



Corsi on Line di Erba Sacra

EDUCAZIONE OLISTICA

ANTONIO SBISA'



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione professionale
per educatori olistici dell'Accademia Opera*



Indice

INTRODUZIONE		pag. 3
LEZIONE 1	La crescita personale	pag. 5
LEZIONE 2	La realizzazione delle potenzialità umane	pag. 52
LEZIONE 3	La pratica integrale per armonizzare il corpo, la mente, il cuore e lo spirito	pag. 82
LEZIONE 4	La civiltà repressiva e la realtà consensuale	pag. 111
LEZIONE 5	L'educazione morale sociale	pag. 147
LEZIONE 6	Il pensiero crea	pag. 178
LEZIONE 7	L'amore, i sensi, la Natura	pag. 204
LEZIONE 8	L'educazione, la formazione e la moralità	pag. 248
LEZIONE 9	L'anima il cuore e la bellezza	pag. 276
LEZIONE 10	L'educazione olistica dell'amore e della sessualità	pag. 323
LEZIONE 11	L'innamoramento di Dio, il Tantra e la kundalini	pag. 389
LEZIONE 12	La vita dopo la morte, la reincarnazione	pag. 438



Introduzione

‘Molte culture e religioni, sin dalla più remota storia umana, considerano l’esistenza come un Tutto, un’unica infinita divinità in cui l’essere umano, grazie alla capacità di autocoscienza, può diventare cosciente della grande unità di cui è parte e del suo ruolo in essa, dando nuovo senso e direzione evolutiva alla propria esistenza.’

Il corso che presento parte dall’esigenza di noi tutti di innamorarci di una visione olistica della vita, e quindi di volerla esplorare, creare, cercando le condizioni adatte per ogni situazione. Il compito dell’educazione olistica è di fare crescere dentro noi stessi e nelle persone che intendiamo educare le motivazioni e le capacità adatte a realizzare effettivamente l’armonia fra l’uomo, la natura, lo spirito. L’applicazione all’educazione porta a concepire l’eros come il grande educatore che integra progressivamente gli esseri. Il compito educativo è di generare amore ed entusiasmo per risvegliare le potenzialità della natura umana adatta ad un nuovo tipo di civiltà. Si tratta di armonizzare il sapere, il saper fare ed il sapere essere, e di renderli attivi in tutte le persone del pianeta. L’educazione diventa una formazione permanente in cui si guida un’evoluzione che non si conclude neppure alle convenzioni come la morte. La cura dello spirito e dell’anima si estende alla cura del corpo, dell’ambiente, delle relazioni, della società.

La partenza è il riconoscimento di una civiltà repressiva, dove l’educazione adatta le persone all’adattamento al sistema sociale. Il punto di partenza è una visione ideale di una umanità in cui effettivamente ciascuno possa perseguire la creatività, l’amore, la felicità. Ho documentato la scissione fra la razionalità ed i sensi, il corpo, nella storia dei percorsi scolastici. Il corso ricorda l’esigenza che ciascuna persona e che ciascun educatore possano prima di tutto vivere in prima persona l’autoevoluzione, per poi attivare ed aiutare a crescere le persone da educare. Il concetto di base dell’educazione comprende il concetto di maieutica, attraverso l’individualizzazione della formazione: risvegliare l’essenza di una persona, innamorarsi di questa persona, e farla innamorare della possibilità del suo massimo sviluppo felice. Ho esteso qui come riflessione applicativa l’educazione a tutti i percorsi spirituali. E’ molto importante distinguere fra l’educazione, come allenamento di capacità e come apertura spirituale creativa, e la terapia, che raggiunge chi trascura o non segue l’evoluzione permanente nella sua concreta vita personale, ed allora può arrivare ai disagi da curare. Le fughe frequenti dai sensi verso lo spirito, dallo spirito verso i sensi e la ragione, rientrano nella scissione generale realizzata nella società repressiva. Le nuove ricerche portano a considerare che, se coltiviamo le capacità normali, si risvegliano anche le capacità metanormali, con nuove esperienze della natura umana.

La formazione globale della persona implica lo sviluppo del corpo, dei sensi, e delle realtà vissute come anima e come spirito, insieme alla ragione ed alla conoscenza. Questo implica un’azione formativa in cui ogni elemento, il corpo, il sentimento, la ragione o lo spirito, non prevalgano come privilegio, come esclusione, come esauriente giudizio di valore e

attribuzione di significato. Abbiamo l'esigenza di sviluppare contemporaneamente le capacità e le potenzialità attive, la volontà e la ragione, e quelle ricettive, le capacità di sentire, di amare e di esprimere. Occorre ripensare e ricreare l'amore, tutte le forme dell'amore, come collegamento di donazione, piacere ed impegno fra l'individuo e il tutto, fra ciascuna persona e tutti gli altri.

Occorre una formazione di base che risvegli le energie del corpo, del cuore, della ragione e dello spirito attraverso determinate pratiche trasformative. Il corso si pone come invito alla ricerca ed alla riflessione sui concetti di fondo che possono spostare i concetti dell'uomo, della natura e dello spirito, da una concezione repressiva e riduttiva ad una versione individuazione delle nuove possibilità di coscienza. Vengono ricordati diversi percorsi spirituali come attivazione delle diverse nuove capacità e facoltà. Il concetto del massimo potenziamento dell'individuo viene accompagnato dall'indicazione delle possibili esperienze. Le lezioni approfondiscono le dimensioni del volere, del sentire e del pensare. Occorre elaborare delle filosofie che ci aiutino a comprendere le nuove esperienze: dall'aspirazione ad uno sviluppo articolato del nostro essere, all'abbandono ad una vita più grande di quella alla quale la maggior parte di noi è ancora abituata. Le pratiche trasformative 'ci indicano la strada verso una vita straordinaria che comprende tipi di amore, di gioia e di incarnazione che noi oggi non siamo in grado di concepire'. Tutto questo ci porterà a vivere la vita umana e una nuova civiltà con modalità cui non abbiamo mai pensato.



Lezione 1

La crescita personale



1 - Prologo

Del cammino del creatore

F. Nietzsche Così parlò Zarathustra

Fratello, vuoi andare nella solitudine? Vuoi cercare la via verso te stesso? Indugia ancora un poco e ascoltami.

“Colui che cerca, finisce facilmente per perdersi. Ogni solitudine è una colpa”: così parla il gregge. E tu hai fatto a lungo parte del gregge.

La voce del gregge continuerà a risuonare dentro di te. E quando dirai: Io non ho più la vostra stessa coscienza, ciò sarà un lamento e un dolore.

Vedi, quella coscienza stessa generò anche che questo dolore: e sulla tua melanconia si riverbera, ardente, ancora l'ultimo bagliore di questa coscienza.

Ma tu vuoi procedere sul sentiero della tua melanconia, che è il sentiero verso te stesso? Fammi vedere che ne hai la forza e il diritto!

Sei una nuova forza e un nuovo diritto? Un moto primo? Una ruota che corre da sé? Sei capace di costringere le stelle a ruotarti intorno?

Ahimè, vi è tanta cupidigia di elevatezza! Vi sono tanti contorcimenti di ambiziosi! Fammi vedere che non sei né un cupido né un ambizioso!

Ahimè, vi sono tanti grandi pensieri che non fanno più di quel che faccia un mantice: gonfiano e rendono ancora più vuoti.

Libero, ti chiami? Voglio io sentire il tuo pensiero dominante e non che sei sfuggito a un giogo. Sei tale da avere avuto *il diritto* di sfuggire a un giogo? Vi sono molti che hanno gettato via ciò che ancora valevano, quando gettarono via il loro assoggettamento.

Libero da che cosa? Che importa questo a Zarathustra? Ma il tuo occhio deve limpidamente annunciarmi: libero *per che cosa?*

Sei capace di dare a te stesso il tuo male e il tuo bene e affiggere su di te la tua volontà come una legge? Sei capace di essere per te stesso il giudice e il vendicatore della tua legge?

È terribile esser soli con il giudice e il vendicatore della propria legge. Così un astro viene proiettato nello spazio desolato e nel gelido respiro della solitudine. Oggi soffri ancora a causa dei molti, tu che sei uno: e oggi hai ancora per intero il tuo coraggio e le tue speranze.

Ma verrà un giorno in cui la solitudine ti avrà stancato, il tuo orgoglio si curverà e il coraggio scricchiolerà. Un giorno urlerai: ‘Sono solo!’

Verrà un giorno in cui non vedrai più la tua elevatezza e troppo vicina vedrai la tua bassezza; persino la tua sublimità ti terrorizzerà come uno spettro. Un giorno urlerai: “Tutto è falso”. Vi sono sentimenti che vogliono uccidere il solitario; se non ci riescono, devono morire essi stessi!

Ma sei capace di essere assassino? Conosci già, fratello, questa parola: “disprezzo”? E la tortura della tua giustizia: essere giusto verso coloro che ti disprezzano?

Tu costringi molti a ricominciare da capo nel conoscerti; ciò essi ti fanno pagar caro. Sei giunto vicino a loro e sei passato oltre: non te lo perdoneranno mai.

Il tuo cammino è al di sopra di loro: ma quanto più in alto sali, tanto più piccolo ti vede l'occhio dell'invidia. Ma più di tutto è invidiato colui che vola.

‘Come potreste voler essere giusti verso di me!’ — devi dire — ‘io mi eleggo la vostra ingiustizia come la parte che mi è stata assegnata’. Ingiustizia e lordura essi gettano verso il solitario: ma, fratello, se vuoi essere una stella, devi nondimeno rilucere anche per loro!

E guardati dai buoni e dai giusti! Essi crocifiggono volentieri coloro che inventano le proprie virtù - essi odiano il solitario. Guardati anche dalla santa semplicità! Per essa non è santo tutto quanto non è semplice; essa scherza volentieri col fuoco — dei roghi.

E guardati dagli accessi del tuo amore! Troppo precipitoso è il solitario nel tendere la mano a colui che incontra. A certe persone non devi porgere la mano bensì solo la zampa: o io voglio che la tua zampa abbia anche artigli.

Ma il peggiore nemico che puoi incontrare, sarai sempre tu per te stesso; nelle caverne e nelle foreste tu tendi l'agguato a te stesso.

Da solo vai sul cammino che porta a te stesso! E il tuo cammino comprende anche te e i tuoi sette demoni!

Un eretico sarai per te stesso e una strega e un indovino e un pagliaccio, uno che dubita, che non è santo, che è malvagio.

Tu devi voler bruciare te stesso nella tua stessa fiamma: come potresti volere rinnovarti senza prima essere diventato cenere!

Da solo tu vai sul cammino del creatore: dai tuoi sette demoni ti vuoi creare un dio!

2 – intervista: che cosa è la crescita personale?

☺ - Crescita?? Aria di scuola? Aria di eccessivi impegni?

§ No, tranquilli. La crescita personale...l'evoluzione personale...Non riguardano solo il bambino o l'adolescente..Non sono..una preparazione scolastica, un dover essere, una richiesta di impegno da altri, una qualche seriosità razionale, un percorso a termine, una missione celeste, un trasferimento nell'al di là, una rinuncia alla pienezza della vita, una rinuncia alla spontaneità quotidiana, una delega ad altri sulla nostra vita... La crescita non è un qualcosa che si aggiunge alla vita e che, essendo questa già piena, non sai dove metterla...Dovrebbe essere invece l'anima e la guida della tua energia e della tua vita.

☺ - Certo non sarà un divertimento, vero?

§ Perché no? La crescita e l'evoluzione possono essere una fonte ed una guida di felicità, un divertimento, una gustazione, un'esplorazione della beatitudine, una successione di momenti magici e piacevoli, un allenamento deciso ed energico.

☺ - Ma non avvengono spontaneamente, la crescita e l'evoluzione?

§ Seguiamo Ouspensky. L'idea fondamentale di partenza riguarda una concezione particolare della natura umana, considerata come sovrabbondanza di potenzialità, talenti e poteri, rispetto alla percezione dell'esperienza comune. Noi tutti abbiamo interiormente una grande e ricca casa, piena di stanze, mobili, biblioteche, arredi diversi. Ma noi viviamo soltanto nel seminterrato e nella cucina, da cui riteniamo di non potere uscire. Non crediamo di avere questa grande casa. Se qualcuno ci dice che sopra il seminterrato dove viviamo, esiste una grande casa disponibile, nostra, noi non gli crediamo, o ne ridiamo, ed interpretiamo le sue parole come superstizione, fiaba o fantasia. Fino a quando l'uomo ignorerà di avere queste potenzialità, questo potere, il cambiamento nella vita assumerà soltanto un aspetto di evoluzione meccanica. Non esiste una forma di evoluzione dell'uomo come dato di natura.

'L'evoluzione dell'uomo, se avviene, può essere soltanto il risultato di conoscenza e sforzo; finché l'uomo sa soltanto ciò che può sapere in maniera comune, per lui non c'è, e non c'è mai stata, evoluzione.'

☺ - *Che cosa intendi per crescita personale?*

§ Possiamo intenderla qui sia come formazione ed autorealizzazione personale, sia come evoluzione spirituale. Si situa nel contesto di una formazione dell'essere umano che realizzi e integri il corpo, la mente, il cuore e lo spirito, e che impegni la persona in uno sforzo di realizzazione completa progressiva. L'attenzione e la pratica riguardano la sequenza progressiva della formazione: la presenza e la stimolazione di passioni e di desideri, l'assunzione delle ispirazioni, degli ideali, degli obiettivi, l'impegno a coltivare i talenti, l'accettazione amorosa di se stessi, la conoscenza e la pratica delle strategie formative che permettono l'espansione dell'amore e dell'entusiasmo, il decondizionamento, il superamento delle limitazioni, la realizzazione del pensare, del sentire e del volere.

Spesso oggi si propongono alle persone dei percorsi di sviluppo spirituale o sensitivo. Poi ci sono consulenze e gruppi che praticano la terapia ed aiutano le persone a risolvere i problemi ed a trovare il benessere. Tutto bene. Ma qui il compito diventa diverso. Il centro dello sviluppo risiede nella coscienza e nell'assunzione di responsabilità e consapevolezza da parte della persona, potenzialmente unica. Per cui si tratta di aiutare le persone ad applicare al proprio programma di vita le diverse conoscenze e tecniche, i diversi percorsi. Gli educatori, i formatori, i consulenti, gli operatori, io preferirei 'artisti', diventano quasi degli 'allenatori' delle capacità e della maturazione creativa della persona che si rivolge loro.

I concetti fondamentali qui proposti riguardano la creatività e la gestione dell'energia. Noi creiamo la realtà esteriore partendo dalla realtà interiore. Quindi le convinzioni e le emozioni che sperimentiamo sono dirette a creare direttamente e letteralmente il programma di vita scelto.

☺ - *Crescita personale e crescita spirituale sono la stessa cosa?*

§ Non sono sinonimi; non sono la stessa cosa, se per crescita spirituale intendiamo lo sviluppo esclusivo della parte spirituale dell'essere umano, vissuta in modo da ridurre ad aspetti minimi o a reprimere il corpo, la mente ed il cuore.

Si tratta delle tendenze spesso prevalenti nelle religioni e nei movimenti spirituali. Si parla di salvezza, o di liberazione, o di ritorno a Dio, quasi come se la vita umana sul pianeta fosse negativa o limitante. Come se non importasse sviluppare le potenzialità della natura umana, o addirittura che questo obiettivo potesse rappresentare un ostacolo per la vita spirituale e per la vita successiva alla morte. Per questa strada si concepisce l'esistenza come una valle di lacrime, si ritengono necessari e di aiuto per la perfezione, il sacrificio, il dolore, la sofferenza. Come minimo si ritengono inutili e superflui aspetti fondamentali della natura umana, magari come il piacere e la bellezza.

"Vivere la propria totalità, non è soltanto seguire un cammino spiritualizzante che tende a elevare la parte superiore dell'essere umano, cioè lo spirito, il mentale e l'anima spirituale, ma significa anche - e questa è la parte più difficile - trasformare il modo di pensare, la vitalità con le sue pulsioni istintive, il corpo fisico con il suo peso gravitazionale e l'ambiente materiale come base di stabilizzazione." (O. Breteau)¹

Immagino quasi una battuta: l'uomo che chiede a Dio, ma perché mai sviluppare la creazione o la manifestazione del divino? Non si stava meglio tutti uniti nella divinità senza i mondi della materia? Prima o poi finiranno, vero, i mondi della materia? L'umanità viene chiamata alla collaborazione, allo sviluppo della creazione permanente, sia su questo pianeta, sia in altre dimensioni. Sia che si intenda la separazione fra Dio e l'uomo, nel senso cristiano, sia che s'intenda la manifestazione del divino, secondo le religioni orientali e la nuova spiritualità, il compito evolutivo riguarda la partecipazione alla creazione permanente. Siamo tutti 'dei', impegnati nel gioco della creazione, in un campo infinito di dimensioni, di misteri, di forme e di non forme.

☺ - *Si afferma che siamo scintille divine, abbiamo la divinità dentro di noi; se siamo già tutto, che senso ha evolvere? Non dobbiamo semplicemente riconoscere ciò che siamo?*

§ Una parte di noi costituisce la coscienza divina universale, un'altra parte viene invitata sia a diventare consapevole di questa condizione, sia a partecipare al processo della creazione permanente. Dio non è una condizione di pace immobile. 'Io non sono soltanto un'anima individuale, sono anche lo Spirito Assoluto'. La crescita è un processo evolutivo personale che proviene dalle vite precedenti e che continua nella vita e nelle dimensioni dopo la morte. I concetti fondamentali sono il karma, come legge di causa e di effetto, come simbolo della realizzazione personale, come manifestazione dell'unicità individuale, e la partecipazione alla creazione ed alla sperimentazione dell'infinito.

¹ Cfr. I.J.P. Appel-Guèry, *Scienza unitaria dell'intra-universo*. Transtar-Horus, Torino, 1992, p. 15.

