

L'ESSENZIALE



JACQUES ATTALI

# L'ESSENZIALE

Cosa non ti puoi perdere  
se vuoi una vita bella, buona e felice

*Traduzione di*  
ANNA MARIA FOLI

PIEMME

Laddove non diversamente indicato, la traduzione delle citazioni è di Anna Maria Foli.

Pubblicato per



**PIEMME**

da Mondadori Libri S.p.A.

© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

*Les chemins de l'essentiel. A lire, voir, entendre, faire, tenter,  
au moins une fois, pour mener une bonne vie*

© Librairie Arthème Fayard, 2018

ISBN 978-88-566-6921-3

I Edizione marzo 2019

Anno 2019-2020-2021 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fare della propria vita un capolavoro è l'unica  
cosa che conta.

LEV TOLSTOJ, *La felicità domestica*, 1859



## *Introduzione*

Una vita è felice, libera e appagata solo se riusciamo a godere, tra le altre gioie, della possibilità di entrare in contatto il più spesso possibile con i grandi capolavori dell'umanità, beneficiando e rallegrandoci di questo incontro.

Inoltre, la frequentazione abituale di libri, film, composizioni musicali e artistiche memorabili rappresenta un mezzo "essenziale" per scoprire gli altri, il mondo e se stessi e accedere a nuove dimensioni di felicità e realizzazione.

Lo scopo di questo libro è aiutare il lettore a fare questo percorso.

Purtroppo non tutti gli abitanti del pianeta dispongono di mezzi, tempo, libertà di spirito, agiatezza e preparazione intellettuale per avvicinarsi a queste creazioni, eppure la maggior parte di esse è disponibile gratuitamente o quasi, più o meno ovunque, in particolare dove esistono scuole, musei, biblioteche e accesso a Internet.

Rimane da stabilire che cosa sia questo "essenziale". E non è cosa facile.

In primo luogo perché esiste un numero pressoché infinito di opere d'arte che chiunque, in qualsiasi parte del mondo, può ritenere essenziali; in secondo luogo perché non basterebbero mille vite per esplorarle tutte: romanzi,

saggi, spettacoli teatrali, musiche, film, quadri, sculture, fotografie, coreografie e molte altre espressioni del genio umano.

Inoltre, quelle che nel tempo si rivelano fondamentali non sono necessariamente le stesse che colpiscono di più al primo approccio: sono moltissimi i capolavori che mi sono rimasti indifferenti fino al giorno in cui, casualmente o in seguito a molti sforzi, ne ho compreso l'assoluta necessità.

Infine, ogni cultura è anzitutto nazionale e inaccessibile a chi non appartiene allo stesso Paese, e quindi sembra quasi impossibile definire un essenziale comune a tutti, in ogni luogo e in ogni tempo.

Qualcuno potrebbe avere anche da ridire sull'idea di stilare un elenco unico e ufficiale, tacciando il suo autore di essere un ingenuo, un ignorante o un *parvenu* della cultura, sostenendo che ognuno, soprattutto i migliori specialisti dei vari settori, può e deve scrivere la propria lista. Senza doversi sobbarcare opere cosiddette imperdibili di una presunta umanità riunita, né consigli di esperti auto-proclamatisi tali.

Eppure sono convinto che sia possibile citare alcuni tesori assoluti della creazione umana, dal confronto con i quali può trarre un enorme beneficio chiunque, in qualunque luogo del pianeta. Un catalogo universale continuamente ampliato, che contenga il meglio di tutte le culture. Opere che bisogna assolutamente conoscere, anche solo per rifiutarle. Opere la cui frequentazione permette di vivere mille vite virtuali e di muoversi meglio nel mondo reale.

Non si tratta quindi di rinchiudersi in un museo imma-



ginario, né di costruire un'arca di Noè prima di un probabile diluvio, ma di offrire le basi necessarie per affrontare meglio la realtà.

Il primo contesto di questa offerta culturale è la famiglia, che dovrebbe consentire di comprenderne l'importanza; il secondo la scuola, che insegna a leggere, scrivere, contare, trasmettendo le basi della scienza, della filosofia, della storia, della geografia, della musica e della letteratura, perlomeno quella nazionale.

Ma se la famiglia e la scuola non fanno più il loro dovere, dove vengono insegnate le vie dell'essenziale?

