



**Riscoprire la gioia di pensare, Vittorino Andreoli**

*Il pensiero è il fiore, il linguaggio il boccio, l'azione il frutto. (Ralph Waldo Emerson)*

Occorre che tutti ritornino a pensieri nuovi, adeguati al tempo e alla storia, racconta lo psichiatra Vittorino Andreoli che consiglia:

*Costruite un'agenda del pensiero, scrivendone almeno uno ogni giorno, sulla cara vecchia carta. Non sul cellulare.*

E poi rileggeteli, arricchiteli. In questo modo, alla fine di un anno, ciascuno potrà disporre di un **pensatoio** personale che sarà un pezzo di specchio intimo e che potrà aiutarlo a ricomporre il proprio tessuto emotivo e riparare così la nostra abitudine di vivere immersi in un empirismo che ci tiene lontani da ogni riflessione che potrebbe dare un senso vero alla nostra esistenza.

Andreoli, elogia un'arte dimenticata che vuole ora far rifiorire incitando ciascuno di noi a imparare di nuovo a pensare. Per poter, a nostra volta, insegnare a pensare ad altre persone, mettendo così in campo una lunga e virtuosa catena di comunicazione, secondo il fecondo meccanismo per cui:

*i pensieri attivano i pensieri.*

Ed è proprio un'agenda di pensieri lunga un anno quella raccolta nel suo libro: **La gioia di Pensare**, appunti ordinati per mese e centrati su argomenti diversi, di cronaca e di attualità, di politica e temi sociali, ma anche riflessioni più intime, più spirituali.

E non *vecchi pensieri*, sottolinea l'autore, perché "**occorre che tutti ritornino a pensieri nuovi, adeguati al tempo e alla storia**".

Una pratica che serve a riappropriarci della possibilità di scegliere, un'opportunità che è *il fondamento della democrazia*.

Dopo averci insegnato a ritrovare la **gioia di vivere**, Andreoli ci accompagna nel gioco dei pensieri che producono pensieri, un gioco attraverso il quale il *medico della mente*, cerca di alleviare la fatica di vivere, rendendo il viaggio verso un'esistenza migliore *il più gioioso possibile*.

Un libro lieve, stimolante e costruttivo, la cui lettura farà certamente bene a quanti ritengono che la capacità di pensare sia tuttora (anche in epoca digitale) la ricchezza più grande e la prima qualità di ogni essere umano.

Quella che distingue l'essere umano dal robot.

### ***I vantaggi del pensare***

Cominciamo dagli **svantaggi**: senza il pensare l'uomo diventa "preda" di un empirismo radicale e dunque opera solo sulla base degli stimoli, in una sorta di automatismo stimolo-risposta. Prima si fa e solo dopo semmai ci si accorge che cosa si è combinato.

È questa la condizione della nostra società che va verso la dimensione dell'**Uomo pulsionale**. Senza pensiero non si riesce a programmare il futuro (come se il mondo finisse domani). Esiste soltanto la percezione del "qui e ora", e cessa persino l'immaginazione che è parte del pensiero. Per capire l'importanza del pensare occorre far riferimento in particolare alla nostra civiltà che nasce con Platone e con la "scoperta" delle idee e del concetto (il pensiero astratto).

Ora i **vantaggi**: scoprire la bellezza dell'essere consapevoli della propria capacità di creare, di confezionare pensieri in parole e in significati. Costruire ciò che è tipicamente umano e che distingue dalle altre specie. Il pensare, poi, comporta il dubbio e dunque il bisogno di pensare ancora, di dare risposte alla nostra stessa mente.

Il pensiero permette di dialogare con noi stessi. La civiltà, diceva Giambattista Vico, è il passaggio dall'uomo degli istinti a quello della ragione, e ciò significa della capacità di controllare le pulsione con la ragione.

Questa funzione è in agonia, e a segnalarlo sono i casi estremi della violenza sulle donne, dell'uccidere per togliere degli ostacoli, rivestendo la morte di banalità.

### ***Come imparare ad attivare i pensieri***

È questo lo scopo de *La gioia di pensare*. Occorre che tutti ritornino a pensare. Serve per riprendere la possibilità di scegliere e la scelta è fondamento della democrazia.

Non mi sono rivolto certo agli intellettuali, agli "eroi" del pensare, ma all'uomo, a tutti gli uomini. Gli intellettuali non mi piacciono poiché credono di fare parte di una classe privilegiata e pertanto di trovarsi in una condizione esclusiva di potere.

Per imparare occorre incominciare da un pensiero il giorno: abituarsi ad aggiungere al fare della giornata, il pensare.

Ho suggerito di trasformare l'agenda degli impegni, oggi morta perché sostituita dal telefonino, in agenda dei pensieri, dei propri pensieri. E dunque su quella pagina bianca di scrivere un pensiero e magari ripensarlo o arricchirlo. Darvi corpo, traendolo dai propri vissuti, dalle preoccupazioni, dai momenti di piacere.

Pensare la vita e trarre pensieri dalla vita. Dobbiamo spegnere un poco almeno la digitalizzazione, chiudere **quell'affare** che non pensa eppure dà risposte a tutto, come se non vi fosse spazio per un proprio pensiero.

È bellissimo almeno una volta il giorno spegnere le luci di fuori e accendere quelle di dentro, la luce del pensare. Se non cominciamo a farlo ogni giorno, quando si spengono gli apparecchi digitali è come se si chiudesse la luce del cervello: di un organo fatto di 86 miliardi di neuroni tra loro collegati. La vera rete, fatta di carne, sarebbe inutile.

***Qualche consiglio per coltivare (senza mai smettere) quest'arte dimenticata***

Ci stiamo convincendo che il pensare sia fonte di preoccupazione, mentre invece è la via della serenità, della consolazione, della speranza, della gioia ossia **La gioia di pensare**. Iniziare a pensare significa aver voglia di scambiare i propri pensieri.

Noi scambiamo solitamente notizie e le peggiori. E allora il mio pensiero diventa dialogo e vengono alla mente i Dialoghi di Platone:

*Uno stare insieme, attorno ai **pensieri**, non agli **oggetti**. E appena si è imparato è bello insegnare a pensare, e c'è un solo per farlo: produrre pensieri e scriverli sull'Agenda che non c'è più.*

Educare vuol dire insegnare a vivere e vivere pensando.

Alla fine dell'anno ognuno ha creato il proprio "pensatoio" e ha costruito un frammento della propria storia, della piccola storia di ciascuno.

Perché questa comincia a essere vita.

Il prossimo anno regalate un'agenda con segnate le date, ma senza la scansione delle mezz'ore e dei quarti d'ora come per gli appuntamenti d'affari.

Che noia, ma pensando un poco scompare.

*Mantieni i tuoi pensieri positivi,  
perché i tuoi pensieri diventano parole.*

*Mantieni le tue parole positive,  
perché le tue parole diventano i tuoi comportamenti.*

*Mantieni i tuoi comportamenti positivi,  
perché i tuoi comportamenti diventano le tue abitudini.*

*Mantieni le tue abitudini positive,  
perché le tue abitudini diventano i tuoi valori.*

*Mantieni i tuoi valori positivi,  
perché i tuoi valori diventano il tuo destino.*

***Mahatma Gandhi***