

Simone Olianti

# Scegliere la gioia

Il discernimento come arte di vivere

Prefazione di Aureliano Pacciolla



SIMONE OLIANTI

# SCEGLIERE LA GIOIA

*Il discernimento  
come arte di vivere*

Prefazione di  
Aureliano Pacciolla

 EDIZIONI  
MESSAGGERO  
PADOVA

*Gloria Dei vivens homo, vita autem hominis visio Dei.*  
(IRENEO DI LIONE)

*Non puoi tornare indietro e cambiare l'inizio,  
ma puoi iniziare dove sei e cambiare il finale.*  
(C.S. LEWIS)

*L'uomo è nato per vivere, non per prepararsi a vivere.*  
(BORIS PASTERNAK)

*Chiudete la porta al dualismo e apritevi alla vita così com'è.  
Lentamente, imparando a stare con il dolore senza più scappare,  
la gioia della vita si rivela.*  
(C. JOKO BECK)

## PREFAZIONE

Ho accettato ben volentieri di presentare questo testo – *Scegliere la gioia. Il discernimento come arte di vivere* – semplicemente perché condivido con l'autore il suo approccio psicologico di tipo umanistico-esistenziale e perché anch'io mi occupo del discernimento in termini di autodirezionalità a livello di prevenzione e di interventi clinici.

Per condividere le mie considerazioni sulle correlazioni fra discernimento e autodirezionalità avrei bisogno di fare una premessa: tutto ciò che esiste ha un senso e nulla di ciò che esiste è senza senso. Questa è una premessa già esplicitata da V.E. Frankl che il professore S. Olianti cita più volte in questo testo. Il senso di ogni essere vivente è evidente dalla sua autodirezionalità secondo la sua natura generale e le sue specificità individuali. Un filo d'erba, un moscerino, una qualunque molecola o una galassia fin da prima della loro nascita è come se fossero programmati per avere una determinata funzione, utilità o scopo nell'ecosistema. Ogni forma di vita ha la sua autodirezionalità in maniera unica e irripetibile: le piante, fin dal loro germogliare, si orientano verso le fonti di luce e di calore ma non vi sono due fili d'erba uguali (la teoria della ghianda, come la menziona l'Autore nel testo della nota 79). Anche negli animali l'autodirezionalità ha la funzione di mettersi in sicurezza. In altre parole, l'autodirezionalità serve a garantire la sopravvivenza; il senso dell'autodirezionalità è la sopravvivenza.

Anche l'essere umano è caratterizzato dall'autodirezionalità fin da prima della sua nascita, ma qual è la differenza fra l'autodirezionalità generale di ogni essere vivente e il discernimento umano?

Da questa premessa risulta necessario differenziare l'autodirezionalità come istinto e il discernimento come processo decisio-

nale. Questa differenziazione è solo un primo livello semplicistico per poter osservare la complessità dell'essere umano perché nella realtà clinica l'autodirezionalità è correlata con il discernimento. Ogni singolo atto o fase del discernimento è l'esplicitazione di un'autodirezionalità personale. Allo stesso tempo, l'autodirezionalità umana, diversamente da tutte le altre forme viventi, è un discernimento. Le correlazioni fra autodirezionalità e discernimento dovranno tener conto di alcuni automatismi innati che possono apparire in comune tra animali e umani e il livello di coscienza nell'autodeterminarsi. Entrambi – autodirezionalità e discernimento – prevedono vari livelli di coscienza e tappe di realizzazione ma il criterio principe è il grado di libertà e responsabilità.

Da questo si potrà facilmente dedurre che le considerazioni cliniche sull'autodirezionalità specificamente umana non sono in contrapposizione con il discernimento esposto in questo testo: i due approcci sono in integrazione e complementarità fra di loro.