☺ - *Nel senso comune per 'crescita' si intende l'educazione dell'età evolutiva?*

§ Il senso comune e la normale interpretazione sociale e scientifica considerano nella sostanza la crescita delle persone limitata all'età evolutiva. Si considera che in seguito una persona possa impegnarsi nella vita adulta, accettando di funzionare nell'adattamento alle istituzioni. Un persona sente allora che si realizza nel lavoro, nella famiglia, nelle occupazioni del tempo libero. Si realizza adeguandosi a ciò che viene richiesto dalle istituzioni e dai condizionamenti. Non si realizza come sviluppo delle potenzialità personali, che potrebbero e dovrebbero procedere in una autoevoluzione permanente.

☺ - *Non avviene così?*

§ L'adattamento alle istituzioni così come sono oggi, l'adattamento al sistema sociale, non implica la crescita personale intesa come crescita continua e come autorealizzazione creativa. Una persona può sentirsi realizzata anche se semplicemente ha raggiunto e vuole mantenere un minimo di benessere economico e di sicurezza affettiva. Ma questo non vuol dire che si sia immessa in un processo di realizzazione delle potenzialità umane ed in un processo di evoluzione spirituale.

☺ - *Non poteva essere sufficiente che le persone avessero una preparazione e poi lavorassero per il bene comune?*

§ La scoperta scientifica, filosofica e spirituale riguarda la sostanziale plasticità della natura umana, passibile di uno sviluppo continuo. Se esiste la possibilità di una crescita permanente di una persona, questo vuol dire che non potrebbe essere sottomessa alla logica dell'economia, del mercato, del controllo delle istituzioni. Ciascuna persona dovrebbe potere utilizzare le forme dei lavori, delle attività e dei rapporti, al fine di verificare e realizzare la propria unicità personale. Come un artista ha di fronte delle tele, dei colori, degli strumenti, e li usa per realizzare un'opera artistica, così ogni uomo dovrebbe potere diventare artista della sua vita.

☺ - *Che cosa significa crescere? Che cosa è opportuno che 'cresca'?*

§ Possiamo applicarlo a diversi livelli:

possono crescere le capacità, nella razionalità, nell'affettività, nel carattere; possono potenziarsi il corpo e la mente, il cuore e lo spirito, la volontà e la fantasia; generalmente le capacità non vengono sviluppate, oppure vengono stimolate alcune ed escluse altre, per esempio si sviluppa l'opposizione fra l'essere razionale e l'essere sensibile, fra l'essere uno scienziato o l'essere un artista;

un altro livello riguarda la crescita dell'unicità personale, dell'identità profonda, con l'unificazione delle capacità e delle risorse in un programma di vita che stimoli la creatività e la coscienza, permettendo di realizzare una persona unica; questo si espande nella vita dopo la morte;

un altro livello ancora riguarda l'armonizzazione delle istanze della coscienza: l'ascolto e l'integrazione fra l'inconscio, l'io o l'ego ed il Sé.

il potenziamento delle capacità ed attitudini si espande nelle esperienze metanormali e mistiche; l'evoluzione normale della natura umana può portare ad una evoluzione metanormale dell'umanità e ad una nuova vita su questo pianeta.

☺ - *Quali sono quindi gli aspetti di una formazione permanente?*

§ La crescita dovrebbe essere stimolata attraverso l'integrazione delle diverse componenti della nostra natura ed attraverso il primato dell'esperienza e della creatività. Una persona viene invitata a potenziarsi, a sperimentare, ad allargare il sentire ed il pensare, ad esaltare il volere, ad abbandonarsi nel corpo e nell'anima. La formazione comprende quindi la teoria, la pratica, ma anche una forma di sperimentazione alternativa della vita. A livello educativo si dice che tutte le persone dovrebbero sviluppare il sapere, il saper fare ed il saper essere.

Si pone il principio della sperimentazione creativa e rivoluzionaria: come trasformare il pianeta e l'umanità in modo che si possano sviluppare tutte le potenzialità, sia della natura che delle persone e delle comunità? Una persona che si realizza tende ad esprimere questo nelle forme dell'amore, per se stessa, per gli altri, per l'universo. Saranno studiate le condizioni ecologiche, economiche, antropologiche, adatte a fare in modo che tutti gli esseri possano sia sviluppare la loro unicità, sia concorrere alla formazione di un nuovo mondo, dedito consapevolmente alla partecipazione alla creazione permanente.

☺ - *Come possono maturare le capacità creative personali nel nostro sistema sociale?*

§ La realizzazione della specie umana conosce oggi livelli di sopravvivenza, di distruzione e di alienazione. Le persone non vivono per realizzare le loro capacità e la loro creatività. Il confronto fra gli ineguali è ben visibile:

“ pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente ' florida' dei paesi 'sviluppati', proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza.” (Granese A., 1976)

“Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione.” (Moore B. jr, 1974). ²

² Cfr. A. Sbisà, *Rivoluzione e formazione*, in *L'emozione fra corpo e mente*, op. cit.

Questo non impedisce di potere essere ottimisti e di adottare delle strategie complessive di vita che possano favorire la creatività, per chi lo desidera; si tratta di trasformare il destino della specie. La crescita personale viene situata qui nel contesto della formazione della nuova era.

☺ - *Che cosa intendi per 'nuova era'?*

§ Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'³ in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo. Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive.

Occorre ritrovare forme ed ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari ed associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa⁴. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

“La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di

³ Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.

⁴ Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.

identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate.“⁵

☺ - *Come viene vissuta la sfera spirituale?*

§ Si presenta una forma di spiritualità che non comprende la rinuncia al mondo, al piacere, alla passione, ma anzi esalta il godimento e lo sforzo, la creatività, fino a fare sperimentare il divino dentro se stessi. Si tratta di 'essere nel mondo senza essere del mondo'. Ciascuna persona poi troverà una sua mappa dei compiti evolutivi, a seconda del programma dell'incarnazione che si è assunta. Ciascun essere viene invitato a realizzare delle imprese di creatività e di amore nell'infinito.

☺ - *In che modo è presente l'idea della divinità?*

§ Esiste nella sua pienezza trascendente una forma di beatitudine infinita creativa che possiamo indicare come divinità; amore, unità, onnipresenza, onnipotenza, felicità, stupore, sforzo, potere e gusto di creare: possiamo inizialmente considerare queste caratteristiche come un criterio di possibile esperienza. Siamo immersi in un ambiente divino infinitamente ricco di coscienze, di dimensioni, di misteri, di possibilità.

Abhinavagupta distingue fra la concezione del Vedanta, tendente a descrivere la realtà divina come una forma d'immobilità, articolata in 'essere, conoscenza e beatitudine', ed una concezione invece dinamica, che vede prevalere, nel divino, il movimento, l'energia, il principio attivo, la fonte della manifestazione e della creazione. L'io ed il pensiero vengono allora concepiti come sforzo, tensione, movimento, ricerca. 'Il tremendo, Siva, è sforzo'. L'io comune può superare le apparenze della realtà materiale e sociale per aprirsi alla vera dimensione della realtà totale: gli stadi della meditazione yoghica che portano a questa apertura sono 'stupore'⁶. L'esperienza religiosa e l'esperienza estetica producono la meraviglia e lo stupore, destati dalla 'rottura del mondo empirico' e 'dall'intrusione improvvisa di un'altra dimensione della realtà'.

☺ - *Ci sono delle idee guida orientative?*

§ Per favorire la crescita-evoluzione è opportuno riflettere e scommettere sulla contestazione dei pregiudizi maggiori ancora dominanti. Si tratta di sperimentare la vita immaginando che:

- abbiamo dentro di noi la scintilla divina, con il potere di creare; noi siamo innamorati del divino infinito in cui siamo immersi, ma siamo anche noi delle divinità che non sanno ancora di essere Dio; attraverso la conferma interiore e l'amore di noi stessi, possiamo scoprire, potenziare e realizzare la nostra dimensione divina, ed in questa essere uniti agli altri esseri creatori;
- la morte non esiste; esiste un processo di trasformazione che implica l'abbandono del corpo fisico e mentale della persona e l'entrata in un'altra dimensione; si può pensare alla vita dopo

⁵ R., Vaneigem *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni*, Firenze, Vallecchi, 1973; p. 233.

⁶ Abhinavagupta, *Essenza dei tantra*, op. cit., p. 22.

la morte con naturalezza, vivendo di conseguenza: la realizzazione personale si proietta e continua nelle altre dimensioni; immaginiamo di intuire e riconoscere il programma evolutivo di questa incarnazione, di questa vita, come continuazione delle vite precedenti e come progettazione delle vite future; come se le vite fossero delle giornate, e le notti gli intervalli in un'altra dimensione, fra la vita precedente e quella seguente; immaginiamo di continuare a frequentare gli esseri più intimi che amiamo, risolvendo e creando compiti comuni, attraverso modi che alternano l'essere maschili o femminili, genitori e figli, amanti o amici; chi è tua madre ora poteva essere un tuo amante, chi è figlio, poteva essere fratello o padre, e così via; tutto poi viene reso più affascinante e misterioso ancora, pensando alle vite parallele ed all'eterno presente creatore; la formazione olistica prevede una formazione per la vita dopo la morte.

- esistono le dimensioni della coscienza cosmica con cui possiamo entrare in relazione: altri mondi e pianeti, di diverso tipo, extraterrestri, esseri di luce; la nuova spiritualità si fonda sulla canalizzazione con gli spiriti guida e con gli esseri di luce; è opportuno immaginare ed invocare queste dimensioni, secondo una scala che va dalla possibile conoscenza di esseri uguali fisicamente a noi, in altri pianeti molto più evoluti, fino alla conoscenza di esseri con forme molto diverse da noi, fino alla comunicazione con esseri fatti di materia semifluida o fluida, fino ad esseri di luce o a puri spiriti; si può convivere interiormente con spiriti guida e con presenze costantemente presenti nella nostra vita quotidiana e nella vita onirica; possiamo imparare modi diversi di vivere, come possiamo arricchire la coscienza di esseri umani terrestri con la coscienza galattica e cosmica: dall'uomo terrestre all'uomo galattico!

- in certe condizioni la sessualità può condurre all'estasi ed alla fusione nell'unità divina; la sessualità ampia ed evolutiva è l'antitesi della 'separazione', metodo con cui tutti viviamo il privato ed il possesso dei corpi; la sperimentazione di una diversa sessualità diffusa porterebbe a vivere l'aspetto della fusione con gli altri e con il cosmo, aspetto essenziale per la comprensione dell'individualità umana; siamo fatti di identità e di fusione, fino 'a diventare un corpo solo'; altro luogo comune da dissolvere: l'individualità non si perde nella fusione con il divino, nella fusione con gli altri, ma si amplifica, si potenzia; esiste una forma di compresenza fisica, energetica ed amorosa, che costituisce quasi un'atmosfera in cui siamo tutti immersi;

- siamo tutti un Sé illimitato, non abbiamo limitazioni; da questa convinzione possono emergere e liberarsi modalità di comprensione e di esperienza, di qualsiasi aspetto dell'esperienza umana, in modo totalmente nuovo rispetto alla realtà conosciuta; siamo in viaggio verso la realtà sconosciuta!

☺ - *Come elaborare queste idee?*

§ Vivete quanto leggete come un testo libero. Lo vorrei libero, spero che rimarrà tale quando volerà fra i pensieri delle altre menti, senza essere rinchiuso in cassetti, ideologie, riferimenti storici, senza essere soffocato dallo spirito di gravità, dalla serietà pessimista e scettica; ma anche dall'ovvia esuberanza di chi comunque, contento, non indaghi oltre. Invito ad unire gli sforzi del pensiero, del cuore, della fantasia, dell'intuizione, della volontà, per esaminare tutte

le possibili implicazioni ed applicazioni dei concetti presentati. Ma ogni aspetto della psiche dovrà fare il proprio gioco in modo indipendente dagli altri, senza confusione per esempio fra il lavoro del pensiero e quello della volontà. Il lavoro-gioco consiste nell'elaborare e sperimentare ogni concetto, considerato sia a sé che in relazione agli altri.

☺ - *Come dovrebbero accogliere questi pensieri i lettori?*

§ Non si tratta di reagire immediatamente alle informazioni, rifiutando a priori od accettando con entusiasmo, magari senza comprendere fino in fondo le implicazioni in tutti e due i casi. Il lavoro-gioco che propongo cerca di superare i limiti tradizionali di una lettura passiva. Posso risponderti auspicando che le persone si dispongano al gioco cercando di sperimentare sin dall'inizio il viaggio complessivo. Non si può comprendere una teoria se non diventa un'esperienza reale: propongo un rapporto reciproco fra il pensiero e l'azione, una continuità fra il momento della lettura e le scelte quotidiane che le persone realizzano.

☺ - *Come fare concretamente? come seguire le lezioni?*

§ Dipenderà dalla situazione di ciascuno. Esistono alcune condizioni generali che saranno in ogni modo positive per tutti. Occorre prima di tutto fermare la coscienza di veglia comune, lo stato di permanente confusione febbrile che accompagna la vita quotidiana. Le prime attitudini da acquisire riguardano il controllo dei pensieri e lo stato di rilassamento.

Agendo sulla respirazione e sul silenzio, con l'aiuto di una musica adatta e di un ambiente tranquillo, si può cominciare ad entrare in uno stato più profondo di autenticità e di risonanza. A questo punto una lettura intuitiva ed immediata può fare entrare nello spirito della formazione, abbandonando più facilmente ogni reattività mentale. L'assimilazione avviene lenta, quasi entrasse nel corpo e nello spirito attraverso il respiro: il controllo dei pensieri permette meglio che i nuovi venuti si facciano conoscere, vengano accolti bene, con disponibilità, con amore.

Se emergeranno ascolto ed interesse, si potrà dialogare con loro. Se il linguaggio sembrerà nuovo e poco comprensibile, si potranno invitare al dialogo i propri pensieri che risultino più vicini ed affini alle nuove idee. Immersi nel rilassamento, possiamo poi lasciare affiorare pensieri ed immagini provenienti dal nostro inconscio, senza rincorrerli, senza rifiutarli, con lo spirito di un osservatore distaccato, come chi, dall'alto di una montagna, osserva sereno la vita che si svolge nella valle.

Dopo questa esperienza, consiglio di ritornare gradualmente alle proprie attività, lasciando ogni pensiero che riguardi i nuovi concetti: lasciamo che l'inconscio assimili senza gli interventi della mente, ma sentiamo pure nel corpo le sensazioni positive ed espansive successive al rilassamento.

Ampliamo le nuove percezioni, senza domandare significati e motivazioni, immergendosi in esse, gustando le situazioni emozionali ed immaginative che possono svilupparsi, senza attendersi nulla, con fiducia ed abbandono. Poi, in un altro momento, dopo un breve rilassamento, si può affrontare l'ascolto in un altro modo: scrivendo tutte le implicazioni

possibili presenti nei concetti accolti. Non è un invito alla mente a fare entrare e a commentare tutte le opinioni che si sollevano come un polverone. La volontà controlla anche questa volta i pensieri, ferma l'attenzione; ed il pensiero comincia allora a giocare.

Si tratta proprio di un invito al piacere ed alla sfida, non tanto qui ora immediatamente del piacere di sentire un'idea che suscita interesse, ma proprio del piacere di usare la logica, come se si potesse trattare di un tema completamente privo di ogni interesse. Il gusto della logica sarà aiutato dall'accettazione della costanza, della perseveranza, dell'attenzione, affinché effettivamente appaiano molte implicazioni. Lasciamole pure emergere, fluire, senza intervenire; diamoci un limite di tempo e poi abbandoniamoci.

Si possono porre due situazioni diverse. Con una prima si invita la ragione a regolarsi di conseguenza in riferimento ad un'ipotesi scelta: la domanda-ipotesi 'e se fosse vero?' può essere applicata singolarmente ai diversi concetti.

Se fosse vero, tangibile, che si continua a vivere dopo la morte? Che cosa cambierebbe nel mio modo di vivere? Se esistessero veramente esseri extraterrestri evoluti, che magari si rivelassero a me direttamente, anche fisicamente, o che apparissero nei cieli con le astronavi? Che effetto mi farebbe? Come si vivrebbe poi? Se fosse vero che la sessualità possa fare esplorare il divino? Che cosa vorrebbe dire, come si fa ad entrare in questa estasi sessuale-mistica? Con quali pratiche, con quali tipi di vita? Con quali persone e come potrei vivere le esperienze che portano in questa direzione?

Verifichiamo l'ampiezza progressiva dei percorsi possibili, e poi gustiamo, sentiamo, immaginiamo le possibilità.

La seconda situazione posta fa appello invece alla volontà: 'come vuoi che la realtà sia?', sempre con riferimento ai singoli diversi temi. L'esercizio consiste nella focalizzazione della volontà, 'come se' essa effettivamente cominciasse a costruire la realtà che si vuole. In questo caso è opportuno non fare alcun riferimento alla valutazione razionale: la situazione riguarda la possibilità di scelta e di libero arbitrio della persona, come se nulla al mondo potesse osteggiarla, e calandola poi in rapporto profondo al proprio sentire.

Troviamo situazioni di rilassamento, di gioia, di espansione, di piacere. Divertiamoci ad immaginare tutto quello che per noi sarebbe desiderabile, costituirebbe una fonte di felicità, sia per noi stessi, che per il mondo e l'umanità.

Finito il tempo, in questo od in un altro momento, si potranno segnalare le implicazioni effettivamente differenziate ed abbandonare sia le formulazioni ripetitive, sia le considerazioni che, secondo la riflessione, non risultino coerenti e significative. Potranno poi emergere pensieri sentiti ed utili, ma lontani da queste implicazioni: registriamoli a parte, ci torneremo sopra in un altro momento. E' importante conservare la concentrazione nel lavoro che facciamo, proprio come accumulo di energia e di attenzione.

Invito proprio a seguire i primi stati d'animo che una persona esprime quando sceglie di prendere in considerazione questo corso. Appena comincia a leggerlo, che diventi consapevole di ciò che desidera o pensa di trovarvi: scriviamo insieme! Può proprio letteralmente pensare e scrivere ciò che i suoi desideri e le sue opinioni esprimono.

Vengono proposte esperienze ed esercizi che potranno aiutare la pratica effettiva di un percorso di crescita.

