

Simone Olianti

La saggezza del cuore

Sentieri verso la serenità

Prefazione di **Giulio Albanese**



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 Olianti

La saggezza del cuore

Sentieri verso la serenità

Prefazione di **Giulio Albanese**

*Alla cara memoria di Cosetta Masini Olianti,
mia madre, donna serena e dal cuore saggio.*

*A don Alfredo Jacopozzi,
l'amico di sempre con l'affetto di sempre.*

Per i testi della *Bibbia* CEI 2008:

Copyright © 2008 Fondazione di Religione Santi Francesco d'Assisi
e Caterina da Siena, Roma

ISBN 978-88-250-5915-1

ISBN 978-88-250-5916-8 (PDF)

ISBN 978-88-250-5917-5 (EPUB)

Copyright © 2025 by P.I.S.A.P. F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

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

www.edizionimessaggero.it

*Insegnaci a contare i nostri giorni
e acquisteremo un cuore saggio.*

(Sal 90,12)

L'effetto della saggezza è una gioia continua.

(Seneca)

*Per me la serenità vale più della felicità.
Felicità è una parola molto sopravvalutata.
È la gioia che conta, o la beatitudine.*

(Henry Miller)

*Vieni, vieni chiunque tu sia.
Amante della vita, vagabondo poco importa.
Vieni, anche se hai infranto i tuoi voti mille volte,
La nostra non è una carovana di disperazione.*

(Rumi)

Indice

Prefazione (<i>Giulio Albanese</i>)	9
Introduzione	15
Del vero amore di sé: ovvero la compassione per se stessi	23
L'amore che trasforma la vita: ovvero la compassione per gli altri	39
Saggezza vo cercando	55
Consapevolezza: per vivere qui e ora ...	73
Spiritualità e vita autentica: per una mistica dei sensi	89
Trovare la propria strada: per non vivere di rimpianti	103
Fare casa: vivere l'amicizia	129
La sofferenza evitabile: calmare la mente	137
Lasciar andare	149
Invecchiare serenamente	159

Dire sì alla vita, nonostante tutto	169
Fare i conti con la morte	175
Dove abita Dio?	185
Bibliografia	195
Note sull'autore	205
Ringraziamenti	207

Prefazione

Il concetto di saggezza risale agli albori della civiltà umana e le sue radici storiche affondano negli antichi saperi di culture ancestrali. Nella maggior parte delle religioni essa viene considerata una virtù; mentre in alcune correnti di pensiero filosofico la saggezza viene intesa come quella giudiziosa facoltà applicativa delle proprie conoscenze teoriche. La saggezza in effetti sembra avere una relazione di qualche tipo con la conoscenza, ma tutti noi sappiamo, intuitivamente, che essere saggi implica necessariamente qualcosa di più. E a me pare, avendo letto e riletto questo pregevole saggio dell'amico Simone Olianti, che l'intento dell'autore nella scelta del titolo – *La saggezza del cuore* – sia stato proprio la necessità di andare oltre, affermando nelle relazioni umane il primato di ogni genere di alterità. In effetti, la saggezza si manifesta nelle persone

che possiedono un certo numero di saperi, acquisiti attraverso una ricerca ispirata da valori morali e religiosi. Esse, pertanto, sono chiamate a comportarsi di conseguenza, oltre a essere umili e consapevoli dei propri limiti.

A questo proposito ho trovato illuminante una definizione di saggezza elaborata dai ricercatori della John Templeton Foundation al termine del Defining Wisdom Project. Essa recita così:

Distinguiamo la saggezza dall'intelligenza, dalla conoscenza e dall'esperienza. La saggezza richiede un fondamento morale, ma le due cose non coincidono (la saggezza, cioè, deve essere morale ma la moralità non ha bisogno di essere saggia). La saggezza integra in modo flessibile considerazioni cognitive, affettive e sociali, ma può essere studiata con profitto comprendendo i suoi elementi costitutivi.

Ed è proprio quello che Olianti ha realizzato scrivendo queste pagine, operando per così dire, un'anatomia della saggezza, quella vera, che sgorga dal cuore di chi sa accettare d'essere accompagnato e guidato nel cammino della vita.