Infatti, quanto afferma S. Olianti citando V.E. Frankl, «ogni essere umano, anche nelle condizioni di sofferenza estrema ha sempre l'ultima libertà di scegliere come agire e quale significato attribuire a ciò che sta vivendo» (p. 57), è perfettamente compatibile con ciò che intendo per autodirezionalità specificamente umana caratterizzata da libertà e responsabilità. È proprio questo che applico nella psicoterapia con approccio cognitivo esistenziale: direzionare la propria vita in modo autotrascendente; ossia, andando oltre le predisposizioni genetiche, oltre gli impulsi innati e i condizionamenti socio-familiari per realizzare i propri valori morali. Ovviamente, non bisogna negare ma riconoscere e accettare i limiti imposti dalla nostra ereditarietà e dai condizionamenti ambientali (il gioco reciproco tra genetica e ambiente, come concorda l'Autore) per potersi più liberamente orientare secondo le indicazioni della propria coscienza morale personale.

L'autodirezionalità è un costrutto psicologico che è stato validato e riconosciuto dalla comunità scientifica nel 2013 e ha avuto una forte eco nei ricercatori di formazione umanistico-esistenziale perché per la prima volta è stato ufficialmente riconosciuto

il valore clinico del senso della vita. Sembra assurdo – e per me lo è – che una comunità scientifica come il sistema DSM e ICD debbano impiegare tanto tempo per riconoscere il valore clinico del senso della vita che è alla base di tutti i tentativi di suicidio e di moltissime psicopatologie. Oggi, finalmente, proprio in considerazione del costrutto dell'autodirezionalità si fa esplicito riferimento alla rilevanza clinica dell'autodirezionalità dalla quale sono derivate ricerche e letteratura specifiche<sup>1</sup>.

Nel contesto della psicologia clinica del DSM-5, l'autodirezionalità è una delle quattro dimensioni per la valutazione del funzionamento di personalità (criterio A) insieme all'identità, all'empatia e all'intimità. Mentre l'autodirezionalità e l'identità fanno parte della relazione intra-personale, l'empatia e l'intimità fanno parte della relazione inter-personale. Qui vale la pena specificare con maggiori dettagli cosa si intende per autodirezionalità nel DSM-5 per una maggiore integrazione e complementarità con il discernimento come inteso dall'Autore, Simone Olianti.

Il livello zero di autodirezionalità (detto anche livello zero di compromissione dell'autodirezionalità) è caratterizzato dai suoi tre criteri di resilienza:

- pianificare e perseguire obiettivi ragionevoli basati su una realistica valutazione delle proprie capacità;
- utilizzare adeguati standard comportamentali, realizzandosi in diversi ambiti;
- riflettere, attribuendovi un significato costruttivo, sulle proprie esperienze interiori.

---

<sup>1</sup>A. PACCIOLLA - CREA G., *L'autodirezionalità nel DSM-5 e nella Logoterapia*, in «Ricerca di senso», vol. 14 (2/2016), pp. 119-136.

A. PACCIOLLA, *Le radici dell'autodirezionalità nel DSM-5*, in «Ricerca di senso», vol. 15 (2/2017), pp. 103-123.

A. PACCIOLLA ET ALII, *Senso della Vita, Autodirezionalità e Ragionamento Morale*, in «Ricerca di senso», vol. 17 (2019), pp. 117-139.

A. PACCIOLLA, *Significato e senso per non perdersi in "Vocazione: prospettiva di vita e aspetti educativi" di S. Grammatico* (in stampa).

Questi tre criteri sono esplicitati con quattro temi oggetto di autoriflessione. Il soggetto dovrà verificare in che misura ha le seguenti capacità:

1. sono capace di pianificare (settimana per settimana e mese per mese) obiettivi ragionevoli;
2. sono capace di perseguire obiettivi basati su una realistica valutazione delle mie capacità;
3. sono capace di utilizzare norme comportamentali adeguate a realizzarmi in diversi ambiti (dando un senso soddisfacente al mio tempo e alle mie attività);
4. sono capace di riflettere e attribuire un significato costruttivo (per me e per altri) alle mie esperienze interiori.

Quanto più il soggetto ritiene di applicare le suddette capacità tanto più la sua autodirezionalità è resiliente, utile all'equilibrio e alla crescita.

Il livello uno di autodirezionalità (detto anche livello di compromissione lieve dell'autodirezionalità) è caratterizzato dai suoi tre criteri di problematicità lieve che fanno apparire il soggetto come segue:

- è eccessivamente orientato verso gli obiettivi, in qualche modo inibito rispetto a essi o è ambivalente nei loro confronti;
- può avere standard personali irrealistici o socialmente inadeguati, che limitano alcuni aspetti nella realizzazione;
- è in grado di riflettere sulle proprie esperienze interiori, ma può dare eccessivo risalto a un singolo aspetto.