Per quanto ne so, in nessun luogo e, in ogni caso, non in modo sistematico e organizzato. Così mi è venuta l'idea di raccogliere in questo testo i principali romanzi, saggi, film, opere musicali, dipinti, monumenti, sculture, siti e musei di tutte le culture. Il minimo necessario a cui ogni essere umano dovrebbe avvicinarsi. Ho impiegato decenni per scrivere questa lista umile e ridotta.

Questo essenziale non vuol essere solo occidentale, anche se in parte lo è, anche per assecondare la tendenza alla globalizzazione del mondo di oggi.

Questo essenziale non è arbitrario: per anni ho confrontato il mio elenco con tante persone di varia provenienza che mi hanno fatto conoscere i tesori della loro cultura; inoltre ho potuto verificare, opera dopo opera, che ciascuna di esse provocava un'emozione in tutti quelli che hanno voluto dividerle con me.

Questo essenziale è alla portata di tutti. Vedremo infatti che basta *un'ora alla settimana, dai venticinque ai sessantacinque anni, per conoscerle tutte*. E nessuno può affermare di non avere quel tempo a disposizione. Alla mag-

gior parte degli individui ciò che manca è soprattutto la calma necessaria per goderne; di questo riparleremo più avanti. In ogni caso, nessuno potrà dire: «Non fa per me», oppure: «Non ci riuscirò».

Questo elenco essenziale stupirà molto, perché includerà nomi che il lettore non si aspetta, qualunque sia la sua cultura d'origine. Sono creazioni che ritengo comunque imperdibili e che sono felice di far scoprire a chi avrà il coraggio di andare almeno a “piluccare” nelle pagine seguenti.

Non parlerò mai abbastanza delle gioie infinite e intime che mi hanno procurato, e mi procurano ancora, i capolavori citati di seguito, per il solo ricordo dei momenti passati insieme o il piacere, sempre diverso, provato nel rivisitarli.

Invidio chi non conosce ancora alcune di queste opere e mi spiace per quelli che non le scopriranno mai, poiché tralasceranno in questo modo una parte immensa di loro stessi e rinunceranno a un mezzo formidabile per vivere bene.

PRIMA PARTE  
LE VIE



# 1

## Disponibile più che mai, l'essenziale è evitato

### **L'essenziale è sempre più abbondante**

Per moltissimo tempo le persone hanno avuto accesso soltanto alla cultura del loro Paese e ad alcuni elementi delle culture vicine, mentre oggi i patrimoni culturali dell'umanità sono praticamente disponibili per tutti. Si comincia anche a riconoscere che un francese possa apprezzare un romanzo giapponese, un americano un film coreano, un cinese un dipinto italiano e un nigeriano una sinfonia russa. Inoltre, ogni generazione inserisce nuovi tesori nel catalogo della creazione umana, che diventano sempre più numerosi anche in conseguenza della crescita demografica e culturale.

A poco a poco si definisce così l'idea di un *thesaurus* planetario molto più ampio di quello fruibile dalle generazioni precedenti, e che in futuro non smetterà di ampliarsi.

### **L'essenziale non è mai stato così disponibile**

Nel mondo non ci sono mai stati, come oggi, tanti esseri umani in grado di leggere e scrivere, sia in numero assoluto sia in numero relativo. È la prima volta che così

tante persone possono ricevere fin dalla più tenera età insegnamenti di qualità che permettono di acquisire nozioni fondamentali. La letteratura – almeno per quanto riguarda la parte essenziale di ogni cultura nazionale – è materia di studio nelle scuole primarie e secondarie, nei licei e nelle università di tutto il pianeta.

Tutti i ragazzi o quasi, esclusi quelli che vivono in zone di guerra o nei Paesi più poveri (e sono ancora più di un miliardo!), hanno la possibilità di godere di libri, musica, cinema e riproduzioni di opere d'arte. Da adulti, tramite Internet, possono accedere alle nuove produzioni culturali di tutte le civiltà, oltre che agli innumerevoli commenti che ne facilitano la comprensione. Alcuni le hanno fisicamente a portata di mano, in quelle condizioni di agio e serenità che permettono di concentrarsi mentre le leggono, le ascoltano o le guardano.

