

CLEMENS SEDMAK

VIVERE IL BENE

*Per avere un buon rapporto
con se stessi*

Queriniana

Premessa

Esistono persone che si danno del «lei» quando parlano con se stesse? Di alcuni lo si potrebbe quasi credere: risulta difficile infatti immaginare che in privato la regina Elisabetta si dia del «tu».

«L'amicizia con se stessi» è una sfida che richiede tempo; potrebbe non essere tanto male trattare se stessi con cortese distacco, ma una certa confidenza non può certamente essere dannosa. Come le altre amicizie, anche l'amicizia con se stessi ha bisogno di essere curata, così come la capacità di andare incontro a se stessi con uno sguardo affettuoso, di riuscire a scorgere anche la singolarità della propria vita – e allo stesso tempo essere seriamente interessati alla propria crescita, accompagnandola con lealtà.

I parenti nessuno se li può scegliere, si dice; ma gli amici sì. Che cosa comporta questo per l'amicizia con

se stessi? Significa che posso decidere se voglio passare la vita insieme a me stesso? Questo forse no – nell'idea che in effetti non potrò mai fuggire da me stesso c'è anche qualcosa che lascia un po' disincantati –, però posso scegliere il modo di comportarmi con me stesso, quindi come voglio passare la mia vita. Ci troviamo così davanti alla questione del bene nella vita.

Questo libro vuole riflettere sull'amicizia con se stessi alla ricerca del bene nella vita. Aristotele ha individuato tre forme di amicizia. La più elevata è quella che si caratterizza per l'inclinazione comune al bene. Qualcosa di analogo forse vale anche per l'amicizia con se stessi – l'«autoconduzione» e il «lavoro su se stessi» hanno un senso compiuto solo se sono orientati al perseguimento del bene.

Che cosa significa vivere il bene, realizzare il bene nella vita? Alla fine della poesia di Hilde Domin intitolata *Tunnel* si dice: «Questa parola: / “Non aver paura”, / fiorisce / dietro di noi».

Queste due idee sono diventate importanti nella mia vita. La prima è che non bisogna avere paura; si deve attraversare la vita senza paura, non da incoscienti e neanche spensieratamente, ma nemmeno con l'oppressione di un'ansia angosciante e diffusa. Questa è una vita buona. L'altra idea è che una vita buona è qualcosa di cui si possa dire: «Fiorisce dietro di noi». Oltre a far fiorire una persona, una vita buona rende possibile

anche altre fioriture e altri frutti. È su questo che voglio riflettere nelle pagine seguenti.

Vorrei ringraziare mia moglie Maria per le sue sollecitazioni, gli incoraggiamenti e le correzioni. Ringrazio inoltre Gottfried Kompatscher delle edizioni Tyrolia per l'impulso che ha dato alla realizzazione di questo libricino e per il suo amichevole accompagnamento.

Vorrei dedicare questo libro al mio stimato collega e amico carissimo, prof. Otto Neumaier. Otto è un amico profondo, che ha sperimentato cose profonde. Si può sperimentare veramente la profondità solo soffrendo. Non credo a una profondità senza lacrime – non quando si tratta dell'amore, del credere, del pensare. Per Otto Neumeier, uno che pensa con le lacrime, è vero fin da ora ciò che dice la poesia: fiorisce dietro di lui.