



Lodovico Berra

PER UN MONDO MIGLIORE

ISFIPP EDIZIONI

Lodovico Berra

Per un mondo migliore

Lodovico Berra

PER UN MONDO MIGLIORE

ISFIPP EDIZIONI

Proprietà letteraria riservata
@ISFiPP edizioni
Torino, Italy

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale e parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i paesi.

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsivoglia forma senza l'autorizzazione scritta dell'Editore, a eccezione di brevi citazioni incorporate in recensioni o per altri usi non commerciali permessi dalla legge sul copyright.

Per richieste di permessi contattare in forma scritta l'Editore al seguente indirizzo: edizioni@isfipp.org

ISBN: 9788894672015

ISBN-A: 10.978.88946720/15

Prima edizione, 2022

Corso Fiume 16, 10133 Torino

Redazione e produzione www.isfipp.org

Indice

Prologo	5
1. Perché un mondo migliore	8
2. Rispetto	12
3. Gentilezza	16
4. Amore	19
5. Umiltà	23
6. Onestà	27
7. Empatia	31
8. Libertà	34
9. Consapevolezza	38
10. Ricchezza	42
11. Pace interiore	46
12. Lo spirito interiore per un mondo migliore	49
Epilogo	55

PROLOGO

Ci sono momenti nella vita in cui ci si domanda quale sia la propria identità, cosa sia ciò che ci caratterizza, cosa sia ciò in cui si crede. Questi aspetti cambiano nel tempo, si matura, si evolve, si cambia. Alcuni aspetti rimangono fermi, costanti, intatti nonostante la vita spesso li metta in discussione, li minacci, li danneggi.

Jerry Rubin, politico ed attivista della controcultura degli anni Sessanta, affermava “non ti fidare di chi ha più di 30 anni”. Questa frase mi aveva molto colpito del periodo dell’adolescenza, senza forse ben comprenderla nel suo vero significato, che poi non so neppure se fosse quello che intendeva Rubin. Quando sei giovane, under 30, si è pieni di entusiasmo per la vita, si crede di

poter cambiare ogni cosa, si difendono con tutte le forze principi di amore, fratellanza, uguaglianza, giustizia. Poi, nel tempo, l'impatto con la vita, quella vera di tutti i giorni, disillude. Ci si accorge che il mondo è diverso da come lo si immaginava. Il lavoro, la famiglia, le bollette da pagare, tradimenti, inganni, malattie, morti, ingiustizia, violenza. Si diventa grandi e si perdono gli entusiasmi. Si passa ad una vita grigia e dura, dove ci si preoccupa solo più di sopravvivere, non più di combattere per un mondo migliore. Non ci si può fidare di chi ha più di 30 anni perché costui ha perso la passione, l'entusiasmo, l'illusione di poter cambiare la società, non crede più possibile realizzare i propri sogni. L'ultratrentenne si adatta alla triste realtà di una misera esistenza in cui conta solo il denaro e il potere. Solo pochi sopravvivono indenni e paiono degli ingenui adolescenti che

ancora credono che questo mondo possa essere migliore.

Alcuni recenti e sgradevoli eventi mi hanno fatto riflettere su tutto ciò, su chi io sia veramente e in che io cosa creda interiormente. Ho così scoperto di essere ancora molto giovane dentro, che i principi che mi accompagnavano nell'adolescenza non si sono spenti, sono ancora lì presenti, ancora più forti e solidi, sopravvissuti alla messa alla prova che ci riserva la vita. Credo ancora oggi in un mondo migliore, in un mondo in cui prevalgano principi sani e positivi, in cui gli esseri umani si amino e si rispettino, in cui non vi siano guerre e violenza. Leggete signori miei queste poche righe e scegliete se essere esseri umani grigi e spenti o eterni adolescenti con una inesauribile passione per la vita.

1. *PERCHÉ UN MONDO MIGLIORE*

Perché non dovremmo desiderare un mondo migliore? Perché non dovremmo aspirare a questo? In fondo siamo tutti noi esseri umani *gettati*, come direbbe il filosofo Martin Heidegger, in questo mondo che non dà scampo, che ci costringe ad affrontare ogni giorno difficoltà ed imprevisti. Dovremmo, noi esseri umani, riuscire ad essere uniti ed aiutarci ad affrontare insieme questa vita, che non è per nulla semplice.