Quasi tutti i grandi classici della letteratura mondiale sono stati adattati per il cinema in numerosissime versioni, facilitandone l'approccio. Nei teatri più remoti si mettono in scena commedie di autori di tutto il mondo e non esistono città di medie dimensioni che non abbiano o non ospitino un'orchestra e una corale, amatoriale o professionale, in grado di eseguire tutto il repertorio nazionale, o addirittura mondiale. Rimangono escluse solo alcune zone dell'Africa e del Medio Oriente, ma il divario si sta restringendo. Risulta inoltre sempre meno costoso viaggiare per vedere e frequentare insieme i luoghi essenziali patrimonio dell'umanità, i musei e i monumenti.

Perché allora le vie dell'essenziale non sono universalmente percorse? Perché questo essenziale non è conosciuto su vasta scala?

## Le opere maggiori sono sempre meno frequentate

Di fatto, la maggioranza delle opere menzionate risulta sempre più trascurata. Forse tra non molto tutti questi capolavori saranno dimenticati o ricordati in forma estremamente sommaria. E non a causa della censura da parte di una dittatura, come prevedevano George Orwell in *1984* o Ray Bradbury in *Fahrenheit 451*, ma per un'abbondanza eccessiva di informazioni digitali che allontana dalla frequentazione diretta dell'essenziale. Già nel 1985 Marguerite Duras prediceva che nel 2000 nessuno avrebbe più letto libri, per la presenza eccessiva di reti e schermi e l'ossessione per la spettacolarizzazione del mondo; la scrittrice francese sperava soltanto che qualcuno, un giorno, avrebbe ritrovato un testo e recuperato il piacere della lettura<sup>1</sup>.

Anche se queste profezie disastrose non si sono per ora realizzate, oggi la situazione non è comunque rosea. E se il numero di coloro che hanno accesso alle opere principali dell'umanità è molto più elevato rispetto al passato, quello di chi le conosce davvero, le legge, le vede, le ascolta e vi riflette, parlandone con gli altri, diminuisce in valore relativo. Questo è vero soprattutto per le creazioni di più di due secoli fa e per quelle più distanti dalla cultura di chi ne fruisce.

Credo che non sarebbe difficile dimostrare che oggi meno dell'un per cento degli abitanti del pianeta ha sentito parlare di un decimo delle opere che citerò e consiglierò nelle pagine seguenti.

<sup>1</sup> Marguerite Duras, intervista sul 2000: <https://actu.orange.fr/societe/videos/l-homme-sera-litteralement-noye-dans-l-information-en-1985-marguerite-duras-imaginait-les-annees-2000-VID0000002xGJY.html>.

E temo che la percentuale sarebbe ancora inferiore se ci riferissimo alle donne, assai più escluse da tutto questo, come da altre cose.

## **La preferenza per il nuovo**

Perché queste opere si allontanano sempre più dall'orizzonte del desiderio, del sapere, del godimento, anche per le élite più riconosciute nel mondo? A volte, addirittura, non entrano mai a farne parte...

Il primo motivo è evidente: da sempre viene privilegiato il nuovo, ciò che unisce alla propria generazione, rispetto all'eredità che si ricollega all'autorità degli antichi; c'è chi rifiuta addirittura di farsi consigliare letture o idee da chiunque, in particolare da genitori o insegnanti. Della cultura si accetta soltanto ciò che impone la moda, che per definizione è mutevole. Si apprezza solo la musica dell'anno, se non del mese corrente. E lo stesso succede per film e libri.

A giustificare la preferenza per il presente, molti spiegano che il passato merita unicamente disprezzo: tutte le civiltà, anche quelle produttrici di capolavori, hanno procurato sofferenza ai più deboli, maltrattato le donne e i bambini, perpetrato crimini e creato mostri o, peggio ancora, talvolta gli stessi autori di quelle grandi opere erano mostri. Perché allora leggere trattati di filosofi che hanno ispirato tiranni? O ascoltare le musiche celeberrime amate dalle guardie dei campi di concentramento?

A ciò si aggiunge una delle ragioni più determinanti: il capitalismo, chiamato pudicamente "mercato", che non



ha interesse a favorire la frequentazione dell'essenziale. L'industria dell'intrattenimento, infatti, guadagna molto di più vendendo novità che lasciando tempo libero per frequentare opere che ormai, per quanto riguarda l'essenziale, sono fuori diritti e di pubblico dominio.

