

Simone Oianti

# Scegli di vivere

Cambiamento  
e gusto della vita

Prefazione di  
Guidalberto Bormolini

# Indice

---

<b>Prefazione</b> . . . . .	9
<b>Introduzione</b> . . . . .	15
<b>I passi del cambiamento</b> . . . . .	17
Cambiare è possibile. . . . .	28
Due formule . . . . .	36
Il punto di vista . . . . .	40
Attenzione, consapevolezza, responsabilità . . . . .	47
Le attitudini. . . . .	53
I movimenti. . . . .	56
Le pratiche . . . . .	60
<b>Il gusto della vita</b> . . . . .	71
L'ottimismo . . . . .	75
La gioia di vivere. . . . .	82
I pilastri della gioia . . . . .	93
<b>Ringraziamenti</b> . . . . .	113
<b>Riferimenti bibliografici</b> . . . . .	115

*A Cosetta, mia madre,  
che mi ha insegnato il gusto per la vita.*

*A Pietro, mio figlio,  
perché impari a danzare la vita,  
anche sotto la pioggia.*

## Prefazione

Viviamo tempi impegnativi, in cui molti sono coloro che cercano risposte di senso di fronte a un mondo profondamente in crisi. Crisi è una delle parole più ricorrenti nelle riflessioni contemporanee e nei mass-media: crisi ecologica, finanziaria, bellica, economica, religiosa... Quindi siamo nei tempi più propizi per l'umanità, infatti crisi in greco significa scelta, decisione. Abbiamo, forse più che in qualsiasi altra epoca, la possibilità di scegliere! Di scegliere la vita anziché la morte! Albert Einstein affermava:

La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che sorge l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere «superato»<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> A. EINSTEIN, *Come io vedo il mondo. La teoria della relati-*

Abbiamo però sempre più bisogno di strumenti esperienziali per trasformare l'onnipresente crisi nell'occasione decisiva per la nostra vita e per la vita di tutti.

«TuttoèVita-Onlus» e «I Ricostruttori» si dedicano da anni a proporre alcuni percorsi esistenziali e spirituali per rispondere a chi, sfiduciato, disilluso o distratto, abbia abbandonato qualsiasi pratica religiosa, qualsiasi attenzione alla vita interiore; in sostanza, a chi non ha saputo cogliere la crisi come occasione.

È in tale contesto che nasce la collana «TuttoèVita Formazione», che si propone di fornire strumenti letterari per stimolare il desiderio di crescita, di trasformazione o, meglio ancora, di trasfigurazione. Che servano però da stimolo a praticare percorsi personali ed esperienziali in prima persona: il cambiamento lo devi mettere in moto tu, nessuno può farlo al posto tuo!

L'interrogativo principale sul senso dell'esistenza per molti sorge proprio in relazione all'apparire della morte nell'orizzonte della propria vita. Da qui lo stimolo a dedicarsi a

---

*vità*, Newton Compton, Roma 2012 (or. 1931), 64.

chi ha perso la capacità di trovare un senso alla morte, divenuta un evento solo tragico e paralizzante. Anche a causa di un mondo in cui la morte è innominabile, l'ultimo invincibile tabù!

«TuttoèVita» nasce dall'intuizione di alcuni membri del movimento de «I Ricostruttori» impegnati da due decenni a proporre percorsi che permettano un nuovo sguardo sulla vita e sulla morte. L'intento è quello di promuovere un cambiamento culturale, di linguaggio e di comportamento riguardo alla morte, e anche riguardo alla vita contemplata dal punto di vista del traguardo finale. Infatti, nel rispetto delle convinzioni e dei percorsi personali, si propongono occasioni esperienziali che permettono di riscoprire la propria dimensione spirituale.