☺ - *Non rappresentano momenti contrastanti il rilassamento, la logica, il discorso libero?*

§ E' opportuno agire su piani paralleli, se vogliamo entrare profondamente nella realtà. Il rilassamento permetterà alla ragione di essere più netta e lucida nel seguire la logica e l'intuizione, queste favoriranno poi un discorso libero più disinibito. Occorre liberarsi dai luoghi comuni cristallizzati che frenano la percezione e l'intuizione. Una persona potrebbe per esempio formulare un proprio 'credo', sui temi trattati, per poi vedere se riesce a metterli in discussione.

Parallelamente od in alternativa si possono registrare i desideri, come si vorrebbe fosse la realtà, ma che poi si pensa di avere ragione di pensare che così non sia. Il lavoro riguarda proprio la capacità di evidenziare ed inventare i paradossi, piegando qualsiasi legge fisica al nostro divertimento, al gusto di realizzare nuovi passaggi e percorsi.

☺ - *Allora non sono molto importanti i contenuti che esprimi, quanto piuttosto il lavoro formativo che proponi?*

§ I contenuti sono molto importanti. Molte persone possono ritenere inutile un eccesso di informazioni e di ragionamenti, magari perché ritengono di non avere le basi culturali, o perché ritengono che allontanano dallo spirito o dalla natura, dalla spontaneità. Ma noi non viviamo in una comunità primordiale istintiva immersa nella natura. Noi nasciamo in ogni caso, in questa società, 'filosofi', anche se analfabeti. Perché abbiamo ereditato nel linguaggio comune strati di filosofie, di ideologie, di significati, di azioni-reazioni, mentali ed emotive. Per questo motivo occorre potenziare il ragionamento, l'intuizione, la consapevolezza, per dissolvere concezioni fossilizzate, inconsapevoli, ma attivissime nel determinare la realtà. Per questo proporrò un attento lavoro sulle convinzioni, personali e sociali.

Per questo invito ad interrogarsi nel corso: che significato ha per me questa parola? Quali emozioni e fantasie sono associate? Quali esperienze me le hanno suggerite? Quali altre possibilità interpretative sono possibili? Il problema è che le parole vengono facilmente assorbite e neutralizzate dalla coscienza comune. E' necessario proteggerle dalla reattività mentale, cercare dentro se stessi esperienze profonde.

“Da questo mondo al prossimo; dall'utilitarismo alla creazione. Invece delle parole come strumenti di mercato, marchi di fabbrica per reclamizzare oggetti stabiliti, le parole creative che rinnovano. Parole rese di nuovo nuove, come il primo giorno della creazione; l'alba dell'eternità. Parole usate non per interpretare il mondo, ma per cambiarlo; non per reclamizzare questo mondo ma per trovarne un altro. Passare da mondo al prossimo; dal linguaggio ordinario al linguaggio straordinario.” (N. Brown)⁷

⁷ N. Brown, *Corpo d'amore*, Il Saggiatore di A. Mondadori, Milano, 1969.

Sarebbe anche importante cominciare a vivere partendo dal sentire la gioia e la felicità onnipresenti. Esistono esercizi che aiutano ad individuare ed esprimere le emozioni negative e le tristezze, in modo da essere poi più liberi e rilassati. Dopo si può cominciare a godere la vita partendo dai propri piaceri e dai propri stati d'animo positivi, per espanderli sempre più in tutta la vita, fino a sentire la crescita della propria gioia. Se coltiviamo il rilassamento ed abbandoniamo i pensieri negativi, aumenterà la capacità di godere la vita. La tendenza a limitare la mente restituirà spazio e respiro ai singoli sensi, alla fantasia, alla curiosità, al gioco, e la gioia emergerà allora prorompente dal mondo interiore, e si espanderà attraverso qualsiasi situazione di vita. Se facciamo attenzione a distribuire bene i momenti dell'attenzione e dell'abbandono, avremo la sensazione sia che la vita ci venga incontro generosa ed amante, sia che riusciremo a fare, progettare, sperimentare ciò che vogliamo. Avremo l'impressione di essere molto di più noi stessi, e contemporaneamente di superare i limiti del nostro corpo e della nostra individualità. Aumenteranno la coscienza e l'energia, e si apriranno nuove frontiere di felicità e di creatività.



3

L'esigenza formativa planetaria

Il concetto di formazione olistica implica l'assunzione di specifici orientamenti emersi sia nelle scienze sia nella nuova spiritualità. Il termine 'olistico' si basa sulla convergenza fra i dati delle scienze degli ultimi decenni e le ispirazioni del pensiero antico e rinascimentale. Il contenuto riguarda la considerazione della persona e della natura come di un tutto armonico ed una diversa conseguente concezione della realtà. Formare la persona come una totalità significa sviluppare l'autonomia di ogni singola parte del nostro essere, ed armonizzare il funzionamento complessivo in una direzione di crescita permanente come sviluppo del potenziale umano. Questo implica considerare gli obiettivi e le condizioni in cui sia possibile realizzare un progetto formativo che liberi e sviluppi le potenzialità del pensare, del sentire e del volere, come possibilità concreta per ogni essere umano.

La scissione fra la mente ed il corpo e le emozioni non rappresenta una improvvisa malattia di cui ci siamo accorti in questi tempi. Rappresenta sia la direzione fondamentale dei processi scolastici ed educativi, sia la condizione di funzionamento del lavoro, della cultura, delle istituzioni, delle relazioni. Ritrovare l'autonomia delle potenzialità del corpo e dell'anima, potenziare le sfere del volere, del sentire e del pensare, è un progetto che non può riguardare soltanto l'educazione e le terapie, ma la trasformazione di tutto il sistema sociale. La formazione olistica dell'essere umano implica un mutamento radicale del rapporto fra l'uomo e la natura e del sistema sociale che finora si è basato sulla loro opposizione.

Occorre pensare quindi ad una trasformazione totale del sistema sociale, attraverso il pensiero critico, la consapevolezza, l'ansia morale, la sperimentazione alternativa, la costruzione di una nuova società, basata sull'armonia fra l'uomo e la natura, fra la ragione, i sensi, lo spirito ed il mistero del cosmo. Tutto questo sembra inevitabile, se l'umanità non vuole autodistruggersi insieme al pianeta che l'ha gentilmente ospitata.

“La stessa simultaneità consente (pur in modo ineguale) il confronto degli ineguali e pone sotto gli occhi di masse sterminate la tragica realtà dei paesi poveri e quella spesso solo esteriormente ‘florida’ dei paesi ‘sviluppati’, proiettando su una sorta di immenso schermo visibile a tutti le immagini della fame e della oppressione, le miserie del mondo preindustriale e il falso splendore delle megalopoli che riproducono al loro interno, in forme spesso ancor più assurde e degradanti – nella stratificazione e nel conflitto delle classi sfruttatrici e sfruttate – i contrasti fra sovrabbondanza e indigenza, fra sviluppo e sottosviluppo che emergono nel confronto fra le comunità nazionali ad alto reddito globale e quelle collocate ai limiti della sopravvivenza.” (Granese A., 1976)

Sarà facile allora comprendere come proporre delle verifiche nel rapporto fra la razionalità e lo sviluppo complessivo dell'umanità. Secondo Moore, si potrebbero indicare come irrazionali gli obiettivi politici che aumentano la sofferenza e l'infelicità, e come razionali gli obiettivi politici che tendono a diminuire l'infelicità. Le forme della sofferenza cui allude l'autore sono la fame, la fatica, l'oppressione, l'ingiustizia.

“Nelle aree progredite abbiamo una tecnologia che viene prodotta per distruggere altre persone. Nei suoi altri impieghi la tecnologia rende la vita più comoda e piacevole, ma nel contempo tende rapidamente a rendere il pianeta inadatto alla vita degli uomini. E' una combinazione che fa pensare che forse l'homo sapiens si stia avvicinando alla fine del suo cammino evolutivo e sia destinato all'estinzione.” (Moore B. jr, 1974).

Il rinvio alle cause sociali vede ancora in primo piano il capitalismo ed i suoi obiettivi di profitto e di potere.

“il capitalismo tramonterà non per ragioni morali, religiose o rivoluzionarie, ma perché, inseguendo esclusivamente il profitto che è la sua ragion d'essere, non può che pervenire alla distruzione della Terra che è la base per il conseguimento del profitto.

Naturalmente distruggendo la Terra il capitalismo distrugge se stesso, mentre se salvaguarda la Terra non può più inseguire esclusivamente il profitto come ha sempre fatto, ma dovrà servire un altro padrone: la tecnica a cui oggi è affidata la vita dell'uomo sulla Terra. La tecnica, a cui nulla importa del profitto, obbliga quindi il capitalismo ad assumere un fine diverso dal semplice profitto che il capitalismo ha sempre inseguito. E se il capitalismo non prende coscienza di questa necessità e non incomincia a servire la tecnica che salvaguarda la Terra, finisce col distruggere, oltre alla Terra, anche se stesso. E già si vedono le avvisaglie della compromissione delle condizioni della terra e dell'arrancare del capitalismo.”

Per salvare il pianeta, per cercare di realizzare le potenzialità della specie umana, non sono sufficienti i timidi tentativi che pure giustamente stanno crescendo: l'attenzione ecologica all'ambiente, l'attenzione alla salute ed all'alimentazione, il contenimento potenziale di consumi

eccessivi. Occorre pensare a ristrutturare totalmente le sfere del lavoro e delle istituzioni, le sfere degli istinti e delle emozioni, delle fantasie e dei valori, dei sensi e dello spirito.

Io aggiungerei all'auspicio la liberazione e la maturazione anche della dimensione del volere: pensiamo al mondo degli ideali, delle aspirazioni, delle scelte, delle azioni, della creatività. Pensiamo alle forme della morale e della spiritualità. Pensiamo alla formazione del carattere, alla capacità di gestire le emozioni ed i sentimenti, alla capacità di sopportare e tollerare le avversità, di sfidare e tendere le capacità. Il volere riguarda la possibilità per tutti, di avere il desiderio, la volontà e la capacità di realizzare le potenzialità della nostra natura. Un modello di formazione olistica implica la realizzazione di una diversa evoluzione della natura umana e del suo rapporto con la realtà. Di conseguenza si pone come partecipazione diretta alla formazione della realtà come evoluzione e creazione.

La formazione globale della persona implica lo sviluppo del corpo, dei sensi, e delle realtà vissute come anima e come spirito, insieme alla ragione ed alla conoscenza. Questo implica un'azione formativa in cui ogni elemento, il corpo, il sentimento, la ragione o lo spirito, non prevalgano come privilegio, come esclusione, come esauriente giudizio di valore e attribuzione di significato. Abbiamo l'esigenza di sviluppare contemporaneamente le capacità e le potenzialità attive, la volontà e la ragione, e quelle ricettive, le facoltà non intellettive, dai sensi, all'immaginazione. Hillman⁸ propone l'esplorazione e l'attivazione di una 'coscienza delle cose', che potrebbe ampliare la nozione tradizionale di coscienza di sé, limitata al soggettivismo: occorre restituire alle cose le qualità cosiddette secondarie: colori, sapori, qualità tattili.

Per quanto riguarda i percorsi delle scienze della formazione e del benessere, appare necessario riarticolare le discipline in base a queste esigenze. Occorre ripensare e riformulare la formazione etica e spirituale, la formazione estetica, la formazione delle emozioni e dei sentimenti, la formazione affettiva e sessuale, la formazione del corpo, della salute e del benessere, lo sviluppo della coscienza ecologica, le capacità creative e relazionali. Occorre una formazione di base che risvegli le energie del corpo, del cuore, della ragione e dello spirito attraverso determinate pratiche trasformative.

Esistono oggi molti percorsi che cercano di configurare strategie di formazione che portino l'umanità verso una nuova era. Secondo 'La profezia di Celestino'⁹ in un prossimo futuro l'umanità non si porrà più come scopo della vita la sopravvivenza legata al lavoro ed alla sicurezza, ma assumerà l'evoluzione personale e sociale come obiettivo fondamentale ed orientativo di tutta l'esistenza. La nostra esigenza di dare un significato alla vita sarà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione. Si potrà vivere un'estasi generalizzata: questa potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo. Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. Approfondiremo la natura dell'ebbrezza amorosa in questa prospettiva di mutamento epocale.

⁸ Cfr. Hillman J. (2003), *L'anima del mondo e il pensiero del cuore*, Milano: Adelphi.

⁹ Cfr. J. Redfield, *La decima illuminazione*, Milano, Corbaccio, 1996.

Sicuramente tutto questo potrà sapere di utopia, ma occorre ormai riproporre il significato concreto ed operativo dell'utopia, come simbolo della trasformazione, che può parlare a lungo al cuore, alla fantasia, allo spirito, prima di tradursi in operazioni razionali e sociali di trasformazione. Di fronte al dilagare della violenza e della banalità, occorre di nuovo domandarsi come risvegliare le passioni e come alimentare gli uomini di forme ideali. E' necessario inventare nuove forme dell'entusiasmo, dell'amore, del coraggio e della creatività, come nuovo investimento delle energie umane, altrimenti incanalate verso forme distruttive. Occorre ritrovare forme ed ideali per mobilitare l'energia creativa, attraverso nuclei comunitari ed associativi che s'impegnino ai più diversi livelli per sperimentare una vita diversa¹⁰. La proposta di un modello ideale costituisce uno strumento immaginativo, emozionale e concettuale per risvegliare le tracce del represso che dormono nella coscienza collettiva. Ecco quindi che la proposta di un diverso amore sessuale configura un amore che potrà vivere nella reale storia umana, un amore che potrà avere rapporti completamente diversi con le altre forme dell'attività, il lavoro, l'arte, la scienza, la cultura. Si tratta quindi di preparare nuove strade all'amore, ma anche di configurare in modo diverso la struttura della vita umana.¹¹ Questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza.

“La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate”¹².

¹⁰ Cfr. A. Meluzzi, *NeoMonasteri e riEvoluzione*, Venezia, Marsilio, 2001.

¹¹ Tutti questi processi vengono proposti in nome di una nuova responsabilità nell'incontro fra la scienza e lo spirito, fra la metodologia della scienza e le finalità di sviluppo dell'uomo e del pianeta, fra la scienza e la coscienza. Cfr. F. Capra, *Il Tao della fisica*, Milano, Adelphi, 1992; F. Capra, *Il punto di svolta*, Adelphi, 1984; J. White, *L'incontro di scienza e di spirito*, Milano, Interno Giallo Editore, 1992.

¹² R. Vaneigem, op. cit., p. 233.

L'intenzione ed il coinvolgimento

Questo testo si basa sull'attivazione di una motivazione-intenzione di amore, accompagnata da una metodologia scientifica aperta alle dimensioni spirituali. La manifestazione di un'intenzione di amore e di ricerca costituisce una testimonianza diretta di un'esperienza ed offre la proposta alle persone 'coinvolte' di generare una corrispondente motivazione-intenzione spirituale e creativa. Il programma formativo comprende la possibilità-esigenza che il lettore parta immediatamente in un lavoro personale. Il testo si pone quindi come un'azione energetica diretta, di carattere vibratorio, che produce per 'simpatia', per induzione, una risonanza vibratoria specifica in chi si avvicina, accoglie, studia, risponde, sperimenta. Vediamo meglio questa risonanza vibratoria. Se si percuote un diapason, questo produce onde ad una determinata frequenza; se lo si pone vicino ad un secondo diapason, silenzioso in partenza, quest'ultimo inizia a vibrare con la stessa frequenza.

"La risonanza può essere utilizzata anche nel caso delle onde cerebrali. Esiste, infatti una correlazione tra lo stimolo che proviene dall'esterno e le onde cerebrali dell'uomo. Quando il cervello è sottoposto a impulsi (visivi, sonori o elettrici) di una certa frequenza, la sua naturale tendenza è quella di sintonizzarsi sulla stessa frequenza vibratoria dello stimolo in arrivo. Tale fenomeno è detto 'risposta in frequenza' o risonanza."¹³

Un programma di formazione olistica richiede il coinvolgimento totale della persona, vissuta e sperimentata come unità in evoluzione. Questa partecipazione globale implica l'auto-attivazione diretta della volontà, del sentimento, dell'emozione, del ragionamento, dell'intuizione, dell'immaginazione. Occorrono poi determinate condizioni ambientali, corporali e psicologiche, adatte a preparare ed a realizzare il processo formativo. Immaginiamo una situazione. In un ambiente libero e protetto, il gioco, la musica, la danza, il rilassamento, la meditazione permettono la scarica delle emozioni negative e delle staticità, il risveglio di stati e di energie profonde, dei livelli di liberazione, di gioia e di apertura. Gli esercizi e le drammatizzazioni possono poi stimolare la consapevolezza personale emersa e sollecitare un processo di autoriflessione. Questo porta poi alle relazioni, alla riflessione sui condizionamenti e le potenzialità, alle possibilità della creatività. Intervengono quindi i processi dell'apprendimento e della conoscenza.

Esiste poi la possibilità e l'urgenza dell'impegno personale, nel confronto con se stessi. Oggi sappiamo che possiamo regolare la respirazione, l'alimentazione, il movimento, il modo di pensare e di sentire, in modo da orientarsi verso il benessere e verso la creatività. Possiamo contenere le emozioni negative, amplificare le capacità dei sensi, aumentare la capacità di godere la vita, di sollecitare l'intuizione e di aumentare le capacità del pensiero in ogni aspetto della vita quotidiana. Sicuramente oggi, chi vuole, può studiare delle informazioni e delle conoscenze in certi ambienti, agire sul corpo e sullo spirito in altri ambienti. Il segreto e le potenzialità di una formazione olistica si basano sulla possibilità di intrecciare questi diversi

¹³ Laguzzi G, (2004) *Biopranoterapia*, Roma: Edizioni Mediterranee, p. 35.

percorsi formativi, superando le realtà e le immagini della scissione permanente dell'essere umano, contribuendo ad una visione complessiva dello sviluppo delle potenzialità.

