

VÉRONIQUE AÏACHE

L'IMPETURBABILE PLACIDITÀ DEL GATTO

IMPARARE LA TRANQUILLITÀ
DAI NOSTRI AMICI FELINI

 GIUNTI





L'IMPERTURBABILE
PLACIDITÀ
DEL GATTO

VÉRONIQUE AÏACHE

L'IMPETURBABILE
PLACIDITÀ
DEL GATTO

IMPARARE LA TRANQUILLITÀ
DAI NOSTRI AMICI FELINI

 GIUNTI

Titolo originale:

L'art de la quiétude

© Flammarion, Paris, 2017

Tutti i diritti sono riservati.

Progetto grafico e grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

Traduzione di Lucia Visonà per Studio editoriale Littera

Realizzazione editoriale: Studio editoriale Littera, Rescaldina (MI)

www.giunti.it

© 2021 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809952799

Prima edizione digitale: settembre 2021

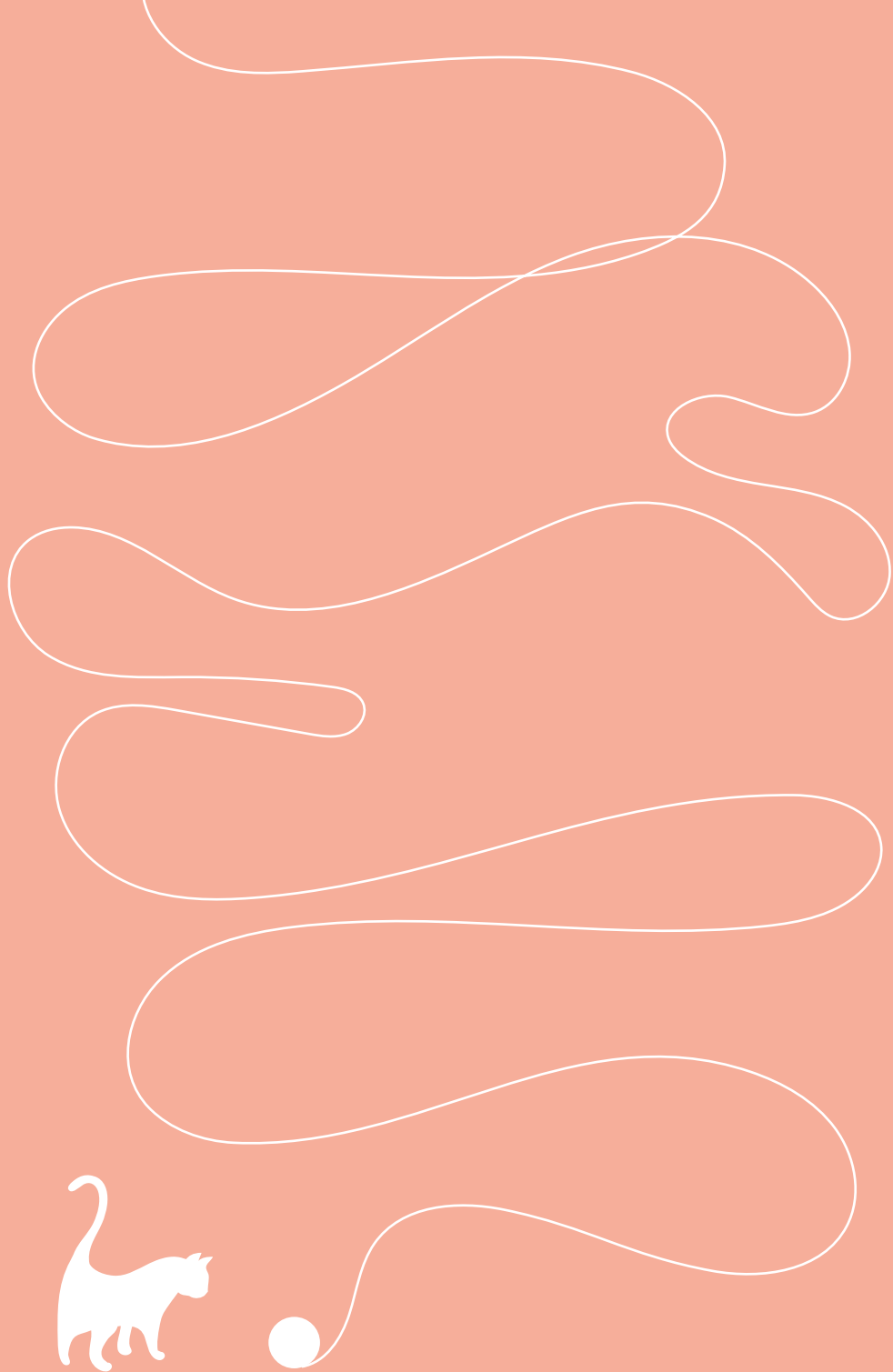


PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

*Ad André,
dal più profondo della quiete
che regna nella mia anima,
per ogni secondo condiviso con te
da oltre trent'anni.*



INTRODUZIONE



LA RICERCA DELLA QUIETE

*Per far uso della sua ragione,
aveva bisogno di certezza e di quiete.*

PATRICK SÜSKIND, IL PROFUMO

A chi pensa che i gatti siano semplici animali da compagnia sembrerà strano considerarli un modello di serenità. Eppure, questi piccoli felini possiedono ciò che gli uomini inseguono per tutta la vita: la pace del cuore e della mente. Senza saperlo, ci indicano il cammino da percorrere per rilassarci, sottrarci all'angoscia del tempo che passa e mettere a tacere il turbinio di pensieri che ci assilla ogni giorno. È utile quindi seguire il loro esempio, se vogliamo raggiungere la calma interiore.

L'essere umano è sempre in preda all'inquietudine. Anche se in modo diverso, a seconda del carattere e della sensibilità di ciascuno, tutti quanti viviamo questo stato d'animo, a volte completamente ingiustificato: il politico alla vigilia delle elezioni, il contadino durante la stagione della semina, il miliardario di fronte alle oscillazioni della Borsa, lo studente prima di un'interrogazione, l'innamorato in attesa di una risposta