Le vie per avere un mondo migliore possono essere diverse e tutte egualmente valide. Possiamo scegliere di lavorare sulla nostra società, sulla cultura, migliorare il mondo attraverso la politica o l'economia. Io ho scelto di lavorare sull'uomo, sul singolo individuo, sulla sua salute e serenità, sul suo

equilibrio interiore e sulla sua felicità. Anche per questo ho scelto di diventare psichiatra, di studiare la mente umana, di capirla in ogni sua sfumatura e così poter agire su essa per renderla sana, equilibrata, felice.

Un mondo dove ogni singolo individuo riesce ad essere in armonia con sé stesso, a vivere in modo consapevole ed autentico, a coltivare una saggezza interiore, a superare traumi e conflitti, non può che essere un mondo migliore.

Ma la natura umana è fatta in modo che facilmente emergano le sue parti oscure, come forze distruttive interne che ci fanno sentire i nostri simili avversari e non compagni di avventura, in questo viaggio che è la nostra vita, che dura poco, molto poco.

Dovremmo amarci e sostenerci, rispettarci e collaborare, lottare insieme contro malattie e

catastrofi naturali. Non combattere tra noi aggiungendo una tragedia alla già nostra tragica esistenza.



[Guarda il video su YouTube](#)

“Homo homini lupus” diceva il filosofo Thomas Hobbes e non aveva tutti i torti. Ma noi, seppur *lupi*, siamo anche *umani* e dovremmo avere l’intelligenza

di comprendere che non è combattendoci che riusciremo a sopravvivere, ma solo amandoci e rispettandoci che potremo essere più forti, per affrontare questa nostra dura e breve vita.

Vorrei così adesso analizzare alcuni aspetti, potremmo dire qualità, che ritengo fondamentali perché ci siano esseri umani migliori in un mondo migliore.

2. RISPETTO

Gli esseri umani dovrebbero rispettarci l'un l'altro, per la semplice ragione che siamo tutti, in egual modo, piccoli e deboli di fronte alla vita.

Molti non vedono, non si rendono conto che la nostra esistenza è già di per sé breve e dura. Inevitabilmente dobbiamo affrontare dolore, malattie, imprevisti, drammi, morti, tragedie di ogni tipo. Perché aggiungere nuove occasioni di sofferenza? Noi esseri umani siamo *insieme*, possiamo dire *siamo tutti sulla stessa barca* ad affrontare tutto questo. Siamo tutti noi in questo mondo, esseri viventi, di fronte a questa vita e solo aiutandoci e rispettandoci possiamo sperare di sopravvivere in modo più decente. Non combattendoci, ostacolandoci, danneggiandoci.

Al rispetto si contrappone l'arroganza, o quella che gli antichi greci chiamavano *hybris*, che noi sbrigativamente traduciamo con insolenza, tracotanza.

L'arrogante si sente forte e potente, vuole schiacciare il suo avversario, vuol far vedere quanto è grande il suo potere. Senza considerare che questo bisogno svela in realtà grandi insicurezze e debolezze. L'arrogante non rispetta l'altro essere umano, è lui che vuol essere padrone e dominatore. L'arrogante non rispetta e neppure considera l'opinione altrui.

E non sa che opinioni diverse possono convivere, possono arricchirsi a vicenda. Ascoltare l'altro, anche in una sua posizione completamente opposta, ci consente di capire meglio, di vedere altre prospettive, magari di rinforzare la propria. La persona saggia ascolta chiunque, anche la persona più semplice,

perché anch'essa ha qualcosa da dire. Quante volte ho sentito persone semplici, senza titoli o diplomi, dirmi con naturalezza geniali verità! Chi non rispetta le opinioni altrui è ottuso, superficiale, infantile. Rispettare le opinioni altrui non vuol dire necessariamente condividerle. Vuol dire ascoltare e accettare che esistano altre idee oltre la propria.



[Guarda il video su YouTube](#)

Il rispetto si rivolge ad ogni essere umano, perché è umano come lo siamo tutti noi, senza distinzione di razza, cultura o religione, ma anche al mondo animale e alla natura. Dobbiamo rispettare il mondo che ci circonda perché questa è la nostra casa, è dove noi abitiamo, dove abita il genere umano e dove abiteranno i nostri figli e nipoti.

In questo mondo di arroganti c'è un grande bisogno di rispetto.