La necessità di un approccio esperienziale deriva da una precisa visione della vita: la vita è un «mistero». Il mistero non si può spiegare, si può solo vivere. Sempre il caro Einstein sosteneva che «la più bella e profonda emozione che possiamo provare è il senso del mistero; sta qui il seme di ogni arte, di ogni vera scienza». Il tentativo esasperato di razionalizzare ogni aspetto della

vita sembra essersi definitivamente infranto di fronte all'incombere di tutte le crisi che il mondo contemporaneo ci mostra senza pietà. Luis-Vincent Thomas, uno dei padri dell'antropologia, afferma che «il fallimento di un mondo ipertecnicizzato genera un bisogno immenso di spiritualità». A questo sembra riferirsi anche Carl Gustav Jung quando scrive:

Fra tutti i miei pazienti nella seconda parte della loro vita, diciamo al di sopra dei 35 anni, non ce n'è stato uno solo il cui problema, in ultima analisi, non fosse quello di trovare una dimensione religiosa alla propria vita. E questo indipendentemente dall'adesione a una credenza particolare o all'appartenenza a una Chiesa<sup>2</sup>.

Il mistero può proporci una via d'uscita, soprattutto se ci aiuta a incontrare «il Mistero» che è all'origine di tutto quello che è.

Simone Olianti ha elaborato alcuni percorsi di grande efficacia per introdurre le

---

<sup>2</sup> Cit. da A. BRUSCO, *Spiritualità e cure palliative*, in A. BRUSCO - G. ZANINETTA (edd.), *E quando si fa sera... L'accompagnamento spirituale nelle cure palliative. Atti del Convegno tenutosi a Brescia il 26 maggio 2005*, Lumini, Travigliato (BS) 2005, 75.

persone nel mistero della vita. L'ho ascoltato molte volte dal vivo apprezzando la sua capacità di far vibrare le corde dell'anima in molte persone. Ora possiamo godere della stessa capacità anche attraverso la parola scritta.

Abbiamo scelto di iniziare questa collana con i suoi testi offrendo alcuni strumenti per affrontare la vita, perché solo chi ha vissuto fino in fondo smetterà di temere la morte. E soprattutto, solo chi impara a vivere pienamente la vita può capire che la morte non è mai l'opposto della vita, ma è solo uno dei passaggi della vita!

GUIDALBERTO BORMOLINI  
*fondatore e presidente*  
*di «TuttoèVita-Onlus»*





## Introduzione

*Io ti ho posto davanti la vita e la morte,  
la benedizione e la maledizione.  
Scegli dunque la vita,  
perché viva tu e la tua discendenza.*  
(Dt 30,19)

Ogni parola scritta è una parola *parlata*, almeno nel dialogo interiore dell'autore, che le dà vita e da lei si lascia plasmare. Questo è un *libro parlato*, nato negli occhi e nelle espressioni di tutti coloro che hanno partecipato al ciclo di conferenze dei *Metánoia Workshop*, laboratori di trasformazione personale. È dall'incontro con le persone, con i loro volti che si trasformano, con le loro emozioni, con i loro percorsi di cambiamento, che le parole di questo libro hanno preso vita. Lo stile è diretto, a volte deciso, ma sono parole che arrivano subito al cuore delle cose, che non fanno sconti e offrono prospettive nuove, davvero alla portata di tutti.

Il percorso dei *Metánoia Workshop* vede tre momenti, legati ciascuno a delle domande potenti. Perché anche le domande sono parole potenti. Il primo è: *Davanti alla morte impara la vita* (quali sono le tue priorità? Che cosa ti sta a cuore davvero?). Il secondo è: *Crisi e cambiamento: le strategie e le pratiche* (come si fa a far fiorire la vita quando arriva la crisi?). Il terzo è: *Il gusto della vita. Ottimismo e gioia di vivere* (come si fa a vivere meglio? Qual è il dono più grande che possiamo fare alle persone che amiamo?).

