienza a parole che feriscono.

Nel suo libro sulla riconoscenza, David Steindl-Rast cita un detto di Omraam Mikhael Aivanhov: «Il giorno in cui diciamo “grazie” in modo consapevole, abbiamo guadagnato la polvere magica che può trasformare tutto» (Steindl-Rast, 13). La persona grata riconosce in ogni momento i doni che Dio

le porge: il sorriso di un essere umano, un buon incontro, un dialogo lieto, lo sbocciare di una rosa, i colori brillanti delle foglie autunnali sugli alberi, il sole che splende, la possibilità di fare oggi qualcosa, di aiutare altre persone, di confortarle.

Si tratta di praticare la gratitudine. Ne va di esercitarsi a fermarsi continuamente, a percepire ciò che questo istante mi dice, e a reagirvi poi con riconoscenza. Se acquisisco la gratitudine, la mia vita si trasforma. Assume allora valore quanto segue: «Non sono riconoscente perché sono felice, ma sono felice perché sono riconoscente». La gratitudine trasforma anche la tristezza e l'abbattimento. Albert Schweitzer ha dichiarato una volta che proprio quando non sto tanto bene, dovrei cercare qualcosa per cui poter essere riconoscente. E c'è sempre qualcosa! Posso essere grato per questo nuovo giorno che mi dà la possibilità di alzarmi, accostarmi ad altre persone, renderle felici.

È tipica della lingua tedesca la parentela dei termini «ringraziare» (*danken*) e «pensare» (*denken*). Ringraziare deriva da pensare, poiché chi pensa in modo corretto è anche riconoscente. Colui che non è riconoscente non riflette correttamente sulla propria vita. I pensieri della persona ingrata non provengono da un atto di pensiero vigile. Solo colui che rammemora con gratitudine, pensa in modo autentico. Chi pensa in modo corretto, chi fa memoria dell'incontro con spirito vigile, costui viene colmato di un sentimento di gratitudine. Solamente un grato commemorare si addice a noi. Pensare qualcosa con ingratitudine, fa apparire le cose in una luce falsa.

Dietrich Bonhoeffer lo ha espresso in questo modo: «Senza la gratitudine sprofonda il mio passato nel buio, nell'enigma, nel nulla» (Steindl-Rast, 59). Ciò significa che solo se facciamo memoria con riconoscenza di ciò che è stato, riconosceremo il senso del passato. Senza riconoscenza tutto diventa incomprensibile e misterioso. La gratitudine ci dischiude il passato. E allora il passato ci appartiene. Diventa parte di noi. Herman Hesse ha detto una volta che la cosa più bella nella vecchiaia sarebbe leggere con gratitudine il memoriale della propria vita. Leggendo con riconoscenza, riconosco il senso della mia vita. E sono riempito di pace interiore.

Riconoscenza non significa dire grazie in continuazione. I bambini esprimono la loro riconoscenza esultando per un regalo. Il loro modo gioioso di fare esprime gratitudine. Lo riconosce anche Karl Barth quando scrive: «La gioia è la forma più elementare della riconoscenza» (Steindl-Rast, 99). Gioia e riconoscenza si completano reciprocamente. La gioia è espressione della mia gratitudine. E vale anche l'inverso; la gratitudine è la chiave della gioia: «Nel momento in cui siamo riconoscenti, ritroviamo la gioia che è sempre in noi» (Steindl-Rast, 100). Chi s'inoltra nella giornata con gratitudine e gioia interiore, contagierà con il proprio atteggiamento anche coloro che gli stanno attorno. La riconoscenza trasforma non solo la giornata, ma anche la vita delle persone che costui incontra con una simile disposizione interiore. Essa ci mette in collegamento con le persone che incontriamo. David Steindl-Rast sostiene che essa ci unisce con tutti gli esseri umani, anche con quelli

di altre religioni: «Non c'è alcun uomo al mondo e alcuna società che non sia in grado di apprezzare la riconoscenza. L'uomo grato o la donna grata è considerata dappertutto come una persona saggia, una persona buona. In tutto il mondo, ogni essere umano rende onore alla riconoscenza» (Steindl-Rast, 140). Chi sente di essere legato ad altre persone, chi sa di «appartenere» ad altri, è contento della propria vita. Gratitudine e contentezza sono dunque strettamente legate l'una all'altra.