È la produzione continua di beni a generare profitto, non il magazzino: è questo il segreto dell'economia capitalista e di chi affossa l'essenziale. E oggi il flusso produttivo, diventato planetario, è talmente invasivo che quasi più nessuno si prende il tempo di interessarsi al magazzino. Così, per esempio, anche i romanzi recenti di grande valore hanno vita sempre più breve e solo rarissimamente tornano sugli scaffali delle librerie dopo la loro uscita. Lo stesso avviene per le creazioni musicali: quelle nuove sono più legate a un interprete che a un compositore e spariscono con lui, tranne poche eccezioni. Per quanto riguarda i film, in alcuni Paesi, in un anno, ne esce più di uno al giorno.

In questa condizione, com'è possibile trovare il tempo per conoscere anche i capolavori prodotti nei decenni precedenti?

## **La preferenza per il facile**

Del resto, siamo sempre più circondati da schermi che ci permettono l'accesso ad attività semplici: giochi, informazioni ludiche, spettacoli vacui.

In particolare, alcuni giovanissimi faticano a passare del tempo su un'opera lunga che spesso non è di approccio immediato. Non c'è più nulla che inciti alla tenacia,

dal momento che siamo continuamente sollecitati da stimoli sempre diversi. Inoltre siamo tentati di privilegiare ciò che non richiede sforzi rispetto a ciò che ne esige: per esempio, costa più fatica leggere un libro che un messaggio su un social network, vedere un film o ascoltare una canzone. Gli svaghi offerti dai media s'impongono quindi sulle esigenze talvolta più solitarie dell'essenziale.

In aggiunta, anche questi divertimenti subiscono sempre più la concorrenza di altre attività "divoratrici di tempo": le conversazioni, soprattutto virtuali.

## **Una preferenza per la conversazione**

In questo mondo che produce solitudine l'unica cosa effettivamente importante è non essere soli. E leggere un libro o ascoltare musica significa in un certo modo essere soli. Anche se queste attività forniscono argomenti di conversazione.

Di conseguenza spesso preferiamo partecipare a un social piuttosto che creare una biblioteca. Quando poi si tratta di leggere, ascoltare o vedere, si seguono i consigli degli amici, per fare come loro, per poterne parlare, per non essere emarginato dal gruppo. Invece di tornare ai grandi classici passati di moda.

Infatti oggi la cultura, proprio come il calcio o la politica, è diventata innanzitutto un tema di conversazione. E i dialoghi si nutrono più delle attività del singolo, delle ultime hit del momento e dei risultati del campionato che dei capolavori dell'umanità. Non che i film più recenti, le canzoni moderne o lo sport non siano degni di interesse.

Alcuni di questi un giorno faranno parte dell'essenziale, anche se occuperanno solo un minuscolo spazio.

Se nei Paesi più sviluppati i bambini dai cinque agli otto anni trascorrono più di quattro ore al giorno davanti a diversi media – e addirittura otto quando arrivano ai diciotto anni –, non lo fanno per accedere ai capolavori della cultura, ma per rendere noto quello che fanno e pensano nonché per sapere quello che fanno e pensano i loro amici.

Parecchi miliardi di persone preferiscono parlare con gli altri delle attività più futili, lanciare invettive contro sconosciuti, fare incontri su siti specializzati e leggere i commenti anonimi su argomenti aneddotici anziché leggere, vedere o ascoltare opere d'arte.

Poco per volta, così, ognuno si rinchiude in un cerchio limitato e rassicurante, eliminando ogni critica e dimenticando i tesori dell'umanità. Il motivo di tutto ciò è ancora più profondo.

## **L'illusione di allontanare la morte**

Le grandi opere, per quanto infinitamente e gratuitamente disponibili, ci procurano ancor prima di conoscerle l'illusione di non poter morire prima di averle conosciute. Ed è proprio questa l'illusione che compriamo quando ci avviciniamo ai numerosi siti in streaming e *on demand* per scaricare valanghe di romanzi e capolavori artistici; opere che non potremo mai consultare per intero e di cui, inconsciamente, rinviando l'utilizzo, per non cominciare il conto alla rovescia della nostra vita, per non

intaccare il numero limitato di gettoni del tempo che abbiamo a nostra disposizione su questa terra.

Ritengo che questa sia la spiegazione più profonda alla reticenza di molti rispetto alla scoperta delle grandi creazioni dei secoli passati, che non deriva soltanto da una diffidenza, comprensibile, di fronte a una cultura che intimidisce o proviene da un passato detestabile o fuori moda. La reticenza non è provocata nemmeno dal desiderio reale di non opporsi alla cultura dominante e a ciò che essa offre, dal piacere di divertirsi e conversare con gli altri o dalla pigrizia nei confronti di uno sforzo ritenuto insostenibile.

