



*Risvegliare, educare, praticare*

**LA NOSTRA UMANITÀ**

Anno scolastico 2021-2022

**Unità di Lavoro n.1**

**LE PAROLE DEI SAGGI 1 – IMPARARE A CONOSCERSI**

**FOCUS/WEBLETTER**

## SOMMARIO

1. Introduzione
2. Ostad Elahi – Valori e disvalori - da *Parole di Verità e Principi di saggezza universale*
3. Béatrice Guernier e Agnès Rousseau – *Vincere la gelosia*
4. Gesù di Nazareth – Non giudicare – dai *Vangeli* di Giovanni e Matteo
5. Claude Berger – *Giudicare non è un gioco*
6. Confucio e il senso di umanità
7. Aristotele – *Etica Nicomachea* – Le virtù, eccessi e difetti
8. Jacqueline Morineau – da *La mediazione umanistica* e da *Lo spirito della mediazione*

## 1. Introduzione

“Risvegliare, educare, praticare la nostra umanità”: il titolo del nostro Progetto, ormai al suo secondo anno, indica in qualche modo un percorso da compiere per diventare dei “veri esseri umani” e la prima tappa indispensabile di tale percorso è imparare a conoscere noi stessi.

Per imparare a conoscerci meglio, senza nulla togliere alla psicologia e alle scienze umane, vorremmo offrirvi “un di più” di saggezza, attraverso le parole di personalità che dal passato fino ai nostri giorni, in contesti diversi ma animati dagli stessi principi etici, hanno illuminato e continuano a illuminare le nostre coscienze.

Si tratta innanzitutto di comprendere che cosa intendiamo con umanità, e quale sia il nostro punto di arrivo in questo percorso. Per approfondire: **Anno sc. 2020-21, Unità di lavoro n.1, Introduzione al Progetto - Cambiare sguardo** <https://www.athenaeumnae.it/eventi/introduzione-risvegliare-educare-praticare-la-nostra-umanita-unita-1/>

### **Che cosa intendiamo con “umanità”?**

Afferma Ostad Elahi, un grande saggio contemporaneo, giurista, filosofo e grande musicista: «Quando l'uomo vuole per gli altri il bene che vuole per sé e agisce di conseguenza, significa che è diventato umano, e l'umanità emana da lui naturalmente». «Il vero essere umano è chi si rallegra della felicità degli altri e prova compassione per le loro disgrazie». (Ostad Elahi, *Parole di Verità*, Mondadori, 2016,

Parola 277, in seguito citato come *PdV*. Per approfondire vedi qui di seguito: **2.Ostad Elahi – Valori e disvalori**)

**Perché è così importante risvegliare la nostra umanità, educarla e praticarla *in vivo*, ovvero nel contesto della società in cui viviamo e a contatto con gli altri?**

Rispettare le regole della convivenza civile, rispettare i diritti, praticare i principi etici giusti – in particolare l'altruismo – sviluppa la nostra empatia, siamo naturalmente colpiti dalle sofferenze degli altri e desideriamo spontaneamente aiutarli. Risvegliare il senso di umanità è quindi la premessa per migliorare noi stessi a livello individuale, e di conseguenza, rendere più giusta e solidale la società in cui viviamo.

Confucio, un grande saggio vissuto in Cina tra il VI e il V secolo a.C., affermava che *«il perfezionamento della propria persona è mezzo per il perfezionamento universale: se l'uomo dà inizio al proprio perfezionamento, alla fine può giungere a pacificare [la società], così come una via che conduce lontano parte da vicino, e una via che conduce verso l'alto parte dal basso»*.

Per Confucio il valore più alto è il «senso di umanità». Egli coglie nell'essere umani e nel diventarli sempre più, la meta dell'esistere e la via da percorrere. Egli afferma: *«Esercitare il senso di umanità dipende solo da noi stessi, non da altri»*, ed è quindi non solo la fonte dell'etica, ma anche *«...della gioia di vivere, di quella letizia permanente e duratura che accompagna i giusti nel loro cammino, e che regala gentilezza, amorevolezza, cordialità»*. (Vito Mancuso, *I quattro maestri*, Garzanti, Milano, 2020. Per approfondire: vedi qui di seguito: **6.Confucio e il senso di umanità**)

Jacqueline Morineau, studiosa che si è occupata a fondo di mediazione dei conflitti e in particolare di mediazione penale, afferma che *«Il vivere secondo umanità si basa sulla relazione buona con chi ci è prossimo, ma anche con chi è sconosciuto, straniero. È un'esperienza che tocca in profondità l'uomo nelle sue aspirazioni più intime contribuendo ad aprire un nuovo cammino di vita»*. E ancora: *«Il fallimento nel concretizzare la pace nel mondo ha uno stretto legame con la nostra condotta individuale. I comportamenti egocentrici dei cittadini e dei politici causano dissenso e non consenso in contrasto con l'aspirazione alla pace. L'accumularsi di tragedie, sofferenze può farci piombare in uno stato di pessimismo, malinconia, tristezza, che sono la negazione della vita»*. *«Oggi l'uomo è schiavo di ciò che ha creato. La società del benessere ha generato solitudine»*. *«Abbandonare il territorio dell'ego con i propri interessi, paure e sofferenze per aspirare a quanto più elevato c'è nell'uomo»*.

(Per approfondire vedi qui di seguito: **8. Jacqueline Morineau – da La mediazione umanistica e da Lo spirito della mediazione**)

Scrivono Bahram Elahi, professore emerito di Chirurgia infantile e figlio di Ostad Elahi: *«...Dobbiamo dissotterrare progressivamente la nostra umanità sepolta sotto spessi strati di animalità, in altri termini, pulire progressivamente la nostra psiche dalle sue tendenze animali egoiste e aggressive e sostituirla con delle tendenze umane altruiste»*. (B.E. *I fondamentali del perfezionamento spirituale – Guida pratica*, Mondadori, Milano 2021, pag. 185, in seguito *GP*)

La prima tappa da affrontare, quindi, è quella di imparare a conoscerci meglio, in particolare a riconoscere le nostre “tendenze animali egoiste e aggressive”, quei nostri punti deboli caratteriali che ci impediscono di essere dei “veri esseri umani”, e a riconoscere il loro modo di manifestarsi nei nostri comportamenti quotidiani, in particolare nelle nostre relazioni con gli altri.



Sarà questo l'argomento che approfondiremo nel corso di questa prima Unità di lavoro, che si intitola appunto "Imparare a conoscersi", mentre nei prossimi due anni 2022-2023 e 2023-2024, metteremo alla prova *in vivo*, nelle nostre relazioni quotidiane e nel confronto con gli altri, quanto avremo appreso di noi stessi e dei nostri difetti, attraverso il metodo-chiave che deve guidare i nostri comportamenti, ovvero il rispetto dei diritti altrui, per arrivare infine a praticare la nostra umanità, soprattutto attraverso l'altruismo.

### **Se il nostro scopo è diventare dei veri esseri umani, qual è il maggior ostacolo che si oppone a questo percorso?**

I maggiori ostacoli che ci impediscono di sviluppare la nostra umanità, sono i nostri difetti, o punti deboli caratteriali, che dobbiamo imparare a riconoscere, se vogliamo raggiungere il nostro scopo.

Sono numerosi i punti deboli caratteriali che sono di ostacolo allo sviluppo della nostra umanità, e che bisogna imparare a riconoscere in noi stessi. Tra questi, l'orgoglio e l'arroganza costituiscono una barriera alla conoscenza di sé. L'orgoglioso infatti si considera superiore agli altri e di conseguenza non vede i propri difetti. È un ostacolo sostanziale, che impedisce la conoscenza di sé, che esige piuttosto umiltà e concretezza, nel vedersi così come si è realmente. (Per approfondire vedi qui di seguito: **2.Ostad Elahi – Valori e disvalori** - da *Parole di Verità e Principi di saggezza universale*)

La conoscenza di sé comincia dunque dalla conoscenza dei nostri difetti caratteriali. La scarsa conoscenza di noi stessi ci porta spesso a ribaltare sugli altri la responsabilità dei nostri errori, e ci espone a subire le influenze più o meno occulte della società. Se per esempio abbiamo l'attitudine a ricercare il consenso degli altri, saremo più inclini a fare quello che gli altri si aspettano da noi. Questo si verifica spesso nella frequentazione dei social media, a confronto con modelli effimeri proposti come vincenti. La conseguenza è che l'autostima diminuisce e spesso ci si deprime, pensando che siamo noi ad essere inadeguati e lontani da quei modelli fittizi che ci appaiono irraggiungibili. Ma se approfondiamo la conoscenza di noi stessi e quando cerchiamo il consenso degli altri riconosciamo di avere questa debolezza, ci possiamo proteggere dalle pressioni che il contesto sociale esercita su di noi. Per esempio, si può relativizzare l'importanza o anche non tener conto del tutto di quello che gli altri dicono o ci impongono (reazione interiore) oppure, se possibile, possiamo fare il contrario di ciò che gli altri si aspettano da noi (reazione esterna). Dal passato, arriva la voce di Marco Aurelio, imperatore saggio e filosofo: "*Spesso mi sono stupito di come ciascuno, pur amando se stesso più di ogni altra cosa, tenga in minor conto l'opinione che ha di se stesso di quella degli altri.*"

### **Quali sono i nostri difetti preminenti? Come detectarli?**

Un buon metodo per individuare i nostri difetti, semplice in teoria, ma molto meno nella pratica, è quello di fare attenzione alle critiche che riceviamo, soprattutto a quelle che ci arrivano dalle persone che ci vogliono bene. Invece di rigettarle immediatamente e di ribaltarle spesso su chi ce le fa, proviamo a "resistere", a verificare se per caso non ci sia un fondo di vero. Se con sincerità ci accorgiamo che è così, proviamo a correggerci, altrimenti non diamo peso e non ci facciamo prendere dal rancore nei confronti di chi ci ha criticato.

### **In che modo cediamo ai nostri punti deboli?**

Possiamo individuare tre tipologie di "cedimento".

A volte il difetto si manifesta come una forza incontenibile, che ci spinge a fare qualcosa che non dovremmo fare. È il caso della collera irrefrenabile, dell'aggressività, degli impulsi illeciti, eccetera. Non siamo in grado di controllarci, vogliamo solo raggiungere il nostro scopo, e quando torniamo in noi stessi, è ormai troppo tardi e ci rimane solo il rimorso di aver agito male.

Una seconda forma di “cedimento” ai punti deboli del nostro ego, è l’auto-inganno. Ce la cantiamo e ce la suoniamo da soli, utilizziamo una logica modellata a nostro uso e consumo per auto-convincerci che in fondo è giusto così. Davanti al dilemma di un comportamento non corretto, ci diciamo che in fondo “lo fanno tutti”, che la società è ingiusta e quindi possiamo anche essere disonesti, oppure facciamo appello alla modernità, che ha cancellato determinati valori, oppure a un concetto errato di libertà, per cui tutto è lecito. E così mettiamo a tacere quella che chiamiamo la “voce della coscienza”!...