Anche questi tre criteri sono esplicitati in cinque temi oggetto di autoriflessione:

5. sono troppo orientato verso i miei obiettivi;
6. sono in qualche modo inibito rispetto ai miei obiettivi;
7. sono ambivalente rispetto ai miei obiettivi;
8. ho norme personali poco realistiche o socialmente inadeguate che limitano la mia realizzazione;

9. sono in grado di riflettere sulle mie esperienze interiori ma do un eccessivo risalto a un singolo aspetto.

Oltre a queste nove domande strutturate, vi sono altre sette domande non strutturate per completare un primo quadro sull'autodirezionalità da trattare in psicoterapia.

1. *Hai obiettivi chiari per il futuro?*
2. *Generalmente hai l'impressione di avere un'idea chiara di ciò che hai bisogno di fare per compiere dei progressi?*
3. *Ritieni di avere quello che serve per raggiungere i tuoi obiettivi nella vita?*
4. *Raggiungere i tuoi obiettivi è la cosa più importante per te?*
5. *Generalmente dedichi la maggior parte delle tue energie a raggiungere i tuoi obiettivi di vita piuttosto che vivere nel presente?*
6. *La necessità di fare le cose come si deve ti rende difficile stabilire o raggiungere obiettivi?*
7. *È difficile, per te, decidere quale obiettivo perseguire o quale dovrebbe essere il tuo obiettivo prioritario?*

L'autoriflessione (guidata dallo psicoterapeuta) sulle suddette nove domande e sette questioni aperte può darci una prima indicazione sugli aspetti sani e problematici dell'autodirezionalità di una persona. La visione sarà più chiara se si applicano anche i livelli di compromissione due (moderato), tre (grave) e quattro (gravissimo) dell'autodirezionalità. In questo contesto ometto l'analisi di tutti questi livelli utili per una diagnosi differenziale ma ricordo che fra il livello due e tre sono presenti le ideazioni suicidarie, oppure le manifestazioni di pericolosità per la mancata percezione del senso della vita propria e altrui.

L'applicazione completa della valutazione dell'autodirezionalità in psicoterapia prevede, oltre all'auto-osservazione sulle suddette questioni, anche l'osservazione esterna; ossia, come il soggetto appare auto-direzionato da almeno due suoi BF (Best Friends).

Nella mia pratica professionale e nelle consulenze per le scel-



te esistenziali (scelte di vita, matrimoni, percorsi formativi, professionali e vocazionali) invito i soggetti a rispondere per iscritto alle suddette questioni per poi renderle un concreto oggetto di analisi. Infatti, non è sufficiente individuare il grado di autodirezionalità. Personalmente do la massima importanza alla capacità autenticamente umana di ri-orientarsi dopo un nuovo livello di coscienza. La persona sana non è quella che ha un orientamento giusto ma semplicemente quella che verifica la correttezza della sua autodirezionalità secondo la sua coscienza morale e il suo nuovo livello di consapevolezza ed è disponibile a ri-orientarsi per essere sempre più coerente con i propri valori.

Tutto questo sostituisce il discernimento? Assolutamente no.

L'autodirezionalità così intesa è fortemente correlata con l'identità e anche l'Autore, giustamente afferma al capitolo uno «siamo quello che scegliamo» ma, per causalità circolare, è vero anche che si sceglie per ciò che si è. O meglio, si sceglie per ciò che ognuno crede di essere. Una persona con una bassa autostima e che crede di essere un brutto anatroccolo continuerà a scegliere condizionato dalla sua autostima; altrettanto accade in criminologia.

L'autodirezionalità libera e responsabile è una facoltà specificamente umana che in se stessa non è né buona né cattiva; dipende dalle motivazioni e dagli obiettivi. C'è chi è fortemente autodirezionato verso il proprio egoismo o verso obiettivi distruttivi.