dell'amata, il disoccupato alla ricerca di un lavoro, lo scrittore davanti alla pagina bianca, l'attore preoccupato dalle critiche... Ognuno di noi ha sperimentato, almeno una volta, questa sensazione opprimente. Basta che un pensiero si insinui nella nostra mente, un semplice «E se...?» lasciato senza risposta, e andiamo nel panico. Sopraffatti dall'angoscia, non sappiamo più riflettere in maniera lucida. Siamo ter-



rorizzati: abbiamo paura che il futuro non sarà come ce l'eravamo immaginati, temiamo di perdere quello che abbiamo, non ci sentiamo all'altezza della situazione. La mente – che tende a essere pessimista – anticipa, si preoccupa e crea scenari apocalittici con incredibile facilità. Riusciamo a tornare in noi solo quando qualcosa ci prova che avevamo torto, rassicurandoci su un avvenire che ci sembrava disastroso. Queste battaglie contro noi stessi, però, ci stremano fisicamente e psicologicamente, svuotandoci di ogni energia positiva. L'inquietudine ci costringe a concentrarci sul futuro, facendoci dimenticare il piacere del momento presente. Esausti, per recuperare le forze abbiamo bisogno di calma. Ma come trovarla?

Innanzitutto, cerchiamo di capire che cos'è la calma. Ponetevi la domanda e non stupitevi se non trovate subito una risposta: è più difficile di quanto sembri.

Secondo il dizionario si tratta di «tranquillità dell'animo, stato di lucidità mentale». Poche e semplici parole per esprimere una sensazione di profondo benessere, un'intensa pace interiore, una mente serena in un corpo rilassato. La definizione si limita, però, a descrivere l'assenza di preoccupazioni, senza tenere conto di tutti gli altri significati del termine. Certamente la calma è una forma di atarassia, ma non dimentichiamoci che fa parte anche del mondo che ci circonda. Regna sovrana sulle vette innevate e negli abissi degli oceani. La troviamo fra le rovine dei templi antichi e nel saggio che medita a occhi chiusi. Evoca lo splendore e il silenzio, la purezza e l'armonia dell'universo.