La riconoscenza si palesa anche nella sobrietà (*Genügsamkeit*). Ci sono persone per le quali mai nulla è sufficiente. Non riescono a mangiare o a bere abbastanza. E, in qualità di ospiti, non sanno contentarsi. La persona grata, invece, gusta la serata come ospite. Ma va a casa al momento più opportuno. Ha un sesto senso per colui che offre ospitalità e per gli altri ospiti. C'è un tempo buono per tutti, che tutti possono gustare. Ma se gli ospiti non sono mai stanchi e continuano a restare seduti, malgrado il padrone di casa preferisca riordinare e andare a letto, allora non gustano nemmeno più la compagnia reciproca. Non riescono a schiodarsi. Restare insieme si muta allora in una vera e propria tortura. I padroni di casa fanno buon viso a cattivo gioco, anche se sarebbero felici che in quel momento tutti se ne andassero. Anche la gioia ha la propria misura. Chi è parco, la percepisce.

I termini tedeschi abbastanza (*genug*) e sobrio (*genügsam*) sono connessi, quanto al significato, con l'idea di «raggiungere, ottenere qualcosa». Chi è sobrio, chi si accontenta di poco, costui è pure

contento, trovando in ciò il proprio piacere. Non può essere contento colui che non è mai sazio. Il divertimento ha chiaramente a che fare con l'accontentarsi (*genügsamsein*). Mi diverto se ciò che sto vivendo in quel momento mi basta. Chi non riesce ad accontentarsi, non sarà mai soddisfatto.

Parco è chi si contenta di poco. Non ha pretese elevate. È contento quando è invitato a mangiare. È contento del suo posto in bus o in tram. Non pretende grandi comodità nella vita. Corrisponde alla sapienza soprattutto della filosofia stoica che il saggio sia contento con poco. I filosofi stoici lodano la vita austera, lo stile di vita modesto. Questo stile è oggi diventato ovvio per molte persone, che vivono in modo consapevole. Non è segno di povertà o di mancanza di inventiva. La loro vita dimessa ha piuttosto una propria qualità. La loro semplicità senza pretese fa sì che siano contenti e che la loro vita sia bella e limpida. Di questa vita semplice dice Jean Paul: «Si possono avere le giornate più beate, senza aver bisogno per questo di nient'altro che di cielo blu e di terra verde di primavera». La frugalità ha a che fare con la beatitudine, secondo Jean Paul. Per chi riesce a gustare il cielo blu e la verde terra primaverile, vivere in semplicità è un modo per giungere alla vera felicità.

Lao Tse, il grande saggio cinese, considera la vita semplice in termini di modestia e moderatezza, quando scrive: «Se riconosci che nulla ti manca, il mondo intero ti appartiene». Quando mi basta quello che Dio mi ha dato, il mio corpo e la mia anima, le persone con cui vivo e le cose che possiedo, allora

il mondo intero mi appartiene. Plaudo al mondo e così sono anche una sola cosa con esso. E se sono uno col mondo, allora esso mi appartiene. Mi sento appartenente al mondo, ma esso appartiene pure a me. Nello stesso momento in cui cammino nel bosco con i sensi vigili e sento il profumo degli alberi, sono una sola cosa col mondo intero e alla fin fine sono una cosa sola con il creatore dell'universo. E in quel momento sento che tutto mi appartiene. Tutto è là anche per me, tutto mi è dato da Dio che ha creato anche me e mi ha riempito del suo Spirito.

