

## LABORATORIO ARTE DEL VIVERE

### MANIFESTO introduttivo

Come è difficile parlare di ciò cui più teniamo. Quante volte a una cena fra amici la conversazione si mantiene sempre al livello delle banalità, e non perché al tavolo vi siano persone superficiali. Vince il pudore, che ci trattiene tutti da esporre il nostro pensiero (e quindi il nostro essere) sugli argomenti fondamentali. Forse per un atavico sentimento di vulnerabilità e per l'istinto di difendersi da essa. Così che alla fine della cena molti si alzano con un senso di incompiutezza: un'altra occasione sprecata. Forse in tanti lo sentono, ma nessuno lo dice. C'è un perimetro degli argomenti permessi nel corso delle relazioni umane ordinarie, i cui confini sono difficili da oltrepassare.

Il laboratorio (d'ora in avanti, L) vuole venire incontro a questa esigenza, e creare un consesso di persone disposte a riflettere insieme su ciò che per loro più conta. Il tempio zen Shinnyoji di Firenze, dove attualmente il L si svolge, è un luogo propizio per tale scopo, perché è luogo del sacro, inteso (laicamente) come esperienza di ciò che va oltre il quotidiano, come relazione con le potenzialità dell'umano, come cominciamento, come confronto con l'eccedenza, come proiezione verso la dismisura, come sconfinamento. Il tempio zen è ulteriormente propizio, perché intessuto di cultura ed etica buddhista, che per loro essenza sono favorevoli a generare consapevolezza e, quindi, apertura di vedute sul mondo. Del resto, quando si tratta di lavorare sulla mente, la pratica della meditazione come sviluppata da secoli di esperienza buddhista è un elemento di sicuro ausilio.

Il L mira a offrire una composizione ambientale (non casuale ma studiata con attenzione) che renda possibile uscire dal guscio dentro cui l'educazione, le abitudini e le convenzioni sociali tendono a confinarci.

Gli scopi sono pratici, non teorici. Pierre Hadot ha mostrato come la filosofia del mondo classico (greco e latino) aveva funzione pratica, e quindi etica, ed era rivolta a rispondere alla domanda su come vivere, su come affrontare le relazioni fondamentali della nostra esistenza<sup>1</sup>. Il L intende provare a percorrere qualche passo su questo sentiero, nella consapevolezza che il sentiero stesso non è già tracciato ma va aperto volta per volta. Ogni percorso fatto da altri non è il nostro: ci può interessare, ci può ispirare, ma poi sta a noi disegnare il nostro cammino. Proprio perché il sentiero non è già tracciato è qui possibile dire soprattutto dove non vogliamo andare, ciò che non siamo e ciò che non vogliamo.

Non cerchiamo rinvii a una sfera di comprensione delle cose accessibile solo agli eletti e/o accessibile a tutti ma non subito e chissà quando. Aspiriamo a ciò che risulti comprensibile (e quindi ammissibile) a tutti i partecipanti e nell'immediato.

Abbiamo in uggia la ciarlataneria, le promesse miracolistiche (come tali non mantenibili), l'uso di parole prive di contenuto, la vaghezza. Anche se occorre essere consapevoli che il discorso vago è veicolo di messaggi emozionali, e quindi è dotato di fascino e attrattiva, per quanto (con tali modalità) poco desiderabili.

Non ci interessano le speculazioni intellettuali. Pare ovvio: il L è un'officina pratica, non un'occasione di acculturamento e/o di sfoggio delle proprie conoscenze culturali<sup>2</sup>.

Il L non è un luogo dove svolgere una terapia psicologica di gruppo. Chi ha bisogno di trattare disturbi psichici, benché non sia per ciò stesso escluso dal L, è bene che si rivolga a

---

<sup>1</sup> V. Pierre Hadot: “*Esercizi spirituali e filosofia antica*”, Einaudi, 2005; “*La filosofia come modo di vivere*”, Einaudi, 2008.

<sup>2</sup> Sulla lontananza del sapere filosofico accademico dalla saggezza, v. le parole di un professore contemporaneo: “*Eppure tutti noi insieme* [i professori del dipartimento di filosofia di Venezia], *nei nostri rapporti reciproci, realizziamo una comunità caratterizzata da un tipo di convivenza lontanissimo da ogni esperienza ispirata alla filosofia o alla saggezza*” (L.V. Tarca, *Un'esperienza di filosofia*, in R. Madera e L.V. Tarca, *La filosofia come stile di vita. Introduzione alle pratiche filosofiche*, p. X).

un professionista. Nel L si viene perché soffriamo tutti del male di vivere, e tutti siamo mossi dal desiderio di vivere meglio. Questa sofferenza e questo desiderio sono però stati normali dell'esistenza e sono diversi dal disturbo mentale in senso tecnico (anche se, a volte, il confine è incerto e sfumato).