Questa riluttanza dipende soprattutto dal fatto che queste opere, la cui frequentazione è intuita come estremamente necessaria, sono vissute inconsapevolmente come una riserva di tempo di vita, tanto più grande in quanto non la intacchiamo: noi, infatti, non immaginiamo di poter morire prima di conoscerle. Preferiamo posticipare la loro scoperta per non avvicinarci al momento della morte.

In altre parole, penetrare nell'essenziale significa ammettere di essere mortali, mentre rinviare l'incontro è come vivere nell'illusione dell'immortalità.

Si tratta evidentemente di un inganno, in quanto, come vedremo, l'essenziale aiuta a vivere una vita più piena, più ricca, preparandoci ad affrontare le avversità e premunendoci contro ogni pericolo. La nostra esistenza diventa anche più appagante, perché questa attività costituisce una formidabile ginnastica della mente che non può che avere conseguenze positive sull'attività del cervello e la vitalità del corpo e dello spirito.

Entrare in contatto con l'essenziale, quindi, diversamente da quanto può sembrare, vuol dire allungare il tempo della vita. Di una buona vita.

Di fatto, avvicinandosi alla fine, molti rimpiangono di non aver letto, visto, sentito, tentato e condiviso abbastanza. Quando poi si decidono a farlo, spesso è troppo tardi: non hanno più gli occhi, le orecchie, il cervello o le gambe per percorrere le vie dell'essenziale. Sovente, inoltre, non hanno più nessuno con cui camminare.

Talvolta queste strade sono impervie. Per esempio, ho avuto bisogno di molto tempo per calarmi nell'opera di James Joyce e concludere che non faceva per me, e più ancora per entrare in sintonia con gli ultimi quartetti di Beethoven e decidere di non abbandonarli mai più, facendo di tutto per dividerli con molte altre persone. Me ne è servito meno, anche se può sembrare sorprendente, per accedere a innumerevoli capolavori di culture molto più lontane dalla mia, che i lettori occidentali si stupiranno di trovare citati nel mio elenco.

Come suscitare la voglia di avvicinarsi a queste opere? Dobbiamo usare gli stessi metodi con un adulto francese o americano e un ragazzo del Burkina Faso o del Bangladesh? Certamente no. Come far amare la poesia italiana a un giovane cinese e i tesori insuperabili del cinema coreano a un adulto brasiliano?

Come creare le condizioni affinché a una persona venga voglia di fare lo sforzo di leggere libri, vedere film, ascoltare composizioni musicali, ammirare dipinti venuti da lontano? È una fatica che non si può imporre a nessuno, tranne sotto le minacce di un regime del terrore.

Per alcuni cosiddetti esperti in pedagogia, il desiderio

di imparare a gustare o scoprire un'opera d'arte sarebbe innato, misurabile con il QI e quindi immutabile: non si può far nulla per aumentarlo. Solo chi dispone di un quoziente elevato accederebbe all'essenziale, mentre sarebbe inutile raccomandarlo al resto dei comuni mortali.

Altri invece ritengono che si possa migliorare questa aspirazione in due modi: con il sostegno di chi è in grado di comunicare una passione, un anelito, e aiuta ad aprire le porte, a capire i contesti, a suscitare la curiosità di entrare in contatto con questi capolavori, oppure da soli, sviluppando da sé, con alcuni esercizi, la spinta verso l'essenziale.

Insomma, sia attraverso pratiche sociali sia individuali.

## 2

# Due pratiche sociali che aprono le vie dell'essenziale

Per aprire le vie dell'essenziale la società dispone di due istituzioni principali: la famiglia e la scuola. Sono entrambe lieviti potenti, estremamente determinanti, che incitano allo sforzo di imparare e scoprire.

### **Il ruolo della famiglia**

Alcuni sostengono che il desiderio di imparare e in particolare di scoprire l'essenziale dipenda dalla famiglia. Più precisamente, l'ambiente familiare determinerebbe la voglia di esplorare questo o quel settore del sapere. Di conseguenza, l'accesso ai capolavori sarebbe riservato ai giovani appartenenti a nuclei agiati dal punto di vista economico e culturale. I genitori che disprezzano la cultura, perché la vedono come una forma di ozio o perché loro stessi non vi hanno acceduto, non spingerebbero i figli a leggere, ascoltare musica o visitare musei. E i bambini che non hanno testi a portata di mano non avrebbero la capacità di comprenderne il fascino.