Oggi la paura di non avere a sufficienza tormenta molti. Pensano di non avere abbastanza soldi per poter andare in vacanza o che non ci sia denaro a sufficienza per assicurare il loro sostentamento in vecchiaia. Altri ritengono che la loro abitazione non sia grande abbastanza per viverci comodamente o che la loro auto non sia sufficientemente sicura. Ci sono soprattutto due ragioni che spiegano la sensazione di non avere abbastanza. La prima è la paura che i nostri mezzi non siano sufficienti per assicurarci il futuro. L'altra è la paura di non essere bravi quanto basta agli occhi degli altri. La paura che il denaro non basti è spesso legata alla paura di non essere, noi stessi, bravi abbastanza. Molti nella loro infanzia hanno fatto l'esperienza di non aver soddisfatto le attese o le richieste dei genitori. Il sentimento di non essere sufficientemente bravi li segna per tutta la vita. Essi non sono bravi abbastanza come madre, come padre o nel loro mestiere. Non sanno argomentare sufficientemente bene quando conversano con altri. Conosco uno psicologo che tiene corsi di succes-

so. Ma dopo ogni corso prova il sentimento di non essere bravo abbastanza. Il corso non era sufficientemente efficace. Avrebbe dovuto essere migliore. Questa sensazione di non essere bravi quanto basta ci lascia un senso continuo di insoddisfazione. Non riusciamo a gioire di ciò che facciamo, perché a una considerazione più attenta dovrebbe sempre essere ancora migliore. In psicologia si dice che abbiamo in noi un bambino che non è mai soddisfatto di sé. Questo bambino scontento si fa sentire in continuazione. Abbiamo la sensazione di non essere bravi abbastanza in quanto madri, di non essere adeguati in quanto padri. Nel mio lavoro non faccio abbastanza o non sono qualificato a sufficienza. Sarebbe cosa buona prendere in braccio questo bambino 'inadempiente', che sempre si fa sentire. Se lo abbraccio e gli dico: «Per me tu sei bravo quanto basta. Va bene come sei», diventa allora più silenzioso in me. E farà posto in me al bambino contento.

La seconda ragione del senso di inadeguatezza è il confronto. Finché mi confronto con altri, provo sempre il sentimento di non avere abbastanza e di non essere bravo a sufficienza. Ci sono sempre persone che sanno parlare meglio di me, che hanno più soldi di me, che hanno più successo e influenza di me. Fintantoché mi paragono con altri, non sono mai contento di ciò che sono e di ciò che ho. Sören Kierkegaard sostiene: «Il confronto è la fine della felicità e l'inizio della scontentezza». Se ci confrontiamo con altri siamo sempre insoddisfatti. Un proverbio cinese dichiara in verità che confrontarsi con persone che sono più scarse di noi può pure condurre alla

soddisfazione: «Confrontati con gente messa meglio, e sei insoddisfatto. Confrontati con gente messa peggio, e hai più che a sufficienza». Ma per me è meglio lasciar perdere del tutto di confrontarsi.

Una signora mi ha raccontato di andare volentieri in un gruppo di donne. Solo che lì la conversazione diventa spesso un peso per lei, poiché si confronta costantemente con le altre. E ha l'impressione che le altre, avendo tutte il diploma, sappiano parlare meglio di lei. E allora non osa dire alcunché. Ritiene sempre che ciò che vuole dire sia troppo banale in confronto con le altre. Un'amica le ha dato un consiglio: deve pensare che quand'anche le altre sapessero parlare meglio, lei è però una cuoca più brava. In tal caso però continua a confrontarsi. Più utile sarebbe ascoltare semplicemente se stessa e lasciar perdere di confrontarsi. Ma non è così facile. Che lo vogliamo o no, inconsapevolmente ci confrontiamo in continuazione con gli altri. Eppure appena lo notiamo, dovremmo prestare ascolto a noi stessi. Potrebbe essere di aiuto appoggiare le mani sulla pancia, essere presenti a se stessi e ripetersi: «Io sono io e l'altro è come è. Mi ascolto. Ed è bene che io sia così come sono. Non vale la pena confrontarsi. Io vivo la mia vita. Curo di saper vivere bene la mia vita. Allora sarò contento di me e della mia vita».