Infine, la terza tipologia di “cedimento” si verifica davanti alle tentazioni ripetitive: resistiamo, resistiamo, e alla fine cediamo!... (Per approfondire: *GP*, pag. 156-159)

### **Come contrastare i nostri punti deboli? La pratica *in vivo***

La pratica *in vivo*, ovvero sperimentare e imparare a conoscere noi stessi nel rapporto con gli altri, è un punto cardine nella conoscenza di noi stessi. Non è sufficiente limitarsi al livello del pensiero (pratica *in vitro*), convincendoci che abbiamo un determinato punto debole, e che dobbiamo cercare di contrastarlo. È proprio attraverso il confronto con gli altri, attraverso la pratica *in vivo*, nella vita quotidiana con le sue dinamiche e le sue pressioni, che potremo scoprire i nostri difetti e i nostri punti forti. *In vitro* e *in vivo* sono due termini utilizzati nella ricerca medica, che il prof. Bahram Elahi, medico egli stesso, applica alla spiritualità e alla conoscenza di sé. (*GP*, pag. 60)

Riguardo alla pratica *in vivo* e all’acquisizione delle virtù attraverso la pratica, molti secoli prima Aristotele, nella sua opera *Etica Nicomachea*, affermava che la virtù è una disposizione a scegliere il giusto mezzo, che bisogna evitare sia l’eccesso sia il difetto, e che la virtù si consolida e si perfeziona attraverso la ripetitività e l’abitudine a praticare quella virtù.

« ... *Acquistiamo le virtù grazie a un’attività precedente, come avviene anche per le altre arti. ... noi le apprendiamo facendole: per esempio, si diventa costruttori costruendo, e suonatori di cetra suonando la cetra. Ebbene, così anche compiendo azioni giuste diventiamo giusti, compiendo azioni temperate diventiamo temperanti, compiendo azioni coraggiose diventiamo coraggiosi... Ma i più non fanno queste cose, e rifugiandosi invece nella teoria [pratica *in vitro*, ndr.] credono di filosofare e che così diverranno uomini di valore; così facendo assomigliano a quei malati che ascoltano, sì, attentamente i medici, ma non fanno nulla di quanto viene loro prescritto.*».

(Per approfondire vedi qui di seguito: **7.Aristotele – Etica Nicomachea** – Le virtù, eccessi e difetti)

### **Quali sono i punti deboli più frequenti, che facilmente possiamo individuare in noi stessi?**

Oltre all’orgoglio e all’arroganza, tra i punti deboli che maggiormente ostacolano il senso di umanità c’è innanzitutto la durezza del cuore, il fatto di essere sprovvisti di empatia, d’indulgenza e di compassione per gli altri. È un punto debole che conduce immancabilmente alla trasgressione dei diritti, alla brutalità, alla crudeltà, al rancore e alla vendetta. Ci sono poi l’egoismo esclusivo e l’egocentrismo, il porre il nostro ego al centro dei nostri interessi.

(Per approfondire vedi qui di seguito: **2.Ostad Elahi – Valori e disvalori** - da *Parole di Verità e Principi di saggezza universale*)

Afferma Ostad Elahi che «*Un vero essere umano antepone sempre l’interesse degli altri al proprio, contrariamente ai comuni mortali che cercano prima di tutto il loro interesse e pensano agli altri solo quando se ne presenta l’occasione.*» (PdV, P.5)

Afferma papa Francesco: «*Esistono tanti tipi di schiavitù, sia esteriore che interiore. Ci sono le costrizioni esterne come le oppressioni, le vite sequestrate dalla violenza e da altri tipi di ingiustizia. Esistono poi le prigionie interiori, che sono, ad esempio, i blocchi psicologici, i complessi, i limiti*

caratteriali e altro... *Ma c'è una schiavitù che incatena più di una prigione, più di una crisi di panico, più di una imposizione di qualsiasi genere: è la schiavitù del proprio ego. E il proprio ego ha una statura più alta del proprio corpo...l'ego può diventare un aguzzino che tortura l'uomo ovunque...siamo schiavi di noi stessi e non possiamo amare, perché l'amore è sempre verso gli altri*». (Papa Francesco, *Le dieci Parole*, Edizioni San Paolo).

«*Il vero valore dell'uomo – afferma Albert Einstein – si determina soprattutto dal modo in cui è giunto a liberarsi dall'io*». (Archivio Einstein, 60-492)

Oltre all'orgoglio e all'arroganza, alla durezza del cuore, all'egoismo, numerosi altri punti deboli caratteriali sono di ostacolo allo sviluppo della nostra umanità. Proviamo ad elencarne alcuni.

La collera, ad esempio a proposito delle sue cause Ostad Elahi afferma che «*La collera è il risultato di una debolezza della ragione e un segno d'impotenza*». (PdV, Parola 357). Marco Aurelio afferma che «*Le conseguenze della collera sono molto più gravi delle sue cause*».

Ostad Elahi afferma ancora, a proposito del perdono e del non vendicarsi:

«*Cercate di fare in modo che nessuno soffra per colpa vostra. Potete difendervi e proteggervi dal pericolo, ma un vero essere umano non cerca mai di vendicarsi o di rendere la pariglia...*». (PdV, P.142)

«*Il nostro compito di esseri umani è di essere benevoli con i nostri simili, di comportarci con altruismo e di perdonare. Il piacere della vendetta è effimero, ed è perfino seguito da rimorsi, mentre il piacere del perdono dura per sempre*». (PdV, P.14)

«*Se qualcuno perdona quando è in una posizione di forza, vale a dire, ha il potere di vendicarsi ma perdona, spiritualmente ne trarrà un gran beneficio*». (PdV, P.199)

Albert Bruce Sabin, lo scienziato di origine ebraica che scoprì il vaccino contro la poliomielite, decise di non brevettarlo, per permettere a tutti di vaccinarsi. Anni prima, il nazismo aveva sterminato la sua famiglia. Quando un giorno gli chiesero se provasse voglia di vendetta rispose così: «*Le SS mi hanno ucciso due meravigliose nipotine, ma io ho salvato i bambini di tutta l'Europa. Non la trovate una splendida vendetta?*»

Anche Jacqueline Morineau ci offre le sue riflessioni a proposito del perdono: «*Nei libri sapienziali la sanzione è articolata in maniera giusta, orientata al perdono. Il perdono è una tappa fondamentale per rovesciare la situazione, per il ritorno all'alleanza originale. La punizione è necessariamente guidata dalla compassione. La punizione fa emergere una nuova coscienza nel colpevole. La riconciliazione è frutto del perdono, atto fondatore per chi lo offre perché porta la pace, chiave della felicità. Il cristianesimo situa il perdono e la compassione al cuore dei rapporti umani. L'amore si sostituisce alla legge del taglione*»..

Altri punti deboli frequenti sono il rancore, l'invidia e la gelosia, la maldicenza, l'ingratitude, il giudicare gli altri, l'impazienza, il pregiudizio. Li analizzeremo attraverso le parole di Ostad Elahi, che ci segnala i valori e disvalori più frequenti che caratterizzano il nostro comportamento etico, e ci impediscono di sviluppare il nostro senso di umanità: l'egoismo esclusivo, l'orgoglio e l'arroganza, la collera irrefrenabile, il rancore, l'invidia e gelosia, la maldicenza, il non giudicare, il pregiudizio. (Per approfondire vedi qui di seguito: **2.Ostad Elahi – Valori e disvalori** - da *Parole di Verità e Principi di saggezza universale*)

Ci soffermeremo in particolare su invidia e gelosia, un sentimento negativo che proviamo quando vediamo qualcuno beneficiare di un vantaggio che non abbiamo o che vorremmo avere solo noi, o che

proviamo se qualcuno ha successo in un campo in cui noi vorremmo primeggiare. E i primi a soffrirne siamo proprio noi stessi. Vedremo anche alcune strategie per lottarvi contro, per esempio fare il contrario di quanto ci suggerisce l'invidia, o addirittura compiere un gesto gentile nei confronti della persona di cui si è gelosi. È un gesto che brucia e che ci costa molto compiere, ma che scioglie il cuore e ci fa guarire.

(Per approfondire vedi qui di seguito: **3.Béatrice Guernier e Agnès Rousseau – Vincere la gelosia**)  
Ci soffermeremo anche sul non giudicare. «*Non giudicate per non essere giudicati; perché col giudizio con cui giudicate, sarete giudicati*», ci ammoniscono i Vangeli. Spesso è la parte inconscia di noi che esprime rabbia, gelosia, invidia, rancore, vanità e altri schemi interpretativi negativi. Le emozioni affioranti e i pensieri sommersi formano gli “schemi interpretativi” o “schemi cognitivi” che operano per lo più a livello inconscio e provocano una distorsione della realtà. Tutto ciò rende il giudizio non corretto, ingiusto, illegittimo. (Per approfondire vedi qui di seguito: **4.Gesù di Nazareth – Non giudicare** – dai Vangeli di Giovanni e Matteo, e **5.Claude Berger – Giudicare non è un gioco**)

Vi presenteremo infine in sintesi il pensiero di alcuni grandi Saggi, antichi e contemporanei, che ci hanno fatto da guida in questo percorso. Attraverso le loro parole ci renderemo così conto che il loro pensiero e i principi di saggezza che hanno espresso, e che continuano a parlare alle nostre coscienze, sono universali. Confucio, Aristotele, Gesù di Nazareth, e ai nostri giorni Ostad Elahi, Jacqueline Morineau, Albert Einstein, papa Francesco, per citarne solo alcuni, in contesti diversi e con modalità diverse, ne hanno espresso la sostanza immutabile.

---

## 2.Ostad Elahi – Valori e disvalori

Da Ostad Elahi, *Parole di Verità e Principi di saggezza universale*, e da B. Elahi, *I fondamentali del perfezionamento spirituale – Guida pratica*.

Nato in Persia nel 1895 in un villaggio curdo dell'Iran occidentale in una famiglia di letterati e mistici, la cui genealogia risale al XII secolo, Ostad Elahi, dopo un lungo periodo di asceti dedicato alla mistica tradizionale, iniziato nella primissima infanzia sotto la guida di suo padre Hadj Nemat, decise di mettere alla prova tutto quello che aveva imparato in quegli anni, abbandonando la vita isolata e contemplativa per intraprendere una vita attiva in seno alla società, un terreno infinitamente più propizio al perfezionamento spirituale, di quanto non sia il ritiro mistico. Divenne magistrato, lavorando nella funzione pubblica sino a diventare Presidente della Corte d'Appello. Per tutta la vita ha approfondito la filosofia, la metafisica, la teologia e le scienze religiose mettendo alla prova della ragione le verità che aveva scoperto tramite la via mistica. Sulla base della sua esperienza, sviluppò una sua riflessione originale, fondata su una spiritualità *in vivo*, cioè a contatto con la società e in interazione con i propri simili. Ostad Elahi fu al contempo un grandissimo musicista, maestro del liuto sacro chiamato *tanbur*.

Diceva spesso: << *Quando l'uomo ha capito da dove viene, perché è in questo mondo e dove va dopo, il suo dovere è tracciato e sa cosa fare. Il suo male è guarito e smette di errare.*>>

Prima di sintetizzare brevemente i valori e i disvalori della vita che indicò nei suoi insegnamenti vi proponiamo queste sue parole:

*Non curare la propria salute, è tradire la vita;  
mostrarsi capricciosi, è tradire la maturità;  
mancare di perseveranza, è tradire la volontà;  
agire per impulso, è tradire la ragione;  
agire con viltà, è tradire la dignità;  
rimanere nell'ignoranza, è tradire il sapere;*

*abusare del proprio potere, è tradire la posizione sociale;  
lasciarsi andare al vizio, è tradire la virtù;  
vivere nell'empietà, è tradire la pietà.*

(Ostad Elahi, *Principi di saggezza universale*, Mondadori Milano 2018, p.80 )

In un altro momento ci ricorda la regola d'oro:

*«Quando l'uomo vuole per gli altri il bene che vuole per se stesso, e agisce di conseguenza, vuol dire che è diventato umano e l'umanità emana da lui naturalmente.» (PdV, P.40)*

Nei suoi scritti e nei suoi insegnamenti orali, a più riprese Ostad Elahi ci indica i difetti da riconoscere e analizzare in noi stessi, per lottarvi contro e trasformarci in veri esseri umani. Tra questi, per esempio, l'orgoglio, l'invidia, l'avidità, la collera, il rancore, l'ingratitude, la maldicenza, l'egoismo, i pregiudizi, e via di seguito! In genere, siamo sempre pronti a dare la colpa agli altri, a vedere i loro difetti, e quasi mai a prendere coscienza dei nostri. Il fatto di vedere sempre le colpe degli altri, invece, dovrebbe indurci a riconoscere che quei difetti li conosciamo bene, perché li abbiamo anche noi!