Da questo punto di vista, tenendo conto del contesto esistenziale nel quale viviamo immersi – quello ben descritto da Zygmunt Bauman, della cosiddetta società liquida – potremmo anche dire che queste pagine sono davvero un breviario dell'anima, un antidoto contro gli oscuri presagi in questo primo segmento del terzo millennio. Lungi dal voler assecondare il pernicioso disfattismo oggi molto in voga, la società liquida, è bene rammentarlo, è quella segnata da un soggettivismo sfrenato e dall'egoismo inarrestabile, che stanno minando le fondamenta della società contemporanea rendendola fragile e sofferente. Mancando molto spesso punti di riferimento, soprattutto da parte delle tradizionali agenzie educative (scuola, famiglia, parrocchia...), tutto sembra dissolversi in una sorta di liquidità dove, per dirla con le parole stesse di Bauman, «il cambiamento è l'unica cosa permanente e l'incertezza è l'unica certezza». Di fronte a questo scenario sarebbe però davvero peccaminoso tirare i remi in barca, motivo per cui l'autore sprona il lettore, lo motiva e lo accompagna nella ricerca della serenità del cuore, della pace dell'anima.

Olianti, in fondo, spiega che attraverso una sana spiritualità il traguardo è possibile raggiungerlo, non è un'utopia, un sogno irrealizzabile. L'autore è un uomo di fede, decisamente alla mano, per credenti e non credenti, con la spiccata qualità di saper dialogare a tutto campo, sgombrando il campo dalle tentazioni sempre in agguato del fondamentalismo e del proselitismo.

Questo saggio è un intreccio di trama e ordito, in cui le parole e i pensieri di Olianti tessono assieme aforismi, aneddoti, locuzioni, definizioni e citazioni bibliche, filosofiche, religiose a non finire. Ma il messaggio è chiaro e diretto e trova il suo fondamento in ogni cultura protesa al riconoscimento del bene comune, della centralità delle relazioni umane, dell'inclinazione a prendere decisioni in maniera ponderata, della compassione, dell'altruismo. È dunque il caso di dire, in una battuta, che il genere letterario che troviamo in questo saggio è quello parenetico, di chi intende offrire degli spunti all'insegna della creatività, per volare alto. Per carità, potrà come sempre manifestarsi l'adesione o il rifiuto di qualsivoglia interlocutore. Ciascuno alle prese con la più problematica del-

le saggezze: il dubbio. Sì, ma è una sfida che deve essere interpretata onestamente; perché il dubbio, da cui oggi sono presi anche molti credenti, non venga percepito come un'insormontabile barriera, ma lo strumento per ricercare la verità e l'amore, due facce della stessa medaglia. All'autore, a cui va riconosciuto il dono di spendersi in nome di una giusta causa – la ricerca del bene, costi quel che costi –, l'augurio che questo saggio possa essere per i lettori fonte d'ispirazione per una vita nuova.

GIULIO ALBANESE

Missionario Comboniano e giornalista
Direttore dell'Ufficio per le comunicazioni
sociali del Vicariato di Roma

Introduzione

*Tutto ciò che siamo è generato dalla mente.
È la mente che traccia la strada.*
(Dhammapada, 1,1)

*Sono pochi coloro che dispongono saggiamente
di se stessi e delle proprie cose.
Tutti gli altri, a somiglianza degli oggetti
che galleggiano nei fiumi,
non vanno da sé, ma sono trasportati.*
(Seneca)

Chi è l'uomo che desidera la vita
e ama i giorni in cui vedere il bene?
Custodisci la lingua dal male,
le labbra da parole di menzogna.
Sta' lontano dal male e fa' il bene,
cerca e persegui la pace¹.