Il filosofo greco Epicuro di Samos ha coniato una massima saggia in riferimento all'argomento frugalità: «Niente basta a quell'uomo per il quale ciò che basta sembra poco». Ci sono persone per le quali l'abbastanza è sempre troppo poco. La musica che hanno ascoltato al concerto non era sufficientemente

bella. Il cibo non è buono quanto basta. La salute potrebbe essere migliore. Colui a cui nulla basta è sempre scontento. L'arte di vivere consiste perciò nel contentarmi di ciò che sono e nel gustare con gratitudine ciò che Dio mi offre a sufficienza in fatto di bellezza da poter contemplare, di cibo da poter gustare, di persone che mi manifestano la loro amicizia.

Al termine sobrietà (*Genügsamkeit*) abbiniamo anche quello di soddisfazione (*Genugtuung*). Avvertiamo soddisfazione quando qualcosa ci è riuscito bene o un lavoro ci arreca gioia. Peter Rosegger una volta ha detto: «Chi non trova soddisfazione già nel lavorare, non giungerà mai all'appagamento». Il lavoro è un luogo importante dove poter trovare soddisfazione. Colui per il quale il lavoro è solo un peso, o che lo vive come una imposizione insopportabile, non sarà contento neppure nella sua vita. Chi invece lavora volentieri, traendone gioia, sperimenterà nella sua vita questa soddisfazione e avvertirà appagamento in tutto ciò che fa.

Il tema della sobrietà e della semplicità ha conosciuto una nuova attualità negli ultimi decenni. Su ciò Reimer Gronemeyer ha scritto un libro: *Il nuovo piacere dell'ascesi*. Egli cita in esso il sociologo Arnold Gehlen che considera l'ascesi come la via di scampo dalla crisi del nostro tempo. «In pratica vorrebbe dire che innanzitutto ci si esonera perlomeno da ciò che Bergson ha chiamato la corsa di tutti per una vita agiata» (Gronemeyer, 22s). Gronemeyer riferisce il caso di Karl Lagerfeld, il creatore di moda di successo che vuol farsi costruire un monastero in un bosco, in cui vivere con i propri dipendenti: «Ho in mente

qualcosa che unisca il progresso del 2000 con la disciplina di vita che regnava in un monastero medievale, ma senza alcun retrogusto cattolico» (Grone-meyer, 15). Naturalmente Lagerfeld conosce l'anelito per una vita semplice, in cui poter essere contento con poco. Cessa tutto lo sfoggio esteriore. E viene messo a confronto con se stesso. Questa semplicità dovrebbe essere «senza retrogusto cattolico»: con ciò s'intende probabilmente che è dispensata dalla dura ascesi. Dovrebbe piuttosto emanare il gusto della libertà e della vastità.

Herrad Schenk ha pubblicato il libro *La vita semplice. Ricerca della felicità tra il superfluo e l'ascesi*, in cui ha raccolto molti testi provenienti da diverse culture sul tema della semplicità. Descrive per di più le diverse sfaccettature della vita semplice. In alcuni periodi della storia mondiale, la vita semplice fu l'essenza culturale di comunità chiuse, non solo di monasteri o conventi, ma anche di interi stati come Sparta e l'antica Prussia. Spesso rappresentò soprattutto una risposta alla civilizzazione, che si allontanava sempre più dalla natura. La vita semplice è allora una vita a contatto con la natura, una vita naturale e originaria. Spesso essa è una protesta contro il capitalismo, permeato dalla filosofia del "sempre di più", e un gesto contro lo spreco delle risorse. Il desiderio di una vita semplice deriva spesso anche dal sovraccarico di richieste e pretese causato dalla crescente complessità della vita. Di fronte al mondo totale dell'informazione si desidera uscire dalla «ruota del criceto», vale a dire dal dover essere sempre informati su tutto. Si torna a desiderare la vita semplice, in

cui si vive in prima persona invece di essere inondati ed eterodiretti dalle continue informazioni.