3. GENTILEZZA

Uno delle qualità più belle, che il nostro mondo sta perdendo, è la gentilezza. Le persone si stanno dimenticando di quanto sia importante essere gentili, educati, garbati nei rapporti con gli altri esseri umani. Regna la maleducazione, la scortesia, la cafoneria. Può essere un problema di cultura, di educazione, educazione nella famiglia, nella scuola, nella società. Fatto è che si sta perdendo uno degli ingredienti più belli nei rapporti tra le persone.

Essere gentili abbellisce i rapporti, rende l'atmosfera più serena, rende certamente il nostro mondo di relazioni migliore.

Siamo circondati da maleducazione, scortesia, inciviltà. Non ci sono più regole, anzi sembra che il trasgredirle sia diventato un valore. Anche il

linguaggio è degenerato, parolacce e insulti dominano la comunicazione.

Eugenio Borgna, in un suo libro sulla saggezza, citando Schopenhauer, mette la gentilezza tra le qualità dell'uomo saggio. Il saggio sa e vede il mondo da un'altra prospettiva, dall'alto, e la sua gentilezza viene spontanea, senza sforzo, come l'espressione migliore della sua serenità interiore. Solo chi è sereno, in pace con se stesso e col mondo può essere gentile.

Chi vive superficialmente, in preda a passioni ed emozioni che agiscono in lui senza controllo, vittima di inconsapevolezza ed ignoranza, non considera neppure gentilezza e educazione.

Il maleducato crede che il suo comportamento sia prova di forza, di furbizia, provando così definitivamente, attraverso il suo modo d'essere scortese, la sua profonda ignoranza.



[Guarda il video su YouTube](#)

Gentilezza ed educazione sono prova di intelligenza, di saggezza, di consapevolezza.

Ci vuole così poco signori miei ad essere gentili. Il maleducato di fronte alla gentilezza rimane spiazzato e così questa qualità è infine la vera prova della forza, dell'equilibrio e della salute del carattere.

4. AMORE

Tra gli esseri umani vi deve essere amore... e invece intorno a noi vediamo solo odio. Amore è un sentimento nobile e supremo, ma non l'amore passionale tra due amanti, l'amore invece che unisce gli esseri umani e fa apprezzare l'altro come parte di se stesso.

Una pensiero che mi ha accompagnato in questi anni è la frase in sanscrito: *Tat tvam asi*, che vuol dire tu sei quello, questa cosa vivente sei tu. È una frase tratta dalle *Upanishad*, testi sacri indiani, frase che viene anche citata da Schopenhauer.

Il mondo che ci circonda, le persone, gli animali, la natura, l'universo sono espressione di un qualcosa

di universale, che ci unisce. Siamo tutti noi e il mondo circostante espressioni di una stessa forza vitale, di una essenza unica, di una energia che ci accomuna e ci unisce. Quando guardo un essere umano vedo me stesso, così come quando guardo un animale o un albero. Essi sono simili a me, parte di me e io sono parte di loro. Così come amo me stesso devo amare chi mi circonda. Naturalmente vi deve essere un equilibrio tra amore verso di me e amore per gli altri. E per amare gli altri devo amare me stesso, ma anche per amare me stesso devo amare gli altri.

Invece intorno a noi nel mondo vediamo solo odio, intolleranza, disprezzo che genera guerre, conflitti, razzismo, discriminazione. Un odio senza senso, un sentimento molto umano che non appartiene al mondo animale. L'uomo ha creato amore e odio e può scegliere cosa lasciar emergere in lui, può decidere se amare o odiare. Se ama, potrà

vedere il mondo e gli altri esseri viventi con un occhio buono e sereno, e ciò gli consentirà una vita felice. Se odia vedrà intorno a sé malvagità e pericoli, e questo gli darà una vita infelice.



[Guarda il video su YouTube](#)

Amate signori miei chi vi circonda, lasciatevi andare a questo sentimento profondo in modo

sincero, e vedrete che la nostra vita sarà migliore e anche chi vi odia e vi vuol fare del male si sentirà impotente e stupido di fronte alla grande forza dell'amore.

5. UMILTÀ

L'umiltà è da alcuni considerata una qualità bassa, poco elevata, per uomini piccoli e semplici, per persone che non hanno potere, denaro o fama. Nella nostra cultura ammiriamo le persone di successo, ricche, famose, potenti. E non consideriamo che spesso queste caratteristiche rivelano personalità *non* in pace con se stessi e con il mondo, a volte anche un po' insicure, problematiche, che hanno un insaziabile bisogno di dimostrare qualcosa per poter continuare a vivere.