In realtà molti genitori, indipendentemente dal ceto sociale a cui appartengono, non si preoccupano asso-

lutamente di spingere i bambini alla lettura, ma sempre più spesso mascherano la loro rinuncia mettendoli già a due anni davanti alla televisione, a un dvd o a giochi sullo smartphone e sul tablet.

L'essenziale sarebbe limitato alle rare famiglie in cui varie opere d'arte fondamentali sono disponibili e vengono consigliate, e dove rappresentano già un argomento di conversazione tra gli adulti. Di fatto, nei momenti di inattività della loro infanzia molti assidui lettori si sono trovati a dover rispondere alla domanda: «Non hai niente da leggere?», al contrario altri bambini impegnati nella lettura si sentivano dire: «Non hai nient'altro da fare?».

A questo occorre aggiungere l'importanza del contesto materiale: disporre di una camera personale, essere rispettati come esseri umani a cui viene riconosciuto il diritto di avere una vita privata naturalmente aiuta piccoli e grandi ad aver accesso all'essenziale.

Molte ricerche hanno confermato queste ipotesi. Alla fine del XIX secolo William James<sup>2</sup>, uno dei fondatori della psicologia americana, ha mostrato che i nostri desideri risultano ampiamente influenzati dall'ambiente familiare. Molto recentemente, lo psicologo statunitense Richard Wiseman ha confermato che la voglia di imparare è intensificata dall'esposizione al linguaggio, ai comportamenti e alle conversazioni in famiglia<sup>3</sup>.

Altri fattori sarebbero coinvolti nel rapporto con l'essenziale: in un bambino, il desiderio di scoprirlo dipenderebbe dall'amore dei genitori e dalla voglia di far loro piacere. Allo stesso modo, il fatto di avere un padre e una

<sup>2</sup> W. JAMES, *Principi di psicologia*, Principato, Milano 2004.

<sup>3</sup> R. WISEMAN, *Cambio vita in sei comode lezioni*, Ponte alle Grazie, Firenze 2013.



madre che in giovinezza hanno dato prova di volontà ed esplorato un settore dell'essenziale spingerebbe la prole a fare altrettanto: se mamma o papà o i miei cugini hanno letto o leggono dei classici, anch'io ci proverò.

Infine, secondo questi studiosi il desiderio di imparare è anche determinato dalle ricompense e dalle punizioni ricevute in famiglia e dai discorsi sulla necessità di crearsi, per il futuro, una "bella situazione".

## **Il ruolo della scuola**

Naturalmente c'è un'altra istituzione che svolge un ruolo altrettanto determinante: la scuola. Vi si apprendono le conoscenze base, condizione per poter accedere all'essenziale, almeno quanto in famiglia, se non di più.

Gli insegnanti trasmettono prima di tutto i mezzi per utilizzare una lingua e introducono alla matematica, alla storia, alla geografia e alla letteratura, permettendo di scoprire l'esistenza di una cultura nazionale da cui i genitori potrebbero essere stati esclusi, e di culture diverse, straniere e antiche. Personalmente ho avuto grandi vantaggi dall'aver imparato, durante il mio percorso scolastico, non soltanto lingue viventi, ma anche il latino. Mi rammarico ancora di conoscere solo qualche rudimento di greco.

La scuola comunica inoltre il desiderio di imparare, cercando di far capire all'allievo – o almeno così dovrebbe – che il potere e il denaro non sono gli unici modi per ottenere la felicità.

L'istruzione dovrebbe aiutare gli studenti, da qualsiasi ambiente essi provengano, a comprendere che non

c'è nulla di essenziale che sia loro precluso, e che è proprio connaturato all'essenziale il fatto di non essere riservato né a una classe sociale, né ai figli degli intellettuali. Il compito dei professori è educare il gusto, incitare alla lettura dei grandi romanzi delle varie nazioni e all'ascolto della musica classica, insegnando a collocare storicamente il momento e il contesto in cui quell'opera d'arte è stata creata.

Per ottenere questi scopi la scuola deve potere imporre tirocini e possedere un'autorità legittima almeno quanto quella della famiglia. Non dev'essere un luogo in cui tutti i pareri si equivalgono: la conoscenza non è un'opinione e la scuola non è il bar all'angolo. Essa deve trovare modi per far amare la cultura e renderla più vicina, più facile, meno intimidatoria. E ogni materia, dalla madrelingua a quelle straniere, dalla matematica alla fisica, dal canto al disegno, può fornire occasioni per spingere l'allievo verso tutte le dimensioni del sapere.