5

Le motivazioni della crescita

La scienza e la società hanno studiato ed applicato sia la capacità di condizionare l'uomo, sia la capacità di stimolarlo. Una prima tradizione scientifica ha insistito sulla concezione passiva dell'intelletto individuale: si pensa che un individuo sia capace di reagire soltanto se venga stimolato. L'attenzione non si ferma sulla persona in se stessa, ma a quanto le accade sotto l'influenza delle circostanze esterne. La personalità appare come una concatenazione di riflessi e di abitudini, e l'abitudine come un'unità elementare. L'individuo viene concepito come passivo o reattivo, si trascurano la spontaneità e l'attività. Altri orientamenti psicologici hanno elaborato il potere attivo ed autonomo dell'uomo. La persona viene concepita come fonte delle azioni e del comportamento: l'attività non viene considerata come una risultante delle pressioni della stimolazione interna o esterna, ma come intenzionale, voluta. Lo studio della personalità deve allora collegare il suo stato presente con le possibilità future, comprendendo i percorsi degli sviluppi possibili e le capacità di progettazione. Emerge una motivazione fondamentale: il mantenimento, la realizzazione e la valorizzazione delle capacità di essere soggetto di esperienza.

La psicologia può confermare, ampliare, verificare e stimolare i fattori propulsivi dell'esperienza: il potenziamento della vita, l'autorealizzazione e la creatività. E' molto importante collegare le dinamiche di crescita e di realizzazione con lo sviluppo della vita quotidiana. Esiste la possibilità concreta che ogni individuo possa essere realizzato e creativo, e che ciò sia preferibile per la sua vita, in quanto esprime ed interpreta tensioni profonde della personalità, legittimando una convivenza democratica che stimoli la creatività in tutti. Si pone così una barriera contro le discriminazioni e le rassegnazioni, ed anche contro l'opinione che in fondo sia giusto che la maggioranza delle persone sia destinata a occupazioni e rapporti ripetitivi ed esecutivi, in quanto accontenterebbe la loro esigenza di tranquillità e di sicurezza. Sembra presente qui l'oscillazione fra l'esigenza di dare libertà, necessaria per ogni sviluppo, e la constatazione, a questo punto anche scientifica, che una libertà sostanziale debba collegarsi con la realizzazione e con la creatività.

Ma vediamo meglio questa ambivalenza. Gli psicologi riconoscono due ordini diversi di motivazioni: il bisogno di ridurre la tensione e di raggiungere l'equilibrio (moventi di deficit), ed il bisogno di mantenere la tensione in funzione di mete lontane (moventi di crescita). Nel primo caso un individuo si comporta in un certo modo allo scopo di eliminare qualsiasi tensione psichica. Nel secondo caso egli impegna le risorse rimaste libere dopo aver soddisfatto i bisogni elementari nella rottura dell'equilibrio e nell'espansione delle sue forze, allo scopo di

raggiungere nuovi livelli di crescita.¹⁴ Si accenna alla fondamentale unità e coerenza della struttura personale, all'unicità irripetibile dell'individualità, al potere direttivo ed unificante dell'intenzione. Queste affermazioni implicherebbero l'unità dell'attività di ogni individuo, e quindi la possibilità di progettare il comportamento personale secondo le linee direttive unificanti della propria personalità. La funzione unificatrice tesa verso l'autorealizzazione come pianificazione del futuro implica una progressiva e continua riorganizzazione autonoma di se stessi, dell'attività e dell'ambiente. La possibilità di elaborare queste teorie contrasta con una vita quotidiana che richiede comportamenti scissi, frammentari e superficiali. L'individuo non si realizza come attività e possibilità progressive ed indefinite, ma svolge costantemente un ruolo passivo, per tutto l'arco della vita. La capacità di fare esperienza viene limitata e frammentata. Non c'è dubbio che la prospettiva della crescita fondi concretamente e scientificamente la dimensione dell'autoprogettazione, anche se rimane incompatibile di principio con il sistema sociale esistente. Il riferimento alle motivazioni ed alle personalità uniche ed in sviluppo permette di comprendere meglio come la società risulti tesa a sacrificare la realizzazione globale dell'individuo a favore del primato del lavoro, e quindi del 'progresso' scientifico, tecnologico ed economico. Se una società vuole essere democratica, ma in realtà è lontanissima da questo ideale, magari proprio perché non può permettere che tutti gli individui si realizzino e siano creativi, sarebbe inutile una scienza che cercasse di riconoscere come esistente ciò che non esiste ancora, o che, nonostante le apparenze e le affermazioni ideologiche, si fa in modo che non esista. Da questo punto di vista la teoria del nesso stimolo-risposta descrive meglio la realtà storica del carattere condizionato e condizionabile dell'uomo. Può aiutare a riconoscere l'effettiva realtà condizionata, smascherando le ideologie che attribuiscono carattere di realtà a valori che invece vengono combattuti.

Marcuse¹⁵ ricorda che in una società dominata dai rapporti utilitari del mercato, l'autorealizzazione della personalità si basa su di una doppia repressione: la repressione del principio del piacere e una concezione tale della felicità e della libertà, da renderle compatibili con l'effettiva mancanza di libertà e felicità. Secondo Freud la personalità non è che un individuo infranto che si è adattato con successo alla repressione e all'alienazione; egli si è sempre rifiutato di considerare un individuo alienato come una 'personalità totale'. La pseudo-libertà e la pseudo-felicità, caratteristiche della società repressiva, sono per Freud estremamente lontane dalla felicità e libertà reali. Esiste il pericolo che l'ideologia contemporanea della personalità e della creatività si esprima nella tendenza a far considerare reale ciò che non lo è: la situazione peggiora ulteriormente perché si esauriscono e si fossilizzano i linguaggi, e si rende più difficile l'espressione delle alternative reali.

Possiamo immaginare ed ipotizzare una civiltà non repressiva fondata su di una piena realizzazione dell'individuo: si può sviluppare attraverso il libero gioco delle facoltà, attraverso

¹⁴ Cfr. C. T. Tart (2000), *Risvegliarsi. Superare gli ostacoli allo sviluppo del potenziale umano*, Latina, Edizioni Crisalide; (1977) *Stati di coscienza*, Roma: Astrolabio.

¹⁵ Marcuse H., (1964) *Eros e civiltà*, Torino: Einaudi.

una nuova sintesi dialettica fra i sensi e la ragione, attraverso un nuovo equilibrio fra gli aspetti attivi e quelli ricettivi, fra la volontà ed il piacere. Il potenziamento dell'individuo si sviluppa allora non soltanto in base al potere attivo, all'automotivazione ed all'autoprogettazione, ma anche in base alla 'passività', alla capacità di sentire e di godere. La soddisfazione ed il piacere a loro volta esprimono un potere attivo e trasformativo della natura presente in noi: l'abbandono ad essi provoca una tensione formativa che si realizza nella partecipazione a qualcosa di universale e di dinamico. La ragione dipende dai sensi, ed i sensi dipendono dalla ragione. Abbiamo un rapporto reciproco fra i valori del corpo ed i valori dello spirito, che la storia ha reso antitetici. Se la natura viene rispettata, ascoltata e realizzata, essa stessa sviluppa un processo di autoregolazione e di autorealizzazione, che viene incontro al processo di autoprogettazione della coscienza individuale.

"... Essa (la libido) può promuovere la formazione di cultura soltanto in condizioni che associno fra di loro gli individui in modo tale da creare un ambiente adatto allo sviluppo dei loro bisogni e delle loro facoltà. La riattivazione della sensualità polimorfa e narcisistica cessa di costituire una minaccia per la cultura e può portare essa stessa alla costruzione di una nuova cultura qualora l'organismo non esista come strumento di lavoro alienato, ma come soggetto di autorealizzazione - in altre parole se il lavoro socialmente utile rappresenta simultaneamente la soddisfazione palese di un bisogno individuale." ¹⁶.

L'impulso biologico si potenzia e si espande come impulso culturale. L'autosublimazione dell'Eros implica che la piena maturazione del corpo, la spinta all'unità ed alla perfezione, si aprono espandendosi verso gli altri e verso la società: essa stessa allora si esprime globalmente come crescita continua. La natura si rivela come soggetto che si autorealizza, attraverso l'Eros, e dialoga dentro lo stesso individuo con l'autoprogettazione della coscienza individuale. Viene posta in primo piano la possibilità e la capacità di amare se stessi. La potenza dell'amore per se stessi, che si pone come realizzazione delle potenzialità, come godimento della vita, come creatività felice, trabocca nell'amore verso l'altro, nell'amore universale, nelle forme della creatività. Il potenziamento della persona non può essere separato dal potenziamento della vita. L'autorealizzazione dell'individuo come unicità costituisce un processo autonomo in base alla coscienza, alla ragione, alla volontà, ma non può svilupparsi pienamente se non esplora e se non partecipa sia con le altre componenti dell'individualità, dal corpo all'inconscio, sia con i processi di autorealizzazione presenti nei campi dell'esperienza che gli uomini hanno indicato come natura e come divino.

Porre a base di una possibile civiltà non repressiva l'autosublimazione dell'Eros costituisce una rivoluzione copernicana. Si abbandona la concezione negativa degli istinti e della natura, assimilate da sempre al caos opposto alla pulita ragione ordinatrice, e si riconosce una direzione ed una finalità alla natura stessa: essa rivela ora forze positive che sono in grado di sviluppare una loro razionalità ed una loro crescita. La repressione di queste forze può comportare una loro degenerazione, la distruzione dell'eros provoca il risveglio dell'aggressività e degli istinti distruttivi. Ma se l'uomo, nella sua crescita, non si ferma al proprio ego, ed ascolta, stimola e

¹⁶ Marcuse H., (1964) *Eros e civiltà*, Torino: Einaudi.

realizza la sensibilità, accettando che l'eros si sviluppi liberamente, si trova di fronte ad un processo di autorealizzazione che si propone in dialogo con la coscienza razionale.

6 - Il primato dell'esperienza

6.1 *Conoscenza e creatività*

J. Dewey ha approfondito l'idea della connessione organica del reale e del rapporto di interdipendenza e d'integrazione di tutte le sue parti. L'analisi viene impostata come integrazione dell'uomo nella natura. Il rapporto fra un essere vivente e il suo ambiente non è quindi soltanto un fatto puramente conoscitivo. Il concetto di esperienza amplia, motiva ed orienta la conoscenza. Non è riferito soltanto al soggetto umano, ma all'interazione con la natura e con l'evoluzione. Esiste una forma di 'oggettività' della realtà e dell'esperienza, dove un mondo 'entra nelle azioni e nelle passioni degli uomini e subisce modificazioni attraverso le loro risposte'. Non possiamo allora riferire la conoscenza esclusivamente al passato e ad una determinata strutturazione della realtà. L'esperienza nella sua forma vitale è sperimentale, sforzo di cambiare il dato; è caratterizzata da una proiezione, da un protendersi verso il futuro. Il carattere temporale dell'attività implica la scelta ed il rischio di progettare il futuro assicurando la capacità di modificare il progetto mutando le condizioni; da ciò l'atteggiamento vitale della tensione dello sforzo verso l'avvenire. Tutto questo implica un concetto dinamico, unitario ed articolato di 'totalità'; occorre evitare il particolarismo: un'esperienza è 'pregnante di nessi'. La tendenza intellettuale all'astrazione separa pensiero ed esperienza, mentre la prima non è semplice registrazione, ma è piena d'inferenza: 'non esiste all'evidenza nessuna esperienza cosciente senza inferenza; la riflessione è nativa e costante'.

"L'esperienza è questione di simultanee azioni e passioni. Quelli che noi subiamo sono esperimenti nel cambiamento del corso degli eventi. I nostri tentativi attivi sono saggi e prove di noi stessi... Ogni conseguito equilibrio di adattamento all'ambiente è precario perché noi non possiamo andare di pari passo coi cambiamenti dell'ambiente. Essi hanno direzioni così contrarie che noi dobbiamo scegliere. Dobbiamo assumerci il rischio di legare la nostra sorte con un movimento o con l'altro... L'adattamento non è uno stato senza tempo; è un processo continuo... Ciò che si verifica nell'ambiente, e non ciò che è già lì in forma compiuta e finita, interessa l'organismo..."¹⁷.

Il concetto formativo fondamentale è costituito dalla 'simultaneità' delle azioni e delle passioni. L'esperienza si realizza, contemporaneamente, attraverso il pensare, il sentire ed il volere, e la loro armonizzazione; attraverso i sensi e la ragione; attraverso il corpo, l'anima e lo spirito. Le nostre facoltà sono attive e passive-ricettive, soggettive ed oggettive. L'intelligenza stessa 'è l'insieme complessivo degli impulsi, degli abiti, delle emozioni, dei ricordi e delle

¹⁷ Dewey J. (1917-1957), *Intelligenza creativa*, Firenze: La Nuova Italia; p. 42-43.

scoperte che preannunciano ciò che è desiderabile e indesiderabile in possibilità future e che trovano modo di riuscire ingegnosamente a favore del bene immaginato’.

L’equilibrio, la realizzazione e l’evoluzione cosciente si realizzano se sviluppiamo nella loro autonomia ogni singola facoltà, senza renderla sottomessa o ridotta alle caratteristiche di un’altra facoltà, per poi armonizzarle nella direzione evolutiva complessiva. Marcuse parla di una ragione che può diventare una ragione sensuale, e dei sensi che possono diventare sensi razionali. Non nel senso che la ragione debba sottomettersi ai sensi, o che i sensi debbano trarre valore, significato ed indirizzi dalla ragione. Noi invece conosciamo una situazione di contrapposizione, in cui chi vuole sviluppare e rinforzare una facoltà, sembra debba prima di tutto negare, sottomettere, reprimere, le altre, e poi pensare a come sviluppare le caratteristiche volute. Così chi vuole sviluppare la ragione, sente l’esigenza di reprimere prima di tutto i sensi e l’immaginazione, l’anima e lo spirito. Chi vuole sviluppare i sensi e l’intuizione, riterrà opportuno fuggire dalle presunte rigidità della ragione. Chi vorrà sviluppare l’anima e lo spirito, penserà di evitare e reprimere la ragione ed il corpo.

6.2 - La mappa ed il territorio

La sperimentazione della libertà implica una completa mobilità, che permetta di seguire la fluidità e l’imprevedibilità della vita come evoluzione creatrice. Se ai nomi corrispondessero sempre soltanto esperienze riconoscibili e programmate, la libertà di scelta sarebbe limitata. Ho con me una mappa che disegna e configura un territorio: propone le definizioni, i nomi delle città, delle strade. In questo caso la libertà di movimento diventa una libertà di spostamento fra realtà date e conosciute o conoscibili. Oppure posso decidermi di non fidarmi delle mappe e di cercare qualcosa che io intuisco, ma che non corrisponde ai nomi ed alle indicazioni datemi. Posso leggere la mappa come fosse un enigma, interpretando in modo diverso i nomi dei luoghi e dei percorsi, ricercando vie alternative e misteriose. Posso anche inoltrarmi in un territorio sconosciuto e stendere io una mappa, secondo dei criteri leggibili soltanto da me stesso o condivisibili da gruppi determinati. Questo criterio vale per ogni aspetto della vita umana: appliciamolo alla realizzazione personale, all’amore ed alla sessualità.

Ma posso anche inoltrarmi in un territorio di cui non ho la mappa. In questo caso ho le mie motivazioni per intraprendere un viaggio in un luogo sconosciuto. Posso esplorare un territorio nuovo, e lì incontrare paesi, piante, animali, elementi riconoscibili. Ma possiamo anche immaginare un qualcosa che sembra non esistere ora sul pianeta. Entrare in un territorio in cui non soltanto si trovino piante, animali, oggetti, non compresi o riconosciuti dalla scienza, ma che addirittura si possa osservare il territorio in piena genesi: cambia forma, si alza e si abbassa, si presentano creature sconosciute, mescolanze fra piante, animali, uomini ed altri esseri.

Ecco, probabilmente il terreno sconosciuto ed inconoscibile della realtà, il suo strato profondo, si basa su di un processo di creazione permanente. Io potrei collegare un mio cammino, un mio movimento, con un riconoscimento di luoghi ed esperienze che posso descrivere ed indicare soltanto in base alle mie risonanze emozionali ed intellettuali, posso distribuire dei significati che si riferiscono alle modalità della mia esperienza, e potrebbero dire poco agli altri. La

descrizione sociale del mondo corrisponde soltanto ad una particolare visione della realtà, costruita e diffusa sulla base di determinati interessi, ed in base alla programmazione della vita umana. Vengono imposti limiti alla possibilità di riconoscere che cosa sia reale. Ma possiamo anche scegliere di viaggiare ai confini della realtà: la libertà di circondare ed attraversare definizioni e vincoli, creando e vivendo spazi ed esperienze nuove.

Noi tutti viviamo con la certezza-speranza conscia ed inconscia che la mappa coincida con il territorio. Condividiamo una descrizione della realtà che ci è imposta sin dalla nascita. Dissertiamo sui nomi delle cose come se fossero evidenti per tutti sia l'identità del nome, sia la corrispondenza fra il nome e la realtà cui si riferisce. Identifichiamo sensazioni e pensieri con i nomi delle esperienze che ci siamo abituati a condividere con gli altri. Quando parliamo del lavoro, dell'uomo, delle religioni, dell'amore, della scienza, siamo tutti convinti che l'altro percepisca la stessa cosa che percepiamo noi. Si potranno poi verificare consensi e dissensi, emozioni diverse, reazioni contrastanti o armonie, ma si pensa che gli oggetti siano precisamente corrispondenti ai nomi. Esiste sempre una differenza sostanziale fra la descrizione intellettuale e linguistica di qualsiasi evento, e la sua realtà oggettiva, che del resto non aspetta i nostri nomi. Ogni evento od oggetto della realtà, della psiche, della natura o della società, ha un aspetto conosciuto, un aspetto sconosciuto ed un aspetto inconoscibile. La libertà si può muovere fra eventi ben riconoscibili ed oggettivati. Ma può muoversi molto meglio se riconosce il carattere indeterminato della realtà, e quindi inventa e crea oggetti e situazioni, oppure esplora aspetti che mai altri hanno esplorato.

Possiamo chiamare 'deteritorializzazione'¹⁸ il processo in cui valutiamo che sia giusto superare o invalidare o distruggere le mappe che abbiamo di un dato territorio. Il mondo non deve essere interpretato, come si è fatto per secoli, ma deve essere 'prodotto', partendo dagli stati intensivi della macchina desiderante, dove il montaggio il funzionamento ed il prodotto coesistono in una indissociabile simultaneità. Un potente nomadismo è necessario per indurre alla liberazione dalle credenze, dalle superstizioni, dai poteri che bloccano la crescita. Propongono un nuovo principio di realtà, ' prendete i vostri desideri per la realtà, delirate la storia, i continenti, le razze, mettete in movimento le vostre macchine desideranti inceppate'.

