

NIENTE È UNIVERSALE, SE NON (FORSE) LA GIOIA

La gioia è (forse) l'unica cosa universale.

Qua probabilmente può finire ogni discussione su ciò che sia universale (inteso come valore che sia comune a tutti gli uomini).

Sui modi di avere questa gioia, ognuno sa la sua verità, e la verità sulla gioia di ciascuno non si può imporre a nessuno, perché non possiamo conoscere la verità della gioia degli altri (è già tanto conoscere la nostra, è fondamentale ed è anche difficile).

L'altro si può solo aiutare a sperimentare la sua, di gioia, al massimo.

La gioia è l'unico elemento che, vedo, è accolto in modo favorevole e vissuto da tutti con un indiscutibile assenso all'unanimità.

Su tutto il resto invece l'unanimità manca.

Questo mi ha detto l'esperienza.

Cosa vuole dire essere felice?

Vivere nella gioia; vivere nella certezza che oggi e fino alla morte la gioia sarà più della tristezza.

E il parametro per scoprire questa gioia è solo l'esperienza, non i sogni.

Per essere nella gioia la gioia la devo sperimentare.

Come faccio a sperimentarla?

Soltanto attraverso le emozioni che vivo.

È impossibile (questo è l'unico dogma che riconosco, perché non l'ho ancora mai visto smentito, pur potendo anch'esso essere smentito) non essere condizionati in modo fondamentale e decisivo dalle emozioni che viviamo: gioia, tristezza, ansia, serenità, angoscia, piacere, dolore.

Le emozioni mi precedono e io sono loro servo.

Loro servo ma non nel senso che descriviamo ora: se è la sensazione è bella, allora tutto deve apparire bello, e se la sensazione è brutta, tutto mi appare brutto.

Ma nel senso che l'esperienza mi ha dato emozioni piacevoli di gioia e di serenità, e altre spiacevoli, di tristezza e turbamento.

Da questa esperienza una persona può educare sé stessa (può anche non farlo, ma solo a suo danno), a ricercare le cause di gioia e ansia; può abituarsi a leggere la causa e l'effetto, tra: i fatti che capitano (cose, oggetti, eventi, persone con cui sono in rapporto, azioni) e gli stati d'animo che ne conseguono.

E quindi è necessario per l'uomo (se non lo fa, rischia di farsi del male da solo) orientarsi a scegliere: di fare ciò che, o di voler stare con chi, gli ha procurato una sensazione legata alla gioia e alla serenità; e orientarsi a rifiutare ciò che (o chi) gli ha procurato una sensazione legata alla tristezza e all'ansia.

Tutto questo è necessario per l'uomo, è il suo lavoro fondamentale, il suo compito; tutte le altre azioni, lavori e compiti e attività, non sono fondamentali, ma è meglio che derivino solo ed esclusivamente da questa scuola, che l'uomo ha imparato dall'esperienza e dalla vita, e non da concetti privi della testimonianza dell'esperienza.

Con quale lume l'uomo può orientarsi?

Con il buon senso, che ha un ruolo ben più importante dell'istruzione (il quale comunque ha un suo ruolo importante, anche se non così decisivo).

Cosa è il buon senso?

È appunto la capacità di apprezzare ciò che ci fa bene, in quanto ci dà sensazioni di gioia e serenità, e di farcelo tener stretto; e di conoscere le cose che ci danno tristezza e ansia, e di rinunciarvi. E di trovare le strategie adatte a conseguire ciò che si è appena detto.

La capacità cioè di voler pienamente bene a sé stessi e di rinunciare, di conseguenza, a tutto ciò che ostacola la nostra gioia. Questa capacità si nota essere in comune tanto al premio Nobel quanto all'analfabeta.

Senza la testimonianza di una sensazione non facciamo nulla, siamo immobili, non siamo spinti a compiere alcun gesto, né in una direzione né nell'altra; ma se è vero che nasciamo con questo tipo di orientamento, non nasciamo con un corredo di esperienze belle e brutte; è solo dopo la nascita che accumuliamo testimonianze dell'esperienza di alcune cose che sono più preferibili di altre.

