

OPINIONI E COMMENTI

PENSIERI SCONNESSI

L'INUTILE COMMEDIA COMPETITIVA

di Bill Niada

S spesso mi sento a disagio quando sono in mezzo alla gente. Mi sembra di essere un UFO, di non aver argomenti, di sentirmi un pesce fuor d'acqua.

Soprattutto in quelle riunioni dove ci sono solo uomini, o in cui gli argomenti sono prettamente maschili. Si tende a parlare di politica, di lavoro, di crescita economica, di performance personali, siano sociali, culturali, sportive o professionali. Ognuno ha qualcosa di sensazionale da raccontare dei propri risultati, delle proprie capacità «speciali e uniche». Accade un balletto in cui ognuno deve prevalere, mettendo in scena se stesso, perseguendo ambizioni fasulle, decantando virtù e imprese più o meno stupefacenti. In un crescendo e una tensione in cui ognuno racconta il meglio di sé. Una sorta di messa in scena di una commedia competitiva, in cui

si parla e si mostrano una vita e un comportamento straordinari, dentro a una realtà e a una visione condivisa. Che però è apparente, se non totalmente falsa.

Perché è proprio questo che mi mette a disagio (oltre a dover mostrare sempre parti sensazionali di se stessi, senza lasciar trasparire la semplicità, l'umiltà, le debolezze e le fragilità che tutti abbiamo), cioè che tutti gli argomenti, le capacità o gli interessi vertono su cose che non sono vere. O meglio, rappresentano una realtà distorta dalla società, dalle sue richieste e da ciò che si impone per sentirsi fighi e prestigiosi. Ed è proprio qui il difetto o il danno maggiore, perché la società di oggi si basa su presupposti proiettati principalmente sugli interessi individuali (siano persone, aziende, comunità), che ne fanno sia il suo male, che il male degli esseri umani che la compongono e la condividono. Nulla di ciò che facciamo o che raccontiamo rappresenta qualcosa

che effettivamente fa il nostro bene o il benessere comune. Si continua a vivere basandosi su presupposti errati che generano danni e problemi a se stessi e alla comunità in cui si vive. Ciascuno agisce e si agita per un obiettivo personale, quasi sempre legato a una realtà effimera e compromettente, senza andare al nocciolo della nostra essenza e di quelle che sarebbero le nostre necessità reali per vivere bene ed essere felici.

Si parla e ci si pavoneggia di risultati economici, quando l'economia così come è concepita, è deleteria. Si parla di cultura per mettersi in mostra, senza tener presente gli altri, o ciò che serve per stare bene insieme. Si parla di politica senza tenere d'occhio la storia e quello che ci ha insegnato, senza distillare l'utile dal pericoloso. Si parla di salute senza prendere in considerazione cosa ci fa male e ci fa ammalare. Si parla di sport in modo sempre più sensazionalistico e artificiale. Si affronta l'educazio-

ne dei giovani, da punti di vista distanti chilometri dalle loro reali esigenze, perché possano diventare degli adulti saggi. Più saggi di noi adulti.

Nessuno ha la forza di guardare oltre, di avere una visione in prospettiva, collettiva, a lungo termine, oppure di guardare dentro di sé per capire e comunicare ciò che realmente lo fa sentire bene e vivere meglio con altri.

E così succede che mostriamo sempre la parte più superficiale ed effimera di noi stessi, in accordo con quello che pensiamo ci venga richiesto per essere accettati, che però non è ciò di cui ha bisogno la società per svilupparsi in modo armonico con la Natura e con noi esseri umani.

E quindi me ne sto in silenzio ad ascoltare e a sorridere.

Bill, uno che non è sui social, non ha la televisione, ma che si sente ancora in mezzo agli uomini e al mondo.

DEBORAH NAOR

GLI EVENTI NEGATIVI «CI SVEGLIANO»

di Emanuela Niada, volontaria B.LIVE

Deborah Naor, l'insegnante di Kabbalah che vive a Tel Aviv e una volta al mese tiene dei corsi a Milano, è tornata a trovare i B.Livers (che ne hanno approfittato per intervistarla), perché dopo l'ultimo incontro ha detto di aver molto riflettuto sulla situazione dei nostri ragazzi che, oltre alle solite sfide dell'adolescenza, si trovano ad affrontare la malattia, ponendosi mille domande sul proprio destino.