Si tratta di dissolvere i significati, le cristallizzazioni della ragione e della società, come pure le istituzioni ed i rapporti che non costituiscono più una forma di esperienza creativa e libera. 'Credere di sapere una cosa fino in fondo solo perché si può chiamarla col suo nome e associarla ad altro sapere intellettuale costituisce uno dei più grandi fallimenti della cultura moderna' (Tart).

G. Deleuze ha definito un processo formativo che permetta di assecondare il processo di creazione della realtà: la schizoanalisi. Come primo compito negativo, essa ha la funzione di defamiliarizzare la cultura e l'esperienza, di deteritorializzare gli eventi, gli investimenti, i flussi. Come compiti positivi, essa è diretta a regolare gli investimenti nel rapporto fra il molare ed il molecolare, fra i grandi campi ed insieme e le linee di fuga degli eventi capillari: deve liberare la

¹⁸ Cfr. Deleuze e Guattari (1975), *L'anti-Edipo*, Torino: Einaudi.

produzione desiderante. Possiamo chiamare 'riterritorializzazione' il processo per cui prepariamo una nuova mappa per i territori del mondo, in cui canalizziamo esperienze creative prima senza nome. Il processo consiste nel restituire la libertà di percezione e di movimento, sia alla mia interiorità, sia alle modalità oggettive di presenza della natura e della società. La percezione della realtà si basa su di una forma di razionalità consensuale. Se vogliamo essere liberi, possiamo uscire da questa rappresentazione e vivere nuove esperienze.

Per gli stessi motivi, Castaneda¹⁹ parla di 'fare la nebbia intorno a sé e di 'cancellare la storia personale'. La persona rimane libera rispetto alle rappresentazioni ed alle identificazioni: io non sono come penso di essere, io non sono la persona che gli altri pensano che io sia. Se una persona mi riconosce per quello che ha percepito di me nel mio passato, mi vincola ad una determinata identità che ora posso avere superato. Il 'fare la nebbia' vuol dire rispettare il mistero delle circostanze interiori ed esteriori in cui mi muovo, ed in cui prende forma qualsiasi realtà, ed anche qui impedire che mi si interpreti in base ad una mappa che non è la mia.

La libertà rimette il mistero al fondo dell'esistenza, sia mia, sia degli altri, della natura, dell'universo e del divino. Tutti ridiventano liberi di esistere o di non esistere, o di esistere con nomi, forme ed esperienze completamente differenti e nuove. La libertà del movimento e dell'azione si unisce alla libertà delle emozioni del cuore, delle immagini della fantasia, di una conoscenza che gioca con l'inconoscibile. La condivisione con gli altri può avvenire nel corpo, nella natura, nello spirito, nel vivere e realizzare insieme, in cui la comunicazione razionale e la verifica dei significati non rappresentino degli assoluti, un modo per scambiare le mappe con i territori, per cristallizzare la realtà, ma soltanto un modo per condividere un viaggio, mediare comprensioni più vaste, attraverso forme di intuizioni e di risonanze. Ciascun essere rappresenta una forma di coscienza unica, nasconde una forma di essenza che deve svilupparsi, espandersi, realizzando le proprie potenzialità. Nessuna coscienza è uguale ad un'altra. Non è quindi possibile giudicare, confrontare e canalizzare le persone in modelli di consenso.

Non è facile naturalmente controllare le mappe inconse che abbiamo interiorizzato, e che continuano a dirigere la nostra spontaneità, anche quando ci sentiamo contenti e liberi, innamorati e creatori. Ma è senza dubbio possibile controllare questi fenomeni ed aprirci gradualmente, fino a conciliare la libertà con la trasformazione e la creatività. Ecco quindi il viaggio necessario per 'diventare' la libertà. Si può definire la libertà come il diritto di ogni persona ad esprimere la propria unicità individuale: senza leggi, ordini, giudizi, vincoli, invasioni di altri modi di vedere la vita²⁰, ed in presenza di un universo inesplorato ed inesauribile che mi permetta di gustare, vivere e creare la molteplicità e l'indeterminatezza dell'esperienza possibile.

"La soggettività radicale è la presenza, attualmente reperibile nella maggioranza degli uomini, di una stessa volontà di costruirsi una vita appassionante...la realtà concreta del piacere dipende dalla libertà di unirsi a tutti gli esseri che rendono possibile unirsi a se stessi ...Tutte le

¹⁹ Cfr. Castaneda C. (1973), *Viaggio a Ixtlan*, Roma: Astrolabio.

²⁰ Cfr. Icke D. (1996), *Io sono me stesso, Io sono libero*, Cesena: Macroedizioni.

soggettività uniche e irriducibili hanno una radice comune: la volontà di realizzarsi trasformando il mondo, la volontà di vivere tutte le sensazioni, tutte le esperienze, tutte le possibilità. A gradi diversi di coscienza e di decisione, essa è presente in ogni uomo. La sua efficacia dipenderà evidentemente dall'unità collettiva che saprà raggiungere senza perdere la sua molteplicità. La coscienza di questa unità necessaria nasce da una sorta di riflesso di identità, movimento inverso dell'identificazione. Con l'identificazione, si perde la propria unicità nella pluralità dei ruoli; con il riflesso d'identità, si rinforza la propria plurivalenza nell'unità delle soggettività federate²¹.



7 – Preparare il viaggio

Tratto da Ferrucci. *Crescere*,

7.1 - L'esplorazione dell'inconscio attraverso il disegno, la scrittura, l'immaginazione, il movimento (P. Ferrucci)

La nostra psiche è antiquata: molti suoi aspetti non hanno più ragione di essere. Per illustrare questo fatto lo psicologo svizzero Baudouin usava l'esempio seguente:

Il passeggero di un autobus rispetta la regola di tenere il biglietto pronto per l'ispezione, che può avvenire in ogni momento. Dopo essere sceso dall'autobus, va a far delle compere. E alcune ore dopo, mentre si arrabatta con grossi pacchi e col portafogli e gli spiccioli, si accorge di aver sempre tenuto in mano il biglietto pronto per il controllo.

Qual è il meccanismo psicologico responsabile per questo esercizio di futilità? Alcuni lo potrebbero classificare come inerzia o automatismo. Tuttavia, se di automatismo si deve parlare, non si tratta di automatismo puro: l'intenzione originaria è diventata una direttiva inconscia nel comportamento di quest'uomo, ma, allo scopo di rispettare la regola, ha anche dato inizio a una serie di contorsioni ingegnose e complesse che esigevano iniziativa e determinazione, come se la vita stessa di quell'uomo fosse dipesa dalla doverosa presentazione del biglietto scaduto.¹

Continuiamo ad avere timori quando non c'è più nulla da temere. Ci attacchiamo a risentimenti passati. Ci sentiamo depressi quando non è più il caso di esserlo. Teniamo stretto il nostro biglietto, insomma, anche dopo che siamo scesi dall'autobus: le nostre abitudini emotive obsolete ci possono essere di grosso impaccio, perché ci obbligano a inutili impieghi di energia, e talvolta, specie se sono causate da situazioni traumatiche infantili, possono influenzarci profondamente; insomma, anziché reagire al qui e ora reagiamo come se ci trovassimo ancora nelle circostanze che ci hanno feriti. Tuttavia, quando riusciamo a osservarli in maniera chiara e oggettiva, questi condizionamenti tendono a perdere il loro potere

²¹ Vaneigem R. (1973), *Trattato di saper vivere ad uso delle giovani generazioni*, Firenze: Vallecchi, p. 233.

su di noi. Quest'impresa è più facile con l'aiuto di una guida, perché le vecchie abitudini tendono a perpetuarsi e a utilizzare ogni sorta di strategia per evitare di essere smascherate. Però abbiamo a nostra disposizione alcuni mezzi potenti e diretti per scoprire anche per conto nostro l'esistenza e la natura delle nostre abitudini obsolete.

Bisogna diventare consapevoli di ciò che ci elude, e cioè l'inconscio. Per definizione l'inconscio è proprio quella parte di noi che non è immediatamente accessibile alla coscienza; possiamo conoscerne l'esistenza solo tramite eventi accidentali, quali i lapsus, o con l'uso di tecniche ideate specificamente per scansare la censura che lo mantiene celato: quelle fornite dalla psicanalisi, come la libera associazione e l'analisi dei sogni; vari tipi di test; oppure ancora altri metodi, quali l'immaginazione libera, il movimento corporeo e lo scrivere. A questi metodi si può aggiungere il disegno libero (già usato da Jung), che è forse la tecnica più facile e pratica, e quella quindi che descriverò qui per prima.

Nel disegno libero rappresentiamo tutto ciò che ci viene in mente, senza alcuna preoccupazione di stile, metodo o contenuto. Poi guardiamo il nostro prodotto e cerchiamo di interpretarlo. I risultati possono essere di vario genere:

Catarsi o purificazione. Di solito si considera l'assenza di igiene fisica come un segno di mancanza di civiltà. Ma che dire dell'igiene psichica? La civiltà contemporanea stimola una grande varietà di sentimenti e nello stesso tempo ne inibisce l'espressione. Il risultato è che il materiale emotivo represso blocca il libero scorrere nell'ambito della nostra psiche e genera disturbi più o meno intensi. Il disegno libero dà una forma visibile all'energia inconscia che ci blocca da dentro, e quindi riesce ad allentare la presa che questa esercita su di noi.

Comprensione. Osservando queste forze oggettivate sulla carta, possiamo ottenere una visione più chiara del nostro mondo interno.... Con i nostri disegni liberi incominciamo a intuire da quali fattori sono determinati i nostri atteggiamenti e le nostre azioni. È come se disponessimo di un apparato simile allo schermo della televisione, una macchina capace di sintonizzarsi sul nostro inconscio e di trasformare gli impulsi invisibili e sottili in manifestazioni visibili di campi colorati: cosicché lo schermo ci mostrerebbe chiaramente e concretamente il gioco delle forze all'interno di noi stessi. Il disegno libero mette in luce con ricchezza e spesso con precisione le energie che motivano nascostamente le nostre vite, le tendenze in formazione, i sentimenti crepuscolari che nessuna parola riesce a descrivere.

Liberazione. La comprensione porta all'affrancamento dalle nostre energie inconse. Proprio come l'uomo che aveva capito che non era più necessario trattenere il biglietto, scopriamo di poterci liberare di quelle forze alle quali eravamo prima inconsapevolmente assoggettati.

Disegno libero

Prendete alcune matite colorate e dei fogli da disegno. Prima di incominciare a disegnare, interponete qualche momento di calma e di rilassamento fra la vostra attività precedente e ciò che state per fare. Poi permettete alla vostra mano di disegnare liberamente, e state a vedere che cosa salta fuori sulla carta.

Lasciate che la vostra mano disegni qualsiasi cosa voglia disegnare, astratta o concreta che sia. Lasciate che il tono emotivo di ciò che emerge sia quello che è, anche se non coincide con l'immagine attuale che voi avete di voi stessi. E mentre disegnate, lasciate che i movimenti della mano si sviluppino spontaneamente: possono essere fluidi o a stratonni, veloci o lenti, ecc.

Quando sentite di aver finito, studiate il vostro disegno: ha ancora bisogno di qualche ritocco finale? In tal caso completatelo come volete.

Dovremmo salutare il nostro disegno come se fosse una persona proveniente da una terra lontana, le cui usanze sono molto diverse da quelle del nostro paese: non la giudichiamo secondo le nostre categorie intellettuali, ne ascoltiamo invece la vicenda che ci racconta. Questo disegno potrebbe rappresentare qualcosa di nuovo e di diverso da ciò che si agita alla superficie della nostra psiche. Il nostro compito consiste nel cercar di entrare in risonanza con la sottostante "x" psichica, e nel captare intuitivamente ciò che ci trasmette su noi stessi.

Poi guardiamo di nuovo il disegno, questa volta in maniera più analitica. Quel è il suo stile? (è infantile, elaborato, nervoso, meccanico, ecc.?). Come abbiamo usato i colori? (notare l'esistenza o l'assenza di colore, contrasto e armonia, toni chiari o scuri, ecc.). Com'è rappresentato lo spazio? (è affollato, vuoto, oppressivo, impersonale, intimo, occupato irregolarmente?). Il disegno è statico o dinamico? (se c'è movimento, guardate se è fluido, impedito, violento e via dicendo). In che relazioni sono gli elementi rappresentati? (sono in contraddizione o isolati, danzano assieme oppure si stanno separando?). Qual è l'atmosfera generale? (triste, gioiosa, agitata, serena, ecc.).

A mano a mano che osserviamo il disegno può darsi che i suoi colori, le sue forme, o alcuni suoi dettagli suscitino in noi una sfumatura emotiva, un ricordo, una intuizione. Dopo un po' giriamo il foglio e scriviamo sul retro ciò che ci è venuto in mente. Insomma, dopo aver trasformato in forme visibili le nostre energie interne tentiamo di trasformare queste forme visibili in comprensione e in parole. A questo punto è chiaro che l'interpretazione (forse sarebbe meglio chiamarla *comprensione*) è più che una operazione intellettuale; inoltre non abbiamo bisogno di alcun codice predeterminato per decifrare il nostro disegno: ciò che conta è capire, non dare spiegazioni. Se le intuizioni non arrivano, è meglio lasciare da parte il disegno, e riguardarlo magari dopo averne fatti altri. E anche se i disegni rimangono ai nostri occhi dei geroglifici senza significato, essi soddisfano per lo

meno un nostro bisogno vitale: il bisogno di esprimere. Molti scoprono in sé un gusto quasi infantile nel giocare con le matite, nello sfuggire al controllo della ragione, e nel puro divertimento della creazione non asservita ad alcun fine.

A mano a mano che facciamo vari disegni liberi, viene a galla una molteplicità di forme: corpi, facce, animali, ghirigori, mostri, oggetti di tutti i generi, fogge ambigue, e via dicendo. E allora incominciamo a renderci conto dell'enorme varietà di energie che esistono in noi, vere e proprie entità psichiche con una loro vita indipendente. E il fatto che di solito non siamo capaci di percepire queste entità non significa che non esistano: significa soltanto che non ne eravamo coscienti. ...

Con una serie di disegni, la comprensione diventa più facile perché la prospettiva è più ampia. Inoltre, siccome i temi più importanti si manifestano in maniera ricorrente, se abbiamo più materiale a nostra disposizione siamo capaci di discriminare fra ciò che è casuale e ciò che è essenziale. Infine può succedere che in una serie di disegni fatti durante un periodo di tempo abbastanza breve avvenga una vera trasformazione: le emozioni più tempestose e intense ma passeggero vengono espresse sulla carta, così da permettere agli strati più sereni e profondi del nostro essere di venire successivamente alla luce. ...

Dopo aver fatto un po' di pratica con il disegno libero possiamo continuare l'esplorazione per lo meno in altre tre maniere: coll'immaginazione, col movimento corporeo, e scrivendo. Come nel caso del disegno, questi metodi possono essere usati liberamente oppure possono riguardare un tema particolare o un blocco psichico.

L'uso *dell'immaginazione spontanea* consiste nel lasciare emergere liberamente le immagini, proprio come facevamo con il disegno libero: ma anziché disegnare, visualizziamo. È un po' come avere di fronte a noi uno schermo, e stare a vedere che cosa ci viene proiettato; si tratta di un metodo più diretto del disegno libero, e le immagini che emergono sono certo più ricche e mobili di quelle che possiamo esprimere disegnando. È però più facile distrarsi; meglio quindi lavorare su un contenuto psichico specifico: per esempio, la paura; allora si lascia che l'immaginazione spontaneamente produca un'immagine che rappresenti concretamente quello stato d'animo: di che colore è? Che forma ha? Com'è al tatto? Che odore ha? Che suoni produce, e se ha una voce, che cosa ci dice?

L'importante in questo caso non è tanto costruire astrattamente l'immagine, ma lasciare invece che questa si formi da sé. L'atteggiamento corretto è di stare a vedere e lasciar fare a un'altra parte di noi, più profonda e naturale, il cui linguaggio è appunto simbolico.

Può venire ogni genere d'immagine, anche molto realistica e carica di emozione. Se si lavora su un blocco o un problema è abbastanza naturale che venga un'immagine spiacevole. In moltissime occasioni ho visto miei clienti affrontare polipi, topi, pipistrelli, ragni, mostri di ogni genere e forma, streghe e stregoni, e molti altri esseri spaven-tevoli. È naturale trasalire di fronte a questi esseri; poi però si scopre che queste immagini rappresentano aspetti profondi e non risolti di noi stessi. È bene quindi affrontare queste creature mostruose, cercare di familiarizzarsi con loro, di capirle, di ascoltare ciò che esse hanno da dirci. La chiave di volta sta sempre nell'aver abbastanza coraggio per fronteggiare

l'immagine negativa e abbastanza pazienza per starci assieme per un po' di tempo. Allora l'immagine si trasforma. Questa trasformazione può aver luogo solo quando lasciamo che tutti i sentimenti a essa associati emergano liberamente.

Tuttavia, se troviamo un'immagine con cui non sappiamo che fare anche dopo averla pienamente affrontata, è utile lavorarci ancora in un'altra occasione, o magari esprimere il contenuto corrispondente con un disegno libero. Il punto essenziale qui è che non è solo l'immagine che cambia, il che di per sé sarebbe un fatto quasi irrilevante, ma che il suo cambiamento porta con sé una maniera diversa di vedere le cose e un afflusso di nuove emozioni. E questa trasformazione a sua volta può influire concretamente sul nostro comportamento. Naturalmente non dobbiamo aspettarci che tutto questo accada da sé e subito (anche se a volte le cose vanno proprio così). Se vogliamo che la trasformazione si radichi davvero in noi, è bene rivisualizzare l'immagine positiva che è emersa, anche brevemente e nel corso della giornata.

