

L'ossessione del far-fare

Con i bambini, soprattutto se piccoli, è un fatto di cui è più facile rendersi conto. Anche con gli anziani, soprattutto se malati o molto vecchi. **Ci sentiamo stressati.** Trascorso un po' di tempo, ecco che scatta una molla capace, a volte, di chiudere il respiro: può succedere di iniziare a guardare l'orologio con una frequenza non necessaria e che un vago senso di ansia aleggi tutt'intorno. Lo senti nella cucina silenziosa e sul divano sfatto, mentre ti guardi intorno con dubbio, come in attesa di qualcosa che non sai definire. Il senso di qualcosa che deve succedere: è lì, in agguato. E attenzione, non si tratta di qualcosa che sta per accadere; no, **è qualcosa che tu pensi debba accadere.**

L'ossessione del far-fare, ecco una cosa di cui ci dobbiamo liberare

L'ossessione del far-fare è una pressione interna. Ha a che fare con l'idea che ci sia qualcosa... qualcosa da organizzare, trovare, pensare.. qualcosa che debba far passare il tempo o la giornata. Accade più spesso con i bambini molto piccoli o i vecchi molto vecchi. Ma non solo. Accade anche quando stiamo da soli con noi stessi: è l'idea che ci dobbiamo cavar fuori qualcosa da questo tempo, da questa giornata.

Che cosa accade, dentro e fuori di noi, se smettiamo di dover pensare?

L'adesso ha sempre un senso. Qui e ora, semplicemente. Quello che sento. Quello che sto percependo e sentendo, proprio qui, proprio adesso, me ne devo ricordare. Se penso che debba accadere qualcosa, che come una maestrina mi devo sforzare; che con un bambino io debba inventare un gioco, o con un anziano un'attività, con me stesso un obiettivo, allora dentro mi succede di nuovo. Torna a farsi sentire quella pressione, il click dei polmoni che si chiudono, la morsa del tempo.

Il tempo non morde. La bellezza accade. Le ore, fluide, continuano a scorrere e noi ci nuotiamo dentro, a questa vita

e può essere che
staremo in silenzio,
come si fa da vecchi
uno di fianco all'altro
gomito a gomito
guardare da una finestra

può essere che staremo in mutande
tutto il giorno,
passando da una stanza all'altra
sbriciolando sul divano

e guardarci negli occhi
vicini vicini
preparare il tè,
sentire un gallo che canta mentre tutti dormono
fare un gradino alla volta
e appoggiandosi al muro
andare piano piano
senza uscire nemmeno di casa
trovare il senso di questo tempo che
scorre

sulla nostra pelle
nell'acqua alle piante
dentro il silenzio
con un sorriso