

E se si potesse salvare il mondo partendo dalla prima colazione?

Il mondo è tanto cambiato e cambia sempre più velocemente, alle volte fatico a stargli dietro, e mi fa paura. Con lo scorrere incessante e velocissimo dei mesi, che scivolano via quasi senza lasciar segno, mattina sera, mattina sera, sempre uguale, eppure avverto più fatica ogni giorno. Me ne rendo conto, in particolare, quando, a fine giornata, sto per andare a letto e penso, un altro giorno è volato via...E va ancora bene quando è solo un pensiero fugace, perché altre volte mi assale il timore che il tempo stia cancellando tutto, che perderò le persone che amo, che domani non potrà che essere peggiore di oggi...

Non che alla mia vita manchi qualche cosa, anzi, facendo i conti riconosco di essere molto in debito: sicuramente sono nata dalla “parte giusta del mondo”, non ho mai sofferto la fame, ad esempio, ho avuto sostegno emotivo e appoggio nella mia famiglia, ho fatto buoni studi, ho un lavoro che mi permette di gestire bene i miei tempi, una famiglia mia, un cagnolino affettuoso e ancora l’amore dei miei genitori che mi protegge, insomma tutto quello che si può desiderare e forse anche di più...

Allora perché, a volte, questi pensieri tristi, questa fatica, questa sfiducia nel futuro? Forse c’entra qualche cosa il fatto che tra pochi giorni sarà il mio compleanno? un compleanno con il “nove” finale, quelli che fanno più paura, perché quelli con lo “zero”, ok è già successo, pace, ma il “nove” finale...è un'altra storia! Tolto, intesi, forse il primo “nove”, quello che non aveva davanti neppure un “uno”, quello era bello, pulito, somigliava ad una promessa di indipendenza e orizzonti lontani e bellissimi, ora, invece, questo di “nove”, somiglia più ad una minaccia...

Così alla vigilia del compleanno di questi miei “nove”, mi sento triste...la mente torna a quel piccolo cuore che solo per pochi giorni ha risuonato in me e a quella creatura, immaginata, sognata e accarezzata solo con il pensiero, quel cuore minuscolo e fortissimo brucia ancora nel mio di cuore e mi parla, anche quando non ci penso, un po' come il sottofondo del mare quando sei sulla riva. Ormai è troppo tardi, ed ecco questo “nove” ... sembra firmare la fine di tutto... Una lacrima scende silenziosa...vorrei parlarne con qualcuno, ma non posso farlo, sarebbe un dolore troppo grande, e ... e forse è tutto solo una scusa: cullare il dolore dentro di me senza dividerlo è un po' come cullare lui, ancora con me, ancora mio, nel segreto, non lasciarlo andare...

Apro distrattamente il mio quadernino del cuore, nel quale mi piace trascrivere i passi che più mi colpiscono dei libri che leggo, ma anche citazioni, frasi rubate ai film, sogni, pensieri, prelati da momenti di vita reale che mi sono rimasti dentro. Quando sono giù, trovo conforto nell’aprirlo a caso e leggere, qui e lì, oppure diverse pagine di seguito come fosse tutta una storia sconclusionata, sempre uguale e sempre diversa, composta solo da frasi bellissime che emozionano e fanno sognare.

Ora, per quella sorta di magia, che sempre capita con i libri, il quadernino si apre alla pagina 27, leggo:

“Andrà tutto bene?”

“Sì...Andrà tutto bene.

Magari non subito, e forse non esattamente come immagini ora...ma andrà bene.

A volte la vita si prende il suo tempo per mostrarci *perché* certe cose accadono, e intanto ci mette davanti piccoli segnali, piccole persone, parole o momenti che ci aiutano a reggere. Tu stai facendo la cosa più importante: *stai sentendo, stai vivendo, stai restando presente*. E questo, credimi, è già forza.

Vuoi che restiamo un po' qui, in silenzio ancora un momento?”

Non ricordo quando ho scritto questo pensiero, né da dove provenga, ma ora mi copre come una trapunta calda, mi avvolge come il fuoco di un caminetto acceso in una sera di inverno. Grazie quadernino magico che mi segui da sempre...restiamo in silenzio ancora un momento...

Si è fatto buio nella stanza, solo la tenue luce sul comodino rischiarava il piccolo spazio intorno a me. Rifletto. Quanta profondità, quanta bellezza, c'è nei libri, nell'arte, nella comunicazione, chi ha pensato una frase, magari tanti e tanti anni fa, magari in un paese lontano, in un'altra lingua, in un altro contesto, può arrivare ad accarezzare il mio cuore, può tendermi la mano, può dire, oggi, qui, a me, "andrà tutto bene" e starmi accanto come il migliore degli amici. Questo è meraviglioso. Con gli occhi lucidi penso che la mente umana, da sempre, è stata in grado di creare arte bellezza e stupore che può superare perfino i limiti di tempo e di spazio... Sono consapevole, però, che allo stesso tempo, proprio insieme, l'uomo è anche capace di nefandezze inenarrabili, basta guardarsi intorno, o anche solo accendere la TV a qualsiasi ora, per rendersene conto, è impossibile non accorgersene: quanto odio, guerra, violenza, distruzione, su questa povera Terra...

