

L'inattività forzata diventa un viaggio per sciogliere nodi

Alex Bellini, esploratore e mental coach, propone un libro per imparare a leggersi dentro

«Nel libro che tieni tra le mani ti proporrò di compiere con me un viaggio che può portarti lontanissimo senza uscire di casa. Il percorso che ho tracciato nasce dalle riflessioni fatte in questo periodo di non-azione, dall'esigenza di dare senso al nostro presente e ancor più al futuro che ci attende e per il quale non siamo ancora del tutto equipaggiati, non abbiamo gli strumenti adatti».

Dopo aver attraversato due oceani in solitaria su una barca a remi per un totale di 33 mila chilometri, dopo aver percorso rotte polari a piedi per oltre 2000 chilometri e aver corso su sentieri tanto di montagna quanto in mezzo al deserto per 10 mila chilometri totali, Alex Bellini, esploratore e mental coach nato ad Aprica, propone un viaggio diverso: uno più intimo e introspettivo che vuole diventare riflessione collettiva nel libro "Il viaggio più bello", edito da Chiarelettere.

«Questo libro nasce dal desiderio e dalla necessità di dare senso a quello che sta succedendo, ho voluto elevarmi da problemi più pratici per guardare in un contesto generale», è la premessa di Alex che, dopo diversi anni vissuti a Londra, si è trasferito con la famiglia a Trieste, città d'origine della moglie Francesca.

«Da vent'anni sono un esploratore. Anzi, forse lo sono da sempre - spiega -. È un mestiere che prendo molto sul serio, ma soprattutto è una vocazione, una disposizione d'animo che sento dalla nascita. Qualcuno potrebbe pensare

che al giorno d'oggi l'esplorazione sia un lusso, una vacanza per ricchi: per me, invece, è una necessità dello spirito umano. Per come la intendo io, l'esplorazione si muove su due piani: quello orizzontale e quello verticale. Il piano orizzontale si riferisce all'esperienza che mi fa muovere verso nuovi orizzonti, superare i limiti delle montagne, dei mari o dei deserti. Il piano verticale coinvolge invece la nostra interiorità ed è su questo che l'esplorazione diventa una necessità dell'uomo. Attraverso i saliscendi emotivi del viaggio e la sperimentazione olistica dei miei limiti, cerco di apprendere qualche cosa di nuovo, di portare alla luce lati di me che altrimenti rimarrebbero nell'ombra». Questo viaggio attraverso le pagine si compone di sei tappe, che corrispondono ai sei nodi che devono essere sciolti con determinazione e risolutezza.

«Un nodo per un montanaro è qualcosa di sicuro a cui potersi appendere, però è anche qualcosa che impedisce il normale fluire delle cose - riflette Alex, che ha messo nel volume i suoi studi e la sua passione per la psicologia e la filosofia -. Un nodo è un legame, un intreccio, un laccio, una difficoltà o un

problema che non sappiamo come risolvere. Un nodo ci toglie la pace e la serenità ed è pericoloso perché da più nodi può formarsi un groviglio che rischia di far male e risultare sempre più difficile da sciogliere. Ognuno ha i propri nodi, tuttavia ce ne sono alcuni che credo siano comuni a un gran numero di persone, perché la loro origine è anche sociale e culturale. Benché sia vero che i nodi rappresentano degli impedimenti, la qualità che serve possedere per districarli è anche quella che li definisce.

È per questa ragione che nel libro i nodi sono stati nominati in base alle proprietà che servono a scioglierli».

Ecco dunque il nodo della rinuncia o del lasciar andare, il nodo del silenzio, il nodo dell'attenzione e della presenza mentale, il nodo dell'ascolto, il nodo della pazienza, il



nodo della vulnerabilità.

Grande cappello di tutti i nodi la gentilezza (non inserita nell'elenco), ma cui Bellini guarda, sicuramente con lo sguardo condiscendente di Daniel Lamera, che firma l'introduzione e che alla "Biologia della gentilezza" ha dedicato un libro. Ogni capitolo - dunque ogni nodo - è suddiviso in tre parti: l'esperienza, partendo dal racconto di un evento, la riflessione e, quindi, il tentativo di sciogliere il nodo.