Ora passiamo a esaminare i principali punti deboli che ostacolano lo sviluppo della nostra umanità, che Ostad Elahi ci ha segnalato e che sono stati approfonditi in seguito da suo figlio, Bahram Elahi, professore emerito di chirurgia infantile.

### **EGOISMO ESCLUSIVO**

*«Per egoità egoista noi intendiamo la pulsione che porta l'uomo a volere tutto il bene preferibilmente per sé. Questa pulsione può essere positiva o negativa. È positiva e utile ... quando si trasforma in volontà di elevazione; è negativa e nociva ... se ... si trasforma in egoismo esclusivo, o perfino in avidità o in volontà di potenza insaziabili. Se l'uomo si apre all'etica... la sua egoità egoista si trasforma in lui in volontà di elevazione... Ma in coloro che ... rinnegano l'etica... la loro egoità egoista [si trasforma] in insaziabile avidità (finanziaria, sessuale, eccetera) e/o in insaziabile volontà di potenza. La volontà insaziabile di potenza, analoga al diabete insipido (il malato non può calmare la sua sete), fa sì che più si ha potere, più se ne ha sete, sotto qualsiasi forma. La storia dimostra che questa volontà di potenza insaziabile è la causa della maggior parte delle disgrazie dell'umanità.» (B.Elahi, *I fondamentali del perfezionamento spirituale – Guida pratica*, Mondadori, Milano, 2021, Cap. 11, pag. 114 – In seguito citato come GP)*

La cura: perché sia efficace, la cura non può avvenire solo a livello mentale, ma anche nella pratica quotidiana: *«... prendiamo una persona pragmatica che vuole lottare contro uno dei suoi punti deboli caratteriali, per esempio, contro l'egoismo esclusivo, che la porta a volere solo per sé tutto ciò che è bene, senza pensare che anche gli altri hanno dei diritti. Innanzitutto cercherà di entrare nel suo spazio mentale globale (nella sua psiche) e cercherà di intraprendere un lavoro di auto-ragionamento (pratica in vitro) sui misfatti dell'egoismo esclusivo, fino a prendere la ferma decisione di domare questo punto debole e di trasformarlo in altruismo. In seguito, poiché la sua natura pragmatica la porta alla pratica in vivo, nella realtà concreta, ricercherà spontaneamente il contatto con gli altri e agirà al contrario di ciò che le detta il suo egoismo: si imporrà di adottare nei confronti degli altri un comportamento altruista che necessiti di una qualche rinuncia. Comincerà questo lavoro con i suoi famigliari, poi con i suoi conoscenti e infine con gli altri, fino a che progressivamente, a forza di ripeterlo, le virtù dell'altruismo e della rinuncia finiranno col sostituirsi in lei al difetto dell'egoismo...» (GP- Cap. 7 - pag. 65-66)*

L'egoismo e l'egocentrismo sono in stretta relazione con l'orgoglio e l'arroganza.

Afferma Ostad Elahi: *«Il primo passo da compiere nella conoscenza di sé è la lotta contro l'egoismo e l'egocentrismo. Finché l'uomo non spezza dentro di sé l'egoismo e l'egocentrismo, non può conoscersi. Egoista è chi non vuole altro che se stesso, vuole tutto per sé e non pensa agli altri. L'egocentrico è orgoglioso e arrogante. Non vede i propri difetti. Ora, se non si vede un difetto, quel difetto diviene come un cancro che fa ammalare l'anima. Ma se l'uomo non è egocentrico, vede ciò che è male e se ne allontana, e allo stesso modo vede ciò che è bene e lo adotta...»* (PdV, Parola 27)

## ORGOGGIO E ARROGANZA

Alla radice dell'orgoglio ci sono l'ignoranza e la mancanza di una conoscenza reale di sé. Non si vedono i propri difetti e ci si considera migliori degli altri. Uno dei segni che lo contraddistinguono è che non si accettano le critiche.

*«... Il problema con l'orgoglio è che la persona non vede più i propri difetti e quindi è contenta di se stessa: è nell'“io, io”, soddisfatta della propria persona, si congratula e si glorifica da sola. Se in qualcuno si manifestano tali sintomi, è l'inizio della fine! Ma se l'uomo si guarda e si accorge che sotto tutti i punti di vista è meno di una formica, [se vede] che la sua volontà non può nulla e che non è nemmeno in grado di far spuntare un solo pelo sul suo corpo, è sulla buona strada... Guai al giorno in cui non vedremo più i nostri difetti!»* (PdV, Parola 170)

La cura è quindi innanzitutto quella di guardarsi con sincerità e riconoscere i propri difetti, contrapponendoli alle qualità degli altri, risvegliando così un senso di umiltà interiore, che ci permette di vederci per come siamo realmente, di aprirci agli altri e metterci nei loro panni.

Quanto alla virtù dell'umiltà, Ostad Elahi precisa:

*«Bisogna dar prova di umiltà con chi la considera un segno di educazione e di grandezza d'animo. Se dovesse essere interpretata come paura o suscitare disprezzo, non bisogna mostrarsi umili.»* (Principi di saggezza universale, Mondadori, Milano, 2018 Parola 151, in seguito citato come PSU)

L'opposto dell'orgoglio è la fierezza della propria dignità e della propria personalità sociale:

*«Abbiate orgoglio nei limiti della dignità. Abbiate fierezza nei limiti del rispetto della vostra persona. Abbiate senso di emulazione ma estirpate dal vostro cuore la radice della gelosia.»*  
(Ostad Elahi, Principi di saggezza universale, Mondadori, Milano, 2018 Parola 150)

## LA COLLERA IRREFRENABILE

*«La collera sopraggiunge quando l'uomo dal profondo del cuore perde il controllo di sé. La collera è il risultato di una debolezza della ragione e un segno di impotenza. Chi ha una ragione e una capacità di intendere forti, capisce che la collera è una cosa negativa, si controlla e non si arrabbia. È superfluo dire che la collera è nociva, da tutti i punti di vista, per la persona stessa.*

*La collera è una gravissima malattia. È nociva tanto per l'anima che per il corpo e indebolisce anche la ragione.*

*Per alcuni il fatto di lamentarsi e di lasciarsi prendere dalla collera dipende dal fatto che hanno delle aspettative nei confronti degli altri: si sono costruiti delle idee e si aspettano che gli altri o la società si conformino a esse e quando ciò non avviene, non riescono ad accettarlo... Qui, la persona non deve lasciarsi colpire. Deve piuttosto abbassare il proprio livello di aspettative e osservare l'insieme dei suoi obblighi materiali e spirituali e il suo dovere umano verso la società, che gli altri riconoscano o meno*

*il valore di ciò che ha fatto. Quando questa persona non si aspetterà più niente in cambio, non proverà più risentimento e non si lamenterà più....» (PdV, Parola 357)*

La cura: *«Proprio come per ogni malattia del corpo il rimedio si trova nel corpo stesso, così le malattie dell'anima trovano la loro cura nell'anima stessa. Per esempio, se qualcuno [ripetutamente] riesce a controllare la propria collera senza esteriorizzarla, questo metodo finirà per guarirlo dalla collera.» (PdV, Parola 149)*

L'istinto di aggressione è positivo quando serve a difendere la propria dignità e i propri diritti, ma deve essere tenuto sotto il controllo della ragione. Scrive a questo proposito il prof. Bahram Elahi:

*«La potenza irascibile (volontà di potenza) produce l'energia psichica necessaria alle reazioni di difesa e di attacco. Se in eccesso, genera collera, aggressività, sete di potere, violenza, intolleranza. In difetto, fa perdere la fierezza, l'autostima, il senso dell'onore, eccetera. In equilibrio, genera coraggio e perseveranza.» (Bahram Elahi, *La Via della Perfezione*, Mondadori, Milano, 2020, Cap. 4, pag. 29, in seguito citato come *VdP*).*

E ancora:

*«La collera e l'aggressività sono il risultato di uno squilibrio (in eccesso) del nostro "sistema irascibile"... La pratica dell'etica deve essere equilibrata... senza eccessi né difetti. Prendiamo il principio della non aggressione. L'istinto di aggressività è un carattere che fa parte della nostra natura animale... Fra l'altro è indispensabile alla conservazione del sé e alla difesa dei diritti. Cercare di paralizzare questo istinto non è giusto, perché l'assenza o l'insufficienza dell'istinto di aggressività porta l'uomo a mancare di dignità e ad una sterile passività. Una pratica equilibrata del principio di non aggressione consiste nel limitarne l'uso alla difesa della propria dignità, dei propri diritti legittimi, ecc., senza con questo ledere il diritto degli altri.» (B.Elahi. *Médecine de l'âme, ou l'éthique originelle*, Dervy, Paris, 2000, Studio 2, in seguito citato come *MdA*).*

## II RANCORE

Il rancore è un sentimento di ostilità e di risentimento verso qualcuno per aver subito un torto, vero o presunto. È uno di quei difetti che, come l'invidia, nuoce innanzitutto a chi lo prova, e va estirpato, a prescindere dal fatto che si abbia ragione o torto.

*Il rancore .... nasce quando non si presta attenzione [agli altri, in particolare] ai propri subalterni e li si ignora. Un tale atteggiamento li sminuisce, e suscita in loro rancore e complessi che provocano effetti negativi nella vita di chi li disprezza. Quindi, per quanto potete, abbiate compassione per la gente. Anche per strada, se incontrate qualcuno che ha l'aria infelice e con il quale vi sia possibile parlare per confortarlo, fatelo e, se potete, aiutatelo.*

*Quando qualcuno è ricco, se aiuta gli altri e non ne provoca il rancore, l'invidia [della gente] non avrà effetto su di lui. (PdV, Parola 339)*

La cura: *«Se proviamo rancore, dovremo imporci di allontanare dalla mente ogni desiderio di vendetta; se inoltre riuscissimo ad andare verso l'altro con uno spirito di perdono e di benevolenza, ci sentiremo incoraggiati da una sensazione di leggerezza del cuore e di gioia interiore.... È bene poi ripetere questo processo fino a neutralizzare totalmente quelle pulsioni negative, vale a dire fino a che controllarle non richieda più uno sforzo e divenga una seconda natura.» (VdP, Cap. 28, pag. 146-147)*

## INVIDIA E GELOSIA

L'invidia/gelosia è un sentimento negativo che si prova nel vedere qualcuno beneficiare di un bene o di un vantaggio che non si possiede o che si vorrebbe essere i soli a possedere.