Chi ha una serenità interiore non ha bisogno di dimostrare, di esibire, di essere al centro dell'attenzione. La persona umile è ben consapevole dei propri limiti, di ciò che è, di ciò che è veramente importante.

L'umile non ha bisogno di far prevalere le proprie idee, le mostra tranquillo, senza enfasi. Chi è umile non ha bisogno di ricchezza e fama per sentirsi felice. Sa vivere in semplicità, nella penombra.

L'umile è modesto e silenzioso, non ha bisogno di urlare o di esibire. La modestia, quella vera e sincera, richiede intelligenza, la capacità di comprendere i valori veri di questa vita, che sono amore, educazione, gentilezza, serenità.

Il presuntuoso crede di possedere verità definitive che difende con alterigia ed insolenza. Una delle affermazioni più potenti, e nello stesso tempo più semplici, è quella del filosofo Socrate che diceva *"So di non sapere"*. Quale umiltà maggiore ci può essere di un pensiero del genere? Da parte di uno dei più grandi filosofi della nostra storia! Credo che questa sia una delle più forti manifestazioni di umiltà, ma nello stesso tempo di saggezza.

Il presuntuoso crede di sapere, *crede*, si illude, si inganna di sapere e vuole imporlo in modo prepotente a chi lo circonda.



[Guarda il video su YouTube](#)

L'umile non ha bisogno di tutto questo, sa stare nel suo angolo, in silenzio, pronto a parlare a chi lo vuole ascoltare, e nello stesso tempo aperto e

disponibile all'ascolto, di ogni cosa, perché ognuno ha qualcosa da dire, ed ognuno deve essere ascoltato, ma in pace, con una pace interiore che rende vicini ed uniti gli esseri umani.

Solo con l'umiltà possiamo aspirare ad un mondo migliore.

6. ONESTÀ

Onestà sembra una parola fuori dal tempo, talmente fuori moda che non si ha neppure più il coraggio di difenderla. Sembra che nella nostra società *i furbi* abbiano la meglio e gli onesti siano visti come ingenui bambini che non hanno capito come funziona il mondo. Chi riesce a ingannare l'altro e trarne vantaggio, con ogni mezzo, anche illecito, è visto come uno scaltro e astuto individuo, che riesce ad ottenere ciò che vuole, dimostrando agli altri quanto è bravo ad ottenere le cose schivando le regole. E questo inizia molto presto, già da bambini a scuola, si impara che il bullo è più ammirato del secchione. Chi studia, segue le regole e prende buoni voti è visto come un poveretto che pensa solo alla scuola e non è capace di far altro. Il bullo è invece chi

sa come vivere, trasgredendo le regole, approfittandosi del più debole, ottenendo meriti senza sforzo. E questo modello si traspone poi nella società dei cosiddetti adulti, dove chi lavora e fatica è solo uno sciocco che non sa vivere, mentre chi sfrutta e se ne approfitta è un furbo da ammirare.

È difficile essere onesti e retti in questo mondo. È una questione di coscienza interiore, di rapporto con se stessi e con i propri valori. Non si può scegliere di essere onesti. Lo si è perché si crede che esistano principi e valori che hanno senso per come intendiamo la vita, personale e sociale. Ci va maturità e forza per essere onesti, per difendere un modo d'essere che oggi va contro corrente. Essere onesti deve resistere al bullismo dilagante che fa li apparire come fessi in un mondo di furbi. Ci va una grande forza signori miei ad essere onesti, ci va una dignità

morale profonda e sincera che si contrappone alla superficialità stupida dei disonesti.



[Guarda il video su YouTube](#)

Chi è onesto e sincero avrà una serenità interiore che il furbo non avrà mai. Chi è onesto e sincero è in pace con il mondo e con se stesso, mentre il furbo è in continua guerra con se stesso e con il mondo intero.

Ha un prezzo signori miei essere onesti in un mondo di bulli, un prezzo a volte molto alto, che mette in discussione la propria dirittura morale, ma questo è il prezzo che dobbiamo pagare per essere eroi in un mondo di vigliacchi.

7. EMPATIA

Vi è un legame invisibile tra gli esseri umani, che consente di parlare oltre le parole, che ci permette di comprenderci emotivamente, che ci connette attraverso una energia immateriale: *l'empatia*. L'empatia fa sì che risuoni in noi ciò che l'altro sta vivendo, ciò che sta sentendo, ciò che sta provando. Le sue emozioni diventano le nostre e le nostre diventano le sue. Credo che l'empatia sia la forza più grande che lega gli esseri umani, o forse dovrei dire meglio che *può* legare gli esseri umani, perché spesso accade che ci siano persone bloccate in questa capacità, che forse non hanno mai considerato, mai conosciuto, mai lasciato agire.