Cosa indica l'autodirezionalità autenticamente umana? Dalla prospettiva umanistico-esistenziale e dalla prospettiva dell'antropologia cristiana, l'autodirezionalità individuale e collettiva è tanto più autentica quanto più è orientata in direzione prosociale. La formazione all'autodirezionalità dovrà mantenere costantemente il riferimento al bene comune. Un qualunque orientamento vocazionale non può prescindere dalla dimensione prosociale; senza un riferimento diretto al bene comune, l'autodirezionalità manca il suo vero bersaglio. L'autodirezionalità è funzionale al senso della vita nella misura in cui il suo obiettivo è tutta l'umanità e tutto l'ecosistema in cui viviamo. Orientare la propria vita verso un paese, un partito politico, una religione, una razza, una parte dell'umanità e della natura limita il senso della vita. È vero che sopravvive il più forte o chi meglio si adatta, ma è altrettan-

to vero che sopravvive e aiuta a sopravvivere chi dà un senso prosociale alla sua vita. Chi non dà alla vita un senso prosociale impoverisce se stesso, gli altri e la natura.

Il discernimento, in qualunque contesto – professionale, religioso, sociopolitico o di altro tipo –, ha senso pienamente umano nella misura in cui è direzionato verso obiettivi prosociali.

Come accennato, l'autodirezionalità è strettamente correlata con l'identità e per questo non posso che concordare con l'Autore quando afferma «ciò che pensiamo di noi o del mondo che ci circonda non è mai neutro: orienta la nostra direzione invece che in un'altra» (p. 27). A questo punto, per completezza, converrebbe chiederci come intendiamo l'identità e cos'è la persona. Per me sarebbe piuttosto facile rispondere a queste domande dopo anni di docenza di psicologia della personalità dal punto di vista della psicologia clinica del DSM-IV e DSM-5, ma in questo contesto preferisco rispondere dalla prospettiva umanistico-esistenziale che ho in comune con l'Autore, e il cui massimo referente di questa corrente è V.E. Frankl.

Frankl ha dieci tesi sulla persona che sono alla base della “logos-terapia”<sup>2</sup> che possiamo considerare come la base di ciò che qui intendiamo per autodirezionalità e discernimento.

---

<sup>2</sup>La “logoterapia” è il trattamento psicoterapico basato sul logos (λόγος), come inteso nel prologo di san Giovanni. Il trattamento logoterapico (o cognitivo-esistenziale) prevede due fasi: a) la ricerca e l'accettazione del senso (della vita e del dolore, inclusi i sintomi); b) l'attribuzione di significato (alla vita e al dolore, inclusi i sintomi). Entrambe le fasi dipendono dal processo cognitivo dell'interpretazione soggettiva. Aiutare i pazienti a mettere in discussione i loro criteri interpretativi avrà un effetto diretto sull'atteggiamento verso la vita e il dolore, compresi i sintomi. Tutti i trattamenti psicoterapici andati a buon fine sono caratterizzati da un cambiamento di interpretazione e, quindi, di atteggiamento verso la sintomatologia. La rigidità interpretativa aggrava e cronicizza la sintomatologia. L'elasticità interpretativa raggiunge il massimo della creatività quando una sventura (compresa una condizione clinica) viene interpretata non più come un limite ma come un'opportunità. Considerare la vita e/o una qualunque condizione di salute come un'opportunità per tentare di portare a termine una missione cambia tantissimo l'atteggiamento umano, fino ad attivare (o agevolare) i meccanismi terapeutici correlati con il sistema immunitario e i meccanismi di difesa preposti alla cura.