Un'altra fonte di gelosia è l'orgoglio, che spinge il geloso a voler primeggiare in un campo che gli sta a cuore. Se qualcuno ha successo in quel campo, soffre, perché, a torto o a ragione, si sente abbassato e inferiore, e comincia a ruminare pensieri negativi o anche a reagire negativamente. (Per approfondire: vedi **3.Béatrice Guernier e Agnès Rousseau – Vincere la gelosia**)

«[...] la gelosia proviene dall'istinto del possesso, più precisamente dall'invidia, avviluppata d'egoismo. L'istinto di possesso è un carattere naturale, che, a dosi normali, è benefico perché ci stimola e ci rende attivi. Ma se questo istinto non è tenuto sotto controllo, si inasprisce e si trasforma in invidia/gelosia.» (B.Elahi. *Médecine de l'âme, ou l'éthique originelle*, Dervy, Paris, 2000, Studio 2, pag. 43)

Afferma Ostad Elahi:

«Evitiamo di essere gelosi, perché l'invidia e la gelosia sono tra le peggiori bassezze. Che si posseda o meno l'oggetto della nostra invidia e della nostra gelosia, non si vuole che gli altri lo posseggano e si cerca di impedire agli altri di averlo. Occorre tuttavia distinguere tra emulazione e gelosia. Perché l'emulazione ci spinge a provare a migliorarci giorno dopo giorno, lasciando che progrediscano anche gli altri.» (PdV, Parola 204)

E ancora:

«Ci sono difetti che fanno soffrire più di altri chi li possiede, come l'invidia, la gelosia, la meschinità, la suscettibilità e cose di questo tipo. Non c'è veleno più micidiale dell'invidia e della gelosia. L'invidioso non trae alcun beneficio dalla propria invidia ma continua, malgrado tutto, a lasciarle libero corso.

... L'invidia e la gelosia sono come un acido che prima di tutto attacca il recipiente che lo contiene e lo distrugge, poi si riversa all'esterno. L'invidioso non può arrecare danno agli altri semplicemente con la propria invidia, fa soffrire solo se stesso e questo è il suo castigo.

... È impossibile che il geloso voglia sbarazzarsi della propria gelosia e non vi riesca. Sarebbe meglio che la persona gelosa ingoiasse la propria invidia e gelosia senza esteriorizzarle, piuttosto che tradurle in atto.» (PdV, Parola 339)

D'altro canto, bisogna anche evitare di suscitare l'invidia e la gelosia degli altri, per esempio ostentando ciò che si possiede o vantandosi dei propri successi.

«Nella vita, comportatevi in modo da non suscitare invidia e gelosia e da non diventare fonte di rancore per i vostri simili, cercate di rimanere in ascolto delle loro sofferenze. Ciò che intendo con l'espressione "suscitare invidia e gelosia" è, per esempio, se si è ricchi, ostentare davanti agli altri la propria ricchezza e i propri successi personali. Questo tipo di atteggiamento suscita invidia negli altri. Ora, se vogliamo essere umani, dobbiamo comportarci in modo da non suscitare invidia e gelosia... Per proteggerci dai danni causati dall'invidia e dalla gelosia degli altri... fate il bene intorno a voi.» (PdV, Parola 339)

La cura: cacciare i pensieri gelosi con la forza della volontà, astenersi dagli atti che l'invidia e la gelosia ci suggeriscono (parlar male, provocare un danno all'altro, ecc.) e anzi, agire al contrario. Sforzarsi di comportarsi con gentilezza e benevolenza nei confronti della persona di cui si è gelosi, sforzarsi di esserle di aiuto, sforzarsi di gioire per i suoi successi. Sforzarsi di vedere le sue qualità e di parlarne bene. Guardare ciò che abbiamo, e chiederci se cambieremmo il nostro posto con il suo. Riflettere sul valore reale dell'oggetto del nostro desiderio. Non paragonarsi, non sentirsi superiori all'altro o attribuirsi diritti

e meriti che non abbiamo, sradicare un sentimento mal riposto di ingiustizia e chiedersi se veramente meritiamo o abbiamo fatto gli sforzi necessari per meritare l'oggetto del nostro desiderio. (Per approfondire: vedi **3.Béatrice Guernier e Agnès Rousseau – Vincere la gelosia**)

## LA MALDICENZA

Significa dire alle spalle della persona quello che non le si direbbe davanti, o svelare i segreti degli altri, a parole, con i gesti, facendo allusioni.

La cura: trattenersi dal fare maldicenza, e sforzarsi di non partecipare alle maldicenze degli altri. Difendere la persona e parlarne bene nel caso che le accuse non siano vere, e tacere, nel caso che siano vere.

Cercare di individuare le cause della nostra maldicenza, per esempio la gelosia, il rancore, l'ostilità, la collera, la malevolenza, la debolezza di carattere, in generale il vedere il male.

Compiere dei gesti gentili a vantaggio della persona di cui si è parlato male, per cercare di rimuovere le cause della maldicenza.

Ostad Elahi ci mette in guardia e ci indica come comportarci:

*«Quando diciamo bene degli altri, l'effetto positivo ci ritorna. E quando diciamo male degli altri, quel male può contaminarci, a volte irrimediabilmente. È dunque meglio intraprendere la via della prudenza e parlare degli altri solo nel bene.» (PdV, Parola 55)*

*«Cosa fare quando si parla male di qualcuno davanti a noi? Se quello che viene detto è vero, si rimane in silenzio. Se è falso, se ne prendono le difese e si citano le sue qualità. » (PSU, P. 138)*

*«... Non offendete mai le persone, non le maledite e non parlatene male perché voi stessi ne subireste la reazione.»*

*Fai il bene e gettalo nel Tigri  
Dio te lo riconsegnerà nel deserto*

(Celebri versi del poeta persiano Sa'di, XIII secolo)

*Tutto il bene che un uomo compie gli ritorna, a condizione che lui stesso metta in pratica ciò che raccomanda agli altri. Una buona intenzione genera un buon effetto. Allo stesso modo, la maldicenza e la calunnia hanno un effetto negativo che ricade sulla persona stessa.» (PdV, Parola 323)*

*«Quando proviamo avversione per qualcuno, ogni volta che siamo tentati di parlarne male, dobbiamo sforzarci di stare zitti e, a un livello superiore, valorizzarne i lati positivi di fronte agli altri. Se perseveriamo, l'avversione alla fine scompare.» (VdP, Cap. 28, pag. 146)*

## NON GIUDICARE

*«Vi raccomando di non giudicare mai nessuno ... Noi, che non conosciamo neppure noi stessi, come potremmo giudicare gli altri? Dobbiamo quindi optare per la prudenza e lasciare agli altri il beneficio del dubbio, considerare, cioè, tutti nel bene e non dirne che bene. Se la persona è effettivamente una*

*persona positiva, avremo detto la verità. Se così non fosse, avremo dato prova di prudenza.» (PdV, Parola 441)*

## IL PREGIUDIZIO

*«... mettersi in discussione e abbandonare il comfort dei propri pregiudizi. Rinunciare all'ego è anche questo. Forse, è soprattutto questo. ... Pregiudizi, debolezze caratteriali, odio, rancore, vigliaccheria, paura, disperazione, attaccamenti eccessivi, gusto smodato dei piaceri contribuiscono ad allontanarci ogni giorno di più da noi stessi...» (PdV, Introduzione, pag. 22)*

Per lottare contro i pregiudizi, bisogna imparare a “cambiare sguardo”. Cambiare sguardo significa trovare una giusta distanza dalle cose, relativizzare le nostre difficoltà e provare a metterci anche nella prospettiva dell’“altro”, comprendere che quanto ci accade ha la sua radice innanzitutto in noi stessi.

Afferma Ostad Elahi: *«Ognuno percepisce il mondo esteriore in funzione del proprio stato interiore. Ciò significa che ciò che percepiamo all'esterno è l'immagine di ciò che accade dentro di noi.»*(PdV, Parola 422)

(Per approfondire: vedi l'Unità di lavoro n. 1, Anno scolastico 2020-2021, *Introduzione - Cambiare sguardo*, sintesi del volumetto *Changer de regard*, di Olivier de Brivezac ed Emmanuel Comte. Vedi anche **8.Claude Berger – Giudicare non è un gioco** - L'Harmattan, Paris 2006 – Sintesi)

---

### 3.Béatrice Guernier e Agnès Rousseau – *Vincere la gelosia*

L'Harmattan Paris 2004

#### SINTESI

“Vincere la gelosia” di Béatrice Guernier e Agnès Rousseau è un piccolo libro prezioso che approfondisce il tema della gelosia e ci indica le strategie per superarla. È importante prima di tutto comprendere che:

*«La gelosia proviene da un attaccamento alle cose, dal desiderio di possesso esclusivo... Il geloso vuole per lui ciò che egli ritiene buono (denaro, potere, ricchezza, bellezza, conoscenza, riconoscimento, onori, ecc.), e soprattutto, lo vuole solo per sé.»*

La gelosia, al centro di molti conflitti che lacerano gli uomini, è anche all'origine di un sentimento di insoddisfazione cronica che avvelena la nostra esistenza. La gelosia ci rende amareggiati della felicità degli altri, ci fa segretamente sperare il loro fallimento e ci rallegra della loro disgrazia. Ci rende scontrosi e aggressivi, sminuisce le nostre gioie e affina la nostra volontà di danneggiare, esacerba il nostro senso di ingiustizia e ci immerge in uno stato di negatività e pessimismo di fronte al quale spesso ci sentiamo impotenti. Ma cosa possiamo fare per cambiare questo stato di cose? Il libro ci indica alcuni percorsi concreti.

Dobbiamo prima di tutto capire e analizzare i diversi gradi di intensità in cui la gelosia si manifesta, che sono essenzialmente tre: nel primo livello, si è gelosi ma si riesce a dissimularlo, nel secondo si comincia a mostrare la gelosia con modalità più o meno evidenti, nel terzo la gelosia viene esplicitamente esteriorizzata prendendo l'iniziativa di attaccare con azioni più o meno malevole.

Come dimostra l'etimologia stessa della parola ("zelo"), la gelosia deriva da un attaccamento alle cose, da un desiderio di possesso esclusivo, da un impulso che ci spinge verso qualcosa. Il geloso vuole per lui ciò che egli ritiene buono (denaro, potere, ricchezza, bellezza, conoscenza, riconoscimento, onori, ecc.), e soprattutto, lo vuole solo per sé. Il professor Elahi in *Medicina dell'Anima* mette in evidenza che:

«[...] la gelosia proviene dall'istinto del possesso, più precisamente dall'invidia, avviluppata d'egoismo. L'istinto di possesso è un carattere naturale, che, a dosi normali, è benefico perché ci stimola e ci rende attivi. Ma se questo istinto non è tenuto sotto controllo, si inasprisce e si trasforma in gelosia.»

La nozione di egoismo indica chiaramente che il geloso vuole essere il solo a poter beneficiare della cosa desiderata. È una vecchia storia che risale alle origini dell'umanità, come ci insegna la vicenda di Caino e Abele.

È comunque importante renderci conto che il substrato della gelosia, vale a dire l'istinto di possesso, non è dannoso di per sé. Al contrario, è una tendenza naturale necessaria al progresso, e nella sua forma naturale assume la forma di emulazione.

L'emulazione consiste nell'impegno di uguagliare o superare gli altri nell'ambito di valori positivi o in opere meritevoli di apprezzamento. Nell'emulazione, si ha con l'altro un rapporto di sana competizione che ci spinge a dare il meglio di noi: il fatto che un altro possa beneficiare di un vantaggio ci motiva e ci dinamizza.