Questo antico e bellissimo salmo, attribuito al re Davide, pone una domanda che

¹ Sal 34,13-15.

ci riguarda: c'è qualcuno che desidera la vita e che brama lunghi giorni per poter gustare il bene? Cerca e persegui la pace; come fosse facile. Tutti noi vogliamo essere felici ma poi siamo confusi, non sappiamo cosa fare né come orientarci quando dobbiamo decidere cosa veramente rende felice la nostra vita. Un tema caro a Seneca e alla filosofia orientale, ma non estraneo alla sapienza biblica, come si evince da tanti salmi e altri libri sapienziali del Primo Testamento. Occorre saggezza per orientarsi e serenità per vivere una vita ricca e soddisfacente. Ma la saggezza non la vendono al mercato né la serenità ci viene insegnata a scuola o nei luoghi di lavoro. Non c'è una disciplina né una materia scolastica che ci insegni come si fa a vivere in armonia e pace interiore. È un cammino che non finisce mai, che richiede attenzione e impegno, motivazione e perseveranza, cadute e ripartenze, immaginazione e fatica della mente e del cuore. Le filosofie orientali e occidentali, le religioni e le psicologie più recenti sembra facciano a gara a propinarci soluzioni a ogni problema emergente e talvolta ci offrono indicazioni preziose che rendono la strada meno oscura e con meno

buche e asperità. Ma non sempre ci basta perché

abbiamo bisogno di qualcosa di più semplice e di più pratico, e anche di meno specialistico: un insieme coordinato di conoscenze che ci dica come comportarsi nella vita di tutti i giorni, come cavarcela nelle difficoltà, come gestire i nostri stati d'animo, la nostra «economia interiore», e come ordinare la nostra scala di valori. Ponendo all'inizio di questa scala proprio la serenità².

E per trovare serenità occorre imparare ad abitare con se stessi e conoscersi, distinguere i moti del cuore, discernere pensieri e sentimenti, incrociare sulla via paure e asperità senza bloccarsi, coltivare il desiderio e mettere in ordine le nostre priorità, ciò che per noi conta davvero e di cui non possiamo fare a meno se non vogliamo annegare nella mediocrità di una vita sterile. Trovare la strada della serenità non è facile: è difficile trovarla in noi e impossibile scovarla altrove. La serenità non va confusa con l'euforia e neanche con la felicità epidermica di una

² C. LAMPARELLI, *L'arte della serenità. Il potere terapeutico della saggezza*, Oscar Mondadori, Milano 2009, p. 3.

gratificazione forte e momentanea; è piuttosto una condizione stabile di benessere della mente e di apertura del cuore, un benessere che si prolunga nel tempo e che dipende in gran parte dalle nostre scelte e dalla nostra volontà. Serenità è trovare armonia nel contrappunto degli eventi non sempre favorevoli o piacevoli, è quiete profonda e non intaccabile, è la calma delle acque profonde quando la superficie del mare è increspata dalle burrasche e dai venti impetuosi. Serenità è equilibrio costante ed equanimità, ordine interiore e buon orientamento delle passioni. E in questa difficile traversata è la mente che traccia la strada. Non è possibile alcuna saggezza né acquistare serenità con una mente indomabile e instabile, come ci ricorda un prezioso insegnamento del Buddha: «È cosa buona dominare la mente, inafferrabile, / veloce, e che vola a suo piacimento. / La mente domata porta la felicità»³.

E dominare la mente – sempre così sfuggente, difficile da domare e imbrigliare – è un requisito indispensabile per una vita se-

³ *Dhammapada, La via del Buddha*, a cura di G. Pecunia, Feltrinelli, Milano 2023⁷, n. 35, p. 37.

rena e luminosa, perché l'inferno e il paradiso albergano nei suoi recessi più nascosti e condizionano fortemente il nostro stare al mondo.

Serenità significa non essere in ansia, non sentirsi in colpa, non provare disagio, non vivere né troppo tesi né troppo fiacchi, non indulgere né all'attivismo né all'abulia, non cedere né all'esaltazione né al pessimismo, non credersi né superiori né inferiori agli altri; serenità è seguire una flessibile via di mezzo, è godere saggiamente dei beni dell'esistenza. Serenità è conoscere se stessi, cercando di capire anche il prossimo⁴.

Abbiamo una vita soltanto, che non va sprecata, e bisogna imparare a godere saggiamente dei beni dell'esistenza; non abbiamo una seconda alternativa e senza sapienza del cuore si rischia non solo di sprecare preziose occasioni ma anche il fallimento irrimediabile della intera vita.