«Questo è un viaggio che non si fa, ma si pensa - sottolinea Alex -. Devo confessare che inizialmente non volevo scrivere il libro, perché non mi sentivo all'altezza di farlo: ma io chi sono per scrivere di questo? Come posso parlare di pazienza se non sono capace di averne? Poi mi sono reso conto che stavo scrivendo per me stesso, per imparare in prima persona. Mi sono fatto affascinare da questo viaggio, che è bello e necessario. È importante sciogliere nodi in questo momento che, sebbene all'apparenza assomigli più a un periodo di grande demolizione, trovo che, al contrario, sia un tempo di creazione e di trasformazione, o forse è l'uno e l'altro. Per contenere l'emergenza sanitaria, l'umanità è stata costretta a rimanere chiusa in casa per mesi e a

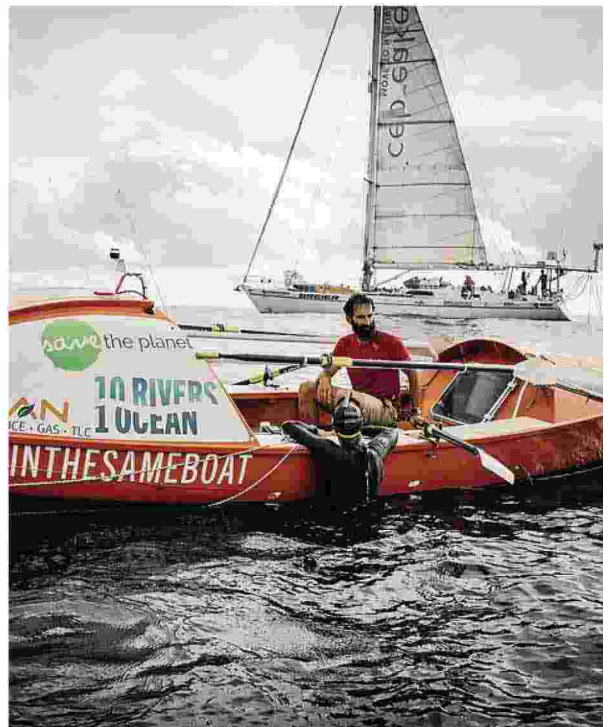
praticare il distanziamento sociale. Come nei riti di passaggio più tradizionali, la separazione che stiamo vivendo oggi crea condizioni di discontinuità e ci invita a esplorare e sperimentare noi stessi al di fuori dei soliti schemi comportamentali».

Nel marzo del 2019, «durante la navigazione del fiume Gange in India (il primo dei dieci fiumi del progetto 10 Rivers 1 Ocean), grazie ai racconti delle persone che ho incontrato, ho cominciato a conoscere il dio Shiva, uno dei tre grandi della religione indù. Assieme a Brahma, che rappresenta il Creatore, e Vishnu, il Preservatore, Shiva, il Distruttore, compone la Trimurti: la forma dell'Essere supremo dell'induismo. È una figura interessante, per certi versi addirittura oscura e contraddittoria, almeno per la mia concezione occidentale di Dio, secondo la quale esso è il creatore e il sostenitore dell'universo. Ebbene Shiva è l'esempio concreto di come non possa esserci rinnovamento se prima non c'è distruzione. Per cui la domanda è di che sostanza vogliamo riempire le travi che sostengono la nostra vita».

Il nodo che Alex ha sciolto con maggiore difficoltà è quello del "lasciare andare", perché c'è sempre la tendenza a percepire «il tenere e il perseverare come atti eroici - prosegue -, ma lasciare andare non è solo distendere i nervi e rilassarsi, ma anche lasciare ciò che è superfluo, modi di pensare vecchi, pensieri e comportamenti che non sono più utili per la sfida attuale. Devo dire che anche la vulnerabilità è un nodo che mi piace molto. La vulnerabilità è la disposizione ad essere "ferito", l'apertura verso l'altro, è elemento fondamentale della relazione umana. In questo momento è importante per creare alleanze, amicizie durature, relazioni più stabili e solide».

"Il viaggio più bello" diventa così un libro di speranzoso augurio per il 2021. Che Alex esprime attraverso l'ultimo capitolo: "Un'idea di saggezza" dove prende spunto da una rivisitazione della storia di Aladino in base alla quale la vera magia non si registra nel momento in cui, strofinando la lampada, viene liberato il genio, ma quando, ripulita la superficie di ottone dalla polvere, Aladino vede il proprio riflesso. È tutta in quell'attimo di consapevolezza la magia: l'energia che ci permette di uscire da ogni caverna (fisica per Aladino, metaforica per l'essere umano). «Nel momento in cui Aladino vede riflesso se stesso è come se avesse consapevolezza di sé, come se ci fosse l'invenzione di sé - conclude Alex -. Il libro è lo strumento attraverso il quale spolverare la propria lampada e scoprirsi o riscoprirsi. Questo il mio augurio per il 2021».

Clara Castoldi



Alex Bellini nel 2019 durante il suo viaggio attraverso i fiumi più inquinati dell'Asia