1. La persona è un individuo: la persona è qualcosa che non ammette partizioni, non può essere suddivisa, non può essere scissa, perché è un'unità.
2. La persona non è solo un *individuum*, ma anche “non som- mabile”: intendo dire che non solo non si può dividere ma nemmeno aggiungere, e questo perché non è solo un'unità ma anche una totalità.
3. Ogni persona è assolutamente un essere nuovo. Riflettiamo: il padre dopo il rapporto sessuale pesa qualche grammo in meno e la madre dopo il parto pesa qualche chilo in meno? Lo spirito è imponderabile. Quando nasce il figlio, un nuovo spirito, i genitori diventano più poveri di spirito?
4. La persona è spirituale. Vi è una continuità tra il corpo, la psiche e lo spirito tale che la persona spirituale è sempre presente nonostante i sintomi di una psicosi o altro di grave. Tuttavia, la malattia fisica o mentale non intacca lo spirito. Lo spirito non può ammalarsi.
5. La persona è esistenziale: con questo si intende che la natura umana non è fattuale ma fattualità come fattibilità. L'uomo, in quanto persona, non è un essere chiuso, ma un essere facoltativo; ossia, esiste la possibilità di decidere e divenire altro.
6. La persona è un io autonomo e non schiavo dell'Es e/o del Super-Io. La persona non sotto la dittatura dell'io, come pensava Freud quando affermava che l'io non era padrone in casa sua.
7. La persona non è solo unità e totalità in sé (cf. tesi 1 e 2), ma fornisce unità e totalità: presenta l'unità e la totalità fisica-psichica-spirituale rappresentata dalla creatura “uomo”.
8. La persona è dinamica: è proprio grazie alla sua capacità di prendere le distanze e di allontanarsi dallo psicofisico che si manifesta lo spirituale. Poiché la persona spirituale è dinamica.
9. L'animale non è una persona perché non è in grado di trascendere e affrontare se stesso. Pertanto, l'animale non possiede il correlato della personalità, non decide di cercare e accettare il senso della vita e delle sue sofferenze né la libertà e la responsabilità. L'animale non può modificare i suoi criteri interpretativi per attribuire un nuovo significato alla propria

vita e alle sue sofferenze tenendo conto dei valori della sua coscienza morale.

10. La persona comprende se stessa solo dal punto di vista della trascendenza. L'uomo è tale solo nella misura in cui si comprende a partire dalla trascendenza, è anche persona solo nella misura in cui la trascendenza lo rende persona: il richiamo della trascendenza risuona e riverbera in lui<sup>3</sup>.

Credo che l'insieme dei suddetti punti possa costituire una buona base per come intendere l'identità dalla prospettiva del cognitivismo esistenziale finalizzato alla psicoterapia.

Per concludere, il concetto di Simone Olianti di discernimento ha il grande valore di essere supportato da una miriade di citazioni culturalmente trasversali espresse con una modalità linguistica estremamente accessibile ed efficace nei percorsi formativi. Ho pensato che l'autodirezionalità possa essere complementare agli stessi processi formativi di cui Simone Olianti ha dimostrato di essere maestro.

*Aureliano Pacciolla*  
*Docente di Psicologia della Personalità e di Psicoterapia*  
*(Humanitas - Roma)*

---

<sup>3</sup>Cf. V.E. FRANKL, *Diez tesis sobre la persona (Versión modificada)*, in ID., *La voluntad de Sentido. Conferencias escogidas sobre Logoterapia*, 1982, Ed. Herder.

## INTRODUZIONE

*Stiamo sempre per metterci a vivere,  
ma non stiamo mai vivendo.*

RALPH WALDO EMERSON

Se potessi tornare indietro vorrei vivere ancora così? Farei le stesse scelte? Cosa cambierei? Ho realizzato i miei sogni? Ho vissuto il mio desiderio dando significato e gusto alla mia vita? Siamo intessuti di domande che ci accompagnano e, talvolta, ci tormentano per tutta la vita. Siamo davvero condannati al senso? La mia gatta non si fa tante domande: a lei bastano un po' di cibo e di coccole; noi invece abbiamo un cuore inquieto che non si placa mai e una mente egocentrica che si diverte a complicarci la vita e, anche quando va tutto bene perché abbiamo la salute, un lavoro gratificante e un amore nutriente, la paura di perdere tutto ci attanaglia e ci toglie il respiro. Viviamo costantemente nell'attesa di qualcosa, senza sapere esattamente di cosa. Abbiamo in sottofondo il costante ronzio della morte che rischia di paralizzare la vita e di bloccare l'audacia che serve per affrontare il giorno che ci è dato. Sempre protesi in avanti o nostalgici di ciò che non è più e mai più sarà, si finisce con il perdersi nel labirinto dell'illusione che la vita vera deve ancora cominciare. E se fosse già cominciata? Se fosse già perfetta così com'è? Magari non ce ne siamo accorti? Sempre protesi alla ricerca di ciò che non c'è, di ciò che ci manca, viviamo nell'illusione infantile che magicamente la nostra vita sarà perfetta quando avremo finalmente ottenuto ciò che desideriamo, dimenticando che il difficile non è ottenere ciò che si vuole, ma continuare a volere ciò che si è già ottenuto. Di chi ci possiamo fidare? In cosa possiamo confidare, che non sia effimero e transitorio? Di fronte alla triade tragica

