

Ricordarsi di vivere

[Moreno Montanari](#)

3 Gennaio 2021

“Sembra che dover rinascere sia condizione della vita umana; dover morire e risuscitare senza uscire da questo mondo”. Questa splendida considerazione di María Zambrano posta come epigrafe d’apertura, ispira l’ultimo libro di Laura Campanello, *Ricominciare. Dieci tappe per una nuova vita* (Mondadori, 2020, pp. 156).

Il tema è da tempo sulla bocca di tutti, specie all’indomani di crisi economiche, ambientali o esistenziali e, naturalmente, in questi mesi di pandemia e di sospensione delle abituali dinamiche che scandivano le nostre esistenze che in molti casi richiederanno, quando potranno tornare a scorrere più liberamente, di reinventare il proprio modo di stare al mondo. L’analista filosofa si propone non solo di riflettere su questa necessità con taglio biografico, partendo cioè dalla capacità di evidenziare le risorse presenti nella vicenda personale di ciascuno di noi, ma soprattutto di accompagnarci in un viaggio di consapevolezza in dieci tappe, per l’appunto (*Perché ricominciare? Riconosci il momento giusto; ascolta la tua anima; riordina la tua vita; supera il lutto; fai delle scelte giuste; trova la tua via; diventa te stesso; comprendi i tuoi desideri; accetta la vita che cambia*) grazie al quale rimettere in moto la vita che si sente in scacco. Difficile, scorrendo i titoli dei singoli capitoli, non avere l’impressione che si tratti di un semplicistico e presuntuoso manuale della trasformazione della propria esistenza, universalmente valido e con inevitabile lieto fine di felicità compiuta, ma si tratta appunto di un’impressione che, pagina dopo pagina, si rivela infondata.

Il libro di Campanello accompagna piuttosto il lettore non a testare facili soluzioni ma a sottoporre maieuticamente ad esame la propria vita, offrendo più domande che risposte, ma sotto forma di interrogativi capaci di promuovere una maggiore consapevolezza di ciò che siamo, di come viviamo e della distanza che si dà tra quanto desidereremmo e quanto constatiamo di essere o avere. Non con un dito puntato ma piuttosto con una mano tesa e una serie di strumenti che possano puntellare non solo le domande – che è comunque fondamentale porsi per potersi riorientare nella vita e provare a indirizzarla, per quanto in nostro potere, verso

ciò che sentiamo più affine alla nostra personalissima vocazione esistenziale - ma piccole pratiche filosofiche o se si preferisce spirituali, tratte dalla tradizione sapienziale filosofica e non, e rimodulate in forma maggiormente attuale e praticabile oggi e da tutti. Il libro si compone infatti di dieci capitoli del potenziale viaggio di presa in carico della propria vita a partire dal malessere che c'invita o ci costringe a introdurre in essa alcuni cambiamenti, sino all'accettazione finale della legge dell'impermanenza che governa ogni cosa, generando impreviste aperture al mondo ma anche dolorosi congedi rispetto a quanto, e quanti, in forme diverse, non ne faranno più parte.



Ciascuna di queste sezioni articola una parte teoretica, scritta in maniera semplice, in modo tale da poter davvero arrivare a tutti, una di testimonianza biografica (spesso frammenti di biografie analitiche di suoi analizzanti, talvolta riferimenti autobiografici, talaltra vicende di personaggi noti o di personaggi di film o libri, particolarmente calzanti rispetto all'argomento che si sta trattando) e una serie di "pillole" di riflessione e di esercizio pratico che intendono guidare il

lettore nella messa in pratica di quanto il testo invita a sondare. La formazione di Laura Campanello, consulente pedagogica, consulente etica di cure palliative e analista biografica a orientamento filosofico, è infatti puntellata da pratiche filosofiche che continua a sperimentare e che hanno lo scopo di esercitare a vivere più consapevolmente, imparando a riconoscere e accettare gli aspetti d'Ombra della nostra personalità, a non tradire i propri desideri più autentici e a trascendere la propria centratura egoica per riconoscersi innervati da una vasta rete di relazioni che ci intessono e di cui occorre imparare a prendersi cura, se si vuole provare a realizzarsi in uno stile di vita avvertito come più consonante al nostro più intimo sentire.

Nel libro, simili pratiche, sono messe al servizio del lettore, soprattutto come opportunità per interrogarsi sulla propria condotta di vita e sulla possibilità di riorientarla imparando innanzitutto ad apprendere pratiche di ascolto, attenzione, auto indagine, approfondimento della complessità che ci abita e che talvolta ci disorienta, per poter rispondere in maniera meno automatica e irriflessa e, dunque, appunto, più consapevole. Si tratta di esercizi che invitano a svolgere un buon esame di realtà, a rivedere la nostra narrazione dei fatti, ad abbracciare altri possibili punti di vista, a sondare ipotesi e percorsi per noi inusuali, al fine di valorizzare le risorse sopite, non viste, inesprese, che abbiamo a disposizione, dentro e intorno a noi.



Pierre Hadot, riprendendo una frase di Goethe, li ha chiamati esercizi per *ricordarsi di vivere*, nel convincimento, che attraversa tutta la filosofia, che una vita inconsapevole non possa davvero dirsi tale e che un certo tipo di messa in discussione del nostro modo di vivere e di essere, diverso dalla sterile ruminazione giudicante, possa invece intradarsi verso la possibilità di una vita avvertita più autentica e, per questo, più soddisfatta di sé.

Un progetto ambizioso che, come spiega l'autrice, è certamente difficile e impegnativo ma non per questo impossibile, come dimostrano le vicende biografiche dalle quali prende spunto per valorizzare soprattutto la possibilità di

lavorare su se stessi, a partire dalla cura di sé e delle relazioni, affettive, simboliche, materiali, che concorrono significativamente a dare forma alla nostra vita e che possono permetterle di ricominciare anche dopo aver attraversato dolori, lutti e delusioni che certo non si possono cancellare ma ai quali possiamo non lasciare l'ultima parola.

copertina.jpg

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto. Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)