Che differenza c'è tra essere reattivi o proattivi?

«Nel primo caso si tratta di una reazione istintiva, automatica dell'ego che percepisce la realtà attraverso i cinque sensi, seguendo la legge di causa ed effetto; mentre nel secondo caso si mette in atto una maggiore consapevolezza, con una visione più ampia e a lungo termine in cui è inserita la propria vita individuale. Si tratta del percorso della nostra anima, che ha già effettuato esperienze precedenti in molteplici vite e che ha un progetto per noi, scelto prima di incarnarci, ma che dimentichiamo vivendo. A volte servono eventi negativi (spesso traumatici) per farci «svegliare» e riprendere la rotta che avevamo definito, da cui abbiamo, poco o tanto, deviato. Questo è il «risveglio» di cui si parla. Ogni momento siamo portati a compiere delle scelte, ma se non sappiamo esattamente cosa vogliamo, non potremo mai raggiungere il nostro scopo. Che cosa ricerchiamo esattamente? Quanto dura la felicità? Qualche attimo, oppure giorni, una settimana, un mese? Noi siamo desiderio e siamo bene nell'energia di appagamento, come pure nell'affetto di coppia. La Kabbalah non nega la fisicità».

Che cosa significa desiderio?

«Noi siamo corpo. Per esempio la mamma che non ama cucinare,

IL PUNTO DI VISTA

di Andrea Luca



ma prepara con amore il cibo per il figlio, gli trasmette la sua intenzione affettiva che sarà per lui fonte di gioia. Il pensiero è energia e l'amore viene trasmesso attraverso parole e gesti. È un concetto metafisico che deve essere però manifestato per poter essere recepito concretamente dall'altra persona. Kabbalah significa ricevere. Non si tratta di un desiderio egoistico, ma di una richiesta di maggior luce da poter poi condividere. Il prisma di Newton, investito dalla luce bianca si moltiplica in raggi di tanti colori, quante le modalità di espressione. C'è chi ama la musica rock e chi la classica. Nessuno ha torto o ragione. La varietà è ricchezza. Con la fisica moderna, così come spiegavano i kabbalisti più di 3000 anni fa, si è capito che il mondo è illusione, la realtà è composta da atomi, con il 99% di energia non tangibile. Il nostro corpo sperimenta vari impedimenti sia fisici che pratici: può rimanere senza cibo per un mese, senza acqua, forse, per due giorni e senza aria solo pochi minuti. Ma perlopiù i nostri limiti derivano dall'educa-

zione e dai suoi condizionamenti. Da quando ho intrapreso questo percorso, pur avendo a disposizione come tutti ventiquattr'ore al giorno e sette giorni settimanali, mi sembra di riuscire a fare di più se mi sintonizzo sull'energia dell'anima. L'energia di appagamento che cerchiamo è luce».

Parlavi di desideri, ma di che tipo?

«Ci sono 2 tipi di desideri: l'1 per cento sono immediati, egoistici; mentre il 99 per cento sono a lungo termine, orientati agli altri, di natura creativa. Ciò che bisogna considerare è l'intenzione, che ci rende consapevoli del nostro scopo e del compito di vita. Ognuno di noi ha un «Tikkun», che è il proprio disegno dell'anima. Niente è a caso. Esiste un destino, ma c'è un certo margine di manovra grazie al libero arbitrio. Ci sono leggi a cui tutti indistintamente siamo sottomessi, come la gravità, per esempio. Nelle piccole cose quotidiane possiamo invece produrre dei cambiamenti, imparando a sentire le due voci

dentro di noi e a distinguerle. Vi farò una rivelazione: ho capito qual è il mio Tikkun (o correzione) che sono venuta a fare in questa vita: è di dare più importanza alle persone vicine a me, dato che sono più portata ad occuparmi del prossimo per cambiare il mondo».