Desiderare, quindi, una cosa non è negativo. Lo diventa quando si soffre che altri possono possedere dei vantaggi e glieli si vuole togliere. È quello che Aristotele osservava nella sua analisi dell'invidia:

*"L'emulazione è una passione onesta di persone oneste, l'invidia è invece una passione vile di persone vili; uno, infatti, per emulazione, si mette nelle condizioni di ottenere quei beni, l'altro, per invidia, impedisce al suo prossimo di averli.»*

Un'altra fonte di gelosia è l'amor proprio o l'orgoglio, che spinge la persona a voler essere la prima in tutti i settori che le stanno a cuore. Quando si vede che qualcuno ha successo in un campo, si soffre perché, a torto o a ragione, ci si sente sminuiti, abbassati, quindi inferiori. Questo sentimento ci porta a ruminare pensieri tetri (sulla nostra inferiorità o l'ingiustizia del mondo), e anche a reagire in modo negativo o reattivo (asprezza o danni diretti nei confronti dell'altra persona). Pertanto, si può diventare gelosi dell'ammirazione suscitata da un nostro familiare, anche e soprattutto quando la si considera esagerata. In questo caso, la gelosia viene rafforzata da un sentimento di ingiustizia che ci fornisce ogni sorta di ragioni e di alibi per impedirvi di capire che lo siamo realmente: siamo convinti che chi è oggetto di ammirazione lo meriti meno di noi, ma dietro a quella che ai nostri occhi potrebbe sembrare una legittima indignazione morale, a parlare è già la gelosia.

Le testimonianze e le esperienze mostrano che si può essere più gelosi delle persone che ci sono vicine, piuttosto che di quelle che conosciamo appena e con le quali ci sentiamo meno affini. Correntemente, la gelosia si manifesta nel nostro stato psicologico generale con un sentimento di tristezza e di malinconia di fronte alla felicità degli altri, in particolare di quelli che ci sono vicini. La maggior parte delle volte tendiamo a non ammettere questo sentimento, a negarlo, perché siamo consapevoli che non solo ci fa soffrire, ma ci danneggia. Il geloso fa prima di tutto del male a sé stesso, non a caso Spinoza classificava questo sentimento tra le "passioni tristi" che hanno la proprietà di incupirci e indebolirci, diminuendo il nostro dinamismo fisico e psichico.

Sulla base di un'attenta analisi psicologica e spirituale dell'origine e degli effetti della gelosia, le autrici ci propongono di controllare questo sentimento attraverso semplici esercizi pratici. Attingendo alle testimonianze viventi, ci vengono offerti diversi mezzi d'azione e terapie sostanziali per vincere la gelosia in modo naturale e progressivo. Non si tratta di condannare o sentirsi in colpa, ma di dominare in noi stessi una tendenza umana i cui eccessi danneggiano il nostro benessere.

Risulta prima di tutto indispensabile elaborare una strategia di lotta efficace che comincia con il lavoro sul pensiero, e si traduce poi in atti concreti, come costringerci a fare il contrario di ciò che la gelosia ci spinge a fare: essere affettuosi e benevoli nei confronti di coloro di cui siamo gelosi. Questo vero e proprio antidoto, si sviluppa su tre assi fondamentali: volere il bene, dire il bene, fare il bene.

Si tratta proprio di cambiare sguardo, e prosciugare la fonte di energia negativa che avvelena il nostro pensiero, praticando la benevolenza proprio verso la persona per cui proviamo gelosia. Naturalmente, è un lavoro molto difficile, e all'inizio il sentimento di malessere che proviamo può risultare invincibile,

ma come in ogni pratica etica, solo con la perseveranza potremo giungere ad ottenere risultati concreti ed efficaci.

Da questa analisi e dagli esercizi pratici proposti, si evince che, come ogni lotta in campo etico, la lotta contro la gelosia non è un'impresa isolata, ma implica invece molte altre dimensioni etiche della persona. Come in un sistema di vasi comunicanti, il lavoro sulla gelosia implica lo sviluppo della conoscenza di sé, la vigilanza, l'intenzione, se si è credenti la relazione con il divino, la benevolenza nei pensieri, negli atti e nelle parole, e di conseguenza lo stare meglio con sé stessi e con gli altri. Questa è la sfida che ci viene proposta nel lavoro etico: affrontare i difetti, piccoli o grandi, che avvelenano la nostra sostanza, e trasformare a piccoli passi, quotidianamente e senza disperarsi, il negativo in positivo per diventare ogni giorno più umani.

VINCERE LA GELOSIA - QUALCHE INDICAZIONE PRATICA:

### ***Individuazione della gelosia e miglior conoscenza del proprio difetto***

#### *Esercizio*

Ogni giorno, per qualche minuto, riflettere sulle persone e sulle situazioni che vi suscitano o che hanno suscitato in passato la vostra gelosia.

Per individuare la gelosia:

- ❖ partire dall'osservazione dei segni generali della gelosia (tristezza, fastidio, depressione, stretta al cuore...)
- ❖ porsi le seguenti domande: "C'è nel mio ambiente una persona nei cui confronti faccio particolarmente maldicenza o ho pensieri negativi? Se sì, non vi è forse dietro un sentimento di gelosia?"

### ***Auto-suggerimenti***

#### *Esercizio 1*

Ogni giorno per almeno un minuto concentratevi su ciò che avete e che gli altri non hanno.

#### *Esercizio 2*

Ogni giorno per almeno due minuti cercate di individuare la relazione tra il successo della persona per cui provate gelosia e i suoi meriti.

#### *Esercizio 3*

Ogni giorno per almeno due minuti: fate un lavoro di autoconvincimento relativizzando il valore del bene che invidiate.

### ***Lavoro sugli atti***

#### *Esercizio 1*

Scegliete una persona del vostro ambiente per la quale provate gelosia e, una volta al giorno, auguratevi sinceramente la sua riuscita.

#### *Esercizio 2*

Impeditevi di fare qualsiasi maldicenza nei confronti di una persona per cui provate gelosia.

#### *Esercizio 3*

Scegliete una persona per cui provate gelosia e parlatene agli altri solo per ricordare i suoi punti positivi.

#### *Esercizio 4*

Ogni giorno della settimana sforzatevi di essere gentili con una persona per cui provate gelosia: farle un favore, chiamarla per avere sue notizie, parlarle con affetto, invitarla a bere un caffè (qualsiasi azione che porti ad avvicinarla e a manifestarle affetto).

RIASSUMENDO:

### ***Conoscenza del difetto***

#### ***Definizione***

La gelosia è il sentimento negativo che proviamo quando vediamo qualcuno beneficiare di un vantaggio che non abbiamo o che vorremmo avere solo noi.

#### ***Origine***

La gelosia proviene dall'istinto di possesso, più precisamente dall'invidia avvolta nell'egoismo. Un'altra fonte della gelosia è l'orgoglio.

#### ***Il campo di applicazione della gelosia***

Di che cosa si è gelosi? Di ciò che ai nostri occhi ha valore.

Verso chi proviamo gelosia? Verso coloro con cui siamo in concorrenza.

#### ***Gli effetti***

La gelosia danneggia prima di tutto noi stessi, poi si ripercuote sulla persona di cui siamo gelosi.

- Gli effetti psicologici: sentimento (espresso o implicito) di tristezza e di ostilità di fronte alla felicità della persona per cui proviamo gelosia. Sentimento di soddisfazione di fronte alle sue disgrazie o insuccessi.
- Gli effetti sul comportamento: atteggiamento freddo e distante nei confronti della persona per cui si prova gelosia. Comportamento manifestamente ostile: si cerca di umiliare, di sminuire (o di mettere se stessi in avanti). Si è spinti a cercare il minimo difetto della persona per cui si prova gelosia e a negarne le qualità. Alla fine, la gelosia può portarci a nuocere alle persone verso le quali proviamo gelosia: maldicenze, calunnie, aggressività e altre trasgressioni del diritto altrui.
- Gli effetti sulla nostra persona:
  - ❖ la gelosia *danneggia la nostra sostanza profonda*: se non lottiamo, diventiamo sempre più gelosi e gli altri nostri difetti caratteriali possono aumentare: maldicenza, ingratitudine, malevolenza, aggressività...
  - ❖ *impedisce la conoscenza di sé e degli altri*: rafforza l'ignoranza sui propri meriti e sui nostri bisogni reali e ci porta a vedere in negativo la persona per cui proviamo gelosia;
  - ❖ *può portarci all'ingratitudine*: non vediamo più quello che ci è stato dato, vediamo solo quello che ha la persona per cui proviamo gelosia.

TERAPIA: PENSARE DIVERSAMENTE



### ***La motivazione***

Per poter iniziare e perseverare nella lotta, è importante:

- ❖ *ricordarsi gli effetti negativi della gelosia*: l'unico frutto della gelosia è la sofferenza, che ferma il mio progresso materiale e spirituale;
- ❖ *considerare i vantaggi del non essere gelosi*: dominare la gelosia porta benessere e sollievo. La riuscita degli altri è per me fonte di gioia;
- ❖ *guardare la bruttezza del difetto* per imparare a detestarlo e in tal modo facilitare la lotta.

### ***L'autosuggestione***

Si tratta di cambiare il proprio modo di pensare, di convincersi interiormente che la gelosia non ha ragion d'essere, prendendo a poco a poco coscienza della realtà delle cose:

- ❖ *guardare ciò che abbiamo*: <<Cambierei il mio posto con il suo?>>
- ❖ *riflettere sui valori*: <<Qual è il valore reale dell'oggetto del mio desiderio?>>
- ❖ *meditare sulla giustizia e il merito*: sradicare il sentimento di ingiustizia chiedendoci se meritiamo o abbiamo fatto sforzi sufficienti per meritare ciò che desideriamo

TERAPIA: AGIRE DIVERSAMENTE

### ***Fronteggiare i nostri pensieri di gelosia***

- ❖ *Cacciare i pensieri gelosi*: non appena prendiamo coscienza dei nostri pensieri gelosi, possiamo bloccarli con la forza di volontà, per preservarci dai loro misfatti.
- ❖ *Astenersi*: lottare contro la malevolenza.
- ❖ *Agire*: praticare la benevolenza. Il metodo più efficace è costringersi a fare il contrario di ciò che ci suggerisce la gelosia:
  - ❖ *vedere il bene*: dal fondo del cuore, sforzarsi di vedere il bene delle persone per cui proviamo gelosia e gioire della loro situazione. Ad esempio augurarsi la loro riuscita.
  - ❖ *dire il bene*: sforzarsi di vedere le loro qualità e parlar bene di loro.

- ❖ *fare il bene*: fare esattamente il contrario di ciò che ci spinge a fare la nostra gelosia, cioè aiutarlo, ecc..

### *Qualche condizione per riuscire*

- L'individuazione e il riconoscimento della gelosia: il mezzo più efficace è ricercare in sé i sintomi, gli indizi della gelosia.
- La perseveranza: <<Solo la pratica ripetuta, costante di un principio etico permette di fissarlo nella nostra sostanza e di farne un'abitudine, una seconda natura>>.

---

## 4. Gesù di Nazareth – Non giudicare – dai *Vangeli* di Giovanni e Matteo

«Non giudicate per non essere giudicati; perché col giudizio con cui giudicate, sarete giudicati», (Vangelo secondo Matteo 7,1-2).

«Mentre Gesù istruiva nel tempio, gli scribi ed i farisei, condottagli una donna che avevano sorpreso in adulterio, gli avevano detto: "... Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?" Volevano con ciò tendergli un tranello (...). Ma Gesù, che stava chinato tracciando con il dito dei segni per terra, dimostrando così la sua imperturbabilità, alzatosi disse: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei». (Vangelo secondo Giovanni 8,5).

