

IL PROBLEMA DEL *TIME OUT*

In alcuni sport di squadra (pallacanestro, pallavolo, pallamano) esiste la possibilità di una sospensione temporanea del gioco, richiesta da una squadra. Durante questo lasso di tempo l'allenatore può parlare con i giocatori, analizzare con loro lo svolgimento della partita, dare tutti i consigli che vuole. Si tratta di un fenomeno diverso dalle interruzioni del gioco che possono avvenire in tutti gli sport in virtù delle vicende del gioco stesso (per esempio, l'infortunio di un giocatore; oppure gli intervalli istituzionali del gioco). La caratteristica del *time out* è quella di essere una sospensione non programmata (come invece è l'intervallo) e al contempo voluta proprio allo scopo di riflettere sull'andamento della partita.

Traggo spunto dallo sport per ragionare sui *time out* dell'esistenza. Intendo tutti quei momenti in cui sentiamo il bisogno di sospendere il nostro fare quotidiano, il tempo dell'azione, per entrare in uno stato d'animo diverso, volto alla riflessione e/o alla contemplazione e/o alla auto-osservazione. Intendo l'uscita dalla modalità della mente errabonda, o dalla modalità della mente orientata a uno scopo (entrambe prive di autoconsapevolezza), per entrare – anche solo brevemente – in uno stato di percezione intensa del proprio esistere.

Tanta è l'utilità di esperire tale sospensione, che sono state proposte moltissime modalità pratiche per farlo, e per renderla abituale.

Innanzi tutto, anche certi gesti ordinari, come una passeggiata da soli o il farsi la barba o una doccia, possono essere vissuti come momenti di riflessione, e molti ne traggono beneficio proprio in tal senso, e non sentono il bisogno di accedere ad ulteriori forme di *time out* esistenziale.

Tuttavia, per altre persone ciò non basta, e sviluppano tecniche specifiche finalizzate a ritagliarsi momenti speciali di sospensione. Mi riferisco a tutte le molteplici tecniche meditative, alla *mindfulness*, allo yoga, alle variegate forme di psicoterapia, e in generale a tutto il multiforme universo delle pratiche spirituali. Ai fini del presente articolo, chiamerò tutto ciò “momenti” o “pratiche” esistenziali di “*time out*”.

Confesso subito l'imperfezione dell'analogia col *time out* nello sport. In questo, infatti, il gioco può essere davvero sospeso: è possibile uscire dal “campo” dedicato al gioco ed entrare nel “campo” - ben distinto - dedicato alla riflessione sul gioco. Perché sono entrambi dei “sotto-campi” dell'universo esistenziale, come tali aventi un perimetro dal quale è consentito evadere. Una vera sospensione della vita non è invece possibile: un'ora di meditazione non è più o meno vitale di un'ora di azione nel *mare magnum* delle incombenze quotidiane. Stare seduti in silenzio è solo una modalità diversa di questa nostra esistenza, dalla quale l'unica evasione è quella portata dalla morte o dalla sospensione totale della coscienza, come nel coma.

Tuttavia l'analogia proposta non è neppure arbitraria, perché i momenti esistenziali di *time out* si innestano nella nostra vita (per la maggior parte delle persone) come forme di sospensione della modalità d'azione ordinaria; sono episodi quantitativamente minoritari rispetto al resto dell'esistenza. Sono così diversi dall'ordinario che danno la sensazione di stare uscendo dal “campo di gioco” dell'esistenza. Sono episodi contrassegnati da una qualità riflessiva. L'auto-osservazione caratterizza tutte le pratiche di *time out*, e non ne vanno esenti neppure quelle tecniche meditative che puntano a propiziare il vuoto mentale.

Ebbene, quale è il problema? Il problema è quello dell'allenatore. I giocatori, durante il *time out*, si radunano attorno al loro allenatore, lo ascoltano, parlano con lui. Analogamente, moltissime pratiche esistenziali di *time out* prevedono la figura di un maestro, sia esso lo psicoterapeuta, l'insegnante di yoga o la guida di meditazione. Queste figure ci consentono (con le modalità più disparate) di avere, anche solo per pochi istanti, uno sguardo nuovo sull'esistenza. Siamo così prigionieri della nostra

forma mentis che il fatto di attingere a uno sguardo nuovo va considerato un autentico momento di grazia. Questa difficoltà di mutare prospettiva vale per ogni forma di pensiero: ciò spiega perché sia sempre utile affrontare un problema attraverso un lavoro di gruppo, in tal modo ampliando le facce del prisma che, tutti insieme, siamo in grado di esplorare; ampliando di conseguenza le possibilità di pervenire a una soluzione migliore.

