

10 REGOLE PER DIVENTARE PIÙ UMANI

*Io devo cambiare.
E qual è il cambiamento?
Diventare più umano.*

Non è avere successo: è diventare più umano.

1 – ACCETTA LA REALTÀ DEL TUO CORPO

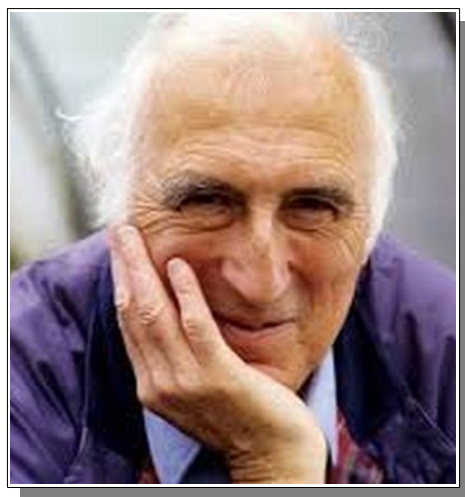
Diventare un uomo significa essere in pace con il proprio corpo.

Un corpo è fragile come tutti i corpi. Siamo nati nella fragilità come tutti i bambini, moriremo nella fragilità.

E quando si arriva a una certa età – novant'anni! – si comincia a diventare più deboli, ci si dimentica le cose: “Che cosa volevo dire?”.

Mi dimentico le parole, sono più fragile, devo riposare dopo pranzo; devo fare una passeggiata, devo camminare, perché, se non cammino, non potrò più muovere le gambe: se non le usi, le perdi.

Devo accettare che ho novant'anni: non ne ho più 50, né 40, né 30. Non posso fare tutto ciò che mi piacerebbe fare; ma da qualche parte scopro che è bello essere me stesso.



2 – PARLA DELLE TUE EMOZIONI E DELLE TUE DIFFICOLTÀ

Gli uomini hanno difficoltà a esprimere le proprie emozioni. La difficoltà più grande sorge quando si è arrabbiati. La rabbia e la collera possono facilmente diventare violenza.

Se gli uomini hanno dei periodi di solitudine, oppure hanno l'impressione di non riuscire in quello che fanno, possono molto presto compensare con un po' più di alcool o un po' di droga.

Perché la realtà è difficile. Gli uomini hanno dei problemi con la realtà. Sono a proprio agio quando si tratta di ideologia, e di ideologia della normalità; e accade che si stacchino dalla realtà: essere umani significa amare la realtà.

3 – NON AVERE PAURA DI NON AVERE SUCCESSO

Rispetto alle donne, gli uomini hanno la tendenza a correre veloce, perché il bisogno di vincere è molto più profondo. Non dico che le donne non sentano il bisogno di avere successo, ma c'è negli uomini questa inclinazione particolare. È una questione di potere, una necessità atavica di avere successo. E dietro c'è una grande paura, la paura più grande: quella appunto di non essere uomini di successo. E di qui la paura della malattia e della fragilità. Da qualche parte dentro di loro c'è un'equazione: “sarò amato, se avrò successo”. Ma devono scoprire che: “tu sei bello come sei”.

4 – IN UNA RELAZIONE PRENDITI IL TEMPO DI CHIEDERE: “COME STAI?”

L'amore è legato alla fragilità. Spesso gli uomini non riescono a scorgere la tirannia della normalità, mentre al contrario le donne hanno maggior intelligenza e intuiscono le cose. Gli uomini sono più impulsivi. Ecco uno dei più grandi problemi del maschio è: ho sposato il successo sul lavoro o ho sposato mia moglie?

Qual è la cosa più importante: ottenere promozioni in ufficio. “Ho avuto un aumento di stipendio, potrò essere spesso in viaggio di affari”...

Ma non trovi mai il tempo di chiedere: “come stai? di che cosa hai bisogno?”.

Lui dovrebbe amare sua moglie nella sua diversità, la sua affettività, la sua sessualità.

E invece questo non accade: è difficile amare le persone per quello che sono.

5 – BASTA CELLULARE! SII PRESENTE!

Siamo in un mondo in cui le idee galleggiano intorno a noi. Siamo controllati da tv, internet e cellulare.

Poco tempo fa ho ricevuto cinque ragazzi: avevano tutti l'*i.phone* in tasca. Ho detto loro: “Siete persone che comunicano! Ma siete persone ‘presenti’, persone che ‘ci sono’? Siete capaci di ascoltare? Siete capaci di ‘essere con’?”.

Le nuove tecnologie sono davvero “super” sono eccezionali, ma come tutte le tecnologie possono condurre verso la stra-ordinarietà.

E l'interiorità, la riflessione, la ‘presenza per’ gli altri finiscono per perdere importanza.

6 – CHIEDI ALLE PERSONE: “QUAL È LA TUA STORIA”?