Il discorso sui temi esistenziali conta solo se si traduce in esperienza di vita. L'arte di vivere non può essere insegnata, ma solo mostrata, e non vi è una vita che sia uguale a un'altra. Un pittore ispira un altro pittore, ma il dipinto del secondo non sarà mai uguale a quello del primo. È una catena di relazioni, e non di identificazioni. Quel che più di tutto rileva è la verità del vissuto; si ricercano testimonianze di vita, e come in tutte le testimonianze occorre che il teste sia onesto.

Quindi il L è un luogo complesso perché fatto di persone che si scambiano parole, ma anche si domandano se, e in che misura, le parole servano alla pratica. Siamo un groviglio inestricabile di azioni, riflessioni ed emozioni, dove la loro relazione di coerenza è variegata, non lineare, e in poche parole molto complicata. Tanto più se si pensa che le parole non veicolano soltanto concetti, ma anche sentimenti ed affetti. Ed anzi, è proprio il piano delle emozioni quello decisivo nelle scelte di vita (questo spiega perché gli insegnamenti magistrali hanno così scarsi effetti pratici). Tale piano opera sotterraneo come un fiume carsico, ma fondamentale, durante ogni L.

Ecco allora che l'accostamento della vita all'arte assume sempre più senso. Da un lato per la relazione con i valori della bellezza e dell'unicità e irripetibilità dell'esperienza (sia artistica che esistenziale). Dall'altro lato per la connessione con lo sviluppo di un sapere; un sapere (quello artistico come quello esistenziale) che non cala dall'alto tutto insieme e miracolisticamente, bensì si costruisce nel corso del tempo, non senza impegno e fatica.

Consapevoli di tutto ciò, e di molto altro (che abbiamo affrontato nel L preliminare), ci incontriamo per esporci insieme sull'abisso delle domande fondamentali. Le questioni che vengono in gioco sono molte, dobbiamo fare delle scelte. Si individua un tema capace di fondare un ciclo di incontri, tema sulle cui diramazioni si svolgono i singoli L. La specificazione del tema è fondamentale: permette e impone di giungere al L preparati, non tanto sotto il profilo culturale (che non è oggetto diretto del L), quanto sotto il profilo emotivo/esistenziale. Il L non è come il bar o il circolino, dove si va a fare quattro chiacchiere fra amici, estemporanee e sfarfalleggianti di qua e di là, all'insegna della più totale improvvisazione. Il L richiede impegno e disciplina di ogni partecipante, sia per la sua preparazione che nel corso del suo svolgimento.

Di seguito alcuni esempi di tema (senza ordine di importanza).

1) Le relazioni interpersonali fondamentali:

- la relazione amicale;
- la relazione con i genitori;
- la relazione amorosa/erotica e quella sessuale;
- la relazione con i maestri;
- la relazione con gli affetti familiari.

2) Le relazioni sociali fondamentali:

- la relazione col lavoro e col tempo libero;
- la relazione con le autorità politiche e i dettami sociali;
- la relazione con i beni materiali esclusivi (quelli che non possono appartenere contemporaneamente a tutti);

- la relazione con le incombenze pratiche fastidiose;
- la solitudine.

3) Le relazioni col mondo naturale:

- la relazione col proprio corpo;
- la relazione con la salute e con la malattia;
- la relazione con la natura selvaggia o poco antropizzata;
- la relazione con la morte.

4) La relazione con l'avventura:

- l'esposizione al rischio;
- l'esposizione al nuovo e al diverso;
- l'esposizione all'incertezza.

5) Gli stati d'animo fondamentali della saggezza:

- la serenità;
- l'equanimità;
- l'adattabilità;
- la veracità;
- la tenacia;
- l'auto consapevolezza;
- la "furfanteria" (nel senso del distacco dalle convenzioni sociali);
- l'auto ironia;
- la sensibilità alla bellezza;
- il gioco.

6) Le relazioni con la conoscenza:

- la conoscenza scientifica;
- la conoscenza dei testi religiosi;
- la conoscenza del pensiero filosofico;
- l'immersione nel testo letterario;
- l'immersione nell'arte.

7) La relazione col divino e col sacro:

- l'esperienza nel centro zen;
- le altre esperienze religiose;
- l'esperienza atea o agnostica.

8) Forme di comunicazione:

- la relazione fra riflessione, parola ed esistenza;
- il ruolo della "retta parola" e l'attitudine all'onestà intellettuale;
- la relazione fra sviluppo psico-spirituale e incontri con persone significative.

Il L si nutre della cultura dell'incontro con l'altro da sé e punta all'arricchimento reciproco. È fondamentale coltivare il dialogo in uno spirito di pari dignità dei dialoganti, e superare l'impulso a cercare di prevalere e a dare un'immagine positiva di sé. Aspiriamo a una comunicazione senza competizione; a un ascolto dell'altro con propensione all'apertura sugli orizzonti di vita diversi dal nostro. Aspiriamo a deporre la corazza che crediamo ci protegga e in realtà soprattutto ci nasconde e ci ingabbia.