Ma anche lì è il nostro cuore che ci guida, non ci sono certezze che si possono insegnare, né ripetere in modo meccanico o formule da riprendere in modo matematico.

C'è un mare di esperienze che affrontiamo per la prima volta sin dalla nascita.

Eppure, anche per quelle mai affrontate in precedenza, al fine di affrontarle in modo da ricavarne più gioia e meno dolore, il buon senso ci guida. Certo, ci guida solo se da bambini siamo stati educati da qualcuno (in particolare i genitori) su questo: che ciò che è più importante è la gioia, e allontanare ciò da cui proviene il dolore.

Se siamo stati abituati bene in tal senso, un qualcosa che assomiglia a un istinto (ma che in realtà non lo è, perché in realtà è un'abitudine ripetuta innumerevoli volte in tutti i casi analoghi) ci può guidare bene; ma i difetti nell'amore ricevuto quando eravamo bambini, e gli errori che possiamo sempre fare (spiegheremo poi cosa è per noi "libertà") sono potentissimi rivali, che spesso ci impediscono di ascoltare la gioia.

Come facciamo a scegliere rinunciando a cose che ci fanno stare male?

Perché avvertiamo dalle emozioni (non da altro) che quella cosa è così brutta che non si deve né vivere né più ripetere.

È la sensazione brutta che ce lo indica: insopportabile, di ansia, di turbamento o, peggio, di angoscia.

Ovviamente siamo liberi: per ciò che è in nostro potere, ed è molto, per tutta la vita possiamo fare ciò che ci fa stare male, esattamente come scegliere ciò che ci fa stare bene.

A parte noi stessi, non c'è niente e nessuno che ci può costringere nella prima direzione o nella seconda.

Questo è un dato di fatto che non può essere eliminato, esattamente come la morte. La nostra libertà finisce solo quando moriamo.

Come facciamo allora a orientarci, dato che possiamo fare un errore che risulta decisivo anche una sola volta in tutta la vita, oppure possiamo sbagliarci ogni anno, ogni mese, ogni settimana, ogni giorno?

E anche un errore, una scelta sbagliata compiuta in qualche secondo, in tanti casi ci condiziona l'umore in modo decisivo.

È solo la gioia che ci guida, l'esperienza della gioia, che inevitabilmente (se fossimo pienamente lucidi) preferiamo a una gioia minore, e tanto più preferiamo alla tristezza. Quindi possiamo sempre farci guidare dalla gioia, e le possibilità ce le abbiamo; oppure possiamo scegliere di non farcene guidare.

La gioia è la maestra unica, non ce n'è un'altra; ma solo la gioia sperimentata, quella che ha sede nella sensazioni vissute; non la gioia sognata, cioè quella gioia che ci immaginiamo, ma che non ha riscontro nella realtà di cui facciamo esperienza.

Eppure il nostro cervello ci permette sempre di immaginare quello che vogliamo: neppure questo si può eliminare.

Come tutte le cose che ci riguardano, o decidiamo di orientarle con le nostre scelte, al fine del nostro bene, per la nostra gioia, o arriveranno sicuramente le conseguenze negative, presto o tardi.

Tra le innumerevoli cose che ogni momento si sottopongono alle nostre scelte, nulla è indifferente; tutto ha ricadute positive o negative, su quello che ci riguarda, più o meno positive, più o meno negative.

Se una cosa non ci tocca nelle nostre emozioni, allora lì sì che siamo nel regno di ciò che è indifferente per noi. Nel regno di ciò che non fa differenza alcuna, sia che ci sia, sia che non ci sia.

Le cose che non ci riguardano sono molto più di quelle che ci riguardano; ma anche le cose che ci riguardano sono una marea, molto più di quelle che di solito ammettiamo. Sono così tante che scegliere intorno alle cose che ci riguardano è un compito cui probabilmente non bastano tutto il tempo e le energie che abbiamo.

E tutte le volte che non possiamo scegliere intorno alle cose che ci riguardano, subiamo sempre delle conseguenze negative, che inevitabilmente ci portano a rimpiangere il fatto che non abbiamo operato quella scelta.

Perché non ci facciamo guidare sempre dalla gioia?