Ho imparato a spegnere il chiasso dentro di me e a distinguere fra le richieste esterne e le mie vere esigenze e desideri per cercare di stare meglio con me stessa.

«Le sfide che ti accadono hanno una trama perfetta, che però non riesci a distinguere da vicino. Il Grande Disegno va visto dall'alto, con una prospettiva più ampia. Noi scappiamo dal conflitto. La nostra ragione ha una logica limitata. Il risultato finale dipende dal seme che pianti. Tutto è un esercizio di consapevolezza. La nostra anima sceglie il percorso di vita in vita. Fino a 12-13 anni si ha a che fare con la vita passata. Dai 21 si è sottoposti alla legge di causa ed effetto».

Come si fa a insegnare a un bambino a distinguere le due voci interiori?

«I bambini sono molto più connessi di noi alla loro vera natura, non hanno sovrastrutture e riescono a distinguere con più facilità. Nelle classi di Kabbalah per bambini si usa un pupazzo col cuore disegnato sul petto e uno senza e chiediamo loro di farli interagire. È sorprendente quanto siano capaci».

Sarebbe bello che nelle scuole si insegnasse ai bambini a comprendere se stessi e il proprio comportamento. Spesso si sentono in difficoltà senza comprendere perché. Esplorando le emozioni e imparando a gestirle, i piccoli imparerebbero a liberarsi facilmente dai condizionamenti per esprimersi in modo autentico. Utilizzare l'intelligenza del cuore sarebbe il primo passo per creare una società più sana e felice.

LA DENUNCIA

LA PIAGA I BULLI A SCUOLA

di Davide Saraceni, ragazzo B.LIVE

Accendo il televisore per ascoltare il notiziario, per informarmi, e sento che stanno parlando del bullismo.

Ne parlò già, anni fa, Dan Olweus, uno psicologo di grande fama che lo ha studiato a lungo.

Il bullismo è un fenomeno molto diffuso tra gli adolescenti e consiste nell'offendere, prendere in giro e usare violenza psicologica, ma anche fisica (spinte, calci...) contro la vittima, che è considerata più debole rispetto al gruppo.

Molte volte anche il bullo è stato vittima di violenza in famiglia e così riflette la sua aggressività sugli altri. Forse, se ci soffermiamo a pensare, scopriamo che non è nulla di nuovo, che questo comportamento è sempre esistito come testimoniano anche i romanzi; *Cuore* di Edmondo De Amicis, o *David Copperfield* di Charles Dickens.

La cosa più inquietante è che molti di questi episodi oggi avvengono tra le mura scolastiche, luogo che

I professori hanno l'obbligo di denunciare i soprusi alla polizia

dovrebbe essere «educativo» per eccellenza; anche se segnalati, questi fatti sono inspiegabilmente presi con indifferenza dagli adulti e da chi è presente. Molto spesso anche chi subisce non denuncia e sopporta in silenzio. Forse si vergogna e quindi da solo inventa strategie per evitare tali violenze, che a volte finiscono in tragedie.

Ebbene, penso che queste giovani vittime del bullismo debbano denunciare.

Se accaduto tra mura della scuola, il docente che vede e che ha l'obbligo di vigilanza e custodia degli alunni - non solo durante la lezione - ha anche l'obbligo di denunciare il fatto all'autorità giudiziaria.

Allo stesso modo è di fondamentale importanza che il docente non venga lasciato solo nell'ambito della repressione della condotta del bullismo e che venga affiancato dalla famiglia.

I genitori che sospettano di avere un figlio vittima di bullismo, possono prestare attenzione ad alcuni segnali.

Spesso la vittima chiede di essere accompagnato o ripreso da scuola, o peggiora nel rendimento scolastico.

La vittima deve capire che è amata dalla sua famiglia e che non ha colpe se è stata presa di mira dagli altri.

Spesso, le vittime di bullismo perdono la fiducia in se stesse, i familiari devono parlarci per migliorare la sua autostima, oltre che parlare con i docenti, in modo da creare una rete che coinvolga in modo efficace la famiglia e la scuola.