

*Ricapitolare significa rivedere i fatti penosi della realtà fisica e metafisica al fine di sciogliere la perturbazione e la mortificazione che hanno comportato in noi.*

Ricapitolare consiste nel rivedere gli eventi assumendocene la responsabilità incondizionata e piena. Solo così possiamo sciogliere le perturbazioni, possiamo chiudere il loro rubinetto che sgorga e disperde le nostre energie fisiche e creative, la nostra qualità della vita. Portando l'attenzione sull'origine delle proprie pene fisiche e metafisiche, possiamo riconoscere che esse originano da fatti esterni, cattivi comportamenti e/o giudizi nei nostri confronti. Portando l'attenzione su di noi, possiamo riconoscere che le medesime pene non derivano da proprietà di fatti esterni. Possiamo prendere coscienza di averle inconsapevolmente attribuite noi secondo un fondamentale processo psicologico, detto della proiezione, secondo la nostra morale e i nostri valori. A quel punto nulla più osta a riconoscere in noi stessi la genesi dei nostri mali fisici e metafisici. Il passaggio dell'origine del male si inverte: da esogeno diviene endogeno. A quel punto l'arcano della sfortuna è svelato e da misterico segreto diviene banalità. Vedremo infatti che tutto era dipeso da nostre scelte e da nostre interpretazioni. In merito c'è tutta la letteratura di filosofia di comunicazione e di psicoterapia, che passa sotto il nome di *costruttivismo*. Un titolo che fa subito comprendere quanto si sia totalmente responsabili della realtà che narriamo e di come la viviamo. Basta poco per rappresentare il principio costruttivista. Davanti al medesimo evento subito persone diverse reagiscono - lo vivono - diversamente. I razionalisti hanno qui gioco facile a sostenere che è *normale* che biografie differenti non abbiano reazioni assimilabili. Tuttavia, accade che l'esperimento - un evento/differenti vissuti - si verifichi anche riducendo lo spettro delle differenze dei soggetti. Questi risentono più o meno dell'evento - ovvero ne vengono più o meno coinvolti emotivamente - in modo proporzionale al gradiente di consapevolezza di sé di cui dispongono.

Il discorso sarebbe finito qui. In realtà, il passo evolutivo verso la vita piena e nel bene presuppone anche un'altra emancipazione. Riguarda l'io. Finché ci identifichiamo in esso e con esso, non avremo possibilità di fuggire al suo dominio e alle sue leggi, in particolare sono da richiamare qui quelle dell'orgoglio o dell'importanza personale. Poter prendere le distanze dall'io potrebbe essere articolato e impegnativo. In fondo siamo nati e cresciuti in un ambito culturale che in nessun modo ci agevola a riconoscerne la struttura, il significato, il servizio e la virtualità. All'opposto, ancora in fasce siamo intitolati e per tutta la vita crediamo davvero di essere *lorenzo merlo*; per tutta la vita crediamo davvero che la storia che narriamo sia davvero la storia della vita e non quella che replica le modalità di narrazione che abbiamo appreso. Per tutta la vita crediamo in una realtà oggettiva e dei fatti, nella quale ci muoviamo, alla stregua di visitatori nel museo. Ma là fuori non c'è alcunché che non corrisponda ad una nostra creazione ad immagine e somiglianza del nostro io. In ogni caso, colui che è motivato certamente avrà modo di arrivare alla finestra dalla quale osservare come, quando e perché aveva creduto di essere *lorenzo merlo*, e come quella certezza lo abbia vincolato alla giostra karmica della ripetitività.

Emanciparsi dall'io tende a riconoscere il sé nostro e altrui. Jung lo chiama *processo di individuazione*. Muoversi secondo il proprio sé tende a fare della nostra vita qualcosa di autentico e originale, in cui equilibrio e creatività ci permettono di donare a noi e al prossimo miglior benessere in questa vita. Ma i costruttivisti, per quanto siano l'ultima frontiera della psicoterapia, sono anche gli ultimi ad aver compreso quanto le Tradizioni sapienziali comparse sul pianeta da sempre sanno e affermano. Queste sanno anche che, integrato nel processo evolutivo che porta alla *liberazione dal conosciuto*, come diceva Krishnamurti, è necessario citare l'accettazione e l'assunzione di responsabilità. Per la prima, ancora una precisazione per i positivisti: non è e non ha nulla a che vedere con la passività, col misticismo, con l'impossibilità; è soltanto una linea filosofica nella quale possiamo realizzare la libertà dall'io. Per la seconda vale quanto detto finora: partire da noi ci permette di fare il meglio per modificare il mondo.

Ricapitolare dunque non è un fatto intellettuale. Esso è l'avvento di un cambio di paradigma con il

quale interpretare il mondo. Accettare la vita alza il rischio di migliorarla e riduce quello di peggiorarla. E non significa che la fortuna sarà con noi, almeno finché ogni ricaduta nella non accettazione e nell'orgoglio dell'importanza personale non si tramuti in lezione evolutiva. Non si tratta dunque di mirare alla santità, ma semplicemente di ricapitolare gli eventi della vita secondo un parametro di accettazione e di assunzione della responsabilità.

Lorenzo Merlo