

# Elogio della tristezza

A person with long hair, seen from behind, is sitting on a wooden pier that extends into a large body of water. The water is a deep blue, and in the distance, there are hazy mountains under a clear sky. The overall mood is contemplative and serene.

**di Enzo Bianchi**  
**dal suo Blog: 25 Ottobre 2022**

Siamo ormai nell'autunno inoltrato: il sole è più pallido, le giornate uggiose e il vento fa cadere a terra le foglie spogliando gli alberi. Questa è la stagione che ispira sentimenti di malinconia e anche di tristezza in molti, ma soprattutto nei vecchi. E non è certo un caso che la tradizione religiosa abbia collocato proprio nell'autunno la memoria dei morti.

Ma questa tristezza sobria che ci coglie è un sentimento negativo, un'esperienza da rimuovere, una sensazione da scacciare al più presto? Perché oggi l'imperativo dominante è che non bisogna essere tristi. Eppure la tristezza, la malinconia, sono sentimenti necessari per vivere in pienezza e se noi fossimo privati di queste esperienze saremmo privati di qualcosa che ci aiuta a vedere e leggere la realtà diversamente e a vivere con più chiarezza la metafora, il ricordo del passato, nell'accettazione di ciò che non è più ma che è stato significativo nella nostra vita.

Per non conoscere la tristezza sarebbe auspicabile vivere in una prigione dorata? La leggenda narra che il padre di Gautama, colui che diventerà l'illuminato, il Buddha, desiderando che il figlio non conoscesse né la tristezza né il dolore fece recintare lo splendido giardino della sua reggia impedendogli così di uscire e di conoscere la realtà del mondo. Pensava che le ragioni per essere tristi stessero fuori del giardino! Ma un giorno Gautama riuscì a uscire e incontrò un malato, un vecchio decrepito e un morto. Conobbe la tristezza, ma quella fu la condizione attraverso la quale poté cercare l'illuminazione, acquisire la sapienza e diventare il Buddha.

La tristezza nasce da realtà umanissime: la mancanza, la sofferenza, la separazione, la malattia, la morte. Ma queste fanno parte della vita e non è possibile rimuoverle se non aderendo a illusioni.

È però decisivo che la tristezza originata dagli incontri che facciamo e dalla nostra consapevolezza non diventi un inquilino stabile nel nostro cuore e non finisca per possederlo occupandolo interamente. Se questo avvenisse la tristezza ci oscurerebbe lo sguardo del cuore e ci impedirebbe di vedere la luce di ogni giorno, il volto amico che ci appare in ogni incontro, la bellezza che sempre elusiva vince ogni bruttezza. In questo caso la tristezza diventerebbe sofferenza, addirittura disperazione, ma più spesso acedia: l'acedia infatti è la "cattiva tristezza" accompagnata da noia, mancanza di desiderio e di passioni.

Nella tristezza si può anche piangere come nella gioia, e le lacrime sono il linguaggio non verbale che dice "sì" alla vita. *Bonjour tristesse!* Lo possiamo dire quando la tristezza si affaccia nella sua sobrietà come malinconia, turbamento dominato, silenziosa mancanza. Diceva il piccolo principe: "Sai, quando si è tristi si amano i tramonti...", si ama quel clima silenzioso in cui viene la sera, si concludono i giorni sempre più brevi dell'autunno. "Radiosa tristezza", la chiamavano gli uomini e le donne spirituali della tradizione cristiana, "radiosa" perché è come la luce del tramonto che fa palpitare il cuore, fa tacere il cuore umile non altero, fa sentire che ci manca qualcosa, e ci fa attendere un altro giorno.

Recita un aiku: "Il camino è acceso, il silenzio mi avvolge, gusto la tristezza!".