

## IL PROBLEMA DEL PACCHETTO

Chiamo “pacchetto” quell’insieme di caratteristiche proprie di una certa entità, in parte positive, in parte negative, in parte neutre, che non possono essere separate le une dalle altre.

Per entità intendo qualsiasi cosa dotata di una sua individualità, alla luce di un certo punto di vista: un oggetto, una relazione affettiva, una relazione lavorativa, un luogo, una modalità di trascorrere il tempo, un comportamento alimentare, un hobby, una vacanza e così via.

La natura positiva, negativa o neutra delle caratteristiche è tale solo in senso soggettivo: le qualità hanno un determinato “sapore” o “colore” soltanto dal punto di vista di una certa persona. Un altro potrebbe considerare in modo molto differente il valore dell’entità in questione. Ciò che io percepisco come positivo potrebbe essere percepito come negativo o neutro da un’altra persona, oppure da me stesso in un periodo diverso della mia vita.

Tutti noi, in modi diversi, facciamo del nostro meglio per operare lo “spacchettamento”, vale a dire per potenziare gli aspetti positivi dell’entità in questione ed eliminare o ridurre quelli negativi.

In questa impresa investiamo tempo, energia fisica e mentale, arrivando talvolta a stare male per l’ansia o lo stress generati dal tentativo – spesso frustrante – di perfezionare ciò che ci circonda.

Ora, non c’è nulla di sbagliato nell’investire energie per migliorare la qualità della vita. È naturale voler rafforzare un rapporto di coppia o un’amicizia, rendere più gradevole un ambiente di lavoro, ottimizzare i benefici di un oggetto, cercare un bel posto dove vivere, e così via.

Il problema sorge, e può diventare serio, quando non ci rendiamo conto che vi sono delle caratteristiche non “spacchettabili”, cioè non separabili. In tutte le cose, in tutti gli stati dell’esistenza, in tutte le relazioni, esistono elementi sgraditi che non possono essere eliminati senza distruggere l’insieme. La perfezione, semplicemente, non esiste.

Questo è il pacchetto: un intreccio di qualità positive e negative (tralasciamo la neutralità) che nessun nostro sforzo può dissociare.

Sarebbe bello assumere un ruolo apicale in ufficio senza le beghe amministrative che comporta; godere della vegetazione di un luogo tropicale senza essere fiaccati dall’umidità; vivere una relazione amorosa senza i difetti del partner. Ma non è possibile. Come a un farmaco non si possono togliere controindicazioni e effetti collaterali, così a un successo sportivo non si può sottrarre la fatica dello sforzo, e a un gustoso formaggio il colesterolo.

Quando siamo di fronte a un pacchetto abbiamo la tentazione di coglierlo guardando soltanto i lati positivi (oppure illudendoci che il resto sia eliminabile), o di respingerlo del tutto a causa delle sue parti sgradite. Ma entrambe le reazioni portano a esiti poco soddisfacenti: nel primo caso arrivano le delusioni, nel secondo i rimpianti. Immancabili le recriminazioni: per il carico inatteso dei profili negativi, o per la perdita di quelli positivi.

Tutto perché abbiamo trascurato “il problema del pacchetto”, vale a dire il problema di riconoscere quali sono le battaglie perse in partenza, quelle da non combattere, quelle in cui occorre essere consapevoli che si può solo prendere o lasciare il pacchetto nella sua interezza, col suo bene avviluppato al suo male. Il vero discernimento sta nel riconoscerle per tempo: accettare oppure lasciar andare, senza illudersi di poter conservare solo il meglio. Un’idea, questa, che richiama alla mente la distinzione, teorizzata per primo dallo stoicismo greco e romano, fra le cose che

dipendono da noi, e quelle che sono fuori dalla nostra portata, con evidente opportunità di non affannarsi in merito alle seconde (tema vasto, sul quale non mi soffermo).

Distinguere ciò che è *spacchettabile* da ciò che non lo è, tuttavia, non è semplice. Ciò rende quello del pacchetto un problema serio. Sopravvalutare la possibilità di intervenire porta a un atteggiamento stressato e perennemente scontento; al contrario, rinunciare in partenza a ogni cambiamento porta a un atteggiamento passivo e rinunciatario. Nel primo caso si vive male, nel secondo si vive poco.