La calma è uno stato di grazia, un sogno realizzabile, molto simile alla felicità. Ma dobbiamo capire come raggiungerla, sfuggendo all'angoscia che ci attanaglia fin dalla nascita.



IL GATTO CI GUIDA VERSO LA SAGGEZZA

La felicità è la dilazione nell'inquietudine.

ANDRÉ MAUROIS, *CLIMA D'AMORE*

La compagnia del gatto ci regala un piacere delicato, un po' come il sorriso di una persona pacata, che non alza mai la voce. Tutto in lui invita alla calma: la serenità impassibile, la bellezza placida, i movimenti aggraziati, i passi silenziosi... La sua tranquillità è quasi contagiosa, soprattutto quando ci si acciambella sulle ginocchia facendo le fusa. Allora il tempo si ferma. Il corpo e la mente si rilassano, cullati dalle vibrazioni dell'amico felino; le preoccupazioni scompaiono e i battiti del cuore diventano regolari. Il gatto ci aiuta a sconfiggere l'angoscia, mostrandoci il cammino per la pace interiore. Non resta che seguire la nostra guida a quattro zampe per approfittare appieno dei suoi insegnamenti.

Per riuscirci, dobbiamo solo assaporare l'attimo magico e intenso in cui ci abbandoniamo all'altro, carichi di fiducia, in un rapporto di complicità privo di qualsiasi obbligo. Quest'aspetto è da sottolineare. Per quanto il legame che si crea sia spontaneo e profondo, resta di breve durata. Se gli va, il gatto può andarsene in ogni momento. Animale ribelle per eccellenza, non può reprimere il proprio istinto di libertà. Nulla riesce a ostacolare la sua indipendenza, nemmeno il bisogno di affetto o l'amore per le comodità della vita domestica. Ecco perché la sua unica regola è rispettare profondamente se stesso, senza lasciarsi condizionare da niente e da nessuno.



I gatti accettano di essere accarezzati, ma solo se ne hanno voglia. Possiamo ottenere la loro attenzione, purché non stiano facendo altro. Vanno e vengono a proprio piacimento, spariscono per giorni e tornano senza un motivo apparente. Non si tratta di ingratitudine, ma di indipendenza: non hanno vincoli e non vogliono crearne. Anche se il contatto con gli altri li fa crescere, è nei momenti di solitudine che ritrovano se stessi. Si isolano per preservare la propria identità. Non sappiamo se siano capaci di introspezione, ma il perfetto equilibrio che hanno instaurato tra il loro mondo interiore e la realtà che li circonda dimostra senz'altro una grande saggezza.

Dobbiamo ammettere che, a prima vista, il gatto non serve a niente, perché, a differenza di altri animali domestici, non traiamo da lui nessun vantaggio. Non lo mangiamo, non usiamo la sua pelliccia, non sfruttiamo la sua forza o la sua velocità, e osservarlo non ha mai ispirato progressi scientifici. Insomma, non ci dà nulla di concreto, ma ci offre qualcosa di prezioso per la nostra interiorità: un motivo di riflessione. Se paragoniamo i nostri comportamenti ai suoi, ha molto da insegnarci. Impariamo così ad amare gratuitamente, senza aspettarci niente in cambio, ad approfittare della solitudine per ascoltare le nostre emozioni e ad assaporare il presente.

Da quasi diecimila anni i gatti occupano un posto molto speciale nella vita degli esseri umani di ogni continente e civiltà. Compagno della vita terrena e angelo custode nell'aldilà al tempo dei primi uomini, elevato al rango di divinità dagli Egizi, guida spirituale per Maometto, maestro di meditazione presso i discepoli di Buddha, ispirazione per i maestri yogi, architetto di interni per gli esperti di *feng shui*, modello di abilità e ingegno nei culti amerindiani, terapeuta a tutti gli effetti ai giorni nostri... il piccolo felino ha meritato il ruolo di animale da compagnia più diffuso al mondo. La sua capacità di calmare il corpo e la mente è ormai riconosciuta, ma dobbiamo ancora scoprire quanto possa insegnarci.