È il lavoro degli psicologi: spesso per esperienze traumatiche che ci sono successe quando non eravamo in grado di scegliere per il sì o per il no alla gioia (quando siamo bambini, abbiamo bisogno della guida di altri, altrimenti una marea di volte scegliamo a nostro danno); spessissimo il no avviene per la superbia, perché vogliamo essere i padroni del mondo, non avere ostacoli (normalmente questo porta a usare gli altri; a me non fa stare bene; e la gioia mi ha fatto capire che non è la strada adatta, perchè poi sono solo, gli altri non mi vogliono bene; ed è un progetto che l'esperienza ha insegnato a me che è meglio non sposare).

Ma è possibile una superbia che non faccia del male agli altri, che quindi non mi allontani il loro affetto?

Per me no, ma forse per qualcuno sì. La risposta a questa domanda parte da un'altra domanda: ho mai conosciuto qualcuno che vive sereno, all'insegna della gioia, se crede che lui è meglio degli altri e gli altri devono servirlo ed essere inferiori a lui?

Io non ne ho mai conosciuti, a parte (forse) uno.

Il solo fatto di conoscerne uno mi impedisce di generalizzare che l'altruismo è una strada universalmente valida per stare bene (e ciò sarà analizzato più avanti).

Ma d'altro canto è vero che per la mia vita sì, questo è vero; ne ho avute testimonianze più che concordi e abbondanti: non posso stare bene io, essere nella gioia, se faccio del male a un altro, oppure se me ne frego di fronte a un altro che sta male, e cui potrei portare aiuto, in qualche modo.

Ma spesso la superbia (oggetto di analisi nel quarto capitolo), con le sue conseguenze negative, ha le sue radici in vissuti traumatici, che solo una coscienza sana, divenuta sempre più abitualmente gioiosa, può conoscere, a volte anche con l'aiuto degli psicologi (i quali, a loro volta, traggono molto, anche se non certo tutto, dalle neuroscienze).

Tra gli psicologi però non tutti sono bravi. Per essere bravi devono essere sia competenti che affettuosi, ossia interessati fortemente a far sentire all'altro l'auspicio che quello stia bene, al di là di tutto ciò che ne potrebbero avere come ricompensa; la carenza di una delle due caratteristiche o, peggio di entrambe, fa un cattivo psicologo; e ce n'è tanti nocivi, così come ce n'è tanti di bravi; non basta certo la competenza a dimostrarne la capacità di aiutare qualcuno a uscire dalla sua sofferenza.

Quello competente è dannoso se è freddo o fundamentalmente antipatico; così come quello sentito come emotivamente simpatico è dannoso se non è competente oppure non ha un suo equilibrio interiore per lo più stabile.

Come si può essere aiutati a scoprire la via per vivere bene, per gustare una gioia costante?

Tramite l'affetto ricevuto.

La sensazione di essere amati conduce alla vera gioia; soltanto quando la si è sperimentata possiamo poi, eventualmente, essere in grado di capire che vale la pena amare qualcun altro.

Ma non si riesce ad amare nessuno se non si è stati amati in modo costante, facendo un'esperienza della gioia che nasce dal sentirsi amati, un'esperienza che sia più forte,

nel complesso, delle volte in cui non mi sono sentito amato, in cui il mio bisogno di essere amato è stato smentito.

Voler bene a un'altra persona dà a me una sensazione legata alla gioia.

Ma soltanto se prima vivo la sensazione di essere stato amato, posso capirlo.

Altrimenti, se non vengo amato, è perfettamente normale che io non provi affetto per nessuno.

E l'affetto si sperimenta verso le persone, non verso gli oggetti.

Ma questo è valido per me, perché l'ho sperimentato, e finché non l'avevo sperimentato, non lo vivevo, ed ero ben più triste.

Ma non si può universalizzare questo. Per me l'importanza dell'affetto è cruciale per vivere nella gioia, senza affetto non c'è gioia, e quindi senza affetto sono sicuramente triste.

Ma non si può imporre questo ragionamento a chiunque. Tutt'al più io posso voler bene a una persona se il "volergli bene" dà gioia innanzitutto a me.