Essere umani significa sapere come essere in relazione, ed essere in relazione è: “raccontami la tua storia”. Ora vi racconterò la vicenda di un signore australiano che aveva delle responsabilità e lavorava con persone nel giro della prostituzione per aiutarle a uscire dal giro. Un giorno si trovava in un parco a Sidney e aveva accanto un ragazzo che stava per morire per overdose. Le ultime parole del ragazzo furono: “Tu hai sempre voluto cambiarmi; non hai mai voluto incontrarmi”.

Incontrare è ascoltare: “raccontami la tua storia, spiegami le tue ferite; dimmi dov'è il tuo cuore, che cosa davvero desideri”.

Dunque una persona umana è una persona che sa come incontrare le altre persone, come lavorare con loro, come amarle, come comprendere che hanno dei doni che io non ho.

Io ho dei doni. Certamente! So delle cose, ho esperienza, 90 anni di esperienza!

A anche tu hai vissuto delle esperienze, diverse dalle mie!

E allora io ho bisogno di incontrarti, di ascoltarti, perché la tua storia è diversa dalla mia storia.

7 – SII ATTENTO ALLA TUA STORIA

Tu sei tu. E io sono io. Tu sei prezioso. Tu hai le tue idee (politiche, religiose o non religiose), tu hai la tua visione del mondo o semplicemente la visione di te stesso. Ma io sono io: con la mia educazione, con il mio carattere; perché per esempio mi arrabbio non appena qualcuno mi contraddice? Perché ho il mio carattere, cioè qualcosa di più profondo di ciò che appare. E questo qualcosa lo chiamiamo “subconscio”.

Quando parlo del bisogno di divenire più umile, più pronto all'ascolto, parlo della mia storia personale.

I primi anni dell'infanzia ci segnano. È per questo che ho la necessità di capire il mio carattere. Perché questo mi aiuterà a capire perché tu parli in continuazione mentre io resto in silenzio,

perché alcuni si perdono nei propri pensieri e non sono connessi alla realtà: preferiscono elucubrare sulla realtà anziché toccarla con le mani. Sono tutte cose che non controlliamo con la nostra volontà: è l'inconscio.

Ed è l'inconscio che dobbiamo scoprire: dove sono le nostre paure, quelle vere. Questo è un punto fondamentale: forse la tua storia di bambino nasconde delle paure.

8 – SMETTI IL PREGIUDIZIO. INCONTRA LE PERSONE

Siamo prigionieri della nostra cultura: la “mia” cultura, il mio gruppo, la mia religione, il mio partito politico. Perché questo mi dà sicurezza. Ma essere umani significa divenire liberi. Liberi di essere se stessi, di essere un membro dell'umanità.

Vi racconto una storia di quando mi trovavo in Cile.

Denis venne a prendermi in aeroporto per portarmi a Santiago.

Sulla strada rallentò e disse: “Ecco: sulla sinistra tutte le case di ricchi, protette dalla polizia e dai militari. Dall'altra parte la baraccopoli: nessuno attraversa questa strada, tutti hanno paura.

Dunque il grande trucco per essere umani è incontrare la gente. Incontrare persone diverse, che hanno altre idee.

Il trucco è fare esperienza della gente. Abbiamo bisogno di vivere esperienze, non di vivere idee.

Come andare dalle case dei ricchi alle baraccopoli, per esempio.

Si ha bisogno di incontrare persone e scoprire che sono meravigliose.

Come si fa a creare occasioni di incontro? Ecco una domanda importante!

9 – ASCOLTA IL TUO DESIDERIO PIÙ PROFONDO E SEGUILO.

Siamo diversi, molto diversi da uccelli o cani. C'è una tendenza oggi ad avvicinare gli esseri umani agli animali. Certo che siamo simili! Ma anche gli animali sono molto diversi tra loro. Noi esseri umani non ci accontentiamo di mangiare e fare figli. C'è qualcos'altro.

Dentro di noi c'è una sorta di chiamata verso l'infinito. Non ci soddisfa ciò che è limitato.

Vogliamo rompere i muri delle prigioni. È una richiesta spirituale, una richiesta di infinito. Tutti ce l'hanno.

Quando sei in cima a una montagna e contempi ciò che vedi: il sole, il mare, i fiori, contempi anche l'origine di tutto questo. L'universo è iniziato e finirà. Dove? Perché è cominciato e dove finirà?

Ho avuto la grande fortuna di poter seguire il desiderio che avevo a 13 anni: entrare nella marina militare del mio Paese proprio nel mezzo di una guerra. Lo dissi a mio padre e lui rispose: “Se questo è il tuo desiderio, devi farlo”. Forse capì che non era un desiderio effimero ma profondo.

È quella che oggi chiamo la “voce interiore”. Qual è dunque il tuo desiderio più grande?

10 – RICORDA CHE UN GIORNO MORIRAI

Non sono il principe del mondo e certamente non sono Dio. Sono solo uno nato 90 anni fa che morirà nel giro di qualche anno e dopo verrà dimenticato da tutti. Questa è la realtà. Siamo passeggeri di un viaggio: saliamo sul treno, poi discendiamo e il treno va via.

L'umanità esiste da milioni di anni. Ecco noi siamo qui oggi, nel duemila e passa.

E il mondo continuerà anche quando io non ci sarò più.