Questo volumetto raccoglie l'esperienza della mia vita che ho condiviso con gli altri sul secondo e terzo momento: il cambiamento e la gioia di vivere. In uno stile colloquiale e vivace ripercorro i momenti determinanti della presa di coscienza e delle scelte che abbiamo a disposizione, mettendo a fuoco gli strumenti per poterle compiere.

È un testo da tenere a portata di mano, sul comodino, che ci ricorda quanto preziosa sia la vita in tutte le sue manifestazioni e ci insegna a poterne godere appieno. Per tutto questo non ci sono età: prima ce ne accorgiamo, meglio è. E se ce ne dimentichiamo, è urgente riprendere il filo e rimettersi in cammino.

# I passi del cambiamento

*Camminando s'apre cammino.*

(Antonio Machado)

Cominciamo questo percorso emozionante, bello, che mi ha cambiato la vita. Può darsi che arrivi una parola anche a voi che serva per la vostra vita. L'obiettivo è questo: non di fare una conferenza che nutra solo la testa, ma che nutra il cuore, l'anima e che vi accompagni nel viaggio della vita. Ho trovato questo titolo, per il ciclo di queste conferenze, una mattina mentre camminavo in Casentino: «Verba manent», perché le parole contano.

Io sono ripartito dopo una crisi tremenda da cui pensavo di non rialzarmi. Alla fine degli anni Novanta, andando per lavoro ad ascoltare un corso di aggiornamento a Milano, conferenze a cui non volevo andare ma a cui ero costretto per lavoro, ho avuto una

sorpresa: lì è cambiata la mia vita veramente. Non so cosa sia successo, perché sinceramente non mi ricordo neanche il nome di uno di quei relatori né cosa abbiano detto; però è successo qualcosa, mi è arrivata una parola che mi ha risuonato dentro e di lì sono ripartito. Ho ripreso il lavoro della tesi che mi ha permesso poi di insegnare, di fare tante cose che ora non potrei fare; ero bloccato da due anni. È stata una semplice conferenza di cui non ricordo quasi niente, ma che mi ha toccato profondamente, perché le parole contano, le parole sono importanti. Ecco perché abbiamo voluto chiamare questo ciclo di incontri «*Verba manent*», *le parole contano*.

Bene, iniziamo con il tema *I passi del cambiamento*. Guardate che è il tema più importante di tutti, perché cambiare è inevitabile, il cambiamento è inevitabile: bisogna vedere se lo subiamo o se lo agiamo; se lo gestiamo noi o se ci gestisce lui, perché il cambiamento è inevitabile, è fisiologico. Quante volte i mariti dicono: «Ah, non sei più la donna che ho sposato vent'anni fa!», e vorrei vedere! Sarebbe grave se fosse sempre la solita, però uno pensa che dopo

vent'anni quella sia sempre uguale a come era vent'anni fa. Non è possibile!

Il cambiamento è fisiologico: e sono partito da questo tema, non solo per la mia esperienza personale, ma anche perché le persone che si rivolgono a me, nel lavoro individuale, si fanno questa domanda: «Vorrei cambiare, ma non ci riesco; come si fa?».

Come si fa? Guardate che questa è una domanda molto potente: «Come si fa?». È il «come si fa» che fa la differenza, perché finché noi ci facciamo le domande sbagliate non troviamo le soluzioni giuste. Una domanda sbagliata secondo me è: «Perché sto male?»; e ancora: «Perché soffro così tanto? Perché la mia vita fa schifo? Perché non riesco a trovare il bandolo della matassa?». Queste sono domande sbagliate, che non portano da nessuna parte. È come se uno quando sta affogando si chiedesse: «Perché sto affogando?». Bischerò!: chiedi un salvagente, vieni fuori e poi si vedrà il perché!

Il problema è come si fa a uscire dall'acqua vivi: questa è la domanda più potente! E spesso si affoga nella nostra vita e ci domandiamo: «Perché sto affogando?». Ma non è la domanda giusta. Tutti i corsi che