Occorre discutere in modo circolare, facendo emergere i vari punti di vista, per poi esplorare il prisma dell'esistenza. Chi esce dal L avendo cambiato una delle sue idee, o comunque avendo raggiunto una prospettiva nuova sullo stare al mondo, ha ottenuto quanto basta. Chi esce dal L avendo convinto qualcuno delle sue idee, o avendo fatto una gran bella figura di cultura o di saggezza, non ha ottenuto nulla, anzi, ha alimentato il proprio ego e un pernicioso orgoglio. Chi ha uno spirito agonistico/competitivo è bene che faccia molta attenzione a questo profilo. L'arte del dialogo non ammette vincitori.

Il riferimento all'esperienza biografica, almeno in modo implicito, è sempre presente nel L, per quanto con modalità diverse e dipendenti dal temperamento di ciascuno. Ognuno costituisce il centro del gruppo, e l'obiettivo fondamentale è lo sviluppo della pienezza dell'essere di tutti partecipanti. A tale scopo, la conoscenza che conta è quella incarnata, e lo stile del sapere che ci scambiamo è, nelle sue fondamenta, biografico.

Non è possibile svolgere il L in forma telematica perché il dialogo attiva tutti i sensi, e in ogni caso la modalità da remoto non consente il coinvolgimento minimo indispensabile per una riflessione collettiva profonda. Non sarà permesso registrare le sedute: qualsiasi registrazione snatura il L e non può renderne il senso profondo. Il L è un pezzo di vita vissuta, che come tale è irriproducibile nella sua integralità.

In questo contesto non conta nulla né il principio di autorità né quello maggioritario. Sui profili fondamentali della vita, sul come stare al mondo, non si possono accettare

ordini, perché ne va dell'esistenza - unica ed irripetibile - di ciascuno. Né ci si può aspettare che qualcuno risolva i nostri dilemmi: nessuno può vivere la vita di un altro. Ove nel L ci sia da prendere una decisione, non ci si stancherà mai di lavorare perché si raggiunga l'unanimità. Unanimità non equivale a unanimismo, perché siamo tutti diversi. Proprio per tale ragione, quando si desideri raggiungere delle conclusioni (di qualsiasi tipo), mireremo a che queste siano condivise, e quindi siano capaci di unire i partecipanti senza annullare le loro specifiche differenze: conciliare le diversità senza deprimere le caratteristiche (e i punti di vista) individuali. Si tratta, in fin dei conti, di imparare a mettersi nei panni dell'altro (cosa tutt'altro che facile), e di saper sviluppare empatia. La pluralità di prospettive (collegata alla diversità delle esperienze e dei temperamenti umani) è uno stato desiderabile, da sviluppare e non da combattere.

Il medesimo contesto spiega le regole immaginate per la conduzione del dialogo, e in particolare il meccanismo del Simbolo (v. l'art. 5 del regolamento). Lo scopo è propiziare una discussione al contempo ordinata e libera, attraverso un metodo che consenta di evitare qualsiasi figura di guida, compresa quella del moderatore della discussione. Nel L si dovrebbe creare un sistema che, benché acefalo, sia in grado di promuovere in modo fecondo e creativo - e mai distruttivo - la discussione sull'arte di vivere. Un sistema in grado di autoregolarsi senza bisogno di attribuire a una persona specifica un ruolo regolatorio, o di guida magistrale, o di preminenza. Dialogare in questo modo è già in sé un esercizio spirituale. La ricerca di un'arte del dialogo siffatta ha senso intrinseco, a prescindere da altri eventuali conseguimenti (peraltro tutt'altro che improbabili).

Il L è un luogo dove si propongono domande, e dove si propizia un percorso che consente a ciascuno di trovare le risposte all'interno di se stesso. Quelle già pronte, preconfezionate, sono diventate un cibo indigeribile. Il L è un luogo dove si ricerca di varcare i nostri schemi mentali consueti, di alimentare il nostro immaginario, con l'aiuto della semplice esistenza degli altri, con l'esposizione ai loro orizzonti diversi dai nostri. Tale oltrepassamento non conduce fuori ma dentro di noi, nei meandri più riposti, perché il fine è l'esplorazione e la conoscenza di noi stessi, di tutto quel regno del possibile che è in noi senza che a volte neanche ce lo immaginiamo.

I L aventi per tema la riflessione sul senso stesso dell'intrapresa sono importanti, per analizzare le motivazioni che ci muovono e farne consapevolezza reciproca. Essi vengono tenuti con regolarità nel corso del tempo. Il loro oggetto è, in linea di massima, il seguente:

- senso e motivazioni ("*e voi, che cosa cercate?*");
- bilancio dell'esperienza svolta finora (per chi non è nuovo);
- suggerimenti di sviluppo e conseguente revisione del Manifesto e delle Regole.

La cornice di tutti gli incontri è il silenzio in stile zen: insostituibile quale preparatore e fecondatore della parola che verrà; e quale decantatore della parola che sarà venuta.

Lorenzo Scarpelli