---

## 5. Claude Berger – *Giudicare non è un gioco* - L'Harmattan, Paris 2006

### SINTESI

“Pensare è giudicare”, ha detto Kant. Se osserviamo attentamente questa attività della nostra mente, ci rendiamo conto con sorpresa della grande quantità di pensieri sotto forma di giudizio che emettiamo in una giornata. La vita quotidiana moltiplica le occasioni e le necessità di esprimere un giudizio, ed in varie situazioni è necessario farci un'opinione su coloro con i quali abbiamo a che fare: saper apprezzare una situazione, valutare delle competenze, considerare degli atti, costituiscono la base senza la quale nessuna scelta può essere operata e nessuna azione intrapresa.

Ma nel flusso incessante di giudizi che esprimiamo sulla vita, sul mondo e sugli altri, alcuni sono necessari e legittimi, altri non lo sono. Alcuni risultano da un approccio ponderato e riflessivo, altri al contrario appaiono frettolosi o effettuati senza una seria riflessione o conoscenza del soggetto o della situazione.

Tra i giudizi avventati, precipitosi, approssimativi o erronei, bisogna distinguere quelli che fanno parte di una serie di errori non voluti, da altri giudizi che si distinguono per la propensione a criticare e per uno sguardo malevolo sull'altro. È soprattutto questa categoria di giudizi che richiama l'attenzione dell'autore.

“*Giudicare non è un gioco*” non vuole costituire un manuale di legge o di etica giudiziaria rivolto ai giuristi. È piuttosto un insieme di riflessioni, rivolte a tutti, che riguardano quei giudizi più o meno sottili che tutti noi esprimiamo costantemente, in modo più o meno consapevole, nei confronti di chi ci circonda.

È impossibile non essere colpiti dal fatto che l’atto di giudicare si trova dappertutto, nel cuore di tutte le attività umane. Si tratti di filosofia, di logica, di giustizia, di etica, di azione o di religione, il termine “giudizio” si riferisce a un concetto essenziale, inerente la facoltà di distinguere.

Nel campo morale, il giudizio è lo strumento che permette di apprezzare il Bene e il Giusto, poiché le due nozioni sono sempre state considerate indissociabili. Con il giudizio morale, entriamo in un campo particolare dell’attività umana, quello dei valori etici, che orientano in profondità la nostra azione nei confronti degli altri.

L’autore classifica i giudizi in diverse categorie, ognuno illustrato da un esempio tratto dalla nostra vita quotidiana, dedicando molto spazio ai criteri in base ai quali i giudizi risultano validi e legittimi, e che consistono nella *autorizzazione e nella necessità*.

In qualunque campo, una persona può giudicare solo se è *autorizzata*. Questa funzione si estende in ogni attività, pubblica o privata, quando qualcuno è chiamato ad assumere la responsabilità di discernere e decidere nel quadro delle sue funzioni. Siamo dunque tutti, in un modo o nell’altro, autorizzati a giudicare nel quadro delle nostre competenze e responsabilità professionali, sociali, familiari, civiche. Dobbiamo avere ben chiaro, inoltre, che si deve giudicare quando è *necessario* farlo.

È quindi importante che riflettiamo in profondità sui vari giudizi negativi e distorti che spesso esprimiamo nei confronti dei nostri simili nell’ambito della vita quotidiana. Tutti noi possiamo verificare la presenza di una grande quantità di giudizi malevoli che invadono i nostri pensieri e si manifestano con l’intenzione, più o meno dichiarata, di giudicare e condannare gli altri. Sono spesso difficili da individuare, ma è possibile, con uno sforzo di attenzione, reperire un certo numero di situazioni in cui tali giudizi vengono espressi.

Ci sono infatti dei meccanismi molti sottili e profondi che non ci permettono una visione obiettiva della realtà e compromettono l’interpretazione oggettiva delle cose. Spesso, in questi casi, non siamo noi (il nostro io cosciente) che giudica, è la parte inconscia di noi che esprime rabbia, gelosia, invidia, rancore, vanità e altri schemi interpretativi negativi. Le emozioni affioranti e i pensieri sommersi formano gli “schemi interpretativi” o “schemi cognitivi” che operano per lo più a livello inconscio e provocano una distorsione della realtà. Tutto ciò rende il giudizio non corretto, ingiusto, illegittimo.

Ma c’è di più. Quando giudichiamo una persona che ha compiuto un atto riprovevole, è raro che ci soffermiamo sul singolo atto, che diciamo: “Lui si è reso colpevole di disonestà, menzogna o altro...” Abbiamo piuttosto la tendenza a dire: “Lui è un bugiardo, un ladro e così via...” La nostra attenzione è focalizzata solo sul problema e non siamo più capaci di vedere l’insieme della persona. Senza che ne abbiamo coscienza, abbiamo operato uno slittamento dai fatti alla persona, e questo non è un semplice errore di metodo, è in gioco la natura dello sguardo che noi portiamo sugli altri.

È proprio questo passaggio così sottile dall’atto alla persona a rendere il nostro giudizio ingiusto e illegittimo. Nel momento in cui lo formuliamo, assimiliamo completamente la persona all’atto, e quindi il giudizio non è accettabile dal punto di vista etico.

L’autore sviluppa queste argomentazioni in modo ampio e approfondito, facendo riferimento a testi di psicologia e psicoanalisi, riferimenti filosofici e religiosi ed esperienze vissute. La pietra angolare dell’analisi si trova senza dubbio in quella che è definita come una delle leggi fondamentali dell’etica, che stabilisce che *nessuno è autorizzato a esprimere un giudizio sulla persona dell’altro, e sono solo gli atti che possono essere giudicati*.

L’etica non è infatti un concetto astratto, ma è l’ambito concreto, il terreno di esperienza in cui ci è possibile conoscerci e divenire noi stessi attraverso le relazioni con gli altri. Ed è questa la parte più originale e innovativa del libro.

L'autore propone infatti un approccio scientifico sperimentale, e sottolinea poi che l'origine dei giudizi negativi che formuliamo si trova in un nucleo costituito dal nostro orgoglio ed egocentrismo "essenziali", che colpiscono la sostanza stessa del nostro essere e che, alleati all'ignoranza e alla malevolenza, uniscono la loro forza per fare di noi il centro del mondo.

Dopo le cause, il libro analizza anche le conseguenze del giudizio negativo, ed appare subito evidente che le conseguenze non riguardano solo colui che viene giudicato, ma anche la stessa persona che emette il giudizio.

Il peso di un giudizio negativo ed ingiusto può andare ben al di là delle nostre stesse intenzioni, poiché può avere delle ripercussioni di cui non siamo consapevoli. Per comprendere quello che può provare colui che è l'oggetto di un giudizio, è bene cercare di mettersi nei suoi panni e ricordare le situazioni in cui lo sguardo di una persona, e il suo giudizio negativo, ci hanno fatto sentire diminuiti, disprezzati, rifiutati.

Gli effetti del giudizio si ripercuotono infatti non solo su chi è giudicato, ma anche su chi giudica. Come le due estremità di una stessa corda, ciò che capita all'uno si ripercuote immancabilmente sull'altro ed il giudizio che esprimiamo, come un boomerang, ritorna verso noi stessi. Quando esprimiamo un giudizio ingiusto su qualcuno, ci facciamo un'idea sbagliata e questo comporta una percezione erranea della realtà: non vediamo le cose come sono, ma attraverso il filtro deformante dei nostri schemi di pensiero. Questo provoca malessere e sfiducia, ed impedisce una relazione sincera, profonda e fruttuosa. Al termine di questa analisi, l'autore ci incoraggia a "passare all'azione", come un ricercatore organizza, nel suo laboratorio, un'esperienza che gli permette di verificare un'ipotesi. Dobbiamo stabilire un programma di sperimentazione che ciascuno deve ritagliare a sua misura, tenendo conto delle nostre capacità, delle nostre forze e delle nostre debolezze, dei nostri obiettivi. L'etica diventa infatti una scienza sperimentale da attuare in ogni momento della vita quotidiana.

Si tratta di un lavoro profondo, assiduo e sistematico, volto a lottare contro l'abitudine di giudicare in modo sbagliato e fare delle critiche. Dobbiamo invece allenarci a giudicare meglio, con giustizia, rispetto per gli altri e benevolenza.

---

## 6. Confucio e il senso di umanità

Confucio, nato in Cina nella città di Tsou, nel regno di Lu, e vissuto tra il 551 e il 479 a.C., è uno di quegli spiriti illuminati che, quasi contemporaneamente, intorno al V secolo a.C., apparvero in varie parti del mondo, improntando del proprio pensiero la vita delle generazioni successive. Nella cultura occidentale potremmo citare Socrate e il suo monito, «conosci te stesso», che ancor oggi risuona nella coscienza dell'uomo contemporaneo.

Confucio fu un pensatore e un maestro che non intese fondare un sistema filosofico, ma che nella sua epoca di decadenza volle richiamare le virtù morali degli antichi, che avevano posto le basi della civiltà cinese, facendosi interprete del suo popolo, che aspirava alla concretezza, all'ordine, alla moralità dei rapporti umani. I suoi insegnamenti furono dispensati soprattutto in forma orale, poi raccolti nei *Dialoghi*, che influenzarono profondamente le generazioni successive. Secondo la scuola confuciana «il perfezionamento della propria persona è mezzo per il perfezionamento universale: se l'uomo dà inizio al proprio perfezionamento, alla fine può giungere a pacificare l'impero, così come una via che conduce lontano parte da vicino, e una via che conduce verso l'alto parte dal basso». Il raggiungimento dell'armonia universale e perseguire il bene comune sono infatti per Confucio dei traguardi che si ottengono cominciando da se stessi. La morale confuciana è quindi una morale attiva, che implica lotta,

sforzo e azione. Anche lo studio è concepito come propedeutico all'azione. In tal modo la persona perviene all'armonia interiore, e proiettandola nella società, favorisce quella degli altri esseri.

Accanto alla sua attività di letterato, fu anche chiamato a ricoprire funzioni pubbliche e di governo, al tempo della corrotta dinastia Chou, anche se tali occasioni furono rare, soprattutto per l'insofferenza dei principi del suo tempo, che non intendevano avere al proprio fianco un ministro come lui, che avrebbe censurato la loro condotta.

### **Il senso di umanità**

Per Confucio il valore più alto è il «senso di umanità». La natura sociale dell'essere umano tende naturalmente alla connessione con altri esseri umani. Qualche tempo dopo Aristotele avrebbe affermato che l'uomo è «un animale sociale».

Confucio coglie nell'essere umano e nel diventarne sempre più, la meta dell'esistere, e quindi del suo insegnare. L'umanità è la meta ed è anche la via.

Per Confucio ognuno ha già dentro di sé la forza per realizzare tale compito decisivo: «Esercitare il senso di umanità dipende solo da noi stessi, non da altri», e tutto si risolve nel dare compimento al senso di umanità. Il senso di umanità è quindi non solo la fonte dell'etica, lo è anche «...della gioia di vivere, di quella letizia permanente e duratura che accompagna i giusti nel loro cammino, e che regala gentilezza, amorevolezza, cordialità». (Vedi Vito Mancuso, *I quattro maestri*, Garzanti, Milano, 2020) È difficile o facile praticare il senso di umanità? Per Confucio la pratica dell'etica appare richiedere un lungo e faticoso percorso educativo, tuttavia si presenta come una disposizione interiore profonda, di cui è facile rintracciare in sé l'origine. Ognuno di noi è fisicamente un essere umano, ma per diventarne anche *moralmente*, deve lavorare su di sé, ascoltando il senso di umanità che risuona nel suo intimo.

I discepoli lo interrogavano spesso sull'esatto significato e la natura del «senso di umanità». Ecco alcune risposte: «Significa amare gli uomini», e ancora: «Il senso di umanità consiste nel saper agire nella realtà, esercitando le cinque virtù... ovvero il rispetto, la generosità, la sincerità, lo zelo, l'affabilità».