Perché per far sì che l'empatia si esprima bisogna innanzi tutto accettarne la sua esistenza e il suo

valore, senza temerla o reprimerla. Molte persone si chiudono nel loro isolamento, in cui esistono unici protagonisti in un malsano egoismo.

Per essere empatici bisogna aprirsi all'altro, ascoltarlo col cuore aperto, accettarlo ed accoglierlo dentro di noi. Molti hanno paura di questo e si rifugiano in un triste isolamento, dove esistono in un mondo chiuso, egocentrico, quasi autistico. Esistono solo loro e i loro interessi, non riescono a sentire chi li circonda, che calpestano senza esitazione.

Essi non sanno che una sana identità di sé si costituisce solo attraverso l'altro, solo entrando in contatto con chi ci circonda, come affermava con grande passione la filosofa Edith Stein. Perché, come dice la stessa filosofa, empatizzando arricchiamo noi stessi, ci completiamo, cogliamo qualcosa che ci fa comprendere meglio la nostra esistenza.



[Guarda il video su YouTube](#)

Senza empatia l'uomo è povero e triste, chiuso nel suo isolamento egoistico, destinato ad una vita infelice.

Apritevi alle persone che vi stanno intorno, ascoltatele ed accoglietele in voi stessi, lasciatevi andare a questa esperienza meravigliosa che è l'empatia e vedrete che la nostra vita sarà migliore.

8. LIBERTÀ

Molte persone sono come ingabbiate nella propria mente, imprigionate in *schemi mentali* da cui non riescono a liberarsi. Vivono in preda a pregiudizi e supposizioni senza rendersene conto e ciò comporta un inevitabile condizionamento dei propri comportamenti e modi di pensare. Questa immagine del mondo, che il filosofo e psichiatra Karl Jaspers chiama *Visione del Mondo*, condiziona il modo di vedere, vivere e valutare ciò che accade. È come essere in persistente balia di pre-interpretazioni, pregiudizi, che danno una immagine della realtà sempre relativa e in fondo soggettiva, mai completamente vera.

Questo meccanismo è stato definito da alcuni filosofi come Gadamer *circolo ermeneutico*, secondo cui

ogni interpretazione che noi possiamo dare a fatti della realtà risente sempre di una pre-intepretazione da cui siamo condizionati.

Ci sono molte persone così chiuse nella loro visione ed ignare di questi meccanismi che arrivano ad affermare ideologie e opinioni in modo cieco, a volte violento, senza accettare che vi siano altre opinioni, magari altrettanto valide. Così nascono le guerre e i conflitti, tra popoli, culture e religioni ma anche nelle relazioni tra persone, nella coppia, nella famiglia, sul lavoro. Magari anche con vicini di casa. Pensate alla valanga di pregiudizi che condizionano razzismo, ideologie politiche, fedi religiose, opinioni sociali.

È necessario rendersi ben conto che la nostra mente, la nostra visione delle cose è relativa, chiusa entro schemi precostituiti, prigioniera di pregiudizi e preconconcetti, di cui spesso non siamo consapevoli.

Chi è troppo fermo su una posizione, chi troppo preso da una ideologia, chi è troppo bloccato in una visione, manifesta una rigidità mentale che rende difficile il vivere. La sua mente è in gabbia, una gabbia che impedisce di vedere, di capire, di comprendere.

Un indicatore di salute mentale, di benessere psicologico, è proprio invece la libertà, la capacità di pensare in modo libero, senza pregiudizi o preconcezioni, l'elasticità mentale, la capacità di rimettersi in discussione, di rivedere aspetti e valori che sembrano immutabili, di vedere le cose da più prospettive, da differenti angolature, la capacità di accettare che non esistano verità uniche e definitive.

Una mente libera è una mente sana, che non ha paura di cambiare, di correggersi, di modificarsi, di vedere e magari accettare anche altre prospettive.

Una mente prigioniera è una mente immatura e primitiva, chiusa in un pensiero bloccato e senza speranza.

