Riflessioni sotto l'albero

Anna Lo Gelfo
Liceo Mamiani Pesaro indirizzo Classico 3C
Ente promotore: Fondazione Don Gaudiano ETS.- Pesaro in collaborazione con il Comune di Pesaro.

Mi piace fotografare gli alberi dal basso. Ho sempre trovato stupendo vedere il sole che filtra dalle foglie, vederle brillare in una giornata di primavera. Sembra creare il mosaico più bello, vedere i rami affusolati allungarsi fino a diventare sottili e scomparire sotto le foglie.
Mi trasmette una vita così piena che non posso fare altro che immortalarla. Quando scatto la foto però poche volte mi sento davvero soddisfatta, è bella. È un soggetto facile da fotografare. Eppure non riesco mai a godermelo davvero, c'è sempre una macchina in lontananza o qualcuno che mi chiama e che rovina il mio momento privato con l'albero. Forse questa è l'ennesima stranezza che mi riguarda, eppure mi piacerebbe trovare qualcuno che osserva gli alberi con la mia stessa curiosa intensità.

Insomma siamo circondati da alberi, ma nessuno si mette a guardarli per più di qualche secondo. Non mi riferisco alla quercia secolare nel parco nazionale, ma all'acero piantato davanti alla scuola, o quei mini alberelli confinati in un pezzo di cemento vicino al municipio.
Quando vedo le prime foglioline sbocciare, le gemme imperlare i rami degli alberi più sottili, mi avvolge una sensazione di calore, sentendomi partecipe della nuova vita che nasce dopo l'inverno.
Poche volte nella mia vita sono potuta stare in completa contemplazione con un albero.

Oggi ho trovato il posto giusto, è silenzioso, se mi concentro abbastanza riesco ancora a sentire le macchine, ma è il posto più remoto che sono riuscita a raggiungere a piedi. Ho tolto la felpa, l'afa estiva rende insopportabile tenerla addosso, così la stendo a terra, fra le radici ossute dell'albero. Nonostante mi trovi all'ombra di questo tiglio, e la leggera frescura proveniente dal sottobosco, credo sia una delle giornate più calde di agosto.
Appoggio la testa sulla corteccia e guardo in alto fra i rami intrecciati, coperti di muschio sottile. Ho sempre ricercato, quando il mio sguardo si perde fra i colori brillanti, la vitalità dell'albero. Amo cercare la vita, l'essenza prima che rende l'essere vivo tale.
Non mi è bastato definire la vita come presenza di anima e l'assenza come morte.
Io ragiono tanto, se mi viene data la possibilità di stare da sola con i miei pensieri, so di non essere né una filosofa né una scienziata.
Perciò mentre rifletto sotto il mio albero, cerco di donare alla vitalità un significato tutto mio.

Finché un albero è vivo, infatti è limitato, la vitalità è intrinseca alla limitatezza della sua esistenza.
Nella sua corteccia, resina, altezza e rami giace il suo confine, ed è quest'ultimo a renderlo una creatura vivente.

Quando l'albero muore, il suo limite si abbatte. Alla scomparsa del limite l'albero assume la forma desiderata dall'altro.
Mentre questo pensiero si approfondisce, sento il dubbio crearsi e formare una domanda: se il nostro limite ci rende vivi, perché la società ci spinge ad abbattere i nostri limiti come se fossimo legname da costruzione?

Sono cresciuta con frasi motivazionali tipo: “Diventa la versione migliore di te stesso” “Abbatti i tuoi limiti” “Lavora sodo, riposerai quando sei morto” “Volere è potere” “Esci dalla tua zona comfort”
Tutta tossicità mascherata da incitamento. Tutti meccanismi marci che la società adopera al fine di immergerci in un sistema velenoso di competizione. Ci mettono l'uno contro l'altro, creando un ambiente che ci porta a negare il nostro margine naturale.

Molte di queste frasi ignorano completamente i contesti sociali, economici e le fragilità biologiche.
Infatti è sempre importante tenere presente che non partiamo tutti dallo stesso punto, non è vero che tutte le persone hanno gli stessi diritti e gli stessi mezzi, poiché viviamo in una società fondata sul privilegio.
E se, sfortunatamente, non facciamo parte di quei pochi eletti che hanno tutte le caratteristiche in regola per poter raggiungere il loro obiettivo questo risulta irraggiungibile, se non impossibile.

Queste frasi ignorano completamente la complessità della vita. Sono frasi fatte, il cui scopo intrinseco è quello di essere brevi e dirette.
Proprio perché sono incomplete o addirittura totalmente sbagliate, tralasciano il fatto che non viviamo nella perfezione. Ci sono circostanze esterne, interne, biologiche e psicologiche da tenere in considerazione.
Con queste frasi si sottolinea continuamente che se non ce la fai, la colpa è solo tua che "non l’hai voluto abbastanza".

Persino nei contesti lavorativi implicare che il riposo sia qualcosa da non potersi concedere, promuove una cultura del lavoro tossica e non sostenibile.

Con questo non voglio dire che non possiamo avere ambizioni, passioni, sogni che vogliamo raggiungere; semplicemente dobbiamo sempre tenere conto che ci sono delle variabili fuori dal nostro controllo. E che il nostro valore come persone non dipende dagli obiettivi che raggiungiamo.