Un'altra utile tecnica consiste *nell'identificazione* con le immagini, positive o negative che siano: appare una fata, una rana, un fiume, una vecchia scarpa, un ufficiale della Gestapo, un vulcano in eruzione: qualsiasi immagine venga, essa proviene dalla nostra psiche, è un nostro prodotto. È bene allora identificarsi per conoscerla più a fondo e possederla completamente. Secondo lo psichiatra svizzero Robert Gerard,² che per primo l'ha usata, questa tecnica, nel caso di immagini di persone, serve ad aumentare la nostra empatia; nel caso di immagini naturali come fiumi, stelle e fiori, tende a evocare sentimenti di partecipazione intima con l'intero universo; nel caso di immagini ripugnanti o terrificanti, aiuta a ricuperare parti di noi stessi che fino a quel momento avevamo represso, o proiettato su altre persone; in tutti i casi porta a una relazione più diretta e profonda con tutto ciò che esiste dentro e fuori di noi, ed è quindi più utile ed efficace di un'interpretazione puramente intellettuale.

L'uso del *movimento libero* può essere paragonato all'immaginazione spontanea. La tecnica in sé è molto semplice: si lascia che il corpo assuma le posizioni e compia i movimenti che vuole, e mentre prima il veicolo di espressione erano il disegno o l'immaginazione, ora esso è l'organismo stesso. Non si fanno, beninteso, dei movimenti già pensati in precedenza: invece, il corpo si muove secondo le sue tendenze spontanee, che possono provenire anche da livelli molto profondi dell'inconscio. Oppure si può lavorare direttamente su un blocco psichico, esprimendolo con una posizione o un movimento, come se il nostro corpo fosse una statua che lo simboleggia o un ballerino che lo rappresenta con la sua danza; in questo modo possiamo arrivare a capire meglio quel blocco, e talvolta a facilitare qualche cambiamento. Certe persone che sono particolarmente in contatto col loro corpo sentono che per loro è particolarmente importante agire a questo livello: perché fino a quando lavorano solo a livelli psichici o mentali non possono afferrare pienamente quello che succede in loro.

Il limite di questa tecnica è che molte persone, a doverla usare, si sentono ridicole e imbarazzate, mentre sono più a loro agio con le altre tecniche descritte in questo capitolo.

Ciò avviene perché la percezione che hanno del loro corpo è incompleta, e se la loro "corazza" è messa a repentaglio provano una forte ansia.

Scrivere, il quarto metodo, può essere assai più potente di quanto non si pensi. Se ci mettiamo a scrivere a ruota libera su un tema specifico, può accadere che incominciamo a esprimere cose alle quali prima non avevamo neanche lontanamente pensato. Formulando esplicitamente ciò che sentiamo in maniera implicita arriviamo a chiarificare a noi stessi ciò che prima era una massa confusa e oscura. Mentre scriviamo ci possono venire nuove idee. In ogni caso, evochiamo in noi stessi una vera catarsi.

Non deve sorprendere che il materiale inconscio venga così prontamente alla superficie. Non c'è nessuna grossa barriera che separi l'area illuminata della coscienza dal mondo oscuro dell'inconscio. C'è invece un'osmosi continua fra queste due dimensioni. Scrivere stimola questo scambio e ci aiuta a osservarlo e utilizzarlo. Esiste poi un'altra ragione per scrivere: come sostiene Ira Progoff, che di questa tecnica ha fatto ampio uso, le esperienze della nostra vita si accumulano una sull'altra e rimangono sterili se noi le mettiamo nel dimenticatoio: sono come terra compatta, che dev'essere dissodata prima della semina; e solo se noi affondiamo le mani nell'humus della nostra vita, solo se ne ripercorriamo gli eventi colla mente (e poi magari ne scriviamo), anziché proseguire senza consapevolezza alcuna, potremo capire i nostri errori, recuperare impulsi dimenticati, ricavare insegnamenti preziosi da ciò che è accaduto. In tutti questi metodi la consapevolezza costituisce la prima fase.

Dopo che ci siamo familiarizzati con le tendenze che ci limitano, dopo averle osservate oggettivamente, è cambiato già qualcosa: perché ogni tendenza che è scoperta e affrontata pienamente, cambia. Dopo questa prima fase è possibile *sostituire* le tendenze distruttive con altre più positive. Creiamo una nuova *linea di forza*: è come tagliare un nuovo sentiero nella giungla: dopo aver affrontato e capito la nostra paura, per esempio, la sostituiamo col coraggio; rimpiazziamo una tendenza alla depressione con la gioia, o un atteggiamento di sospetto e ostilità con uno di apertura.

A volte questa sostituzione è spontanea. Molto più spesso, invece, occorre creare l'atteggiamento desiderato deliberatamente e gradualmente. Se si ignora questa fase di impegno costruttivo, non è raro che la vecchia tendenza si faccia di nuovo sentire. Questa vecchia tendenza, anche se è stata smascherata, costituisce pur sempre la linea di minore resistenza, ed è un atteggiamento che col passare degli anni si è profondamente radicato nella psiche inserendosi in una rete di associazioni, di vantaggi e di abitudini mentali che non si possono eliminare da un momento all'altro...Un elemento apparentemente negativo contiene in sé le possibilità di uno sviluppo naturale. Il risentimento può diventare autoaffermazione, un'eccessiva sensibilità emotiva può diventare amore, l'ostinazione può trasformarsi in tenacia. E allora è nostro compito facilitare quello sviluppo mediante i metodi appositi.



8 - Che cosa fare con l'aggressività?

Ferrucci, Crescere

Dappertutto sul nostro pianeta, costantemente e in maniera insensata, l'aggressività umana causa danni immensi. Ogni giorno questa energia fondamentale, elusiva ma potente, è causa di innumerevoli tipi di sofferenza. Ogni giorno, mediante i mezzi più sofisticati e rispettabili, oppure al contrario mediante quelli più primitivi, in maniera diretta oppure indiretta, sono commessi assassini fisici e psichici e il diritto di ognuno alla sopravvivenza materiale ed emotiva è messo a repentaglio. Ogni giorno numerosissime persone sono offese, attaccate, torturate o uccise.

Inoltre, milioni di individui dirigono la loro energia aggressiva contro se stessi, causando o facilitando, ci dice la medicina psicosomatica, disturbi cardiaci, ipertensione, difficoltà gastriche, intestinali, sessuali, respiratorie, malattie della pelle e reumatiche, e obesità. E questa stessa energia aggressiva, si è scoperto, è uno dei fattori compartecipi in vari disturbi psichici quali certe forme di depressione, sensi di colpa, sindromi paranoide e ossessive, e molti altri ancora. Un problema ancora più grande è costituito dalle infinite maniere in cui l'energia aggressiva, quando è male diretta, avvelena le nostre vite e le nostre intenzioni quotidiane; basta pensare alla varietà di forme che essa può assumere:

odio sabotaggio passivo
auto-distruttività amarezza
sarcasmo irascibilità
irritazione malevolenza
crudeltà dissenso per partito preso
risentimento rabbia
frustrazione rancore
ripicca malumore
ruminazione di fantasie aggressive ostilità
disprezzo vendetta

Dobbiamo dunque dire che l'aggressività è un male da curare ed eliminare? No di certo. Molti fattori possono deformare ed esagerare l'aggressività, e anche trasformarla in violenza: l'isolamento e la mancanza di comunicazione, l'assenza di amore (specialmente nei primi anni di vita), il sovraffollamento e la scarsità di risorse, la repressione, i modelli ambientali negativi, perfino la nutrizione inadeguata. Una azione pronta ed efficace su questi fattori può certo alleviare molti di questi risvolti negativi. Possiamo capire l'aggressività in modo più profondo, tuttavia, non solo studiandone le forme più deleterie

e distruttive, ma soprattutto cercando di capirne l'essenza. Come dice Assagioli, essa è "impulso cieco e prepotente all'auto-affermazione, alla manifestazione di ogni elemento del proprio essere, senza alcuna scelta, senza alcuna preoccupazione delle conseguenze, senza alcun riguardo per gli altri".¹

Vista così, l'aggressività è un'energia naturale; e tutte le energie naturali, di per se stesse, sono neutre: le energie del vento, del sole, dell'atomo, di un fiume, possono causare catastrofi oppure essere di immensa utilità. E l'umanità è molto più efficiente nel dirigere e utilizzare energia fisica che non nel padroneggiare e incanalare quella psichica. Eppure i due compiti sono paralleli, e possiamo riuscire nell'uno come abbiamo avuto successo nell'altro.

RIFLESSIONE SULL'AGGRESSIVITÀ

Che forma prende in voi l'energia aggressiva?

Pensate alle maniere in cui la utilizzate; pensate a quali sono i vostri canali preferiti e le vostre modalità abituali:

Siete diretti o indiretti?

Esprimete o reprimitate l'energia aggressiva?

Qual è il vostro atteggiamento nei suoi confronti: la temete, la disprezzate, ne godete, la accumulate?

O, forse, non la sentite per nulla?

Potete notare dei temi e degli stili specifici? E delle situazioni o delle persone che in particolare tendono a stimolarli?

Scrivete tutto ciò che vi viene in mente a questo proposito.

Possiamo concepire l'intero processo come un fenomeno naturale: un'ondata di energia aggressiva emerge in un individuo, diventa potente, e spinge con forza per manifestarsi. A questo punto si presentano almeno due possibilità fondamentali: la persona si spaventa, è timida e inibita, oppure non vuole contravvenire a sue regole autoimposte di cortesia; quindi reprime la sua ondata di aggressività causando a se stessa qualche danno psicofisico. Oppure, e ciò accade soprattutto agli estroversi, l'ondata trova uno sfogo in forma di parole e di azioni, certe volte in maniera costruttiva, molto spesso invece in maniera distruttiva.

Non si può certo dare una regola generale sull'espressione dell'aggressività. Da un lato ci sono individui che, essendo timidi e riservati, si trovano a disagio nella giungla della vita di ogni giorno. Giustamente queste persone considerano una vittoria l'atto di affermarsi in maniera decisa, e sono soddisfatte ogni volta che riescono a parlare in maniera franca e coraggiosa, e qualche volta anche a esplodere.

Alcuni scoprono anche che esprimere il proprio risentimento con persone con cui c'è un rapporto di amore e comprensione reciproca può aiutare: dopo lo scossone iniziale la situazione migliora. Come disse Blake,

Ero infuriato col mio amico
Gli dissi la mia rabbia, la mia rabbia cessò.

Ero infuriato col mio nemico
Tacqui, la mia rabbia crebbe.

Ma sarebbe un grande sbaglio generalizzare e credere che l'espressione libera dell'aggressività sia sempre giusta e utile: parole dette in momenti di esasperazione possono inquinare una relazione per molto tempo; e molte forme di risentimento feriscono e magari distruggono ciò che c'è di delicato e di bello in una persona, impedendone la crescita, generando incomprensioni, provocando desideri di ripicca, e così via.

Fortunatamente possiamo decidere di scaricare l'aggressività in maniera innocua. Ci sono metodi semplici ma eccellenti descritti da vari autori: prendere a pugni un cuscino, colpire ripetutamente e violentemente un materasso con una racchetta da tennis, stracciare giornali, scrivere una lettera crudele e cattiva alla persona con cui ci sentiamo in collera (e poi non spedirla). Questi metodi funzionano tanto per ferite presenti quanto per risentimenti accumulati nel corso del tempo, e dovrebbero davvero essere incorporati nelle nostre pratiche abituali: ci permettono infatti di eliminare i rifiuti psichici che altrimenti impediscono la libera circolazione delle energie psicofisiche. Sfortunatamente le persone che più hanno bisogno di questi metodi spesso razionalizzano la loro paura di adottarli, definendoli ridicoli, inutili e poco dignitosi.

C'è poi un'altra importante possibilità: possiamo *trasformare* l'energia aggressiva. Possiamo modificare il suo obiettivo, pur lasciandone intatta l'intensità. Ritorniamo alla nostra ondata: essa emerge e si spinge in avanti, ma questa volta le vengono date una forma e una direzione diverse da quelle che aveva originariamente. La sua impetuosità non viene per nulla repressa, ma la sua nuova espressione è ora positiva, e coerente con lo svolgersi della nostra vita. Facciamo un paio di esempi:

Ogni volta che sento che la rabbia si fa strada in me, utilizzo immediatamente quest'energia per riordinare il mio appartamento. E ho sempre un appartamento *molto* pulito.

Quando ricevetti un voto scadente a un esame mi arrabbiavo talmente che decisi di investire questa rabbia in attività di studio per l'esame successivo. Ho alimentato con la mia rabbia il mio desiderio di studiare, e questo ha migliorato enormemente la mia concentrazione.

E qui emergono subito due punti salienti: anzitutto qualsiasi maldestra condanna delle nostre energie aggressive rende ogni trasformazione impossibile; in secondo luogo, c'è qualcosa di molto bello e vitale nell'energia aggressiva; sfortunatamente, molte persone la guardano con timore e tremore, spesso la considerano equivalente alla violenza, e credono erroneamente di riuscire a disfarsene concentrandosi su qualità positive, come la pace e la serenità: e invece va a finire che la reprimono.

Se è vero che l'aggressività, quando non è regolata abilmente, può diventare distruttiva, *nella sua forma più evoluta essa diventa un potere creativo*. Molti autori hanno messo in guardia contro l'errore di deprecare l'aggressività, ricordando i pericoli della rassegnazione e

dell'impotenza. Ramakrishna, per esempio, raccontava la storia di un serpente assai velenoso e feroce; un giorno questo serpente incontrò un saggio e, colpito dalla sua amorevolezza, perse tutta la sua ferocia. Il saggio allora gli consigliò di smettere di far del male alla gente, e il serpente decise di vivere da allora in poi una vita di mansuetudine e innocenza; ma non appena gli abitanti del villaggio vicino vennero a sapere che il serpente non era più pericoloso, incominciarono a prenderlo a sassate, a trascinarlo per la coda e a torturarlo in mille modi. A questo punto il serpente si trovava davvero in difficoltà. Fortunatamente il saggio passò di nuovo da quelle parti, e visto come era ridotto il serpente e avendone ascoltato le lamentele, gli disse semplicemente: "Amico mio, io ti avevo consigliato di smettere di far del male alle persone; non ti avevo detto di non sibilare e di non impaurirle".

Ramakrishna così conclude:

Non c'è alcun danno nel "sibilare" a uomini malvagi e ai vostri nemici, mostrando loro che potete proteggervi e che sapete come resistere al male. Dovete solo fare attenzione a non iniettare del veleno nel sangue del vostro nemico. Non resistete al male causando a vostra volta del male.²

Veniamo ora all'esercizio.. È un esercizio da fare solo quando si è in contatto con qualche forma di aggressività, o ci si sente in grado di ricuperarla alla coscienza. Se ora non vi sentite in una situazione del genere, limitatevi a leggerlo, e fatelo un'altra volta, più a caldo.

TRASFORMAZIONE DELL'ENERGIA AGGRESSIVA

1) *Scegliete un progetto o un'attività a cui volete dare più attenzione ed energia.*

2) *Ora lasciate temporaneamente da parte il pensiero di questo progetto e mettetevi in contatto con la vostra aggressività (qualsiasi forma essa abbia ora per voi: risentimento, rabbia, irritazione, ecc.).*

Perceptene il vigore, l'effetto che ha sul vostro corpo e forse anche il male che vi sta facendo. Datele spazio, per così dire, osservatela senza interpretarla e senza etichettarla immediatamente.

3) *Ora rendetevi conto che queste emozioni aggressive sono energia a vostra disposizione, un'energia che è preziosa e che può essere impiegata in vari modi, anziché semplicemente essere accumulata dentro di voi. Ora può farvi male, ma può anche diventare la forza propulsiva del progetto o dell'attività che avete scelto.*

4) *Adesso immaginate vividamente di trovarvi coinvolti nel progetto da voi scelto. Visualizzate in dettaglio quest'attività, e immaginate di alimentarla con quell'energia che era prima assorbita dalla situazione aggressiva.*

La trasformazione dell'energia aggressiva è tutt'altro che un'attività artificiale o di natura solo mentale; anzi, spesso avviene da sé, quando ci si è familiarizzati con il procedimento

l'intera operazione diventa un fatto naturale. Il nostro compito è, dunque, di conseguire un certo grado di padronanza anziché lasciare tutto al caso.

È utile anche rendersi conto di come persone creative di varie epoche hanno usato la loro aggressività, e scopriremo che essa è stata certe volte un ingrediente essenziale del loro lavoro: "Facit indignatio versus" scrisse per esempio Quintiliano: "L'indignazione crea poesia". In una cultura e in un campo diversi, Einstein fu descritto dal suo amico Infeld come dotato di una "incredibile ostinazione"³ nel perseguire i problemi che, in seguito a un lavoro di dieci anni, diedero poi origine alla teoria della relatività generale. A quanto pare, l'ostinazione permetteva a Einstein di riuscire a lavorare senza nessun bisogno di incoraggiamento o di aiuto da parte di altri.

Altre volte l'indignazione nei confronti di circostanze esterne è stata trasmutata in azioni volte a cambiare quelle stesse circostanze. Come diceva Emerson, la buona indignazione tira fuori tutta la nostra energia.

.....

La maniera tragicamente maldestra con cui l'umanità fa uso della sua energia aggressiva genera una massiccia distruttività, e ci rendiamo tutti conto che le soluzioni a questo immenso problema sono difficili e complesse. Ma una delle maniere di affrontare la situazione è di cominciare da dentro di noi; e, come abbiamo visto, è possibile trasformare aggressività in azione costruttiva.



9

L'accettazione consapevole della realtà

Ferrucci, Crescere

Quando incontriamo un evento spiacevole possiamo decidere di accettarlo per quello che è, senza lamentarci perché l'universo non si adatta ai nostri desideri. Come dice Marco Aurelio, non ci mettiamo a litigare con le circostanze della vita. La nostra prima e spontanea reazione può essere naturalmente un senso di ribellione o di dispiacere. Ma non appena assumiamo un atteggiamento di accettazione, scopriamo di poter capire meglio ciò che sta capitando, di imparare ciò che le circostanze ci insegnano, e di avvantaggiarci di ciò che, nonostante tutto, esse ci offrono: diventiamo allora responsabili della scelta del nostro atteggiamento interno invece di perder tempo ad accusare emotivamente il mondo esterno...