Credo che l'insegnamento della sapienza biblica quando parla di *timor di Dio*, al di là degli ingenui antropomorfismi e della conse-

⁴ LAMPARELLI, *L'arte della serenità. Il potere terapeutico della saggezza*, p. 4.

guente paura di un personaggio onnipotente che tutto vede e controlla, consista proprio in questo: nella consapevolezza che non esiste una seconda alternativa e che si può perdere tutto se non si è avveduti nel gestire questa unica possibilità che ci è data. Per questo la Bibbia avverte: «Principio della sapienza è il timore del Signore» (Sal 111,10). Noi potremmo dire: «Principio della sapienza è il possibile fallimento della vita»⁵.

Per questo, credo che, se la conoscenza degli altri denota intelligenza emotiva, la conoscenza di sé è una vera illuminazione e il dominio di se stessi il più grande dei poteri.

La conoscenza degli altri è intelligenza.
La conoscenza di se stessi è illuminazione.
La conquista degli altri è potere,
la conquista di se stessi è forza.
Conosci ciò che è abbastanza e sarai ricco.
Persevera e svilupperai volontà.
Rimani al centro, e sarai sempre a casa.
Muori senza morire, e vivrai per sempre⁶.

⁵ V. MANCUSO, *Non ti manchi mai la gioia. Breve itinerario di liberazione*, Garzanti, Milano 2023, p. 73.

⁶ LAO TZU, *Tao te Ching. Il libro della via e della virtù*, tr. it. di C. Lamparelli, Mondadori, Milano 2022, 33, p. 41.

Non c'è da meravigliarsi che tante antiche saggezze, per quanto distanti geograficamente e con punti di partenza diversi, conducano tutte, anche se con sentieri differenti, alla stessa meta: vivere serenamente ogni giorno donato e *amorizzare* il mondo⁷, vivere relazioni umane che ci rendano più umani. Per questo occorre coltivare la nostra umanità, con la pazienza tenace del contadino che dissoda la terra e semina i solchi per farla germogliare. Una intuizione profonda nel percorso straordinario di una giovane e grande donna del nostro tempo, Etty Hillesum: «In fondo, il nostro unico dovere morale è quello di dissodare in noi stessi vaste aree di tranquillità, di sempre maggiore tranquillità»⁸.

In questo libro ho provato a tracciare un percorso per una vita serena e riuscita, certamente lacunoso, ma anche percorribile, delle frecce luminose che indichino dei sentieri, plurali e non dogmatici, verso un cammino di saggezza e serenità.

⁷ «Amorizzare il mondo» è un neologismo suggestivo di Teilhard de Chardin, ripreso e diffuso da Arturo Paoli.

⁸ E. HILLESUM, *Diario 1941-1943*, ed. integrale a cura di J. Gaarlandt, Adelphi, Milano 2012, p. 778.

Del vero amore di sé: ovvero la compassione per se stessi

Amerai il tuo prossimo come te stesso.

(Mt 22,39)

Amare davvero se stessi è forse la cosa più difficile: la deriva tra il narcisismo e l'annullamento di sé ha confini molto sottili. Che significa amare se stessi? Quante volte me lo sono chiesto e la risposta non è stata sempre la stessa. Sappiamo che i due istinti fondamentali riguardano la sopravvivenza dell'individuo e la sopravvivenza della specie. Dobbiamo tenerci in vita e contribuire a tenere in vita chi ci sta accanto. Ma amarsi? Credo che l'amore di sé più genuino abbia a che vedere soprattutto con la compassione per se stessi e non con l'autoindulgenza. Quando mangiamo troppo o beviamo

troppo o fumiamo troppo non abbiamo compassione per noi, ma autoindulgenza. «È opinione diffusa – scrive Erich Fromm in *L'arte di amare* – che sia virtuoso amare gli altri e peccato amare se stessi»⁹. Come può essere peccato amare se stessi? Solo un amore patologico, narcisistico, che si chiude all'altro confinando il cuore nell'ambito ristretto della propria autogratificazione può essere peccato. I Padri del primo millennio cristiano chiamavano questa tendenza perversa e smodata: *philautia*. Come può amare gli altri chi odia se stesso? La saggezza sta nel trovare il giusto equilibrio, armonia nel contrappunto, perché l'amore di sé e l'amore per l'altro non si escludono a vicenda ma si completano e arricchiscono la vita.