9. CONSAPEVOLEZZA

Eraclito affermava che gli uomini vivono come in uno stato di sonnambulismo, come in uno stato di sogno permanente, uno stato di non piena lucidità, da cui dovrebbero risvegliarsi per poter vedere la realtà come veramente è. Tante persone vivono e trascorrono tutta la vita *inconsapevolmente*, potremmo dire *superficialmente*, senza ben rendersi conto di cosa stia accadendo e di cosa sia effettivamente la vita.

Vivono e si disperano per cose futili, inutili, insignificanti, combattono e soffrono ed arrivano ad un certo punto, che spesso è al termine della vita, e si domandano cosa hanno fatto, perché l'hanno fatto, e vorrebbero tornare indietro per vivere in modo

diverso, più profondo, più vero. Ma ormai è troppo tardi. Perché la vita non dà una seconda possibilità.

È necessario allora fermarsi, togliersi un attimo da questo flusso inarrestabile di eventi, che sono le nostre giornate fatte di mille impegni, per guardare e cercare di capire cosa stia accadendo. Molti non reggono questa interruzione che è in realtà una medicina. Molti vanno in crisi la domenica, quando la vita si sospende, si interrompe per darci questa possibilità. Essi la sfuggono, cercano di trovare cose da fare, continuare a lavorare, riempire spazi vuoti, per non pensare, per evitare questo contatto che è in realtà un'occasione meravigliosa per svegliarsi dal sonnambulismo, per accettare la nostra fragilità e mortalità.

Consapevolezza è liberarsi dagli inganni della vita quotidiana, che coprono, nascondono, distruggono. Il filosofo Arthur Schopenhauer

chiamava questo il *velo di Maya*, quel velo che copre la realtà delle cose, di cui dobbiamo prendere coscienza, svegliandoci dallo stato di sogno in cui siamo originariamente immersi.



[Guarda il video su YouTube](#)

Se non si riesce a lacerare questo velo che nasconde, non vi sarà vera consapevolezza. Se non

aprite la vostra coscienza la vostra vita sarà un ingannevole sogno da cui ci si può svegliare solo alla fine, *forse solo alla fine*.

Ma se riuscirete ad uscire dal sonnambulismo questa nuova consapevolezza renderà la vostra vita, questa piccola e fragile vita, più preziosa e ricca, ma in un senso spirituale, senza più bisogno degli inutili sotterfugi di una vita materiale.

10. RICCHEZZA

Quando pensiamo alla ricchezza automaticamente pensiamo a denaro, oggetti preziosi, orologi, case, automobili, barche, aerei, elicotteri, oggetti, oggetti materiali. L'uomo ricco ha tanti soldi, può fare quello che gli pare, andare dove vuole, comprare tutto ciò che desidera. Oggetti, oggetti materiali, cose che riempiono la vita, la rendono apparentemente migliore, più facile, più bella.

Quando nominiamo la parola ricchezza mai pensiamo al nostro mondo interiore, alla pienezza spirituale, a quello che noi siamo dentro, a tutto ciò che abita nel nostro corpo e nella profondità della nostra mente. Un uomo ricco *fuori* poco pensa alle

cose dentro. Spesso accade che ci si preoccupi tanto di avere *fuori* e poco di avere *dentro*. Il successo è: tanto denaro, tanta fama, tanta ricchezza. Misero ci sembra l'uomo umile e semplice, che non ha bisogno di cose, cose materiali, che vive una vita povera, *fuori*. La forza pare essere nella materia, nei beni posseduti, e non nello spirito, nel mondo interiore, nella capacità di sentire e vedere, nella sensibilità, in sentimenti e affetti, in tutti questi valori di cui vi sto parlando, rispetto, amore, gentilezza, onestà, consapevolezza.

La capacità di pensare, il piacere di conoscere, il condividere idee e valori, crescere interiormente, sembrano interessi futili, senza compenso. È vero tutta l'arte, la cultura, la conoscenza, principi e valori non danno da mangiare, ma nutrono l'anima, questa parte di noi troppo spesso trascurata e ignorata. Ci va maturità per comprendere il grande valore della ricchezza interiore.



[Guarda il video su YouTube](#)

È vero che se si è troppo poveri economicamente ci saranno grandi difficoltà a vivere, mangiare, curarsi. Ma a volte la ricchezza interiore nutre quanto il cibo, è altrettanto importante e fondamentale. Per alcuni è vitale, essenziale per la sopravvivenza. Ma non per tutti. Molti sono ricchi *fuori* e poveri *dentro*. E

si vantano delle loro ricchezze materiali e non sanno e che esiste qualcosa di più importante, che ci rende migliori, felici, in un modo più profondo. Chi cerca la ricchezza materiale non sarà mai sazio, in pace con se stesso e con il mondo. Chi coltiva la ricchezza interiore ha un patrimonio inesauribile ed eterno, che nessuno potrà mai togliergli, in nessun modo.