Il senso di umanità si caratterizza infine per due proprietà decisive: favorisce la temperanza e conduce all'autonomia personale. Riguardo alla temperanza, il senso di umanità ammorbidisce e toglie durezza, senza diminuire la forza, piuttosto rendendola flessibile, simile a una canna di bambù. Riguardo all'autonomia personale, Confucio affermava: «Nell'esercizio del senso di umanità non si deve cedere neanche davanti al proprio maestro», nel senso che non si deve obbedire a scapito del senso di umanità e della propria umanità, ma piuttosto obbedire alla propria coscienza.

Infine, Confucio afferma che «Soltanto chi aderisce al senso di umanità è veramente in grado di amare gli uomini o di detestarli». Ovvero: più si coltiva il senso di umanità, più si ama ritrovarlo negli altri, e più si detesta chi mostra di esserne privo.

### **CITAZIONI**

- «La cosa migliore è dimorare nel senso di umanità»
- Guardatevi bene soprattutto dal cercare o disprezzare l'approvazione degli uomini, ma accogliete lodi e disprezzi con la medesima indifferenza.
- L'uomo superbo si pone sopra gli altri, e crede che gli si debba ogni cosa; gli altri, al contrario, lo mettono nell'ultimo grado, né gli concedono nulla.
- L'uomo troppo compiacente che accorda tutto per tutto avere, è rovinato dalla propria facilità.
- Non imitiamo quegli uomini isolati, saggi soltanto per loro medesimi.

- Non trascurate di rimediare al male, per piccolo che vi appaia: un piccolo male trascurato, a poco a poco cresce e diventa grandissimo.
- Siate severi verso voi medesimi, quando si tratterà dei vostri propri difetti, ma indulgenti verso gli altri; non dite male di chicchessia, né fate caso al male che si potrà dire di voi.
- Confucio disse: — ... vedere il giusto e non attuarlo è mancanza di coraggio.
- Il maestro disse: La nostra gloria più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarci sempre dopo una caduta.

-----  
FONTI PRINCIPALI:

- *Confucio*, a cura di Lionello Lanciotti, traduzione dal cinese di Fausto Tomassini, UTET, Torino, 1974
- *Analecta. Pensieri, dialoghi, sentenze*, a cura di Luigi Maggio, Bompiani, Milano 2016
- Vito Mancuso, *I quattro maestri*, Garzanti, Milano, 2020

RAI Radio 3 – Uomini e Profeti – Domenica 20 dicembre 2020 – “Confucio”, a cura di Vito Mancuso  
Link: <https://www.raiplayradio.it/audio/2020/12/Che-cos-un-maestro-I-quattro-cardini-della-spiritualit-con-Vito-Mancuso-3-puntata-Confucio-985279d0-376e-442f-9b56-37c3555a1777.html>

-----  
7. Aristotele – dall’*Etica Nicomachea* – Le virtù, eccessi e difetti

Aristotele, figlio del medico alla Corte di Macedonia, nacque a Stagira nel 384-383 a.C.. Entrò nella scuola di Platone a 17 anni e vi rimase per 20 anni, sino alla morte del maestro. Successivamente si recò ad Asso dove, con altri due allievi di Platone, Erasto e Corisco, ricostituì una piccola comunità platonica e, probabilmente, tenne per la prima volta un insegnamento autonomo. Nel 342 fu chiamato da Filippo re di Macedonia a Pella, per assumere l’educazione di Alessandro. Aristotele poté così formare lo spirito del grande conquistatore, al quale comunicò la sua convinzione della superiorità della cultura greca. Più tardi Alessandro diede al suo governo le forme di un principato orientale, e Aristotele si staccò da lui. Nel 335-334 Aristotele tornò ad Atene, dove fondò il Liceo, che comprendeva, intorno all’edificio, la *passaggiata* o *peripato* da cui prese il nome di *Scuola peripatetica*. Nel 323 la morte di Alessandro provocò l’insurrezione del partito nazionalista ateniese contro il dominio macedone e mise in pericolo Aristotele. Egli fuggì allora a Calcide nell’Eubea. Nel 322-321 una malattia di stomaco pose fine ai suoi giorni.

**PREMESSE:**

Nell’*Etica Nicomachea* A. sostiene che la virtù è una disposizione a scegliere il giusto mezzo, evitando sia l’eccesso che il difetto. La giusta proporzione, così come è evidentemente benefica nella nutrizione, rafforza l’animo. La giusta proporzione implica, per esempio, temere, ardire, desiderare, adirarsi, aver pietà, e in generale provar piacere e dolore non solo nella giusta quantità, ma anche “*provare queste*



*passioni quando è il momento, per motivi convenienti, verso le persone giuste, per il fine e nel modo che si deve”, così come farebbe un uomo saggio.*

### **Importanza particolare dell'intenzione**

Le azioni virtuose inoltre, per essere tali, devono essere compiute con lucidità, consapevolezza, senza secondi fini e con chiara determinazione.

### **L'uomo ha una predisposizione naturale per le virtù ma le acquisisce e perfeziona attraverso l'azione ripetuta (abitudine). È fondamentale la pratica.**

L'uomo per natura è atto a divenire virtuoso, ma ci diventa e si perfeziona attraverso l'allenamento, esattamente come avviene per tutte le attività umane: *si diventa costruttori costruendo, e suonatori di cetra suonando la cetra. Ebbene, così anche compiendo azioni giuste diventiamo giusti, azioni temperate temperanti, azioni coraggiose coraggiosi.*”

Coloro che non si impegnano in questa pratica continua e restano al livello della teoria, non diventano realmente virtuosi, ma “...così facendo assomigliano a quei malati che ascoltano, sì, attentamente i medici, ma non fanno nulla di quanto viene loro prescritto.”

### **Consigli per trovare il giusto mezzo: attenti ad amare troppo il piacere**

Propendere per le cose facili, che naturalmente ci piacciono, è il più grande impedimento a trovare il giusto mezzo e la virtù.

Il giusto mezzo è un concetto relativo, per ognuno è diverso: talvolta dobbiamo sterzare verso l'eccesso, a volte verso il difetto per raggiungere il nostro equilibrio soggettivo.

## **LE VIRTÙ**

### **IL CORAGGIO - Eccesso: TEMERARIETÀ - Difetto: VILTÀ**

Definizione: il coraggioso è chi “*affronta, pur temendole, le cose che si deve, e che corrispondentemente ha ardire come e quando si deve [...] come prescrive la ragione.*”

È chi sa, quindi, tollerare il dolore e non fugge tutto ciò che lo fa soffrire, come fa il vile, ma al contempo non è un temerario che non ha paura di nulla.

Si diventa coraggiosi abituandosi a fronteggiare i pericoli e in questo modo inneschiamo un circolo virtuoso.

Comportamenti erroneamente confusi con il coraggio:

1. Morire pur di fuggire povertà o sofferenze: questa è viltà, non coraggio.
2. Essere impulsivi, battaglieri, non valutando i rischi con la ragione.
3. Essere troppo fiduciosi di sé, sovrastimandosi.
4. Non tenere conto dei pericoli per ignoranza.

### **LA BONARIETÀ - Eccesso: IRASCIBILITÀ - Difetto: FLEMMÀ (PASSIVITÀ)**

Definizione: “... è da tutti ed è facile adirarsi, ... ma farlo con chi si deve, nella misura giusta, al momento opportuno, con lo scopo e nel modo convenienti, non è più da tutti né facile...”

Il bonario è chi, non lasciandosi trascinare dalle passioni, si adira secondo ragione. Non agisce per vendetta ma sa al contrario perdonare.

Invece chi è irascibile si arrabbia più del dovuto e fuori luogo e, magari, se non diventa preda del rancore, anche per poco tempo (per fortuna). In tal modo rischia anche di apparire sciocco o poco dignitoso, proprio come chi è eccessivamente passivo e non sa difendersi: “...sopportare di essere trascinato nel fango e sorvolare se vi sono trascinati gli amici, è atteggiamento da schiavi”.

**LA TEMPERANZA (MODERAZIONE) - Eccesso: INTEMPERANZA - Difetto: INSENSIBILITÀ**

Definizione: è temperante chi desidera il proprio piacere e benessere con misura, senza oltrepassare le sue possibilità economiche o scadere nel cattivo gusto.

È abituandosi a fare a meno dei piaceri che si diventa temperanti, non per questo arrivando ad essere apatici, insensibili.

L'intemperante invece si addolora eccessivamente se i suoi desideri non vengono soddisfatti perché non riesce a farne a meno. È più facile, in questo tratto del carattere, scadere nell'eccesso che nel difetto.

**LA LIBERALITÀ (GENEROSITÀ) - Eccesso: PRODIGALITÀ - Difetto: AVARIZIA**

Definizione: “l'uomo liberale... donerà... a chi si deve e nella quantità e nel momento in cui si deve, [...] e lo farà con piacere, o almeno senza pena...”

Proprio perché è generoso in modo equilibrato non arriverà a rubare e “Né trascurerà i suoi beni personali, se non altro perché vuole con essi provvedere agli altri.” Mai come nell'atto del donare è più importante l'intenzione che non la quantità. Essere generosi in modo equilibrato è anche di beneficio per se stessi: si è molto amati dagli altri.

Chi è prodigo invece arriva a rovinarsi, per non parlare poi di chi eccede nel dare e non prende ciò che è giusto, che appare soprattutto come uno sciocco. In realtà chi dà in modo eccessivo, finisce più spesso col ricorrere a qualche forma di furto. Al contrario l'avarico non dà ma eccede nel prendere. In ogni caso è più facile astenersi dal prendere che donare.

**LA MAGNANIMITÀ (SENSO DELL'ONORE E DELLA PROPRIA DIGNITÀ - AUTOSTIMA) Eccesso: VANITÀ - Difetto: PUSILLANIMITÀ (POCA AUTOSTIMA)**

Definizione: essere magnanimi vuol dire avere un equilibrato senso del proprio onore e dignità, una buona autostima - diremmo oggi - e un'obiettiva considerazione del proprio valore. Di conseguenza questa virtù armonizza e potenzia le altre.

Il magnanimo non sarà un vigliacco, né un ingiusto, non si lascerà troppo affliggere o rallegrare dalla propria sorte ma avrà dunque un giusto distacco, non temendo di perdere la vita. Sa donare con generosità, non eccede nel chiedere; ama rendersi utile; non si abbassa davanti ai potenti, sa essere modesto con i modesti. Sa essere schivo, non si mette in mostra, non cerca ammirazione. Ha un giusto grado di ambizione. Non è precipitoso, sa aspettare. Non dipende dal giudizio altrui e non teme di esprimere il proprio pensiero. Non nutre rancore, sa sorvolare sui torti subiti, non se la lega al dito. Non ama lamentarsi, né fare maldicenza.

Chi non sa valutare il proprio valore reale appare come uno sciocco che non si conosce, se si sopravvaluta è un vanitoso. Anche chi si sottovaluta, il pusillanime, non si conosce e si priva inutilmente di ciò che gli spetta.

**L'AFFABILITÀ - Eccesso: COMPIACENZA/ADULAZIONE - Difetto: SCONTROSITÀ, LITIGIOSITÀ**

Definizione: chi è affabile, cerca di rendersi gradevole agli altri ma non vuole per forza piacere a tutti, anche a chi non è degno di stima. Chi scade in questo eccesso diventa compiacente, e se lo fa per ottenere vantaggi, per opportunismo, diventa un adulatore.