Ma non posso certo convincerla a riguardo (sul fatto che uno vive di più nella gioia se vuole bene agli altri), se uso solo dei ragionamenti.

Ma su questo ognuno sa la sua verità, nessuno può insegnargliela con certezza, se non lui stesso, sulla base della propria esperienza personale.

Come sempre, l'unico criterio di verità è l'esperienza, e una cosa è vera (nel senso che dico ora, tra i tanti possibili: che una cosa è fondamentale per la mia vita) soltanto se mi ha dato gioia, se ho avuta la concreta esperienza di ciò.

Finché si tratta solo di discorsi, queste prediche sull'affetto non mi convinceranno mai, come non mi hanno convinto, finché non sono stato amato.

Solo dal momento in cui ho provato quella precisa sensazione (della necessità del sentirmi amato per vivere bene, sentita assieme a quella della necessità del voler bene agli altri, sempre per vivere bene) ne sono stato convertito, a quel principio, convinto intimamente in modo certo che è una cosa valida fino alla morte, perché non ne potevo dire di no: avrei negato un'evidenza troppo forte.

Ma solo se è stata l'esperienza, che mi ha portato a questa conclusione che mi pare tuttora irrevocabile.

Finché non c'era la testimonianza così evidente di una sensazione legata alla gioia, che mi convinceva a questo, allora non lo credevo vero.

Ma su questo ognuno sa la sua verità, nessuno può insegnargliela con certezza, se non lui stesso, sulla base della propria esperienza personale.

Perché una conclusione non "è" mai irrevocabile, ma in realtà "pare" irrevocabile?

Se fosse irrevocabile, non potrebbe essere soggetta a mutamenti: in natura niente lo è, se non la morte, eppure qualcosa ci pare irrevocabile. Sembra un controsenso.

Eppure abbiamo evidentemente bisogno che qualcosa appaia irrevocabile, anche se di irrevocabile non c'è nulla. Perché?

Evidentemente bisogna precisare il campo in cui "abbiamo qualcosa che qualcosa sia vero per sempre", anche di fronte all'incertezza, che non va mai esclusa a priori, che

ciò possa essere smentito dall'esperienza (la risposta a questa domanda emergerà nel complesso di ciò che segue).

Dicevamo: se qualcosa fosse irrevocabile, non potrebbe essere soggetto a mutamenti: in natura niente lo è, eppure qualcosa ci pare irrevocabile. Perché "pare" irrevocabile, ma non lo "è"? Perché le esperienze possono sempre cambiare.

Se cambia l'esperienza della gioia (nel senso che le esperienze in cui vivo la gioia oggi non sono più quelle in cui vivevo la gioia ieri, ma sono diverse), se cambia l'esperienza che faccio della gioia, cambiano anche le mie idee e i miei valori.

Perché le mie idee sono determinate dall'esperienza che ho fatto, e dalla gioia che ho vissuto in essa; non sono affatto le mie idee a creare l'esperienza che vivo, non sono affatto i miei concetti astratti a poter creare la mia gioia dal nulla.

È l'esperienza che mi porta a capire che valori devo avere, se voglio stare bene; non sono affatto le mie idee che mi procurano la gioia e guidano la mia vita, a meno che queste idee non derivino da ciò che mi ha indicato l'esperienza stessa, non ne siano figlie dirette, non ne siano emanazione pressoché inevitabile, non ne appaiano come effetto rispetto alla causa, non siano come un figlio che non sarebbe mai potuto venire al mondo, senza quel genitore.

Se queste idee non sono state plasmate dall'esperienza stessa, non mi servono a niente e non porteranno mai ciò che spero, in ciò che auspico al fondo del mio cuore.

Ma resta sempre che è la gioia che mi guida, che mi fa apparire qualcosa preferibile rispetto ad altro. Per questo c'è un qualcosa che mi appare "irrevocabile".

Ma si resta nell'ambito della sensazione, cioè di qualcosa che è indimostrabile.

Eppure di un genere di sensazione tale che mi può portare perfino a una convinzione capace di apparire certa fino alla morte.

Apparire certa, appunto, non essere certa.