Ma attenzione. Non si tratta qui di una rassegnazione passiva e frustrata. Non si tratta di approvazione. C'è invece una neutralità oggettiva nei confronti di ciò che è e che in un dato momento non può che essere così. È quindi un rinunciare alle pretese infantili, ai sogni a occhi aperti, ai capricci, ai timori irrazionali, ed entrare in contatto con i ruvidi contorni della realtà. Questo di per sé è un avvenimento psichico di enorme importanza: la realtà può

essere, a modo suo, potentemente terapeutica, anche quando è spiacevole o perfino tragica (terapeutica, beninteso, non nel senso di consolare, ma nel senso di rivelare e di insegnare). Tutto ciò, infine, non esclude la lotta, ma la subordina a una visione chiara della realtà.

L'accettazione diventa la maniera più pratica per fronteggiare una situazione difficile, mentre la ribellione non fa che stringere ulteriormente il nodo che si vuole sciogliere. Passando dalla ribellione alla accettazione andiamo da un atteggiamento *reattivo* a uno *conoscitivo*, in cui incominciamo a vedere la vita come una scuola di addestramento dove una serie di situazioni tendono a insegnarci esattamente ciò che abbiamo bisogno di imparare. Comprendiamo allora che la nostra crescita non ha luogo soltanto in meditazioni ed esercizi predeterminati, o in sedute individuali di terapia, ma avviene soprattutto nel processo caleidoscopico dell'esistenza, nella fucina del vivere quotidiano. Situazioni dolorose allora diventano sciarade da decifrare anziché seccature contro cui imprecare. E invece di sopravvivere malamente, sentendoci feriti, stanchi o frustrati, emergiamo da queste esperienze arricchiti e provvisti di una comprensione più profonda.

Possiamo praticare l'accettazione anche con le inevitabili difficoltà della nostra vita interna: paura, depressione, rabbia e altre emozioni del genere possono essere affrontate in molte maniere, ma non riusciremo mai a eliminarle completamente; se le combattiamo, diamo loro energia e creiamo un circolo vizioso; ma se le accettiamo per quello che sono, togliamo loro il vento dalle vele e ne diminuiamo di molto la potenza. Anziché essere irritati a causa della nostra irritazione, per esempio, o depressi per via di una depressione, (il che non farebbe che aumentarle) possiamo accettarle.

È una forma di vero e proprio "Judo" psichico. Il potere benefico di questo atteggiamento è grande. Certe persone passano tutta la vita a negare i propri sentimenti, a far finta di essere ciò che non sono; ma non appena riescono a dare spazio ai loro stati d'animo anziché opprimerli nelle anguste strettoie delle loro aspettative e delle loro paure, le cose incominciano ad andar meglio. Si tratta qui di lasciare che la rabbia sia rabbia, che la paura sia paura. Si tratta di percepire questi sentimenti fino in fondo, per quello che sono: soltanto allora c'è liberazione.

Possiamo, con questa nuova mentalità, percepire in maniera molto diversa anche la sofferenza e le difficoltà altrui, soprattutto nel caso di coloro a cui vogliamo bene. Molto spesso, infatti, siamo portati istintivamente a voler lenire il loro disagio, ad aiutarli a sbarazzarsi delle loro difficoltà, a rimproverarli quando non agiscono nel modo che a noi sembra più adatto, e infine a sentirci responsabili per ciò che gli capita. Invece possiamo vedere gli altri, oltretutto noi stessi, come studenti alla scuola della vita, alle prese con qualche arduo problema da risolvere; e magari questi studenti si scervellano, non sanno che fare, oppure affrontano il problema in maniera inconsapevole e meccanica: e quindi soffrono. La vera necessità per loro

a questo punto non è di eliminare il dolore, ma di *capire*, di arricchire il proprio equipaggiamento psichico e spirituale così da affrontare la difficoltà in maniera più funzionale: e in questo compito ognuno è solo.

È spesso più facile aiutare un'altra persona rinunciando a interferire, e lasciando quindi che l'apprendimento abbia luogo. Certo, con la nostra presenza, possiamo essere di aiuto: l'altro si sentirà forse incoraggiato a provare nuove strategie; se si sentirà ascoltato, potrà riflettere con maggiore facilità o sfogarsi con più abbandono; se offriamo un intervento chiarificatore, potremo forse evitargli un pericolo o uno spreco di energie. Ma guai a consolare, a proteggere, a volere a tutti i costi evitargli ogni possibile sofferenza: non faremo altro che trasmettergli la nostra paura istintiva del dolore, aggravando quindi i suoi problemi, e impedendogli di capirne il significato.

Esercizio di accettazione

Pensate a qualcosa che vi rende contenti. Può essere la presenza della persona a cui volete bene, una vostra dote, un senso di benessere e di salute fisica, la bellezza di un fiore, e così via. Immaginate vividamente questa situazione, apprezzatela, pensate a ciò che vi dà a tutti i livelli.

Ora pensate a qualcuno o qualche cosa che preferireste non esistesse. Anche in questo caso osservate attentamente le vostre reazioni. Notatele a mano a mano che emergono, senza cercare di fermarle. Osservate la vostra strategia abituale di non-accettazione: siate coscienti di come essa opera al livello del vostro corpo, delle vostre emozioni e della vostra mente. Ora supponete che la vita stia comunicando con voi a mezzo di un codice composto di situazioni e di eventi. Qual è il messaggio contenuto nella situazione o nell'evento che avete scelto? A mano a mano che riflettete su questo punto, scrivete ciò che vi viene in mente. Ora ritornate a ciò per cui provate contentezza e gratitudine. Immaginate tutto quanto vividamente ancora una volta, lasciate che si sviluppi in voi l'apprezzamento, e siate coscienti di come è facile accettare questa situazione.

Portando con voi l'atmosfera di accettazione che avete appena evocato, ritornate ora alla situazione spiacevole, riconoscendone la temporanea inevitabilità. E ora assumete, se ci riuscite, e se lo volete, un atteggiamento deliberato di accettazione.

Anche se non siete riusciti a trovare nessun messaggio nella situazione che avete scelto, può darsi che siate disposti ad accettarla: e l'accettazione dell'assurdo può portare a un profondo e benefico abbandono di sé, a un lasciarsi andare senza condizioni. L'accettazione veramente autentica non fa più paragoni, non ha più aspettative, non progetta manipolazioni di sorta; è essenzialmente una percezione intuitiva della giustezza fondamentale del tutto.



10

- La direzione dell'energia

Ferrucci, Crescere

Dobbiamo riconoscere i nostri sentimenti come il fattore primario nel decidere che fare nelle varie situazioni della vita? E in caso contrario, quale parte di noi stessi deve determinare il nostro comportamento? E in quest'ultimo caso, che funzione avrebbe la vita emotiva?

È chiaro che le emozioni e i sentimenti sono ingredienti necessari nella vita di ognuno: sono una sorgente inesauribile di gioia, facilitano la comunicazione, colorano le nostre azioni, infondono vita alle nostre idee, e intensificano l'attività intuitiva. Eppure se ce ne fidiamo completamente rischiamo di deformare la nostra percezione del mondo, di cadere in ogni sorta di pregiudizi, confusioni e isterismi, di essere afflitti da un eccesso di sensibilità, o perfino di regredire al nostro passato atavico.

Dunque è pericoloso seguire indiscriminatamente le nostre emozioni come se fossero oracoli; ma neppure dobbiamo negarle, perché allora reprimiamo una preziosa parte di noi stessi...bisogna valutare la situazione ogni volta in maniera nuova e dal punto di vista del centro, senza obbedire ciecamente e meccanicamente agli impulsi emotivi; perché è dal centro, dal sé, che possiamo vedere uno stato d'animo nella sua vera realtà: dal centro possiamo capire quanto è veritiero, e decidere come agire di conseguenza; quindi: ascolto attento degli stati d'animo anche più tenui, visione chiara, e poi atteggiamento attivo. Ciò significa scegliere a quali stati d'animo dare la nostra attenzione, e quali invece ignorare. E allora quando emozioni negative come la depressione, il risentimento, l'invidia, la paura, l'ansia, si fanno strada, abbiamo per lo meno tre possibilità: possiamo dar loro piena attenzione, capirle ed esprimerle; oppure possiamo decidere di ignorarle; infine, possiamo fare entrambe le cose alternativamente: e questa è spesso la scelta più saggia.

In queste semplici operazioni psichiche (semplici, ma tutte da imparare) scopriamo allora un principio fondamentale: *l'attenzione dà energia*. L'assenza di attenzione, invece, tende a devitalizzare. Quindi se vogliamo che uno stato d'animo perda la presa che ha su di noi, indirizziamo il fascio di luce dell'attenzione da un'altra parte, e ci rivolgiamo a qualcos'altro come se quello non esistesse; quello stato d'animo, rimasto per così dire al buio, può allora "protestare", ma noi continuiamo a ignorarlo e ad agire indipendentemente dalle sue reazioni, senza lasciarci più influenzare dalla sua dittatura capricciosa ed esigente. È allora abbastanza probabile che la sua intensità diminuisca. Ritirare e ridirigere l'attenzione può aiutarci a evitare immensi sprechi di energia psichica, e plasmare attivamente la nostra vita. ...l'identificazione è un processo ricorrente in cui la nostra identità viene assorbita e dominata da un qualsiasi contenuto di coscienza. Per esempio: se ho una depressione, tendo a diventare quella depressione, a credere implicitamente, in quel momento, che quella depressione sia tutto ciò che io sono, che sia il tema centrale della mia vita.

La depressione (o qualsiasi altra identificazione, anche di un tipo più accetto) è come un vortice, una forza che mi trascina dentro di sé; questo asservimento psichico tende allora ad agire sulla mia maniera di percepire il mondo...

...L'arte di investire e ritirare energie, di regolare l'accentuazione psichica, può essere usata non solo con le emozioni, ma con tutti gli elementi del nostro essere... L'atto di spostare l'accentuazione avviene già in maniera spontanea e naturale nella nostra vita, tanto con gli elementi della psiche che con quelli del mondo esterno. Per esempio, sto cenando con la mia famiglia, squilla il telefono e io vado a rispondere; oppure: mi accorgo di essere stato a casa troppo a lungo e vado a fare una passeggiata; e ancora: la rivista che sto leggendo non mi interessa più e ne prendo un'altra: e si potrebbe continuare all'infinito.

Questi spostamenti di attenzione, o, come li chiamiamo nella psicosintesi, queste *sostituzioni*, avvengono di solito in maniera meccanica e semicosciente. Ma possono anche essere consapevoli e intenzionali. Possiamo imparare a ridirigere l'attenzione in maniera rapida e decisa, e tramite questo processo ridirigere il nostro interesse vitale e il nostro coinvolgimento. Possiamo imparare ad accentuare o a devitalizzare qualsiasi elemento del nostro universo interno (una subpersonalità, un'emozione, un'idea, una tendenza) o di quello esterno (un'attività, un progetto, una relazione, e così via).

DIREZIONE DELL'ENERGIA

1) *Visualizzate un triangolo giallo. Lasciate che prenda forma sullo sfondo di uno schermo bianco. (Può darsi benissimo che non riusciate a mantenere stabilmente l'immagine, o che i contorni o il colore scompaiano e ricompaiano: va bene anche così).*

2) *Immaginate un triangolo rosso a lato del primo. Tenete entrambi i triangoli nel vostro campo visivo.*

3) *Ora incominciate a spostare l'attenzione da un triangolo all'altro.*

Prima concentratevi esclusivamente su quello giallo. Poi spostate la vostra attenzione al triangolo rosso, e concentratevi unicamente su quello.

Ora spostate l'attenzione varie volte da un triangolo all'altro e diventate coscienti della vostra capacità di operare sostituzioni intenzionali.

4) *Ora che vi siete familiarizzati con questa operazione psichica, immaginate, anziché due triangoli, due situazioni diverse, una piacevole e l'altra spiacevole. Prima pensate alla situazione spiacevole, percepitela nei dettagli, immaginatevi totalmente dentro. Poi spostate la vostra attenzione alla situazione piacevole e vivetela nuovamente in prima persona. Infine spostate rapidamente e varie volte la vostra attenzione dall'una all'altra situazione.*

5) *Potete fare questo esperimento di sostituzione con il mondo interno e quello esterno, con l'inconscio inferiore e quello superiore, ecc.*

Potete spostare la vostra attenzione da qualsiasi punto nell'universo a qualsiasi altro punto. Vi percepite insomma al centro, con la capacità di dirigere l'attenzione dove volete.

Questa capacità di dirigere l'attenzione può anche risolvere il comune problema del sovraccarico di attività, con tutto ciò che esso comporta: l'impulso a fare molte cose insieme, l'angoscia di non riuscire mai a fare tutto ciò che vogliamo fare, la fretta di finire una cosa per cominciarne un'altra. Per ovviare a questo inconveniente basta imparare a fare una cosa alla volta e fare solo quella. Una mia cliente, consapevole del senso di calma e di facile padronanza della situazione che questa capacità può dare, l'ha chiamata "reggenza". Avendo raramente incontrato una persona così indaffarata e nello stesso tempo così centrata, le ho domandato qual era il suo segreto. Lei mi ha risposto così:

Chiamo "reggenza" la capacità di regolare la mia vita senza stringere i denti, senza sudare. È un tipo di azione molto diverso da quello di una persona che è ansiosa di finire ciò che sta facendo. È un'attenzione che è indipendente da tutto, che nutre il suo oggetto ma che nello stesso tempo se ne ritira quando le circostanze della vita lo richiedono.

L'attenzione è portatrice di energia, e saperla dirigere è veramente, come dice Keyserling, il "fatto primordiale", importante quanto imparare a camminare o parlare. L'energia psichica convogliata dall'attenzione è neutrale di per sé: spetta a noi decidere come indirizzarla. L'energia elettrica può accendere un giradischi o una televisione, una bomba a orologeria, un frullatore o una lampada. È l'apparecchio che noi inseriamo nella presa di corrente che qualifica e trasforma questa energia in immagini, in musica, in una esplosione, in una bevanda, o in luce.



11

- Gli ideali

Ferrucci, Crescere

Tutto nell'universo è divenire: dalla cellula alla galassia ogni cosa continuamente nasce, si sviluppa e muore. E osservando questi processi naturali — si tratti della formazione di un cristallo, della crescita di un albero o della vita di un alveare — non si può fare a meno di notare come essi manifestino caratteristiche straordinarie di inventività, di armonia e di intelligenza. Questo divenire non va avanti a caso; sembra anzi che ogni entità tenda a svilupparsi nel modo che è essenzialmente quello giusto per lei: tutto diventa ciò che è destinato a essere: un uccello, per esempio, quando è venuto il momento esce dall'uovo; un frutto maturo cade dall'albero; una ghianda diventa quercia (Aristotele chiamò *entelecheia* la fine di questo processo, l'attuazione piena e perfetta di ciò che prima esisteva solo allo stato potenziale).

L'essere umano è parte della natura, e quindi il suo sviluppo, non solo quello fisico ma anche quello psicologico e spirituale, deve essere studiato come un fatto naturale, come si studia una foglia, un delfino o una stella. E allora sorge spontanea la domanda: noi esseri umani tendiamo a svilupparci secondo un determinato disegno, o è vero invece che la nostra vita procede a caso? Credere che anche noi ci sviluppiamo come il resto della natura può essere

un'ipotesi ragionevole e utile. Secondo la dottrina orientale del "dharma", ognuno è tenuto a rispettare il suo modo intrinseco di sviluppo, la sua maniera di essere. E mentre tutti i destini hanno una uguale dignità, ognuno di noi deve avvalersi della possibilità che è specificamente sua. Deve cercare cioè di scoprire il suo "dharma" e di cooperare con il suo adempimento. Nella psicosintesi usiamo talvolta la parola "scopo" con un senso simile anche se più dinamico: lo scopo della nostra vita è già presente e attivo in noi, e inoltre ci sono scopi subordinati, passaggi sulla via diretta all'attuazione del nostro ideale.

"Ideale". Che parola ambigua e perfino pericolosa! Ma non stiamo parlando qui di obiettivi poco pratici e irraggiungibili come spesso succede quando si parla di un "carattere ideale" o di un "comportamento ideale", e neppure di una norma fredda e astratta senza connessione col nostro mondo di ogni giorno. Parliamo invece di qualcosa di molto più pratico e personale: il compimento delle nostre tendenze più profonde momento per momento nella maniera più efficace e desiderabile. Parliamo di un processo di sviluppo che, modellandosi sullo specifico scopo presente in ognuno di noi, è accompagnato da gioia.

Indubbiamente, la gioia potrebbe essere definita come il segno manifesto dell'attuazione del nostro scopo ideale: è l'impressione di essere sulla strada giusta, paragonabile alla sensazione di giustezza e perfezione che possiamo provare nel vedere certi capolavori artistici, oppure cose o persone, un certo fiore, una foglia, una conchiglia, sapendo che non c'è nulla da togliere o da aggiungere: nessun senso di ridondanza, di incompletezza o di sforzo, e invece una perfezione unica nel suo genere. Quest'aderenza a una norma ideale può non essere nulla di solenne o di sensazionale: è solo ciò che è giusto per quell'entità. Cionondimeno, vedere la congruenza fra ideale e realtà concreta ha su di noi un effetto potente e vivificante.

È importante, allora, ravvisare in noi stessi nel corso di questo lavoro il movimento verso l'ideale: anzitutto può nascere un senso di rispetto nei suoi confronti, e una capacità di guidarlo e stimolarlo; inoltre possiamo coltivare un'osservazione attenta, uno stare a vedere con meraviglia che cosa ci porta di nuovo questo processo; infine può emergere nei suoi riguardi una giusta fiducia e forse anche un senso di abbandono. Nel suo libro *The Psychology of Science*, Maslow racconta di come una delle sue esperienze estetiche più profonde venne quando, all'università di medicina, studiava in embriologia comparata lo sviluppo del rene, e intuì l'intelligenza creativa che era alla base di quel processo, la sua complessità e al contempo la sua semplicità. Proprio questa stessa intelligenza creativa, quest'inventività spontanea e profondamente elegante, si fanno sentire nella crescita umana, si tratti della comparsa di un nuovo sentimento o di una nuova maniera di affrontare una situazione difficile, oppure di una intuizione che altera alla base la nostra percezione della vita, o ancora di mille altri possibili sviluppi. Rischiamo invece di sopprimere questa stessa inventività dalle trovate più geniali e improbabili, se la ignoriamo o se invece applichiamo ciecamente e artificialmente questa o quella tecnica; oppure se ci lasciamo andare a un atteggiamento di sfiducia e autocompatimento.