Chi invece non si cura affatto di essere gradevole, ha un carattere scorbutico e conflittuale.

**IL SENSO DELL'UMORISMO - Eccesso: OFFENDERE - Difetto: ROZZEZZA/RIGIDITÀ**

Definizione: chi ha un equilibrato senso dell'umor non scade nella battuta che ferisce pur di far ridere, non prende in giro offendendo. Non fa il buffone, non dice volgarità.

Anche chi non ha affatto il senso dell'umor scade in una qualche forma di rozzezza e durezza.

**SINCERITÀ (SUI PROPRI MERITI, ONESTÀ) - Eccesso: MILLANTARE - Difetto: IRONIZZARE (FALSA MODESTIA)**

Definizione: chi è onesto e sincero sa soprattutto riconoscere i propri meriti con obiettività, e lo è anche nelle piccole cose.

Il millantatore invece si ascrive meriti che non ha o li ingigantisce. Chi si sminuisce scade nell'ironia, nella falsa modestia. L'eccesso è più grave del difetto.

**LA GIUSTIZIA - Difetto: INGIUSTIZIA**

Definizione: è giusto colui che tiene in gran conto la felicità della comunità a cui appartiene; chi rispetta quindi la legge e l'uguaglianza.

La legge prescrive molte azioni virtuose: "... di non commettere adulterio né violenza carnale, e quelle dell'uomo bonario, per esempio, di non percuotere e di non fare maldicenza; e così via ...".

In sostanza "Nella giustizia è compresa ogni virtù". Ma il giusto ha presente soprattutto il diritto e il merito degli altri, non è virtuoso semplicemente per se stesso: "... molti, infatti, sanno esercitare la virtù nelle loro cose personali, ma non sono capaci di esercitarla nei rapporti con gli altri..." È soprattutto l'avidità, l'amore del guadagno che ci fa essere ingiusti.

-----

## 8. Jacqueline Morineau

da *La mediazione umanistica* e da *Lo spirito della mediazione*

### BIOGRAFIA

Dopo gli studi in Archeologia Classica si specializza in Numismatica Greca, divenendo ricercatrice al British Museum di Londra. Dalla sua conoscenza del mondo antico deriva gli strumenti essenziali per sviluppare un progetto di intervento "sociale" originale, fondato sulla mediazione e la formazione del mediatore. Jacqueline ha fondato (1984) a Parigi, il CMFM – Centre de Médiation et de Formation à la Médiation, che riceve l'incarico (1984) di attuare il primo esperimento di mediazione penale per la procura del tribunale di Parigi.

Il metodo umanistico di J. Morineau pone al centro di tutto la persona e i suoi valori più profondi, quelli che vengono raggiunti e feriti dal conflitto ed opera affinché emergano e vengano conosciuti e riconosciuti anche dall'altro confliggente.

<http://www.enciclopediadelledon.it/biografie/jacqueline-morineau/>

### CITAZIONI

Dobbiamo scendere nel profondo, conoscere noi stessi, fare un lavoro su di noi.



Gli esseri umani si riappropriano della propria autonomia rispetto a un potere esterno (gli Dei nell'antichità, lo Stato oggi).

La rigidità della giustizia si scontra con la necessità di evolvere della società.

È necessario rientrare nella profondità della vita, avere il coraggio di dare spazio alla nostra interiorità, di ascoltare il linguaggio dell'anima, quello che cerca la pace. La pace può nascere dalla dualità tra bene e male, vita e morte.

Abbiamo bisogno di riprendere in mano il nostro destino per interrogarci sul significato che vogliamo dare alla società e alla civiltà. Quale è la nostra priorità? Continuare la nostra corsa sfrenata verso la produttività, il consumismo, il profitto, l'auto-distruzione? O piuttosto aspirare alla pace, all'armonia, a una vita ricca di progressi raggiunti dalla modernità ma allo stesso tempo radicati nella modernità ma allo stesso tempo radicati nel passato lontano, frutto delle civiltà che si sono succedute?

Il fallimento nel concretizzare la pace nel mondo ha uno stretto legame con la nostra condotta individuale. I comportamenti egocentrici dei cittadini e dei politici causano dissenso e non consenso in contrasto con l'aspirazione alla pace. L'accumularsi di tragedie, sofferenze può farci piombare in uno stato di pessimismo, malinconia, tristezza, che sono la negazione della vita.

La pace può nascere dalla sofferenza, dalla divisione, dalla guerra, se noi abbiamo il coraggio di incontrarle. La mediazione umanistica accoglie il grido dell'uomo, la sua sofferenza, per scoprire la ricchezza potenziale che può scaturirne. Ci offre una pedagogia della pace:

- pace con se stessi
- pace con l'altro
- pace con il mondo

Il vivere secondo umanità si basa sulla relazione buona con chi ci è prossimo, ma anche con chi è sconosciuto, straniero.

È un'esperienza che tocca in profondità l'uomo nelle sue aspirazioni più intime contribuendo ad aprire un nuovo cammino di vita.

Ogni situazione conflittuale che conduce alla separazione può essere vissuta come un dramma, tocca la parte più profonda del nostro essere. La separazione crea la mancanza, la perdita dell'"Uno" che sarà necessario colmare umanamente attraverso l'altro e metafisicamente nella relazione tra il visibile e l'invisibile.

Il conflitto nasce dalla rottura del rapporto tra due parti legate da obblighi comuni da osservare per il bene di entrambi. Il conflitto è sempre legato alla rottura dei legami.

La convinzione dell'uomo di poter controllare la propria vita e il mondo attraverso la sua volontà e con le sue forze è il risultato di un'evoluzione recente che si è sviluppata dal Rinascimento all'Illuminismo. L'uomo oggi si rivolge alla Giustizia attraverso cui spera di trovare la Legge che gli permetterà di uscire dal caos per recuperare la pace.

L'uomo è incompleto, incompleto in attesa. Durante la sua esistenza cerca la felicità. Questa ricerca lo mette di fronte alla sua finitezza. Portiamo la vita e la morte in noi. La scienza ha permesso notevoli progressi ma non sembriamo più in grado di controllarne l'evoluzione.



L'uomo diventa padrone di ciò che è ora e del suo futuro. Diviene l'essere supremo senza nessuno sopra di lui. Arrogante. Rischia di diventare un predatore universale. La tecnica domina l'uomo per correggerlo, trasformarlo o adattarlo alle proprie esigenze.

I progressi della scienza, al di là del desiderio di migliorare le capacità fisiche e mentali dell'uomo, tendono a sostituire la natura umana con le biotecnologie per superare i limiti della nostra condizione. Non va rifiutato il progresso ma va trovato il posto giusto dell'uomo: realizzare la propria umanità. La fisica quantistica ha dimostrato che la scienza ha i suoi limiti. Un umanesimo che non rifiuta il contributo delle scienze.

Riflessione filosofica sul futuro dell'uomo che risponde al suo bisogno essenziale: una vita con un senso che gli permetterà di coltivare quanto ha di meglio, di nobile, dentro di sé. La vera felicità è quella che dona la pace all'anima e consente di vivere in armonia con se stessi e con gli altri. Non c'è felicità senza pace e non c'è pace senza giustizia.

La crisi può essere l'origine di un nuovo inizio. È un'opportunità. Ci fa penetrare nell'abisso. Desiderio di vera giustizia: aspirazione a ritrovare l'autenticità perduta. L'armonia può nascere dai contrari. Fare giustizia significa far uscire il bene dal male e sconfiggere la violenza.

Nei libri sapienziali la sanzione è articolata in maniera giusta, orientata al perdono. Il perdono è una tappa fondamentale per rovesciare la situazione, per il ritorno all'alleanza originale. La punizione è necessariamente guidata dalla compassione. La punizione fa emergere una nuova coscienza nel colpevole. La riconciliazione è frutto del perdono, atto fondatore per chi lo offre perché porta la pace, chiave della felicità. Il cristianesimo situa il perdono e la compassione al cuore dei rapporti umani. L'amore si sostituisce alla legge del taglione.

La crisi di oggi non è economica, ambientale o sociale. È esistenziale. L'uomo moderno ha creduto più volte di potersi liberare della dimensione trascendente. Ognuno ha dentro di sé una dimensione spirituale legata alla religione o fuori di essa. La nostra società profana vuole ignorare ed estromettere il sacro. Mircea Eliade afferma che il sacro è un elemento strutturale della coscienza, indissolubilmente legato allo sforzo dell'uomo di dare un senso alla vita.

La vera comunità dell'uomo è quella spirituale. Le società industriale e post-industriale hanno modificato e ridotto lo spazio del sacro. Il sacro insieme al profano sono la manifestazione della nostra storia. Le origini della mediazione risiedono nella dimensione più profonda dell'essere umano, in riflessione ontologica.

La giustizia si concentra su fatti, prove, leggi, criteri razionali. Trascura il livello profondo dell'anima. La trasformazione che avviene nella mediazione: la parte meno elevata della psiche (emozioni ed ego) cede il posto alle aspirazioni più nobili, i valori che aprono alla dimensione profonda dell'essere. L'incontro dei confliggenti si situa a un alto livello di coscienza che trasforma lo scambio, la dimensione spirituale non viene ignorata, l'individuo cerca di uscire dal caos del conflitto per dare la propria vita un assetto nuovo, pace e armonia con se stessi e con gli altri.

Buon senso nutrito dei fondamenti filosofici classici. La nostra società ha dimenticato di coltivare la saggezza. Nell'antichità esistevano diverse scuole di saggezza.



Superare l'agire per essere. Accettare che il senso della vita non si esaurisce nella vita. Prendersi cura della propria anima e prendersi cura della vita.

Per sapere chi siamo è necessario sapere da dove veniamo, risalire il sentiero delle nostre origini.

Avversari in un conflitto: io ho ragione e l'altro torto. Chiedo che la mia verità venga affermata. Non è mai tutto bianco tutto nero. Ognuno ha la sua verità. La mia verità è relativa e non va confusa con la verità che si colloca nella dimensione dell'assoluto e non appartiene agli uomini.

Aprirsi alla condivisione significa accettare di lasciare la forza delle proprie convinzioni per ascoltare quello dell'altro. È un orizzonte nuovo che può garantire un legame di fraternità permettendo un nuovo sguardo sulla nostra posizione. Un percorso di conoscenza si apre su se stessi. Spesso si dimentica di vedere l'altro, si vede solo se stessi.

Abbiamo una nuova crisi mondiale. Riversiamo ricchezze enormi per rispondere alla sete di progresso. Abbiamo conquistato livelli mai raggiunti nelle scienze ma abbiamo dimenticato di insegnare il mestiere di uomo.

Erasmus da Rotterdam diceva: non si nasce uomo, lo si diventa.

Necessità di un incontro profondo necessario per rispondere al vuoto esistenziale. L'egocentrismo ci imprigiona in una società in cui l'individuo è re. Il regno del bambino-re produce adulti incapaci di educare e di fronteggiare le avversità. L'incontro ci dà un codice deontologico del saper vivere, vivere in piena umanità.

Siamo schiavi incatenati dalle passioni.

Persona: personaggio che dobbiamo costruire per vivere nella società.

Oggi l'uomo è schiavo di ciò che ha creato. La società del benessere ha generato solitudine

Abbandonare il territorio dell'ego con i propri interessi, paure e sofferenze per aspirare a quanto di più elevato c'è nell'uomo.

---

#### BIBLIOGRAFIA

Jacqueline Morineau, *La mediazione umanistica*, Edizioni Centro Studi Erickson 2018

Jacqueline Morineau, *Lo spirito della mediazione*, FrancoAngeli, 1998