Anzi, oserei dire che una distinzione netta tra spacchettabile e non spacchettabile, con individuazione certa dei relativi confini, sia, in fondo, impossibile. La realtà è complessa, ambigua, sfumata, cangiante, e quindi incerta. Da qui deriva, molto giustificato, un senso di inquietudine, lo spettro di non poter neppure tracciare una mappa sicura dei mulini a vento contro i quali non avrebbe senso combattere. L'unica via è accettare margini di indeterminatezza in merito a ciò che è sostanziale e ciò che invece è accidentale, sapendo che man mano che ci si avvicina al nucleo delle cose, a ciò che caratterizza la loro essenza, l'incertezza sfuma gradualmente fino a scomparire. Faccio un esempio: possono esservi dei tratti caratteriali e dei comportamenti del partner (tipo il suo disinteresse per la cura e la pulizia della casa, o dei figli) che ci fanno soffrire e sui quali, se fatto nel modo giusto, si può intervenire per modificarli. Invece altre caratteristiche, che fanno parte della sua natura profonda (tipo un'indole violenta), non potrebbero mai essere mutate in modo stabile. Proseguire la relazione sentimentale sperando di cambiare i primi ha senso; invece farlo puntando a cambiare i secondi è destinato all'insuccesso e foriero di infelicità.

Finora ho riferito il tema a entità diverse dal soggetto ma non vi si sottrae il soggetto stesso, in relazione al suo stato fisico come a quello mentale. Riflettere sulle caratteristiche del nostro corpo o della nostra personalità che, per quanto sgradite, molto difficilmente possono essere cambiate conduce verso la loro accettazione. L'accoglienza dei propri limiti non significa un'autoassoluzione preconcetta di qualsiasi nostro aspetto negativo, bensì la pacificazione con alcune parti di noi che per varie ragioni (a volte molto ingiustificate) non ci piacciono o comunque non sono conformi a quel che l'ambiente esterno ci richiede. Significa anche saper perdonare noi stessi per azioni oramai compiute e dalle quali non si può tornare indietro. Azioni che adesso non rifaremmo, ma solo perché il contesto è cambiato e noi stessi siamo cambiati. Il contesto, però, rientra proprio in ciò che non è spacchettabile dall'azione che vi si compie, mentre il "senno di poi", a sua volta, non sta mai nel pacchetto.

Riflettere a fondo sui vari pacchetti della nostra vita può portare alla capacità di cogliere i lati positivi di una situazione accettando quelli negativi inestirpabili; oppure a rinunciare consapevolmente a qualcosa di desiderabile, al fine di evitare le sue implicazioni sgradite. Può inoltre condurre a prepararsi al meglio per sopportare e arginare i fastidi o i dolori cui non ci si può sottrarre. Aiuta anche a evitare decisioni impulsive, basate solo sull'entusiasmo o sull'avversione del momento, che spesso sfociano in pentimenti.

Negli ultimi tempi, questa idea del pacchetto mi è stata di aiuto. Mi ha permesso di accettare alcuni aspetti negativi di una relazione affettiva o di un'esperienza, che inizialmente non avevo previsto. Ho capito che tali aspetti erano il prezzo inevitabile da pagare per ciò che invece desideravo, e che avevo forse idealizzato. Ho colto come ai lati positivi (ben esistenti e chiari) avessi mirato con un eccesso di ottimismo, ovvero con un'inadeguata consapevolezza delle collaterali indesiderabili (ma anche ineliminabili) della situazione.

Mi sono quindi detto più volte: "era un pacchetto, mio caro!", "era un prendere o lasciare!"; e ne ho concluso che il "prendere" era stata la scelta giusta, preferendo il

dolore accessorio al vantaggio di non soffrire restando privo di un'esperienza o di una relazione comunque importanti.

Meglio a mio avviso (non ho qui lo spazio per cercare di dimostrarlo) soffrire per ciò cui si tiene, che rinunciare a qualcosa di prezioso solo per non dover affrontare le sue inevitabili ombre.

Lorenzo Scarpelli

Articolo pubblicato (con una piccola variazione) in Pegaso n. 224, gennaio-aprile 2026