Di questi tempi pullulano saggi sull'auto-stima, psicologi, coach e personal trainer ne parlano a ogni piè sospinto, le librerie sono zeppe di saggi e manuali di *self-help* sull'autostima e come potenziarla. Avere stima di sé, pazienza con se stessi e una buona considerazione di sé è certamente auspicabile, ed è impresa che dura tutta la vita. Il rischio

⁹ E. FROMM, *L'arte di amare*, Mondadori, Milano 1996, p. 66.

sotteso e mai troppo esplicitato è confondere o sostituire una sana autostima con il culto di sé, una forma subdola e autocelebrativa di egolatria. «L'autostima infatti, se diventa una fede dogmatica, si chiama narcisismo ed è una patologia»¹⁰. Il culto del proprio ego diventa una forma insidiosa di nichilismo:

Chi crede solo in sé rende culto solo a sé, adora solo sé, e vive sulla base di un egoismo assoluto. Non conosce altra liturgia che non sia sistematica egolatria. È l'icona più rappresentativa del nichilismo e oggi purtroppo non sono pochi i fedeli di questa desolante religione mercantile, forse sono già la maggioranza¹¹.

L'egoismo fa male; vivere solo per sé e mai con e per gli altri fa ammalare, perché l'essere umano è programmato per il dono e per la relazione. Rinchiudersi nella prigione dell'accumulo, del calcolo, dell'avarizia è patologico. Il narcisismo che imperversa e permea la nostra cultura è portatore di ne-

¹⁰ MANCUSO, *Non ti manchi mai la gioia. Breve itinerario di liberazione*, p. 31.

¹¹ *Ivi*, p. 32.

vrosi, paure e infelicità. Controllare, misurare, giudicare per la paura di incontrare l'altro per davvero significa frenare il flusso vitale delle relazioni, delle passioni, dei desideri, dell'amore e quindi della vita. Il fatto è che la felicità, a cui tutti aspiriamo legittimamente, non sta nel contemplarsi l'ombelico. Per lasciarla avvicinare dobbiamo fare esattamente il contrario che raggomitolarci su noi stessi, nella ossessiva difesa del nostro presunto benessere. Felicità è donarsi, tendere la mano, incontrare l'altro, non guardarsi allo specchio, ma alzare lo sguardo incrociando lo sguardo dell'altro¹². Questo non significa né svalutarsi né rinnegare le proprie capacità o, peggio ancora, non credere in se stessi pensando di non valere nulla.

È giusto credere in se stessi, è sbagliato credere *solo* in se stessi. Coloro che credono solo in se stessi in realtà non credono, sono atei nel senso esistenziale di ateismo: sono cioè nichilisti per i quali nulla ha valore in sé, perché tutto è funzionale a se stessi. Chi

¹² Cf. C. RISÉ, *Felicità è donarsi. Contro la cultura del narcisismo e per la scoperta dell'altro*, Sperling & Kupfer, Milano 2004, pp. XIV-XV.

si trova a vivere in questa condizione non ha un Dio, nel senso che non ha nulla (né una realtà, né una persona, né un ideale) che ritiene più importante di sé e rispetto a cui nella sua vita quotidiana si pone al servizio. Nulla, per lui o per lei, ha valore in sé, qualcosa ha valore solo in quanto è a lui o a lei funzionale¹³.

Erich Fromm, in uno dei suoi saggi più belli e conosciuti, spiega in modo magistrale la differenza tra egoismo e sano amore di sé:

L'egoista s'interessa solo di se stesso, vuole tutto per sé, non prova gioia nel dare, ma solo nel ricevere. Vede il mondo esterno solo dal punto di vista di ciò che può ricavarne; non ha interesse per i bisogni degli altri, né rispetto per la loro dignità e integrità. Non riesce a vedere altro che se stesso; giudica tutto e tutti dall'utilità che gliene deriva; è fondamentalmente incapace di amare. Questo non prova che l'interesse per gli altri e l'interesse per se stessi sono due alternative inevitabili? Sarebbe così se l'egoismo e l'amore per se stessi fossero la stessa cosa¹⁴.

¹³ MANCUSO, *Non ti manchi mai la gioia. Breve itinerario di liberazione*, p. 31.

¹⁴ FROMM, *L'arte di amare*, p. 68.