Ma chi salverà il mondo allora? In realtà penso che il mondo, inteso come *pianeta Terra*, non abbia bisogno di essere salvato da noi, cioè il mondo è capacissimo di salvarsi da solo; il suo *problema*, la cosa da cui dovrebbe essere salvato, purtroppo, siamo noi. Ce ne siamo accorti al tempo della pandemia: è bastato chiuderci a casa per qualche settimana perché i fiumi fossero più puliti, l'aria più respirabile, perfino animali creduti estinti sono usciti fuori ...la Terra, quindi, si salverà, meglio, si salverebbe, da sola, non credo proprio grazie a noi, semmai, eventualmente, con la nostra *astensione*: se saremo capaci di tirarci indietro, se glielo permetteremo, lei sarà senz'altro in grado di riprendersi...ma allora cosa rimane all'uomo? Cosa possiamo fare per rendere il mondo un posto migliore, rimanendo ad abitarlo?

Sicuramente è importante ridurre il nostro impatto su tutti gli ecosistemi, come gli attivisti, specialmente le giovani generazioni alle quali appartiene il futuro, non si stancano, lodevolmente mai, di ricordare; cercare di limitare l'uso della plastica, fare bene la raccolta differenziata, non consumare più del necessario acqua e risorse, ciascuno può e deve fare la sua parte, quel milionesimo di goccia nel mare, così infinitesimale e così necessario.

Eppure, credo che una cosa, una cosa davvero importante, la possiamo fare: per salvare il mondo dobbiamo prima salvare noi stessi. Madre Teresa di Calcutta diceva che se ognuno spazzasse davanti alla porta della sua casa, il mondo sarebbe un posto più pulito... un mondo pulito, dunque, parte dal profondo, dalla porta del mio cuore...del cuore di ognuno di noi. Non importa a quale "nove" siamo arrivati, o che idea abbiamo di noi stessi, se abbiamo raggiunto o stiamo raggiungendo i nostri obiettivi o se invece ci sentiamo persi. La cosa più importante che possiamo fare, mi viene da pensare, prima di salvare il mondo, prima di salvare gli altri, anche quelli che amiamo, è *salvare noi stessi* e così salveremo il mondo. Perché *il mondo ha bisogno di persone felici*, che sappiano guardarlo e curarlo con amore e questo amore inizia da come ci guardiamo noi, dalla cura e dall'amore che abbiamo per noi stessi.

E qui non ci sono scuse. *Salvare noi stessi è un gesto di estremo altruismo*. Il mondo non può essere salvato se le persone che lo abitano sono malate, così come non possiamo pensare di stare bene in un mondo malato; dopotutto non è così che ha detto anche Papa Francesco?

Allora una piccola lucina si accende in me, prendo la decisione di *prendermi per mano*, come se quel piccolo cuore che ho sentito battere dentro di me, continui adesso da lontano a parlarmi e mi chieda di uscire dalla tristezza dove credo di custodirlo, ma in realtà lo nascondo, e mi nascondo, e di salvare il mondo, il nostro mondo, che batte insieme a infiniti mondi sulla Terra, barca comune...

A pensarlo sembra facile, bello, perfino perfetto...ma come si fa? come si fa a salvare il proprio mondo, quando cade a pezzi? Anche quando un piccolo cuore ha smesso di battere, i “nove” avanzano, la fatica del vivere cancella tutti i colori? come si fa quando alzarsi dal letto è una sfida, quando i vestiti sono sempre gli stessi e i giorni scorrono uguali?

Ci vuole un *piano*! Anche se non vuoi, anche se ancora non sei pronto...Iniziare da una routine facile, *a piccoli passi*, cominciando la giornata con un bicchiere di acqua calda con il limone, per esempio. Poi provando delle ricette nuove e gustose per colazione, invece del solito caffè bevuto in piedi in cucina, con la testa già piena di pensieri tormentosi...Si può provare a “salvare il mondo” allora, piano piano, anche partendo dalla prima colazione!

All’inizio è difficile, ma poi diventa più naturale e improvvisamente un giorno, la mattina...ti soffermi a guardare il cielo mentre fai colazione, un momento fuori dal tempo solo per te, e l’azzurro che avanza è la promessa di un nuovo giorno, un nuovo giorno da vivere in armonia e serenità...

Chi salverà dunque il mondo? forse *non io*, ma ci provo!