Ma il rischio più grosso è forse quello di forzare i tempi:.. la psiche umana, come il resto della natura, ha i suoi ritmi: conosciamoli, facilitiamoli, e soprattutto rispettiamo.

La nozione che una forma ideale interna cerca di manifestarsi dentro di noi può aiutarci a riconsiderare le nostre concezioni tanto della terapia quanto della crescita. La terapia, da questo punto di vista, consiste nell'aiutare una persona a diventare più consapevole dello scopo della sua vita, facilitandone l'attuazione con tutti i mezzi disponibili. Insomma, i suoi vari metodi — l'esplorazione dell'inconscio, la catarsi di emozioni imbottigliate, il trattamento dei sintomi, e via dicendo — non sono più fini a se stessi, ma vengono subordinati al processo generale di sviluppo. Anche la crescita non va avanti a caso; dopotutto, le nostre possibilità in un qualsiasi momento sono infinite: possiamo imparare l'arabo, sviluppare i muscoli, viaggiare e incontrare molte persone, darci al paracadutismo, ecc. Ma se guardiamo a questa molteplicità dal punto di vista del nostro scopo, possiamo capire quali sono le attività che veramente corrispondono alla crescita vera e intrinseca del nostro essere. E allora la scelta si restringe di molto.

Tutto ciò non toglie che questa crescita si svolga in mille modi diversi. Guardiamo ancora una volta alla natura: c'è la crescita per aumento lento e graduale, come negli alberi, il cui tronco si espande anno dopo anno; c'è la crescita per eliminazione, come in certi serpenti che si disfano della pelle; c'è la crescita improvvisa, ma che richiede particolari condizioni, come quella del fungo; o la crescita per abbandono, come nel caso della medusa, che, attaccata dapprima a una roccia, in seguito la lascia e incomincia a muoversi liberamente nello spazio sottomarino; c'è la crescita con fasi di latenza, come nel caso della farfalla, che deve attraversare la fase intermedia del bozzolo; e via dicendo. Nella psiche umana la varietà di modi è assai più estesa, forse infinita.

Dobbiamo andarci piano, quindi, nel cercare di concepire il nostro ideale. Questo processo deve essere graduale e soggetto a sperimentazioni, errori e revisioni. Cercare di concepire il nostro ideale in maniera affrettata può avere risultati negativi, spaventarci, scoraggiarci, o peggio ancora intrappolarci in un atteggiamento di autoimposizione, nella prigione fatale del perfezionismo. È meglio, allora, cominciare in modo più prudente e impersonale:

FORME IDEALI

Pensate a qualche forma che a vostro giudizio abbia raggiunto la purezza e la perfezione dell'ideale.

Può essere una forma che appartiene al regno minerale, come un cristallo o una gemma.

Oppure al regno vegetale, come un fiore o una foglia.

Oppure al regno animale, come nel caso di un cavallo o di un delfino o di un uccello.

Oppure al cosmo, come un arcobaleno o una costellazione.

Può anche appartenere al mondo umano: una persona in qualche funzione specifica, un evento che non avrebbe potuto esser migliore di come è stato, oppure un'opera d'arte, come un affresco o un quartetto. Prendete in considerazione parecchie di queste forme. Immaginatele, e percepite la bellezza e la pienezza dell'ideale.

Trovare queste forme ideali è facile. Ma non appena rivolgiamo la nostra attenzione alla gente nella vita di ogni giorno (inclusi noi stessi) scopriamo subito che i modelli ideali sono

l'eccezione anziché la regola, che lo sviluppo armonioso dello scopo vitale è spesso bloccato o dimenticato. Cos'è che si inceppa? Forse il fattore più importante è interno: si tratta della nostra immaginazione. Ciò che immaginiamo di essere può facilitare il nostro sviluppo verso l'ideale oppure falsarlo nelle maniere più terribili, e spesso l'alternativa più frequente è proprio quest'ultima. Anziché essere neutrale, qualsiasi immagine interna ha un effetto dinamico; e il problema è che attraverso il velo falsificatore delle nostre subpersonalità noi formiamo immagini che non hanno nulla a che fare con ciò che siamo veramente e con ciò che possiamo diventare.



12

- La conferma interiore

Il primo passo da compiere per entrare nel processo evolutivo riguarda l'ascolto di se stessi. Ma troppo spesso l'ascolto e l'accettazione di se stessi sono assunti come improvvisa liberazione dai controlli degli altri, e sono vissuti come esigenza e legittimazione di tutto quello che abbiamo dentro. L'ascolto non vuol dire assecondare ed esaudire tutti i nostri desideri, credere alle proiezioni ed alle risonanze che provengono dal continuo confronto con il mondo esterno, vivere secondo gli impulsi del momento. L'ascolto implica la concentrazione interiore e la capacità di osservazione, per diventare consapevoli, per riconoscere in se stessi le difficoltà, i desideri, i progetti, le problematiche, le qualità. Questo sentiero risveglia in noi progressivamente un senso di pace, una dimensione di meraviglia, un profondo rilassamento. La consapevolezza si raggiunge imparando ad osservarsi. Non si tratta certamente di razionalizzare, di fare intervenire la mente.

L'osservazione inizia con l'amore e con il distacco, rallentando la continua partecipazione immediata al mondo e l'identificazione con ciò che viene osservato: l'amore come dolce ed umile compassione ed accettazione dei limiti, l'amore come attrazione e gioia verso il proprio essere. L'amare se stessi vuole dire amare tutte le proprie parti, senza esaltazione, senza fastidio od aggressività, senza ribellione. Occorre conoscere, vedere e trasformare anche le parti che si considerano negative: non vanno queste condannate, ignorate, o mandate via, ma occorre avere il coraggio di vederle. L'osservazione non riguarda l'essere assorto nei miei pensieri, subire continuamente le ossessioni della mia mente. Significa osservare tutto ciò che vive e si esprime all'interno ed all'esterno del mio mondo interiore, e farlo come se tutto quello che vedo, che osservo, accadesse a qualcun altro. Il segreto è non personalizzare e non identificarsi in quello che accade. Da una parte è molto difficile, dall'altra, mi sento quasi liberato e sollevato solo al pensarlo. Non dovrò più prendere sul serio i miei continui pensieri, non lasciarmi più trascinare da quelle emozioni e sensazioni che non riescono più a parlare da sole, ma si presentano piene del perché, del come del quando e del dove.

Ci sono persone che sentono il bisogno spirituale o psicologico di partecipare a molte attività, corsi, gruppi, ma poi non hanno la forza o la volontà di concentrarsi da soli su stessi. Questo poi chiaramente rende difficile la presenza a stessi quando si vive insieme agli altri. La solitudine è necessaria per avviare l'osservazione di se stessi: una solitudine ricca della propria presenza interiore. Non si tratta di vivere in un eremo, di praticare quasi meccanicamente o comodamente una solitudine passiva, egoistica, d'imporsi quasi una punizione. Si tratta di trovare il tempo per dedicarsi a se stessi, per conoscersi, per diventare amici di se stessi, per iniziare a manifestarsi. Si può meglio gustare allora la ricchezza che risiede nella parte profonda, nel nucleo centrale, la parte da dove provengono le forze e le spinte che stimolano i cambiamenti. Ora sicuramente tutto questo sarà molto difficile se noi ci disperdiamo, se cerchiamo continuamente conferme negli altri. Se viviamo a radio o televisione sempre accesi, a telefoni e cellulari sempre pronti: se ci animiamo continuamente nelle comunicazioni, nei dialoghi, nell'imporre o nel lasciarsi imporre, non ci accorgeremo mai delle nostre qualità interiori.

L'unica vera conferma a noi stessi, qualsiasi condizione viviamo, qualsiasi intimità condividiamo, qualsiasi amore assiduo ci circonda, proviene sempre e soltanto dalla nostra parte profonda, dove nessun altro potrà mai arrivare od esserci, che nessuno potrà conoscere, se non la manifesteremo noi fino in fondo, assumendoci sempre in prima persona ogni responsabilità. Seguiamo sempre e soltanto la parte divina interna. In questo modo ci prepariamo a sciogliere ogni forma di dipendenza dagli altri. Non si tratta di uscire fisicamente dalla società. Si ascoltano le persone, con attenzione, con amore. Ma il giudizio degli altri non diventa mai importante. Se siamo in presenza, ascoltiamo, giudizi e critiche, ma lasciamo scorrere, sorridiamo, senza entrare in discussione. Nel silenzio personale poi avremo modo di pensare, valutare delle critiche, verificare ciò che ci può essere di vero, di utile, o di opportuno. Questo distacco emozionale e mentale permette di parlare con il cuore, di seguire l'essenziale. Alle volte ci sentiamo autonomi nell'anticonformismo, nel ribellismo, ma, anche qui, dimostriamo comunque di dipendere dall'accettazione degli altri.

Se vogliamo essere innovativi e creativi, non occorre certo perdere energie nel combattere e nel reagire a ciò che viviamo come conformismo. Si sentono alle volte gli amici e gli amanti cercare una condivisione di vita accennando ai percorsi spirituali che l'uno o l'altro persegue. Quando può apparire una disparità, si sente alle volte un partner che decide di aspettare l'evoluzione dell'altro. Oppure una persona cerca di cambiare per essere accettato dall'altro. Sono tutte forme di dipendenze e di blocchi. Il percorso spirituale parte dalla pienezza interiore, dalla sua espansione. I suoi obiettivi sono l'equilibrio, la conoscenza della nostra parte divina, il nostro rapporto con il divino, ed il rapporto della nostra parte divina con la parte divina degli altri.



▼ - 13 - *Perché avere fiducia in se stessi? L'autostima e l'evoluzione personale*

Amico viaggiatore, vuoi entrare in un processo di liberazione e di realizzazione personale? La via ti può sembrare dura e complessa. Pensi alle difficoltà della tua vita. Ti viene forse meno la fiducia, spesso esita chi sta per partire. Va bene, fermati un momento: racconta le tue difficoltà, le tue presunte impotenze. Considera le delusioni cocenti, le stanchezze che inabissano, i malumori ed i nervosismi. Osserva come proietti negatività, sul tuo corpo, sul tuo carattere, sugli altri. Hai sempre meno fiducia, osi sempre di meno, dai per scontati i risultati, come se, automaticamente, i fallimenti ed i limiti dovessero riprodursi e moltiplicarsi. La mente si mette a teorizzare sull'inevitabilità dei fallimenti, sulle proprie incapacità, sui limiti umani. Pensi forse di essere vuoto ed inconsistente, come se il processo biologico che ti mantiene in vita avesse fatto uno sbaglio, anche se, non si sa come, riesce ancora a rimanere in piedi ed a continuare a vivere. Ti consegni così alle emozioni negative, contempli ed invochi i mostri. Puoi senza dubbio distruggerti e compiangerti, ma non riuscirai a rovinare completamente le tue possibilità. Perché ti senti costretto a soffrire? Perché vuoi vedere a priori tutte le porte chiuse? Perché valuti l'oggi ed il domani, come se tutto dovesse andare per forza secondo un passato, magari immaginato? Non intrattenere le immagini ed i ragionamenti che invadono la tua mente. Considera che cosa ti possa dare conforto ed aiuto, in questo momento: può essere una passeggiata, un assaporare qualcosa di buono, una conversazione, un abbraccio. Se la mente continua a dire, tutto è inutile, lasciala scorrere via. Continua a cambiare comportamenti ed atteggiamenti. Impegna il corpo e l'anima. Abbandonati all'amore. Non succede nulla? Non preoccuparti, continua, sfidati, riprendi coraggio. Riprendi fiducia nella vita, in te stesso, negli altri. Senti il calore, il gusto, avanza il sorriso.

Perché dovresti cercare di avere fiducia in te stesso? Perché dovresti stimarti? Per non soffrire, per stare bene, per ritrovare le energie, per cambiare le vicende che ti hanno fatto soffrire. Se già soffri in ogni caso, che cosa ti costa provare? Pensa allo stesso successo mancato. Pensa e visualizza come vorresti fossero andate le cose, quali i risultati positivi attesi, desiderati: si tratti del lavoro, dei rapporti o di altro. Riprendi il respiro ed il sorriso: vediamo più ampiamente le ragioni della fiducia.

La fiducia in te stesso e l'autostima rimangono la prima condizione e la linea essenziale della tua formazione. Quando s'invitano gli esseri a considerare la possibilità e la capacità di trovare la fiducia nella propria persona, si pensa prima di tutto a delle caratteristiche oggettive comunque presenti sempre in tutti. Si considera un potenziale umano latente dentro di noi: viviamo normalmente impiegando il minimo delle nostre risorse²². Abbiamo delle grandi capacità latenti che si risvegliano nel processo evolutivo. Il fatto che queste capacità non siano evidenti, pronte, riconoscibili, agibili, è un motivo per cui le persone tendono a non avere fiducia in se stesse, a non stimarsi. Un altro livello di motivazioni per avere fiducia in se stessi parte da una possibile esperienza concreta: le vibrazioni dell'entusiasmo, dell'amore e della creatività

²² Cfr. P. D. Ouspensky, *La quarta via*, Astrolabio.

stimolano la tendenza verso la realizzazione. Possiamo avere fiducia, perché sentiamo che qualcosa nasce e si muove nel nostro mondo interiore. I processi dell'autostima cercano di risvegliare il concreto potenziale umano universalmente presente in tutti e quindi anche in te stesso. A prescindere da qualsiasi cosa tu voglia e possa fare, la stima per te stesso ha la sua validità e la sua efficacia.

Che cosa indebolisce nella persona questa possibile fiducia radicale? La mente tende a rappresentarci spesso le lacune, i difetti, le difficoltà, i ragionamenti ossessivi, per poi ingigantire gli insuccessi, le debolezze, le sensazioni d'impotenza. C'intrattiene in un dialogo interiore continuo, che costituisce di per sé una forma di separazione dall'esperienza e dalla realtà, e quindi non conosce naturalmente le potenzialità universali e personali. I processi dell'alienazione e della repressione interiorizzata annullano le potenzialità ed i talenti e quindi inducono a non avere fiducia in se stessi, a non avere stima per sé. Questa tendenza a sua volta diminuisce il coraggio, diminuisce l'esperienza, e quindi si hanno sempre minori occasioni di poter verificare il contrario.

Il processo del risveglio delle potenzialità e dell'autostima nasce quindi in un processo di sperimentazione diretta della creatività e della trasformazione, al di là dei limiti imposti dalla mente e dalla società. Se interrompiamo questi flussi condizionanti, se ci apprestiamo a concentrarci sulle nostre capacità creative, l'esperienza ci porterà ad aumentare l'autostima e la fiducia. Molti consigliano delle tecniche di concentrazione e di visualizzazione. Se conteniamo la nostra mente, se sostituiamo ai fiumi dei pensieri e delle emozioni negative dei pensieri positivi, aumenteranno le energie, il pensiero positivo tenderà a creare una nuova realtà²³. A seconda delle attitudini personali, possiamo partire quindi dall'entusiasmo verso la vita e verso il gioco, la creazione, l'amore. Sono cammini in cui sorgeranno difficoltà, rigidità, fallimenti, errori, ma l'orientamento interiore frenerà la mente, impedirà che risultati giudicati come negativi siano trattati per giustificare il senso di sfiducia e d'impotenza. Tutti siamo fatti di difetti e di talenti: tutti abbiamo delle capacità e delle impotenze, delle attitudini spontanee produttive, ed altre attitudini che vanno invece esplorate e costruite con pazienza. Abbi quindi stima di te stesso, esploratore del mondo interiore. Fiducia nella tua natura divina, nella tua persona, nelle tue capacità. Abbi fiducia nella positività dei processi, sia in te, sia negli altri. Incoraggia l'intuizione, l'accettazione, la comprensione attiva, per valutare come anche gli errori, i fallimenti, le impotenze, facciano parte integrante del lavoro evolutivo, della stessa gioia della vita. Allontaniamo ogni istanza cosiddetta razionale che sottolinei le nostre impotenze per farci sottomettere alla programmazione sociale. Intraprendiamo allora il cammino della tua realizzazione, della tua manifestazione, respirando sempre e comunque la stima e la fiducia!



²³ Cfr. J. Roberts, *Le comunicazioni di Seth*, Edizioni Mediterranee.

✓ - 14 - **Meditazione sull'aspirazione a crescere** (P. Ferrucci)

Rimaniamo per qualche momento in silenzio, e a poco a poco lasciamo il mondo esterno, ritornando a quello interno e ritrovando il nostro centro.

Ora, aiutandoci con l'immaginazione, pensiamo alle sofferenze dell'umanità: pensiamo al dolore, alla confusione, alla rabbia, all'ansia, alla solitudine, alla frustrazione, alla depressione, all'ignoranza, alla disperazione di miliardi di persone di ogni età e di ogni paese, inclusi noi stessi.

Ora, invece, dirigiamo la nostra attenzione alle immense risorse del genere umano ancora latenti: l'ingegnosità, l'amore, l'intelligenza, l'aspirazione a migliorare, il bisogno di giustizia, il desiderio di pace, la spinta verso l'ignoto, il senso di meraviglia e la creatività artistica: potenzialità che possiamo considerare analoghe all'enorme energia imprigionata all'interno dell'atomo. Sentiamone immaginativamente tutta la potenza e tutta la bellezza. Pensiamo a come queste potenzialità si possono sprigionare, generando una gioia immensa, infiniti effetti positivi. Anche in questo caso, immaginiamo queste risorse latenti in miliardi di esseri umani, inclusi noi stessi.

Attraverso la sofferenza e le difficoltà, o nell'attuazione delle nostre potenzialità, c'è in tutti noi un'aspirazione profonda a crescere: quest'aspirazione può apparire negli esseri umani in maniere più o meno mature, come bisogno di conoscere, desiderio di felicità, voglia di affermarsi, volontà di progresso, o in mille altre forme. Essa non è solo un fatto nostro privato, ma appartiene agli esseri umani di ogni tempo.

Percepriamo ora in noi stessi questa spinta, questo desiderio: riconosciamolo per ciò che è, diamogli spazio in noi.