

## DIPENDE DOVE METTI IL SALE!



Un giovane era così triste che una sera si presentò dal saggio Maestro del villaggio per chiedergli di liberarlo da quella persistente malinconia.

Il vecchio Maestro chiese al giovane afflitto di mettere un pugno di sale in un bicchiere d'acqua e di berla.

- Che sapore ha? – domandò il Maestro.

- È cattiva – rispose disgustato il ragazzo.

Il Maestro sorrise e suggerì al giovane di prendere di nuovo un pugno di sale per gettarlo nel laghetto vicino.

I due camminarono in silenzio e il giovane gettò il sale nel lago.

Quindi il vecchio disse: - Bevi un po' di quest'acqua

-.

Mentre l'acqua scorreva dal mento del giovane, il Maestro domandò: - Che sapore ha? -

- Buono! - disse il ragazzo.

- Senti il sapore del sale? - chiese il Maestro.

- No - rispose il giovane.

Il Maestro, allora, sedette a fianco del giovane, prese le sue mani e disse:

- Il dolore nella vita non cambia. Noi, però, possiamo dare un 'sapore' diverso al dolore. Quando sei triste e afflitto, l'unica cosa che devi fare è aumentare il significato di tutto ciò che ti sta intorno... Devi sforzarti di dare più valore a ciò che hai anziché a ciò che hai perso. In altre parole: 'Devi smettere di essere bicchiere per diventare un lago' -.

### Attitudine *noogena*

Il vecchio Maestro del villaggio ha insegnato qualcosa anche a me. Mi ha insegnato l'arte di dare un significato positivo ad eventi negativi o che possono apparire tali e che anche le cose più insignificanti possono avere un significato.

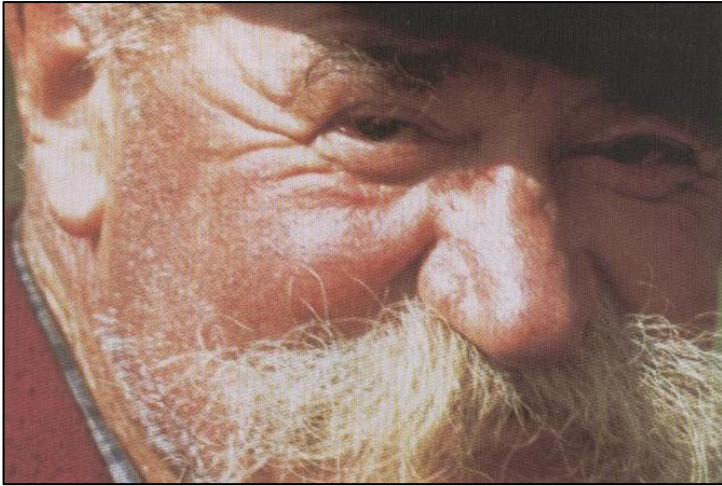
In psicologia, questa arte si chiama attitudine **noogena**. *Noogeno* è un termine che deriva da due parole greche: *nous* = mente, significato di una parola e *ghénesis* = generare.

La persona *noogena* è quella che non si scoraggia mai di fronte alle difficoltà, alla malattia, alla sofferenza, ma a tutto riesce a dare un significato positivo, una persona insomma che è capace di vedere sempre il 'rovescio della medaglia'.

Questa *attitudine* è un '*modo di essere*' e si basa su tre principi:

- 1) dinanzi allo stesso evento le persone possono rispondere con comportamenti totalmente differenti. Ad esempio: dinanzi ad una bocciatura, un ragazzo può dire "devo studiare di più...", un altro può reagire con comportamenti aggressivi o vittimistici fino ad arrivare al suicidio.
- 2) il significato dato alle cose è unico e personale. Nessuno può sostituirsi a me. Sono io che devo ricercarlo. L'aiuto e il consiglio degli altri sono utili ma non determinanti perché solo io posso comprendere l'unicità della mia situazione.
- 3) non sono le circostanze o le situazioni che danno un senso alla mia vita, sono io che devo dare un significato e vivere questo significato nelle varie situazioni in cui – per mia scelta o per scelta altrui - mi trovo a vivere.

Secondo V.E.Frankl, la motivazione primaria dell'uomo è la volontà di significato, che pone l'uomo in permanente ricerca di un senso della propria esistenza. Così Frankl scrive: "*L'uomo cerca sempre un significato alla sua esistenza; egli è sempre nell'atto di muoversi alla ricerca di un senso del suo vivere*".



**Tre** sono le principali direzioni lungo le quali l'uomo può trovare un significato alla sua vita.

La prima consiste in *ciò che egli fa*, nell'opera che crea e, quindi, nel lavoro. Frankl parla, in proposito, di 'valori di creazione'.

La seconda è costituita da ciò che la *persona sperimenta e vive*, amando qualcosa o qualcuno: sono i 'valori di esperienza'.

La terza è costituita da una *situazione che non si può cambiare*, ma che può essere trasformata dal nostro atteggiamento verso di essa ossia da noi stessi. Si tratta dei 'valori di atteggiamento'.

Nessuna situazione della vita è realmente priva di significato.

È il caso della tragica triade dell'esistenza umana, formata dal dolore, dalla colpa e dalla morte: "*Il dolore si può trasformare in prestazione, la colpa in elevazione, la transitorietà dell'esistenza umana in stimolo per un agire responsabile*".

*Giovanni Cipriani*  
giovcipr@terra.com.br