Un mondo migliore richiede che l'uomo scopra e coltivi la propria ricchezza interiore.

11. PACE INTERIORE

Gli esseri umani sembrano non essere mai in pace, con se stessi e col mondo. Persistono in uno stato di perenne conflitto.

Guerre si susseguono in modo continuo ed inesorabile nella storia dell'uomo.

Come diceva Eraclito, il conflitto (*Pòlemos*) è padre e re di tutte le cose, regna sovrano nel nostro mondo, nella natura e nelle relazioni.

Per l'uomo è difficile raggiungere uno stato di serenità interiore, di pace profonda, che renda superflua ogni forma di conflitto.

Solo quando vi è pace dentro se stessi vi può essere pace nel mondo.

È importante, perciò, cercare di raggiungere una serenità interiore che renda la nostra vita migliore e naturalmente pacifica.

Per questo è innanzi tutto necessario che vi sia una profonda conoscenza di sé, che consenta la risoluzione (o almeno attenuazione) dei naturali conflitti interiori.

Spesso le persone non sono consapevoli di ciò che accade in loro ed agiscono meccanicamente, automaticamente senza rendersi ben conto di cosa fanno e del perché lo facciano.

È fondamentale un lavoro su di sé che permetta una pacificazione nelle proprie emozioni, attraverso ciò che direbbe Jung: *aver preso contatto con i propri demoni interiori*.

È necessario poi che vi sia una chiarezza di ciò in cui si crede, dei propri valori, una visione del mondo

diremmo positiva, cioè con valori come rispetto, onestà, educazione, amore... .

La pace interiore, dentro ogni essere umano, è un ingrediente fondamentale per un mondo migliore.

Sono gli individui singoli, uno di fianco all'altro, a determinare la qualità di una società.

È chiaro che si deve essere in grado di arginare, contenere chi non è in grado di raggiungere questo stato di quiete interna. Sempre vi saranno uomini ostili, malvagi, pervasi dalla cattiveria, dall'egoismo, in balia di emozioni negative, pronti ovunque alla guerra e al conflitto.

È importante allora capire e sapere quale possa essere lo spirito migliore che può sostenere il confronto di uomini in pace con se stessi e uomini sempre pronti alla guerra, in perenne stato di inquietudine e turbamento.

12. LO SPIRITO INTERIORE PER UN MONDO MIGLIORE

Possiamo ora domandarci in che modo sostenere e difendere tutta questa serie di valori positivi, come rispetto, gentilezza, onestà, umiltà, ... in un mondo che li ostacola e osteggia, e a cui contrappone arroganza, maleducazione, presunzione, odio. Sembra essere una partita persa in partenza, una posizione di debolezza ed inferiorità, in cui il buono pare un poveretto schiacciato da forti potenti che lo irridono.

Per riflettere su questo tema possiamo richiamare un termine, la parola in sanscrito *Ahimsa*, che compare nei testi sacri delle *Upanishad* e nella *Bhagavadgita*, che viene tradotta con non-violenza,

non usare violenza, non far del male, amare ed essere giusti nei confronti degli altri.

Uno dei più noti sostenitori dell'*Ahimsa* è stato il Mahatma Gandhi che ha difeso con tutte le sue forze una vita sociale improntata alla non-violenza, all'amore, alla giustizia.

Ahimsa presuppone l'amore verso il prossimo, ma non solo, anche verso tutti gli esseri viventi, in quanto tutte creature di Dio.

Praticare l'*Ahimsa*, praticare la non-violenza, amare il prossimo, può sembrare a prima vista un atteggiamento passivo che viene sopraffatto inevitabilmente da chi promuove senza scrupoli violenza, forza fisica e morale, prevaricazione e prepotenza.

In realtà, per praticare la non violenza, è necessaria una grande forza interiore, una grande stabilità d'animo. Difendere principi sani e positivi

contro atteggiamenti violenti e prevaricatori è difficile, richiede una serenità interiore, una chiarezza dei propri principi, una saggezza che sia matura.

È una contrapposizione di forze, un conflitto che pone da una parte la forza dell'intelligenza e dall'altra una forza che potremmo dire primitiva, immatura.

