

Rubrica *Il Silenzio delle Parole*

## Il “Conosci te stesso” di Áengus

di Maurizio Merlo

Pubblicato su Pannunzio Magazine il 13 marzo 2024

Le riflessioni esistenziali hanno sempre radici lontane: dagli insegnamenti della nonna e dei propri cari, a quelle di un maestro di vita, a quelle di un grande filosofo dell'antichità, fra questi l'intramontabile Socrate che continua a depositare semi prolifici nel sentiero del cammino umano, e quindi il **Conosci te stesso**, l'invito a guardarsi dentro, alla ricerca dell'io interiore e della felicità. Socrate diceva sempre che l'uomo è la sua interiorità, non i suoi possedimenti o le sue apparenze, che conoscere sé stessi volesse dire anche conoscere i propri limiti per investire al miglioramento e che in questo senso il *conosci te stesso* è fonte di felicità e la filosofia diventa **eudemonia**, ricerca della felicità, mezzo per arrivare alla conoscenza.

Una vita fa, avevo vent'anni, conobbi un ragazzo irlandese, Áengus, un mio coetaneo. Ero in vacanza d'estate nella verde Irlanda. Ricordi bellissimi, popolo meraviglioso, festoso, ospitale, soprattutto isolano, e in quest'ultimo elemento l'incontro fra me e gli irlandesi fu assoluto.

Áengus ed io restammo in contatto. Mi raccontò nel tempo un suo percorso nel solco di Socrate per me assolutamente formativo. Áengus viveva un malessere emotivo che in poco tempo aveva aggredito la profondità del suo corpo. Lui grande mangiatore e bevitore, snello e atletico, di quelli che bruciano tutto per fisicità e passione, all'improvviso iniziò a soffrire, qualunque cosa mangiasse o bevessero diveniva malessere. Un amore fallito, qualche preoccupazione sul futuro, un Ego risentito lo avevano portato a quella sofferenza, e a soffrire lì, nel suo stomaco, una volta felice divenuto malato all'improvviso.

Ci tenemmo in contatto e il suo percorso fu lungo. Passarono molti anni, un giorno una sua telefonata: «Maurizio, ho capito tutto, so come mi sono ammalato ma soprattutto so perché non sono malato!». «Cosa intendi?» risposi. «Sì, adesso sto bene, ho provato di tutto nel tempo ma la risposta, adesso lo so, era semplice, dovevo soltanto cercarla nel profondo di me». «Quale risposta?». «Ho ascoltato Socrate, ho cercato dentro e ho scoperto che la cosa da fare era semplice. Certo, all'origine di tutto c'erano le tensioni e i problemi, ma è tutto passato, il percorso e il presente sono altri. È stato il mio stomaco a spiegarmi tutto, non un medico. “Lui” mi ha detto: devi imparare a trattarmi bene, devi mangiare bene e moderatamente, devi rispettarli, se lo farai io ti farò felice». «Continua!». «L'ho ascoltato, ho fatto i miei esperimenti

e ho scoperto cosa lui volesse, mi ha suggerito, non certo con parole ma con fatti, le sue regole e, incredibile a credersi, le sue regole erano il cuore del problema, non quel passato lontano e difficile che era stato soltanto l'episodio scatenante del tutto, ma il rispetto delle sue regole, che ho peraltro ritrovato, nella loro singolarità, coerenti a un manuale di rigorosa buona alimentazione scritto da un professore cileno. Ho perso tanti chili, sono tornato al mio fisico d'allora, dormo bene la notte, il mio alito è leggero, ho trovato la ragione del come vivere il corpo e sono felice! Ho fatto anche un sogno. Parlavo con "lui", il mio stomaco, che sornione mi diceva: «Ricordi Socrate, il *conosci te stesso*, la ricerca della tua interiorità e della tua felicità? Inconsapevolmente lo hai seguito e hai scoperto il tuo cammino. Ricordi quando prendevi medicine e spendevi un sacco di quattrini in medici senza risposta ai tuoi problemi? È tutto finito! Malati non eravamo, tu ed io eravamo soltanto un po' fragili in quel periodo, malati diventarono poi i tuoi comportamenti insistiti, ai limiti dell'autolesionismo. Áengus, ascoltami, traine esperienza, e ringraziamo Socrate. Volta pagina nella tua vita: io non sono il tuo stomaco malato, io sono il tuo stomaco intelligente, grazie al quale vivrai sano e a lungo, e la tua vita sarà lieve. Era tutto facile da capire ma la vita umana è fatta di sconfitte, di ricerche, di percorsi e tu hai saputo fare ciò che era necessario fare. Sii felice, amami e ama te stesso!».