Ma nel dubbio (e abbiamo a che fare pressoché soltanto con situazioni legate al dubbio, come vedremo meglio più avanti) mi conviene sempre scegliere quello che mi indica il mio cuore, la mia gioia.

Ciò non toglie che, dato che resto libero fino alla morte, posso sempre scegliere per il peggio, o rinunciare a scegliere, il che vuole dire scegliere ancora per il peggio.

E *mi conviene* scegliere per il meglio, perché, appunto, se no sto peggio, e ci rimetto in termini di gioia, di sensazioni che non voglio vivere, che ho imparato a non voler più rivivere, a nessuno costo, che mi rendono più triste di com'ero in precedenza.

Quindi resto sempre libero di scegliere per il peggio, come per il meglio; ma se non scelgo per il meglio, ne pago sempre le conseguenze negative, che abbiamo appena descritto, e che nessuno vorrebbe, se potesse vederle in modo sincero, ipoteticamente "a freddo" e pienamente lucido.

Ma su questo, poiché si tratta di indicazioni date dalla gioia, ognuno sa la sua verità, nessun altro può insegnargliela con certezza, se non lui stesso, sulla base della propria esperienza personale.

È possibile una via intermedia tra il sì e il no alla gioia?

No, credo, perchè riguardo a cose che hanno come conseguenze sensazioni di gioia e dolore, c'è sempre qualcosa di preferibile, e niente è mai perfettamente uguale; il cuore ce lo dice, la gioia stessa.

Alla stessa domanda si può rispondere anche “sì”, perché possiamo rinunciare a scegliere, ad ascoltare la testimonianza della gioia; ma rinunciare a una gioia più grande, o andare incontro a un dolore più grande equivale sempre a una perdita; ma solo il cuore di ciascuno è il parametro di questo.

Ma che sicurezza mi danno gioia, emozioni e sensazioni? Non tante: le emozioni sono sempre su una scala che non si ferma mai.

Non esiste mai una fissità in tal senso; stiamo sempre su una scala di emozioni che si muove: se rinunciamo a orientare questo flusso mobile verso una gioia più grande, ne patiamo le conseguenze, perché il nostro umore scende.

Pur volendo anche negare questo, lo patiamo lo stesso; la natura umana è fatta così, ogni secondo, fino alla morte (almeno così ho sempre visto).

Ciò che ci rende felici o infelici non è la consapevolezza (che stiamo bene o male), ma l'umore. E nel breve e nel lungo periodo, l'umore prevale sulla consapevolezza, che lo vogliamo o no.

Quante volte vogliamo mascherare o rimuovere l'umore negativo creandoci da soli, ma solo con il pensiero, un'idea che è diversa dall'emozione brutta che ci domina, e da cui non possiamo scappare in modo immediato: al fondo l'animo resta ancora turbato, se abbiamo una sensazione brutta, qualunque cosa raccontiamo a noi stesso, in molti casi. È la consapevolezza dello stato d'animo che deriva dall'umore; l'umore non deriva mai dalla consapevolezza che ne abbiamo.

L'umore è fondamentale perché è l'esperienza (da cui non si può scappare, e che ci domina) che ci fa percepire gioia e dolore, sempre assieme e mai nettamente separati, alla maniera che preferiamo sempre vivere la prima e mai il secondo, se potessimo davvero, in anticipo, esprimere una preferenza sul futuro.

E il cuore ci permette ogni istante di scegliere la gioia, e nient'altro, proprio perché dall'umore non si scappa (e l'umore può essere negativo), dato che sentiamo sempre di essere abbastanza allegri, oppure di meno.

Fondamentalmente, siamo sempre liberi di scegliere tra le strade indicate dalla gioia e dal dolore. Questo, cioè che non ci verrà mai meno la libertà che abbiamo di seguire in ogni circostanza la strada che ci porta alla gioia maggiore, si può opinare, ma l'esperienza mi ha mostrato questa risorsa, che comunque richiede fatica.

Si può opinare da parte di chi dice che non siamo mai davvero liberi di scegliere la strada che indica la gioia, che quindi ci è quasi preclusa, dato che la gioia è qualcosa di distante e di troppo raro, tanto che non ci indica nessuna strada con sufficiente chiarezza.