È la forza della saggezza contro la forza della stupidità, è la forza della consapevolezza contro la forza dell'ignoranza, la forza dei valori morali contro la forza di chi è senza principi. Potremmo dire la contrapposizione tra chi è *pieno* e chi è completamente *vuoto*.

Chi è primitivo, stupido e vuoto vaga nel mondo come un èbete, un folle in preda ad istinti primordiali. Si muove scomposto, in modo ottuso, rozzo, irrazionale. Una vergogna per gli esseri umani, per quello che deve essere l'umanità.

Stare fermi e dritti, solidi e composti, fieri e inespugnabili di fronte alla apparente forza di uomini immorali, indegni, infantili. Questa è una forza saggia e matura propria di un essere umano evoluto, intelligente, buono e colto.



[Guarda il video su YouTube](#)

Difendete signori miei questi principi positivi, non abbiate paura, siate forti, ma di una forza intelligente, superiore, nobile.

Non possiamo abbandonare questo mondo agli stupidi, arroganti e prepotenti, non possiamo farci sopraffare, dobbiamo lottare, combattere ma in un modo saggio e intelligente, in un modo non violento ma forte.

L'evoluzione dell'uomo non deve portarci all'autodistruzione ma ad un mondo migliore, più sano più sereno dove vi sia amore, gentilezza ed onestà, dove gli uomini si rendano conto di quanto piccoli siano di fronte all'universo, di quanto breve sia questa nostra vita, di quanto possa essere semplice e bello scegliere valori positivi.

Il Rispetto per ogni altro essere vivente, la Gentilezza come educazione e stile di vita, l'Amore come energia universale che ci unisce, l'Umiltà

ingrediente fondamentale per la saggezza, l'Onestà per difendere una serena convivenza, l'Empatia per essere tutti uniti come genere umano, una mente aperta e libera da compromettenti pregiudizi e condizionamenti, la Consapevolezza di essere piccoli e mortali, la Pace interiore come indispensabile conquista spirituale. Tutto questo ci serve per avere un mondo migliore, per difenderlo e realizzarlo ma prima di tutto per crederci e sapere che è possibile. Perché noi, esseri umani, abbiamo il potere di decidere cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa è bene e cosa è male, e solo lasciandoci condurre da principi sani e positivi possiamo sperare di realizzare una vita felice. Di avere un mondo migliore.

EPILOGO

Lo so, lo so che non è facile, lo so che siamo in pochi, lo so che la battaglia è difficile. Non mi illudo, in questa mia piccola e breve vita, di poter cambiare il mondo. Prevale intorno a noi egoismo, malvagità, prepotenza. Ma sento che non si possa cedere di fronte a tutto questo, non ci si possa adattare e rassegnare. Dobbiamo tener duro e sapere di essere nel giusto, nel bene, nel credere in un migliore futuro dell'umanità. Questo ci può dare la forza di resistere, di non cedere alla rassegnazione di appartenere ad un mondo malato, ma di combattere sereni ed imperturbabili per principi sani e giusti.

Lo so, lo so bene, l'essere umano ha in sé forze negative e maligne, ma ha anche forze buone e positive.

Sta solo a noi scegliere chi essere e decidere per
cosa lottare.

Lodovico Berra



Vive e lavora come psichiatra e psicoanalista a Torino, la città dove è nato nel 1960.

Ha iniziato ad occuparsi di psicoterapia esistenziale e dei rapporti tra psichiatria e filosofia già alla fine degli anni 80, subito dopo la

laurea in medicina e chirurgia.

Nel 1998 ha fondato la Scuola Italiana di Psicoterapia Esistenziale (SIPE) e nel 2007 l'Istituto Superiore di Filosofia, Psicologia, Psichiatria (ISFIPP) di cui è attualmente direttore.

Ha studiato e si è perfezionato a Zurigo, Ginevra, Parigi, New York, Boston, Los Angeles.

Nel 2015 è stato riconosciuto *International Fellow* dell'American Psychiatric Association, ed è membro ordinario di numerose società internazionali tra cui la British Association of Psychopharmacology (BAP), la Society for Existential Analysis (SEA), l'American Society of Clinical Hypnosis (ASCH), la Harvard Medical School Postgraduates Association e la International Federation of Daseinanalysis.

È autore di una ventina di libri e di un centinaio di articoli su riviste nazionali ed internazionali nel campo della psichiatria, della psicologia e della filosofia.

www.lodovicoberra.it

[YouTube](#)

Copyright ISFiPP edizioni

2022