Naturalmente, per riuscire in questo intento gli insegnanti devono poter dedicare più tempo ai bambini che vivono in un ambiente familiare non favorevole alla frequentazione dell'essenziale.

In realtà, quale professore ricordiamo di più? Quello che ci puniva? Quello che c'impondeva di imparare a memoria senza capire? O quello che sapeva condividere la sua passione? Da parte mia, non dimenticherò mai un docente di francese della seconda superiore che, al di fuori delle ore di lezione, e gratuitamente, ci lesse con avidità il primo volume di *Alla ricerca del tempo perduto* di Marcel Proust, nel corso di tutto l'anno scolastico. E nemmeno scorderò un bravissimo insegnante di matematica che,

più avanti, mi fece comprendere che l'essenziale dell'arte si trova anche nelle costruzioni più astratte della mente.

La scuola, però, non è e non può essere il luogo del consumo culturale, non può essere il luogo in cui si leggono romanzi, si ascolta musica, si guardano film, si vedono opere d'arte; inoltre, si limita spesso alla sola conoscenza della letteratura; i corsi di musica sono pochissimi, praticamente inesistenti quelli di storia dell'arte o di cinema, ancora più rari quelli sulle culture straniere.

Nelle scuole francesi, per esempio, le civiltà dell'Asia, dell'Africa e dell'America Latina sono studiate solo sommarariamente, e ancora meno quelle del Maghreb o del Medio Oriente; non vengono esaminati nemmeno gli aspetti francofoni presenti al loro interno. Se si parla di letteratura, poi, l'orizzonte è limitato a un numero molto ristretto di opere, scelte in quanto soggetti possibili di esame.

Di conseguenza, né la famiglia né la scuola sono sufficienti per consentire l'accesso all'essenziale. Infine, è necessario volerlo questo accesso. Fin dall'infanzia, poi nell'adolescenza e nel corso di tutta la vita.

## Sei pratiche personali che aprono le vie dell'essenziale

Siccome né la scuola né la famiglia bastano per garantire l'accesso all'essenziale, ognuno deve occuparsi personalmente di trovare il modo per arrivarci. Ancora: occorre volerlo.

Alla base di tutto, quindi, bisogna suscitare nel singolo il desiderio dell'essenziale. Cosa che è fattibile, senza aspettarsi nulla da nessuno, insegnanti o genitori, ma mettendo in pratica, a qualsiasi età, le *sei pratiche* seguenti. Queste non si stabiliscono una volta per tutte, ma si costruiscono, passo dopo passo, scoprendo la loro forza liberatrice e constatando il piacere che producono. Si può cominciare a dividerle o consigliarle ad altri in qualunque periodo della vita, in ogni ambiente sociale, sia ai ragazzi che alle ragazze.

Esse sono: il *rispetto di sé*, la *tenacia*, la *ripetizione*, l'*ammirazione*, il *senso critico* e la *condivisione*.

### **Prima pratica: il rispetto di sé**

Per percepire come interessante l'essenziale bisogna prima di tutto provare interesse per se stessi, prendere coscienza dell'unicità della propria vita e della possibi-

lità di viverla ai livelli più alti; occorre avere fiducia in se stessi, amarsi, prendersi sul serio. Rispettarsi.

Per questo è necessaria un'introspezione che ci aiuti a scoprire le cause che determinano un odio o un disprezzo nei nostri confronti, al fine di disfarcene. Il processo è lungo.

Serve anche praticare sport e nutrirsi in modo equilibrato: la salute del corpo precede e mantiene quella della mente; la mancanza di sonno deteriora la lucidità e il desiderio di imparare. Il dolore, la fatica e l'abbandono non favoriscono il piacere delle attività dello spirito. E viceversa.

Il rispetto di sé e il desiderio di servirsi della propria intelligenza sono determinati anche dalla scelta dell'abito (anche se si è in casa da soli), dalla posizione del busto, dall'eventuale pratica dello yoga e della meditazione, dalla consapevolezza del respiro e infine dal sorriso.

Molti studi di psicanalisti, medici, economisti e psicologi mostrano che queste attività permettono di liberarsi della mancanza di autostima, di diventare esigenti con se stessi e di provare il desiderio di superare i propri limiti, scoprire e imparare<sup>4</sup>.