Talvolta questa nostalgia di una vita semplice è anche molto romantica. Ed è il contrassegno tipico di ceti agiati. Perché chi vive in una condizione di vera povertà, non esalta la modestia. La vita all'insegna del motto «Ritorno alla natura» e la tendenza alla vita semplice tornano continuamente come un'onda: così accadde col Romanticismo, poi con il movimento giovanile dopo la prima guerra mondiale e con il movimento Hippie degli anni '70. Chiaramente l'essere umano brama vivere in semplicità ed essere contento con poco. Anche oggi ci sono persone che decidono di uscire dal sistema, rompendo i ponti con la società, vivendo intenzionalmente alla giornata, rinunciando a molte cose, per conseguire l'appagamento interiore in maniera nuova. Fino a che punto sia qualcosa di romantico o conduca effettivamente alla pace interiore, è da considerare nel singolo caso. Talvolta questi tali campano proprio grazie alle azioni caritatevoli della società e non vivono la vita modesta a cui molti poveri sono costretti da cause esterne.

Uno dei più noti anticonformisti (*Aussteiger*) fu Henry David Thoreau, che nel 1845 costruì un capanno nei boschi del Massachussetts, per abitarvi in maniera semplice e al tempo stesso autosufficiente. A motivazione della sua scelta di «uscire dal sistema», scrisse: «Mi sono trasferito nel bosco perché avevo il desiderio di vivere riflettendo sulle cose e di accostarmi passo dopo passo alla vera e propria vita reale, di vedere se proprio non riuscivo a imparare ciò che essa aveva da insegnare, per non dover ammettere,

quando fosse giunta al termine, di non aver vissuto» (Schenk, 263). L'obiettivo non era dunque necessariamente la vita modesta. Piuttosto egli si aspettava di intuire, vivendo in semplicità, il segreto della vera vita: «Ho inteso vivere in profondità, assaporare la vita fino in fondo, vivere in modo così severo e spartano che tutto ciò che non fosse stato vita si sarebbe dileguato» (Schenk, 264). Così tutta la descrizione della vita nel rifugio silvestre è attraversata dalla richiesta: «Semplifica, semplifica!». Questo desiderio può spingere anche oggi alcune persone a fuoriuscirsene dalla ebbrezza del consumo e a vivere nel modo più modesto possibile. Esse vogliono una vita vera, una vita contenta. L'appagamento non deve dipendere da cose esteriori, ma deve sgorgare da un cuore che è libero dall'obbligo di dover consumare il più possibile.

## **Bibliografia**

- Bibbia, Versione ufficiale del testo CEI 2008
- EPITTETO, *Tutte le opere. Testo greco a fronte*, a cura di G. Reale e C. Cassanmagnago, Milano 2009
- GODEFRIED Heinrich, *Ein Büchlein von der Zufriedenheit*, Regensburg 1926
- GRONEMEYER Reimer, *Die neue Lust an der Askese*, Berlin 1998
- JAEGGI Eva, *Kognitive Verhaltenstherapie. Kritik und Neubestimmung eines aktuellen Konzepts*, Weinheim 1979
- MARCUSE Herbert, *Der eindimensionale Mensch*, Neuwied/Berlin 1967
- MERTON Thomas, *Im Einklang mit sich und der Welt*, traduzione e cura di Georg Tepe, Zürich 1992
- SCHENK Herrad, *Vom einfachen Leben. Glückssuche zwischen Überfluss und Askese*, München 1997
- STEINDL-RAST David, *Einfach leben – dankbar leben. 365 Inspirationen*, Freiburg im Breisgau 2014

## Indice

<b>Introduzione</b> .....	5
<b>La pace interiore come presupposto dell'appagamento</b> .....	9
<b>La contentezza come riconoscenza, sobrietà e semplicità</b> .....	17
<b>Contentezza e mentalità dei diritti</b> .....	31
<b>Soddisfazione paga di sé e autentica quiete</b> .....	45
<b>La persona contenta</b> .....	53
<b>Vita appagata</b> .....	65
<b>Cammini verso la contentezza</b> .....	71
<i>Il cammino della Stoa</i> .....	71
<i>Cammini psicologici</i> .....	77
<i>Cammini spirituali</i> .....	81
<b>In pace con Dio</b> .....	91
<b>Contenti per davvero</b> .....	97
<b>Bibliografia</b> .....	101

Anselm Grün  
Clemens Bittlinger



Trova il centro  
dentro di te

**A** EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

p. 80 - € 9,00

---

Finito di stampare nel mese di agosto 2019  
Mediagraf S.p.A. – Noventa Padovana, Padova