

Nella nostra società vige un'abitudine alla quale spesso ci sottomettiamo, anche se causa moltissimi danni: quella di raccontare a tutti i nostri disagi. Ti senti giù, ti è successo qualcosa che ti rende triste? Parlane più che puoi! Telefona all'amica, scrivi su Facebook i tuoi lamenti, mostra il tuo dolore.

Ma questo non fa altro che aumentare i disagi, perché si cronicizzano e innescano un peso negativo nel cervello. Dovremmo utilizzare invece solo le parole essenziali che ci permettono di trovare soluzioni ed evitare quelle che aumentano il nostro pessimismo, come ho scritto nel mio libro "Vietato lamentarsi", edito dalla San Paolo.

Le parole diventano corpo e quindi dovremmo stare attenti a quelle che pronunciamo. I grandi saggi in tutte le culture, anche le più antiche, lo sapevano: le parole creano, hanno il potere straordinario di cambiare la realtà e di modificare profondamente il nostro pensiero. Per la stessa ragione, il nostro stile di relazione e di comunicazione ci trasforma, modifica la realtà in cui siamo calati e può essere portatore tanto di malattia e di disagio quanto di benessere e di gioia.

## COLTIVARE IL SILENZIO

Che ci piaccia o no, purtroppo siamo diventati tutti, chi più chi meno, come i personaggi di quelle trasmissioni in cui la gente va e racconta i fatti suoi. Siamo malati di esibizionismo del dolore, che è una forma tra le più gravi di *analfabetismo delle emozioni*. Nell'antichità, dove c'erano meno comodità ma si era più vicini a un sapere "naturale", non funzionava così. Guardiamo, ad esempio, il mondo greco, culla della nostra civiltà: gli eroi parlavano di sé? Spettacularizzavano il dolore? Mai! Achille non avrebbe certo detto: «Sapete, Achei, ho un sacco di problemi con me stesso e con gli altri, perché mia mamma non mi ha immerso bene nel liquido magico e mi è rimasto il tallone vulnerabile!».

Perché stiamo male e non riusciamo a venire a capo dei disagi? Perché non diamo spazio ai lati creativi del cervello, che sono silenziosi. Il silenzio produce poteri e saperi che la mente che parla non può produrre. Sì, c'è la parola giusta, la parola magica, la parola che "apre le porte", ma non è una parola comune. Tutte le religioni antiche conoscono la preghiera. Che cosa significa pregare? È parlare con Dio. Perché in realtà in tutti noi c'è "Dio" e Lui ci cammina accanto anche quando non ce ne accorgiamo. C'è una forza divina che opera nel silenzio.

Quindi la prima cosa da fare quando c'è un problema, è chiudere gli occhi, sentire il vuoto, fare silenzio e aspettare. Se ci accorgiamo di non farcela da soli possiamo parlare con un amico, un conoscente, un amante, un genitore, un figlio. Non è infatti con questa logorrea della sofferenza che risolveremo i nostri disagi.

La vita di ogni giorno è una continua avventura ma per riuscire a cogliere le opportunità che ci riserva è necessario coltivare il silenzio interiore, la sola "forza" capace di farci contemplare e poi accogliere sorprese e imprevisti.

Uno spazio che sia sgombro da doveri e ossessioni, aperto unicamente all'autenticità. Solo così potremo crescere liberi di essere finalmente noi stessi.

Lamentarsi non risolve i nostri disagi. Li risolve invece uno sguardo silenzioso che attiva nel nostro cervello "l'energia delle soluzioni" che in un istante prepara nuovi sviluppi e nuovi modi di essere.