



## Epilogo

# Si impara a vivere in libertà

Non voglio concludere questo libro senza rivolgermi più direttamente al lettore più giovane, forse allo studente, che, una volta terminata la lettura, vorrebbe sapere come e da dove cominciare. Vorrei anche rivolgermi all'insegnante che, consapevole della grandezza del suo compito, vorrebbe contribuire più positivamente al processo di crescita e maturazione – umana, intellettuale e professionale – dei suoi studenti. A entrambi è importante dire che non si nasce sapendo come vivere in libertà o come essere un buon insegnante, ma si impara. Non è qualcosa che ci viene dato, ma qualcosa che impariamo, e questo apprendimento dipende soprattutto, al di là del sistema educativo o delle condizioni di lavoro, da noi.

*«Non ti sto ingannando»: lettera di un professore universitario a un suo studente*

Caro studente, di recente ho letto un testo di un mio collega, professore di un'altra disciplina in un'altra



università, in cui si rivolgeva a un suo studente, confessandogli che lo stava ingannando. In realtà, includeva più professori: «Ti stiamo ingannando». Dopo averla letta con interesse e averci riflettuto, mi sento in dovere di confessare che io, a differenza di quel mio collega, non ti ho mai ingannato. In effetti, la mia esperienza di insegnante, in un quarto di secolo, è stata molto diversa. Mentirei se dicessi che le cose non sono cambiate negli ultimi anni: la tua preparazione è decisamente peggiore rispetto a dieci anni fa: fai molta più fatica a leggere un testo, cercare di capirlo, riflettere ed esprimere le tue idee, sia oralmente che per iscritto. Inoltre, hai più difficoltà a concentrarti e a mantenere l'attenzione. Questo è evidente e lo sperimenti quotidianamente.

Allo stesso tempo, però, noto ogni giorno il tuo desiderio di migliorarti e superarti, il tuo spirito anticonformista, così come il tuo interesse e la tua curiosità nell'imparare. Per me è un miracolo – che si ripete da anni – vedere come riesci a mantenere l'attenzione per un'ora e mezza o due ore, che è, come ben sai, la durata delle lezioni che tengo al primo anno del corso di laurea in Giurisprudenza. Ricorderai quella volta in cui eri distratto al computer e, quando ti ho fatto una domanda per farti reagire, ti sei reso conto che non aveva senso venire a lezione per perdere miseramente tempo. È in classe, nel dialogo con te – per me inse-

gnare significa dialogare, come ho imparato da Socrate – che mi hai fatto conoscere ciò che pensi di te, e a volte persino ciò che provi verso te stesso. Si potrebbe riassumere in un paragrafo.

Sei giovane, ma hai già fatto di tutto. Hai vissuto momenti molto belli, ma forse hai anche sofferto molto, direi troppo per la tua età, e questo ti ha fatto pensare che non tutto ti è stato d'aiuto. In alcuni casi, forse a casa non hai ricevuto l'affetto e la sicurezza che desideravi. In altri, l'ambiente scolastico – per via di alcuni insegnanti e compagni – ti ha fatto soffrire e non ha contribuito a consolidare la tua autostima. Sei consapevole che l'educazione ricevuta non è stata delle migliori: ti hanno insegnato a malapena a leggere, a pensare con la tua testa, a esprimere le tue riflessioni e idee senza paura di sbagliare, a capire che la realtà è complessa, che non tutto è bianco o nero, e che, per accedervi, bisogna pensare, ascoltare e dialogare con rispetto e serenità. Ora ti rendi anche conto che i social network, che pensavi fossero necessari come la terra su cui cammini o l'aria che respiri, sono diventati tossici, creano dipendenza e impoveriscono. Non puoi farne a meno, pur sapendo che ti fanno perdere tempo, anestetizzano la tua creatività e rendono sterile il tuo autentico progetto di vita, unico e irripetibile, oltre a farti sentire male con te stesso perché, pur sapendo che nessuno si mostra per come è veramente – nemmeno

tu – ci sono sempre volti che sembrano più felici e aggraziati dei tuoi, ed è facile cadere in odiosi paragoni che amareggiano l'esistenza e minano notevolmente la tua autostima. Forse non ti sei rispettato – o fatto rispettare – e hai fatto cose che avresti preferito non fare, e che ti hanno portato a disprezzare te stesso, o alcune tue parti, a perdere l'autostima e la fiducia in te, e questo ti rende difficile relazionarti con gli altri, che vedi come un pericolo o una minaccia, forse perché hai già avuto qualche esperienza in questo senso. Questo ti porta a chiuderti, a vivere nella prevenzione e, soprattutto, nella paura: di sbagliare, di essere rifiutato, di deludere gli altri; insomma, finisci per vivere senza vivere per paura. È come se vivessi pur essendo, in realtà, morto, perché quel soggetto che vive non sei tu, ma un altro senza vita propria. Permettimi ora di darti qualche suggerimento.