della vita: dolore, malattia e morte, possiamo ancora ragionevolmente sperare che la vita abbia senso e gusto? Albert Camus, un filosofo che tanto ho amato nella mia giovinezza, si pone la questione in maniera ancora più radicale:

Non c'è che un problema filosofico veramente serio: quello del suicidio. Giudicare che la vita valga o non valga la pena di essere vissuta è rispondere alla questione fondamentale della filosofia. Tutto il resto – se il mondo abbia tre dimensioni, l'intelletto nove o dodici categorie – viene dopo. Questi sono dei giochi: prima bisogna rispondere<sup>4</sup>.

La risposta non può che essere la rivolta di fronte all'assurdità e al non senso; dalla disperazione, tuttavia, si può risorgere perché:

nella profondità dell'inverno, ho imparato alla fine che dentro di me c'è un'estate invincibile<sup>5</sup>.

Io credo che questo sia vero: dentro ogni inverno si può trovare un'invincibile estate che non si rassegna allo scacco e alla desolazione. Ma non possiamo scappare da noi stessi, alienandoci e distraendoci dalle domande pressanti che si affacciano alla nostra vita fin da quando siamo capaci di pensiero.

Il vero e urgente problema pratico è dare un senso alla vita, sapere perché valga la pena vivere a dispetto della morte. La morte, l'invecchiamento e la fine della vita, sembra essere lo scacco finale che toglie senso a tutto quanto di positivo sembra esserci nella vita e alla vita stessa<sup>6</sup>.

Vale la pena vivere? O sarebbe stato meglio non essere neanche nati, come tanti filosofi greci propugnavano?<sup>7</sup> Io non mi stancherò

---

<sup>4</sup>A. CAMUS, *Il mito di Sisifo*, tr. it. di A. Borrelli, Tascabili Bompiani, Milano 1994, p. 7.

<sup>5</sup>Id., cit in F. LUFFARELLI, *Sulla scelta, ricerche*, Youcanprint, Lecce 2010, p. 30.

<sup>6</sup>M. MORI, *Manuale di bioetica. Verso una civiltà biomedica secolarizzata*, Le Lettere, Firenze 2021, p. 420.

<sup>7</sup>Per approfondire questo aspetto cf. S. OLIANTI, *Di fronte alla morte imparare la vita. Per un'etica della speranza*, EMP, Padova 2022, pp. 59-71.

mai di ripetere a me stesso e alle persone che incontro che sì, vale sempre la pena vivere e che la nostra vita è perfetta così com'è, a patto che ce ne accorgiamo, che diventiamo attenti ai battiti del cuore e consapevoli che la vita va toccata e non solo sfiorata. La vita stessa ci insegna; mettamoci umilmente alla sua scuola:

C'è un unico maestro: la vita. Ognuno di noi è una manifestazione della vita, non potremmo essere altro. La vita è una maestra severa e, insieme, infinitamente dolce. È l'unica autorità a cui affidarci. Ed è un maestro, un'autorità presente ovunque. Non dovete andare chissà dove per trovare questo impareggiabile maestro, non vi occorre una condizione speciale, ottimale; anzi più è aggrovigliata, meglio è. L'ufficio è un ottimo posto, casa vostra un posto perfetto. Posti come questo sono la quintessenza della confusione. E lì incontriamo l'autorità, il maestro<sup>8</sup>.

Seguire umilmente la vita senza opporre resistenza alle contrarietà, collaborando incondizionatamente con l'inevitabile, imparando ad accettare ciò che non possiamo cambiare, convivendo con la precarietà e l'incertezza che sempre ci accompagnano, spalancando le porte al futuro che ci viene incontro senza paura di ciò che è nuovo e di ciò che non conosciamo. Questo rende abitabile la vita perché la realtà è già terapeutica di suo, e fuggire la realtà per rifugiarsi negli alibi o nella catena senza fine della lamentela o dei «Se solo avessi questo, se solo avessi quello, la mia vita sarebbe migliore», fa scivolare lentamente, ma inesorabilmente, in una buca di tristezza e apatia che può sfociare in depressione.

