

# *I Sandali di Cuoio: Ritrovare il Senso in un'epoca di Stanchezza*

*di Alberto Chiesa*





# I Sandali di Cuoio: Ritrovare il Senso in un'epoca di Stanchezza

di Alberto Chiesa

*Ci svegliamo al mattino e sentiamo un peso che supera la stanchezza fisica, una carenza di direzione in un mondo, il nostro e quello che ci circonda, che cambia senza sosta, e nel frattempo sentiamo di assorbire troppo, di sentire troppo.*

*Questo articolo esplora come la **Mindfulness e la Solidità Protettiva** possano aiutarci a ritrovare la rotta come strumenti di protezione e trasformazione individuale e di costruzione di senso e cambiamento collettivo.*

## CRISI DI SENSO, DI IDENTITÀ E BURNOUT

**C'è un dubbio di fondo nelle nostre giornate:** il nostro sforzo sembra mantenere in piedi una macchina che non capiamo, fatta di occupazioni che spesso percepiamo come prive di utilità sociale. Questo crea una **“cicatrice nell'anima collettiva”** (Graeber 2018) che non può essere ridotta a stanchezza individuale o a categorie cliniche individuali, ma dev'essere riconosciuta come crisi di senso sistemica.

John Vervaeke (2019), descrive questa erosione attraverso il crollo di tre ordini fondamentali.

- **L'ordine causa effetto** (nomologico): la comprensione del cosmo come struttura ordinata;
- **L'ordine narrativo:** la capacità di inserire la propria vita in una storia coerente;
- **L'ordine normativo:** il legame con ciò che è intrinsecamente buono e vero.



Quando questi pilastri vengono meno, conducono ad una **crisi di identità** a cui reagiamo spesso con il consumo compulsivo, dallo shopping allo scrolling.

Spesso la **diagnosi ritualizzata** a questa stanchezza è il **“burnout”**, il quale, sebbene abbia una sua precisa valenza clinica, è nato come costruito legato al lavoro (WHO 2019), e non come termine da usare **per individualizzare un problema collettivo.**



## DIMENSIONI MICRO E MACRO: OLTRE IL "CEROTTO" PSICOLOGICO

In un'autentica Mindfulness, il singolo e il collettivo non sono separati: la meditazione è essenziale per la trasformazione individuale ma non si può ignorare il contesto. **Uno dei più importanti maestri zen contemporanei, Thich Nhat Hanh (1998), ha parlato apertamente di una società malata:**



“

*“La nostra società è malata, molti di noi sono malati, perché l'ambiente in cui cresciamo non è adatto alla nostra crescita, alla nostra pace, alla nostra trasformazione”.*

”

## AMBITO MICRO: RECUPERARE LA SOVRANITÀ

**Trasformare sé stessi non è quindi un atto egoistico, ma la base necessaria per trasformare il contesto.** Un individuo che sa rimanere ancorato e mindful in una crisi può salvare l'intero gruppo. A livello individuale, la Mindfulness e la Solidità Protettiva funzionano in sinergia per recuperare la sovranità personale

- **Mindfulness come trasformazione:** non è uno strumento per “lavorare di più” in un sistema ingiusto, ma un **atto di sovranità** (Williams 2008) sulla “modalità del fare”, fatta di reazioni automatiche, opposta alla “modalità dell'essere”, fondata sulla coltivazione di un concetto di piacere eudaimonico e non edonistico (Ryff 2014), ossia fondato sulla conoscenza di sé e la realizzazione del proprio potenziale unico e non sull'assenza di emozioni negative.

**Hardiness come integrazione:** non è una pratica per indurire il cuore ma una solidità protettiva che parte dal riconoscimento della propria fragilità e prevede espressamente la **necessità di integrare le tre dimensioni** dell'Impegno (Commitment), Controllo (Control) e Sfida (Challenge). Senza questa integrazione, l'individuo rischia di cadere in schemi disfunzionali, come l'irritabilità e l'isolamento tipici della "personalità di tipo A" (Maddi 2002).

## **AMBITO MACRO: CREARE COMUNITÀ DI IMPEGNO**

La validità di questi strumenti richiede una dimensione strutturale. La ricerca dimostra che, a livello strutturale, **il recupero del senso richiede il recupero della comunità:**

- **Solidità e Reti di Sostegno:** la ricerca sulla Hardiness conferma l'importanza strutturale di **reti di sostegno sociale** (Kobasa, Maddi et al. 1985) che si nutrono di cooperazione e dell'incoraggiamento reciproco, trasformando la risposta alla perdita di orientamento da una dimensione individuale a collettiva.
- **Mindfulness, comunità e impegno:** così come i moderni protocolli di Mindfulness non sono attività individuali ma si svolgono in gruppo, sin dall'antichità la comunità di pratica (o Sangha) è stata un elemento centrale. Su questa base **Thich Nhat Hanh** ha costruito il cosiddetto **buddhismo impegnato**, in cui la meditazione non serve per fuggire dalla società ma **per acquisire la forza necessaria** per rientrarvi e trasformarla (Hanh 1989).

Il Sangha per Thich Nhat Hanh è **la base per affrontare le sfide del nostro tempo**, poiché la coscienza individuale è fatta di coscienza collettiva e viceversa, pertanto, il risveglio di un piccolo gruppo o di un individuo consapevole può innescare una reazione a catena nel sistema sociale (Hanh 2000):

***"I nostri problemi odierni sono più complessi di quelli affrontati dal Buddha. Nel ventesimo secolo, dovremo praticare la meditazione in modo collettivo: come famiglia, città, nazione e comunità di nazioni. Il Buddha del ventesimo secolo potrebbe benissimo essere una comunità piuttosto che un singolo individuo. I Sangha che praticano l'amorevole gentilezza e la compassione sono il Buddha di cui abbiamo bisogno. Possiamo preparare il terreno per dare vita a quel Buddha, per il nostro bene e per quello di innumerevoli altri."***





## CONCLUSIONI

**La stanchezza e il disorientamento** che sentiamo non sono un difetto, ma un richiamo ad un malessere reale di fronte a un **modello di società che sembra aver perso il senso.**

Per non ridurci a “fantasmi affamati” che trovano significato nel consumo, **occorrono strumenti che offrano al contempo trasformazione individuale e sociale.**

Come insegnava il maestro Shantideva, *non possiamo coprire l'intera terra con il cuoio per renderla meno aspra, ma possiamo indossare dei sandali di cuoio.*

Mindfulness e Hardiness, **SE SOLO SE propriamente intese**, sono quei sandali: non rendono il mondo più morbido, ma permettono di camminare ovunque, trasformando la **sofferenza individuale** in un sentiero di **risveglio collettivo.**