Una domanda allora si impone: se sia possibile fare a meno di una guida durante i nostri momenti esistenziali di *time out*.

Si sa, la psicoterapia prima o poi deve finire; la meditazione, lo yoga o la *mindfulness*, se diventano (come si suole consigliare) una pratica quotidiana, devono essere praticati anche in autonomia, a prescindere dal maestro; e anzi i maestri incoraggiano questa autonomia, fin dall'inizio. E poi il maestro stesso come fa? A sua volta avrà un maestro, ma poi è naturale che il maestro del maestro muoia o comunque esca dal suo orizzonte, e quindi il maestro resti da solo. Beh, si dirà, il maestro è un caso a parte, lui per definizione non ha bisogno di maestri ... Cosa tutta da dimostrare!

Dunque la grande questione è se sia possibile fare a meno dell' "allenatore", durante i momenti esistenziali di *time out*, almeno un poco, o almeno in qualche stadio (avanzato) della propria esperienza psico-spirituale. La mia proposta è che ciò sia possibile soltanto alla condizione di saper trovare, comunque, dei riferimenti non ordinari capaci di mutare, almeno un poco, il nostro punto di vista.

Il primo, e forse il principe, di tali riferimenti è il sogno (precisamente: la sua interpretazione). Tutti sogniamo; possiamo non ricordare i sogni ma è escluso che ciò dipenda dalla loro assenza. I sogni sono uno straordinario fascio di luce sui nostri *alter ego*. Sono fatti di materia autenticamente nostra, mai nulla di fasullo, e al contempo ci proiettano in mondi lontani, originali, a volte incomprensibili. Delle prospettive aperte da altri possiamo sempre dubitare (per esempio, dubitare che facciano al caso nostro); di quelle invece aperte dai sogni dobbiamo sempre essere certi: sono mente della nostra mente. Essi generano lo spalancamento su scenari così insoliti da sembrare privi di senso, mentre invece un senso c'è sempre, si tratta di volerlo cercare e di saperlo trovare.

Vi sono culture che hanno dato grande importanza ai sogni, considerandoli centrali sotto molti aspetti e fondamentali in certe fasi della vita. Mi riferisco ai nativi americani, che avevano una raffinata pratica di interpretazione dei sogni, sia individuale che collettiva. Nella nostra cultura non è così, anche se la pratica psicoanalitica ha dato un grande impulso al recupero dei sogni e alla loro interpretazione.

Proprio l'assenza di una cultura condivisa della pratica dei sogni può rendere necessario, all'inizio, l'aiuto di uno psicoterapeuta. Poi però, una volta imparato a maneggiarli, il terapeuta va via, mentre i sogni restano.

Diventare abituali frequentatori dei propri sogni può essere di aiuto, nei momenti esistenziali di *time out*, per avere a fianco quell' "allenatore" che ci fa vedere che cosa non sta andando bene nella partita, nuove prospettive di gioco, qualche faccia nuova del prisma. È una risorsa talmente feconda, a saperla maneggiare (= interpretare), che una volta appreso a farvi ricorso è difficile farne a meno.

Inoltre, è una risorsa non rara, perché tutti sognano, tutte le notti, e il fatto di non ricordare i sogni dipende soltanto dalla scarsa attenzione e dallo scarso esercizio. Una volta fatto il proposito di ricordarli, una volta presi alcuni accorgimenti (come il tenere un taccuino e una penna vicino al letto per annotarli subito, anche a costo di accendere la luce in mezzo alla notte), l'accesso ai propri sogni non può mancare. Si tratta a quel punto di imparare a interpretarli: la regola fondamentale è che i sogni non hanno un valore simbolico universale e intersoggettivo: non può esistere un manuale dove trovare chiavi di lettura dei sogni valide per tutti. Il loro significato deve essere scoperto alla

luce delle specifiche esperienze del loro autore. Il percorso interpretativo, pertanto, è sempre guidato dalla biografia della persona che sogna.