Ho sempre trovato bellissimo come gli alberi negli anni aggiungano strati protettivi alla loro corteccia, un po' come noi umani man mano che andiamo avanti e ci interfacciamo con il mondo possiamo prendere delle precauzioni, per proteggerci dagli eventi esterni.

La zona comfort infatti, non è solo comodità come indica la parola, è sicurezza.
È mancanza dello stress costante a cui ci sottoponiamo ogni giorno. La zona comfort è il nostro strato di corteccia più interno.
Forzarlo costantemente non ci fa bene, anzi ci indebolisce rendendoci più fragili quando verremo colpiti.
È importantissimo realizzare dove inizia la nostra persona e dove inizia la persona dell'altro, concependo che non esiste solo il nostro limite fisico, ma quelli che in inglese si chiamano *"boundaries"*, e che comprendono tutti quelle limitazioni mentali e psicologiche che ci mantengono sani.
Questi confini mantengono in salute le nostre relazioni con gli altri e il nostro rapporto con noi stessi, proteggendo e prioritizzando il benessere personale.

Infine c'è la frase più insignificante di tutte " Diventa la versione migliore di te stesso"
Non ho mai capito cosa volesse insinuare questa frase sotto queste parole incoraggianti.
Sembra sottintendere che migliori non lo siamo ora. Che il migliore è la versione più performante di noi, e ora, performanti, non lo siamo abbastanza.

Questa retorica che ci vede tutti uguali, con gli stessi desideri, di successo, che ci vuole sempre felici, omologhi ad uno standard in chiave capitalistica.
È diventata così un concetto che non solo spinge l'individuo verso il miglioramento, ma lo invita anche a consumare prodotti che promettono di aiutarlo a raggiungere tale obiettivo.

La versione migliore è una versione irrealizzabile, proprio perché è basata su un sentimento di mancanza: una mancanza così profonda che raggiungere un solo obiettivo non basta.
Ogni volta che si raggiunge un obiettivo, se ne crea un altro ancora più alto del precedente. È l'ennesima gara che la società ci impone, solo che stavolta stiamo competendo con noi stessi e il nemico è invisibile.

Tante psicologie umanistiche sostengono che ogni individuo ha la capacità di evolversi, di crescere e di far nascere le proprie foglie. Alcune correnti psicologiche sostengono che al nostro interno conteniamo tutte le risorse di cui abbiamo bisogno per guarire e per stare bene, nonostante ciò sottolineano che questo non indica strettamente che dovrebbe esserci un miglioramento sulla performance, più una consapevolezza su ciò che siamo nel nostro essere.

Queste frasi sono solitamente contenute in manuali di self-help promossi soprattutto alla fine del ventesimo secolo negli Stati Uniti, proprio quando l'industria del coaching motivazionale e della cosiddetta crescita personale, si dimostrava importante per la facciata dello Stato.
Sono state utilizzate per molto tempo per alimentare insicurezze, paure e stereotipi.
Incentivando il mito del self-improvement occidentale, completamente opposto alla cultura dell'accettazione e della compassione interiore.

Perciò come possiamo motivare senza vendere il nostro valore come legname di scarto?
Bisogna smettere di focalizzarci sulle proprie mancanze, valorizzando i punti di forza.

Smettiamo di chiederci come ci vuole la società e iniziamo a chiederci come noi ci vogliamo. Iniziamo a migliorare come interagire con le altre persone e con noi stessi; con il nostro corpo e con la nostra mente, stando presenti nelle situazioni e in compagnia.
Invece di entrare in una mentalità di *"overthinking"* pensando a come sarebbe la nostra versione migliore futura, interroghiamoci su chi siamo, su cosa possiamo fare per amare meglio chi saremo e chi siamo stati.

Guardo il mio bellissimo tiglio, la luce che lentamente sta scomparendo abbassandosi all' orizzonte, lasciando le foglie verdognole, quasi scure. Raccolgo la mia felpa, mi rialzo scrollandomi i trucioli e la terra dai pantaloni. Guardando quei rami affusolati confondersi fra il fogliame, capisco perché le foto che scatto non mi sono mai bastate: ricercavo la perfezione dell'immagine, cercavo di catturare il lato migliore della vegetazione.
Ignoravo, o non afferravo completamente la complessità della vita che giaceva sotto quella ruvida corteccia. Nonostante il mio amore genuino e il mio fascino non riuscivo a guardare al di là di come poter trasmettere questa bellezza. Ero così concentrata sul dare, che non riuscivo a vedere cosa potevo ricevere.

Oggi scatto ancora le foto agli alberi dal basso, forse questo dice molto di me come persona, forse no, mi basta sapere che io e gli alberi abbiamo qualcosa in comune.
Siamo saldi al suolo con le nostre radici, protetti da anni e anni di corteccia accuratamente costruita, solo in profondità scorre in noi la linfa vitale più pura.
Siamo imperfetti, la nostra corteccia non è uniforme, più un ammasso di cicatrici, piccoli buchi fatti dalla vecchiaia.
L'albero non vuole essere la versione migliore di se stesso, e neanche io. Voglio continuare a vivere secondo il mio tempo, secondo il mio confine.
Finché non morirò, voglio rimanere un essere vivo in quanto limitato.