Si può opinare anche da parte di chi crede che la gioia appaia in tutta la realtà, che è fatta in modo tale da farci stare bene e da indicarci quasi in modo spontaneo ciò che

dobbiamo fare per essere contenti; costoro affermano (almeno a parole) che è quasi impossibile essere davvero tristi, perché sono semplici e a portata di mano le cose che ci fanno stare bene, e scegliere il contrario è un deliberato atto di autolesionismo; costoro dicono che il Bene è la verità stesso del mondo e del creato, che così sarebbe stato concepito secondo un qualche progetto divino.

Ma se si afferma che siamo dotati della libertà di vivere bene grazie al richiamo della gioia, non si dice affatto che questo richiamo sia insito nella realtà come tale, cioè non si dice questo: che tutta la realtà mi porta alla gioia, è orientata ad essa; come approfondiremo più avanti, ci sono tanti aspetti della realtà che fanno a pugni con la mia gioia, che mi piaccia o no.

Il mondo non è bello, ma può essere bello.

La realtà non è bella, ma posso renderla il più possibile bella, per quel poco o tanto che è in mio potere.

La natura non è bella in sé, non orienta tutto al bene di tutte le creature, come nemmeno è cattiva in sé, operando tutto in modo che gli uomini soffrano: offre spunti sia per l'una che per l'altra conclusione, ma, in questa ambiguità del destino e della realtà, né davvero belli né davvero brutti, all'uomo conviene solo questo: prendere la posizione che sente più favorevole per la sua gioia, tra quelle che gli offre la natura (detta qui anche o mondo, o realtà).

Se vivrà soprattutto nella gioia, vedrà che tutto il mondo gli apparirà fundamentalmente bello.

Se vivrà soprattutto nel dolore, vedrà che tutto il mondo gli apparirà fundamentalmente brutto.

Come mai lo stesso mondo è valutato in modi sempre diversi?

Perché cambia la mia valutazione della realtà, se poi la realtà del cosmo in cui sono inserito è sempre la stessa, e non cambia certo a seconda dei miei stati d'animo?

È il mio senso di essere felice che mi fa vedere bello il mondo intero, non il contrario. Non sono felice perché il mondo in sé è bello, ma trovo bello il mondo solo perché vivo nella gioia.

Non sono triste perché il mondo in sé è crudele, ma trovo cattivo il mondo solo perché io sono fundamentalmente triste.

La mia gioia e il mio dolore sono ciò che determinano il mio giudizio sul mondo, che mi comunicano la verità della realtà delle cose, che mi fanno dire "come stanno veramente le cose".

È dallo stato delle mie emozioni più profonde di gioia e dolore che dipende come mi appare il mondo, che mi si rivela "il senso ultimo delle cose".

Il problema è ascoltare la gioia e adeguarsi ad essa, oppure non farlo.

Se non ci adeguiamo alla gioia, molto spesso è perché ci sono problemi irrisolti quando non avevamo tutti gli strumenti per stare al mondo e ascoltare la gioia (da bambini), e in quel frangente nessuno ci ha aiutato abbastanza a riconoscerla e valorizzarla.

Nella misura in cui ci hanno abituato a riconoscere e valorizzare la gioia, i problemi sono di meno, e la presenza della gioia è più grande nella nostra vita.

Oppure se non ci adeguiamo alla gioia, molto spesso è perché siamo superbi (e la libertà ce lo consente), vogliamo colonizzare il mondo, affinché sia ai nostri piedi; il che porta vantaggi secondari notevoli, anche se sono vantaggi che forse sono minori degli svantaggi che se ne hanno, e quindi vantaggi che poi si vogliono abbandonare, come si vedrà meglio più avanti.

Invece, almeno per me (e di altri non posso parlare, se non per sentito dire da loro stessi, oppure per la gioia che manifestano, che comunque non permette un'opinione indubitabile) almeno per me la gioia è inscindibile da un atteggiamento di umiltà nei confronti della gioia stessa: lei è la mia padrona, non sono io il suo padrone.