Un altro punto di riferimento è l'attività fisica (rigorosamente non competitiva), come camminare o correre, andare in bici, nuotare, e in generale le pratiche psico-corporee, in cui l'auto-osservazione è sul corpo. Nessuna pratica è esclusa: tutto ciò che consente di sentire e apprezzare la propria corporeità, mettendola sia al centro dell'azione che al centro dell'attenzione, va benissimo. Il corpo, quando è sano, si sottrae spesso alla nostra percezione; esso è invece - se fatto uscire dall'ombra - un potente vettore di riconduzione della mente al qui e ora, al mero piacere di esistere, e alla conseguente sospensione delle (pre)occupazioni quotidiane.

Altre possibili sorgenti, al tempo stesso, della generazione di *time out* e della sua ispirazione e guida hanno invece la caratteristica della rarità.

Penso alle esistenze degli altri. Una persona, col suo fascio di sguardi sulla vita, che sono almeno in parte diversi dai nostri, può essere "maestra" involontaria di un nostro momento di *time out*. Non ci sono regole per trovarla, salvo quella di essere aperti all'incontro, di desiderare il diverso dall'ordinario: solo chi cerca può sperare di trovare. Tuttavia non è facile azzeccare tutte le combinazioni necessarie perché ciò avvenga. La qualità dell'interazione che adottiamo è in ogni caso un elemento fondamentale, per cui cercherei almeno di evitare i *social media*, e di fare attenzione al contorno. È infatti improbabile che possa scaturire qualcosa di fecondo da una relazione confinata su uno schermo, oppure contratta in limiti molto ristretti di tempo, o collocata in luoghi sgradevoli o rumorosi.

Penso inoltre ai libri: anche qui non c'è regola, ma può capitare che un libro divenga fonte di ispirazione di sguardi sulla propria vita capaci di cogliere prospettive nuove ed inattese. Può capitare che un autore si riveli al contempo:

(i) in sintonia con i nostri pensieri, in modo tale da sentirlo come amico intimo che ben ci conosce;

(ii) in adeguata dissonanza, in modo tale da sentirlo come fonte di ispirazione di idee di cambiamento.

Accanto ai libri, anche tutto il restante universo dell'arte può dare linfa e ispirazione a un momento di *time out*: lascio al lettore trovare gli esempi più affini alla sua sensibilità e ai suoi gusti artistici.

Infine torno alla squadra di pallacanestro o pallavolo. Quando manca per qualsiasi ragione l'allenatore, la regola del *time out* si applica lo stesso: sarà il capitano della squadra a chiamarlo. La squadra si riunirà egualmente in cerchio, e cercherà di trarre profitto dalla somma delle idee dei vari giocatori. Uniti dallo scopo comune di vincere la partita, i giocatori - benché senza allenatore - sono capaci di creare un sistema in grado di autoregolarsi senza bisogno di attribuire a una persona specifica un ruolo regolatorio o comunque di preminenza. Il dialogo genera un'entità fatta di idee che è più della somma delle idee dei singoli giocatori. La piccola comunità dialogante è un organismo nuovo, e le sue "proprietà emergenti" (proprietà collettive d'insieme non riconducibili a quelle dei costituenti il sistema) rappresentano quel "di più" che nessun giocatore potrebbe raggiungere senza il contributo degli altri.

Fuor di metafora, credo che un circolo di amici (opportunamente scelti e riuniti in un luogo ben composto), che si incontrano per la ricerca di una comune evoluzione psico-spirituale, pur senza alcun maestro in funzione di guida, sia anch'esso un'opportunità e una sorgente di *time out* esistenziale. Un'occasione che tutti noi potremmo coltivare e che, ne son certo, non mancherebbe di dare qualche frutto. Nel mio piccolo, in questa linea di pensiero ho propiziato l'attività del *Laboratorio arte del vivere*, sulla quale rinvio alla relativa sezione di questo sito.

Lorenzo Scarpelli

Articolo pubblicato, con piccole variazioni, in Pegaso, n. 195, maggio-agosto 2016