Il professore e premio Nobel George Akerlof parla dell'«economia dell'identità», cioè dell'impatto positivo sul comportamento sociale della fiducia in se stessi<sup>5</sup>. L'aumento di quest'ultima, come hanno dimostrato nel 2009 Geoffrey Cohen e Julio Garcia, ricercatori dell'università Yale, ha provocato negli studenti afroamericani un miglioramento dei risultati scolastici; per riuscirci, gli studiosi

4 M. CSIKSZENTMIHÁLYI, *Flow: the psychology of optimal experience*, Harper & Row, New York 1990.

5 George Akerlof a proposito dell'economia dell'identità: <https://www.project-syndicate.org/commentary/identity-economics/french?barrier=accessreg>.

hanno proposto alcuni “protocolli di autoaffermazione” che, agendo sulla considerazione di sé, aiutano a sfuggire al determinismo sociale<sup>6</sup>. In un certo modo, questo si collega al metodo Coué<sup>7</sup>, i cui vantaggi, seppur considerevoli, sono stati ampiamente denigrati.

Acquisire rispetto nei propri confronti è il primo passo verso il desiderio dell'essenziale.

## Seconda pratica: la tenacia

La capacità di non rinunciare, di mantenere a lungo uno sforzo sostenuto, di imporsi una regola e una disciplina anche difficili e impegnarsi a seguirle rappresenta la seconda pratica fondamentale, che è collegata direttamente alla prima: il rispetto di sé permette di capire che si può far meglio e mostra anche che la perseveranza è una via che conduce al successo e al piacere.

Roy Baumeister, psicologo americano specializzato nel *self-control*, descrive addirittura la tenacia come «la regina delle competenze, perché è da questa che si sviluppano tutte le altre»<sup>8</sup>.

Inoltre le neuroscienze hanno stabilito che questa dote aiuta anche il miglioramento del livello intellettuale e in particolare del QI che, come abbiamo detto, misura la capacità di apprendere. Da essa deriva in particolare un'intelligenza

<sup>6</sup> G. COHEN e J. GARCIA, «*I am us*»: *Negative Stereotypes as Collective Threats*, The American Psychological Association, Yale University 2005.

<sup>7</sup> È il metodo fondato e sperimentato da Emile Coué e riassunto nel suo breve trattato *La maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* (La padronanza di sé per mezzo della autosuggestione cosciente).

<sup>8</sup> R. BAUMEISTER, *La forza di volontà. Come sviluppare i muscoli del successo*, TEA, Milano 2015.

specifica, il “*grit*”, concetto proposto dalla psicologa statunitense Angela Duckworth: un misto di passione e costanza che si può tradurre con “grinta”<sup>9</sup>. Quest’ultima rappresenterebbe addirittura un elemento indicativo di successo due volte più pertinente del quoziente intellettivo.

Probabilmente è presente anche una dimensione epigenetica, che ritroveremo in altri aspetti dell’essenziale, fattore di mutazione profonda dell’io: come la pratica dello sport o della meditazione, quella dell’essenziale libera connessioni genetiche radicalmente nuove.

Nella stessa direzione, Carol Dweck, docente di psicologia sociale a Stanford, sostiene che per avanzare verso l’essenziale bisogna appunto prendere coscienza che la tenacia può sviluppare l’intelligenza, in quanto la prospettiva di questo progresso incoraggia tale qualità<sup>10</sup>. Secondo la studiosa, sono sufficienti alcune decine di minuti di spiegazione, preparati con cura, per convincere chiunque, a qualsiasi età, che lo sforzo paga.

Se ci rendiamo conto dell’importanza della perseveranza non saremo scoraggiati dai fallimenti e comprenderemo che il modo migliore di imparare a leggere meglio è leggere; che il modo migliore di concentrarsi è concentrarsi; che il modo migliore di imparare qualsiasi cosa è continuare a impegnarsi.

Da parte mia, l’ho verificato in innumerevoli occasioni e in molteplici settori che mi erano estranei *a priori*: vale la pena di sforzarsi. Soprattutto se ci applichiamo alla pratica seguente.

9 A. DUCKWORTH, *Grinta. Il potere della passione e della perseveranza*, Giunti, Milano 2017.

10 C. DWECK, *Mindset. Cambiare forma mentis per raggiungere il successo*, Franco Angeli, Milano 2017.