1) Sii l'autore e il protagonista principale della tua biografia. Non permettere a nessuno di scriverla al posto tuo, né di rubarti il ruolo che ti spetta. Il tuo ruolo viene meno quando ti metti nella posizione di vittima, cercando di giustificare il tuo comportamento o nascondendoti dietro a come sei stato trattato (famiglia, scuola, amicizie, ambiente sociale, mancanza di opportunità, ecc.). Anche se alcune carenze (affettive, educative o socio-economiche) sono reali, colmarle dipende so-

prattutto da te. Non permettere che i difetti degli altri, della società o del sistema educativo ti frenino o pongano limiti alla tua vita. Concentrati su ciò che dipende da te. Per farlo, prova a conoscerti meglio, accettati come sei, con i tuoi punti di forza e le tue fragilità, e rafforza la tua autostima: concentrati sulle cose buone che hai e cerca di svilupparle al meglio possibile.

2) Riconciliati con te stesso. Non disprezzarti né respingerti per nulla di ciò che hai fatto, detto o pensato. Se hai sbagliato, riconosci, perdonati e fai pace con te stesso. So che a volte non è facile, ma non dimenticare che tu non sei ciò che fai: vali molto di più. Non sei così cattivo come credi o come alcuni ti fanno credere. A ciò che hai fatto si può rimediare. Se non ti perdoni e non fai pace con te stesso, non potrai vivere in serenità: il tuo carattere si irrigidirà, i tuoi rapporti con gli altri ne risentiranno e non riuscirai a perdonare gli altri. Non perdonare chi magari ti ha fatto del male è dannoso. Cerca di perdonare senza giudicare chi ti ha ferito e non permettere che il risentimento si annidi dentro di te: è velenoso, tossico e altamente infiammabile. Respingilo senza esitazioni.

3) Abbi un progetto. Lanciati in qualcosa di grande che valga davvero la pena, che ti entusiasmi e ti dia uno scopo e una forte motivazione capace di guidare

la tua vita e aiutarti ad avanzare ogni giorno un po' in quella direzione. Questo ti aiuterà a lasciarti alle spalle le infinite distrazioni e le gratificazioni immediate di desideri tanto effimeri quanto sterili.

4) Pensa con la tua testa. Smetti di rifugiarti in ciò che pensano, fanno e dicono gli altri. Abbi un vero interesse nel capire cosa pensi davvero delle cose. Solo così sarai in grado di fare ciò che vuoi veramente. Quando non si pensa realmente con la propria testa, non si fa nemmeno ciò che si vuole davvero (a nessuno piace riconoscere che la propria apparente libertà lascia molto a desiderare). A volte ne sei consapevole, ma preferisci continuare così per paura di sbagliare (perché è più comodo e sopportabile sbagliare avendo fatto ciò che gli altri ti avevano detto o si aspettavano da te, piuttosto che averlo deciso liberamente, anche andando contro le aspettative altrui). Non smettere di pensare con la tua testa per paura di sbagliare: è meglio sbagliare ragionando da solo che avere ragione accettando senza critica un pensiero altrui.

5) Impara a esprimere ciò che pensi e a dialogare in modo rispettoso e sereno. Ascolta tutti con interesse e attenzione, soprattutto chi non la pensa come te, cercando di comprendere bene il loro modo di vedere la realtà. Dialoga con tutti, ma soprattutto con chi è in di-

sacordo. Rispetta tutti. Valuta le persone per ciò che sono, non tanto per ciò che fanno o dicono. Non dare troppa importanza a chi ti giudica principalmente per ciò che fai o dici, e ancor meno a chi cerca di imporre le proprie idee invece di limitarsi a esprimerle.

6) Dedica ogni giorno un po' di tempo alla lettura. Dialoga con pensatori e scrittori che ti hanno preceduto o che forse non potrai mai conoscere. Dedica ogni giorno del tempo a una lettura calma e riflessiva. È qualcosa di confortante, perché ti riconcilia con te stesso e stimola il tuo pensiero. Leggere ti aiuterà a pensare di più, a esprimerti meglio, a essere più creativo, a conoscerti un po' meglio e a comprendere meglio il mondo in cui vivi.