Se credo di manipolarla, di chiamare gioia ciò che non lo è, mi faccio del male.

Qual è la spinta che mi porta a chiamare gioia ciò che in realtà non è gioia?

È la spinta a vedere che tutto deve dipendere da me, di non avere limiti, di sentirmi Dio, onnipotente, senza difetti, di far credere a me e agli altri che non ho problemi; quando facciamo qualcosa che fa sentire che una parte di realtà, che per noi conta, dipende veramente da noi, allora ci sentiamo meglio (è naturale, è gioia); ma bisogna vedere se la mia sicurezza, che una cosa per me importante dipende da me, me la dice la realtà (e allora va bene), oppure non è nella realtà e me la voglio attribuire io: allora non va bene, perché l'esperienza appunto me lo fa capire, e sento che la gioia si allontana da me.

Mi faceva comodo credere che tutto dipendeva da me, e quindi mi raccontavo che in quel caso là vivevo una certa gioia; ma in realtà i fatti mi hanno smentito: quella gioia non era tale, e ci ho rimesso.

Sarebbe bello che fosse tutto così, che tutto dipendesse da me; non dovrei faticare per avere gioia in un certo campo, e in nessun campo.

Ma, a parte il momento iniziale in cui mi appare, la gioia è sempre un impegno, una conquista, qualcosa che può crescere o diminuire, e io devo seguire la gioia, laddove c'è, e allora cresce. Se credo di non avere sempre il costante dovere di seguirla in modo basilare, diminuisce; oppure se mi illudo che non ci sia più da fare fatica per ottenerla, la gioia, appena apparsa, si allontana.

Il fatto che la gioia sia una conquista continua, che, se non viene ribadita, viene persa, ogni istante di più, può essere brutto, ma me l'ha insegnato l'esperienza.

Per un altro può essere diverso, ma devo dire che di esempi opposti non ne ho quasi mai visti, di gente che ha la gioia e la mantiene anche se non s'impegna per la gioia.

Magari senza impegnarsi può conservare per un po' una situazione comoda, che sulla carta gli fa piacere, gli dà vantaggi, come spesso accade sul lavoro o in amore; ma presto o tardi sparisce il sorriso, la gioia vera, se smette di impegnarsi nel cercare di mantenerla.

La connessione gioia-fatica l'ho sempre sperimentata, e quindi ho visto che, per esser contento, devo essere umile verso la realtà e la gioia, non superbo.

Si pone un altro problema, cui si darà risposta più articolata più avanti: tutto ciò che faccio per il mio vantaggio, per la mia gioia del momento va bene? O può anche far male agli altri?

E se fa male agli altri, va bene lo stesso, dato che comunque mi fa stare bene ? Personalmente no, ho visto, anche se qualcuno può testimoniare diversamente per sé. Ho visto che se faccio del male agli altri, resto solo e la gioia si allontana da me. Posso vivere nella gioia solo se cerco di far del bene agli altri, di vederli felici, di aumentare la loro gioia.

Se non lo faccio, sapendo che ce ne sarebbe bisogno, sto male. Questo l'ho visto incarnato anche da parte di tutti, tranne forse un'eccezione.

Ma non ho mai visto nessuno che provoca dolore in altri, senza essere triste lui stesso, privo di gioia. Questo l'ho visto sempre.

Non tutto ciò che fa il mio vantaggio mi fa gioire, dicevamo.

Posso avere aumenti di stipendio, di carriera, ma facendolo anche se ciò comporta rinunciare a rapporti umani improntati a un minimo di affetto, o con prodotti e strategie che fanno il male degli altri, del pubblico e della clientela, o, in modo sleale, della concorrenza.

Posso dominare in campo sentimentale, vivendo con la sensazione che qualcuno ce l'avrà sempre pur facendo il male degli altri e usandoli per questo mio bisogno, compreso quello sessuale, che resta fondamentale.

Posso essere il leader in un gruppo, tanto che tutti danno a me più importanza rispetto agli altri; ma anche qui per essere leader posso mettere in pratica la strategia che io vengo prima degli altri, e che posso sempre metter loro i piedi in testa, se ne ho bisogno.