La depressione non è altro che resistenza ad abbandonare il vecchio e paura di andare incontro al nuovo, aggrappandosi quindi al noto, al conosciuto, spaventati come si è dall'ignoto e dallo sconosciuto. La salute mentale in fondo è una scelta di libertà dal passato, proiettati verso il futuro, con i piedi ben piantati in terra nel vivere il presente<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup>C. JOKO BECK, *Zen quotidiano. Amore e lavoro*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1991, p. 23.

<sup>9</sup>P. IONATA, *Accogli ciò che è. Quando la realtà diventa terapia*, Città Nuova, Roma 2019, p. 125.

Facciamo molta fatica, come esseri umani, ad accettare che la vita sia così fragile e precaria e che l'incertezza è la cifra più certa del nostro stare al mondo. Eppure tutte le saggezze dell'Oriente e quelle dell'Occidente ce lo hanno insegnato: dal Buddha, il risvegliato, il medico della mente, che insegnava le origini della sofferenza psicologica e come alleviarla<sup>10</sup>, e che nella vita tutto cambia, tutto finisce e niente veramente ci soddisfa, fino alla filosofia greca e stoica che, a partire da Eraclito fino a Seneca, Epitteto e Marco Aurelio, ci ha insegnato che tutto scorre e che il saggio non deve attaccarsi a nulla se non vuole soffrire inutilmente. Gesù, nel cuore del suo celebre e suggestivo Discorso della montagna, ci invita a non preoccuparci e a non darci pena per il domani:

Perciò io vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non valete forse più di loro? E chi di voi, per quanto si preoccupi, può allungare anche di poco la propria vita? E per il vestito, perché vi preoccupate? Osservate come crescono i gigli del campo: non faticano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora, se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani si getta nel forno, non farà molto di più per voi, gente di poca fede? Non preoccupatevi dunque dicendo: «Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?». Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso. A ciascun giorno basta la sua pena<sup>11</sup>.

Per quanto ci preoccupiamo non possiamo aggiungere un solo giorno alla nostra vita né controllare quello che ci accadrà do-

---

<sup>10</sup>Cf. R.D. SIEGEL, *Qui ed ora. Strategie quotidiane di mindfulness*, Erickson, Trento 2012, p. 75.

<sup>11</sup>Mt 6,25-34.



# INDICE

PREFAZIONE (Aureliano Pacciolla) .....	7
INTRODUZIONE .....	17
1. L'ARTE DI SCEGLIERE .....	23
Siamo quello che scegliamo .....	25
Scegliere per vivere e diventare umani .....	28
Oltre l'erba voglio e il mito della felicità .....	33
La paura di scegliere e le trappole della mente .....	40
Siamo davvero liberi? .....	49
2. UNA VITA BELLA .....	61
Sogni, desiderio e vocazione: fedeli a ciò che conta .....	63
Anche nel dolore albeggia la gioia .....	67
Sorpreso dalla gioia .....	73
Canto alla vita, nostalgia di bellezza .....	79
3. SCEGLIERE LA GIOIA .....	83
Che cos'è l'uomo perché di lui ti ricordi? .....	89
Il cuore è il campo di battaglia .....	99
Il discernimento spirituale .....	107
<i>Che cosa discernere?</i> .....	112
<i>Come discernere</i> .....	116
<i>A cosa serve il discernimento?</i> .....	126
<i>Il gusto di Dio e i frutti del discernimento</i> .....	130
A immagine e somiglianza .....	137
	179

«Alza gli occhi intorno e guarda» (Is 60,4).	
Ricerca il piacere o respirare la gioia? .....	145
La gioia del pellegrino: la preghiera del cuore .....	150
La gioia, frutto dello Spirito, ha il sapore dell'eternità ....	157
«Sentinella, quanto resta della notte?» .....	160
Una piccola storia per concludere .....	162
Bibliografia .....	165
Note sull'autore .....	175
Ringraziamenti .....	177