

Non è una ricetta olistica né un dogma del Dalai Lama.

È curioso come per vivere sereni, basti eliminare tutte le aspettative. Un caro amico mi ha detto: «lo sono sereno perché non mi aspetto nulla» mentre si parlava di quanto ciò che ci aspettiamo dagli altri, dagli eventi, da noi stessi, influenzi la nostra vita. Spesso in negativo.

Quella frase mi ha colto alla sprovvista, perché la mia risposta ad essa è stata: «E come fai?». Come è possibile riuscire a vivere senza aspettative? Il cervello le genera in automatico, non chiede mica il permesso.

Se organizzi un appuntamento ad un certo orario, ti aspetti che la persona con cui ti devi incontrare sia puntuale, pur sapendo che sovente non lo sarà affatto, e troverà dieci, cento scuse non solo per il ritardo, ma anche per una eventuale giustificazione. Se prepari una ricetta seguendo i consigli di un libro di cucina ti aspetti che il risultato sia uguale a quello in foto, e le facce di chi la assaggerà per lo meno assomiglino a quelle riprese nelle foto nelle pagine interne.

Le aspettative più subdole sono quelle che abbiamo nei confronti dei nostri cari; è incredibile come, spesso, ci aspettiamo dagli altri cose che a loro non passano nemmeno per l'anticamera del cervello, finendo poi per rimanere scottati quando queste non si avverano.

Gli affetti, le persone che amiamo – e che ci amano –, generano aspettative molto importanti; diamo per scontato che ci saranno vicine nei momenti difficili, che ci supporteranno concretamente; molto spesso però non si accorgono nemmeno che stiamo vivendo un brutto momento, o peggio, che abbiamo bisogno di loro. Anche perché i bisogni sono figli dei momenti di presenza altrui, e la presenza è la misura della lealtà. La sola valida. Di conseguenza il nostro cuore ne soffre; ma se non ci fossimo aspettati nulla saremmo sereni, anzi qualora qualcuno ci aiutasse sul serio riusciremmo ad essergli genuinamente grati.

Analizzando bene, quindi, la questione è intuitiva: niente aspettative, zero illusioni, e niente delusioni, il che significa un aumento della qualità della vita che diviene più tranquilla, più serena. Ma non soltanto evitiamo delusioni, sentimenti stancanti che finiscono per spegnerci dentro e distruggere il nostro entusiasmo, ma siamo anche in grado di godere di più nel caso in cui ciò che normalmente ci saremmo aspettati si avvera.

Detta così, pare la ricetta della felicità, ma allora perché è così difficile applicarla?

La risposta sta nella naturale propensione ad autocommiserarsi; e per poterci lamentare (le lagnie, in base a un comune ragionamento, aiutano a sfogarsi e a muovere la pietà altrui) abbiamo bisogno di un motivo per farlo.

Per questo, nonostante sappiamo che lamentarsi non serve a nulla, lo facciamo ugualmente. Una tra le più ovvie ragioni è la profonda insoddisfazione: non c'è più niente che dia sapore alla vita. Si arriva, così, a lagnarsi pure per abitudine, e si è talmente avvezzi a farlo che senza non si avrebbero altri argomenti di conversazione.

Ma le lamentele derivano anche dall'egocentrismo, il quale dà per scontato si meriti più degli altri per le convinzioni o le fisime più disparate; ergo, quando non lo otteniamo, ci lamentiamo. E qui nasce il germe delle aspettative: per quanto si è quasi sicuri che verranno disattese,

abbiamo bisogno di una scusa che ci dia il diritto di essere infelici.



È una sorta di operazione matematica i cui termini sono inversamente proporzionali, ma senza la dura e incontrovertibile verità dei numeri. Infatti è vero che minori sono le aspettative, maggiori sono la serenità e la soddisfazione personale, ma per aumentare il livello della seconda è bene che le aspettative verso di sé siano alte, le più alte possibili.

Solo in tal modo si otterrà quella soddisfazione che non può venire dagli altri, e che quando viene anche da loro aumenta in modo esponenziale la gioia.

La maggior parte della gente non è consapevole di girare in questo circolo vizioso, confortata dal ben noto (e consueto) grigiore di una esistenza *normale*. Ossia prevedibile, programmata, piatta. Si dia uno sguardo critico a tutti gli aspetti nei quali è possibile stenderlo: amori, amicizie, rapporti umani di vario livello, poi case, auto, economia, gusti, politica. La voglia di cambiare fa attrito con il terrore di scontrarsi con un cambiamento al di sotto delle aspettative. Ancora loro. La gran parte della gente, impaurita dai cambiamenti rimane insicura, incapace di abbandonare un comportamento consolidato, anche se questo significa vivere nell'insoddisfazione.

Con il solito buon senso, Rita Levi Montalcini diceva: «Invece di aggiungere anni alla vita, sarebbe meglio aggiungere vita agli anni». Del resto, se si comprende il semplice e profondo significato di essa, sarà altrettanto facile intuire che il mio caro amico aveva ragione: basta aprire gli occhi per capire che la serenità è alla portata di tutti.