7) Scrivi ogni giorno un po'. Si può parlare senza pensare, ma non si può scrivere senza pensare. La scrittura attiva molto la capacità di ragionare, e l'ho constatato più che chiaramente. Prova tu stesso: inizia a scrivere il tuo piccolo diario e annota ogni giorno qualcosa che hai fatto, un evento o una riflessione personale. In poche settimane avrai aumentato in modo significativo la tua capacità di pensare con la tua testa.

8) Non ingannarti e non lasciarti ingannare. Ciò che ha valore costa: richiede impegno, tempo e denaro. Se

qualcuno ti dice il contrario, ti sta ingannando. Se a te non costa nulla, forse è perché ciò che fai vale poco la pena. Riflettici. Se pensi di essere più libero solo perché hai più possibilità di scelta, ti stai ingannando. I social network offrono infinite possibilità, quasi tutte legate a una gratificazione immediata, ma non ti rendono libero né migliore: al contrario, ti legano, ti degradano, ti rendono più vulnerabile, minano la tua autostima e svuotano la tua esistenza. Forse hai già potuto constatare che non tutto ciò che hai “consentito” di vedere o consumare ha contribuito positivamente ad aumentare la tua libertà. Se sei arrivato a credere che il consenso sia l’unica cosa che dà senso alle tue decisioni e relazioni personali, ti hanno ingannato. Non continuare a sprecare così la tua vita. Consenti solo ciò che ha senso, che è ragionevole e coerente con ciò che sei e, soprattutto, con ciò che vuoi diventare. Liberati il prima possibile da questa rete per poter vivere con senso (e meno consenso).

9) Vivi nel presente. Concentrati su ciò che devi fare in ogni momento, mettendoci tutti i tuoi sensi e le tue capacità, con attenzione ai piccoli dettagli, senza lasciarti distrarre da ciò che non c’entra e senza preoccuparti troppo del risultato – più o meno immediato – di ciò che fai. Così farai tutto con serenità e anche con un certo piacere, senza angosciarti per un esito o un

futuro incerti. Sii costante in ciò che ti proponi, nel tuo piano di lezioni e di studio quotidiano, e il tempo giocherà a tuo favore. Perdi la paura di sbagliare: ciò che ti impedisce di migliorare non sono gli errori, che tutti commettiamo, ma la mediocrità e la mancanza di coraggio che ti bloccano nel prendere buone decisioni per paura di non essere all'altezza. Ogni errore riconosciuto e corretto ti avvicina a ciò che vuoi diventare.

10) Non esiste motivazione o forza motrice più forte dell'amore. È vero che lo stimolo e l'entusiasmo che di solito genera un buon progetto possono spingere molto una persona, ma esistono motivazioni più profonde e radicali che spingono ancora di più. Come abbiamo detto, un po' di autostima e, soprattutto, l'amore per gli altri e per Dio – per chi è credente – possono avere una forza ancora maggiore, perché fare qualcosa cercando il bene delle altre persone stimola di più la creatività e la disponibilità a sacrificarsi per qualcosa che lo merita davvero.

Non voglio che tu metta in pratica questi consigli perché vengono da me. Ti suggerisco piuttosto di riflettere su di essi e di provare a immaginare, per un momento, come sarebbe la tua vita se, dopo aver analizzato criticamente questi punti, decidessi di farli tuoi e di integrarli nella tua vita. Se prendi questa decisione

e la mantieni, posso dirti in anticipo cosa ti accadrà. Avrai più fiducia in te stesso; la tua autostima aumenterà; ti farai rispettare di più; sarai meno dipendenti e ti preoccuperai molto meno di quello che fanno, dicono o pensano gli altri; smetterai di vittimizzarti per le carenze del tuo ambiente (famiglia, istruzione, università, situazione socio-economica, lavoro, ecc.), e comincerai a eccellere a livello accademico, ad avere più entusiasmo professionale e a percepire una pienezza di vita con meno dipendenze virtuali e più volti reali con cui condividere, dialogare e stare bene. Forse mi sbaglio (mi sbaglio anch'io, quanto o più di voi), ma sai bene che ti sto dicendo quello che penso, che non ti sto ingannando. Se hai dei dubbi, o se provi e trovi delle difficoltà, o se scopri che mi sbaglio, ti sarei grato se potessi dirmelo con franchezza (la mia mail è [aniceto.masferrer@uv.es](mailto:aniceto.masferrer@uv.es)). Non dimenticare: tu vali molto.

Ti auguro ogni bene, il tuo ex professore.

### *Vocazione all'insegnamento*

Scoprire la mia vocazione all'insegnamento ormai trent'anni fa è stata una delle esperienze più belle e decisive della mia vita. Chi si sente così non pensa mai di sapere già tutto, né si considera migliore dei propri