

Saggio tratto dal volume di Antonino Minio – “**L’anima sul viso**” – edizioni Thyrys 2014
cell. 338 8364421

L’AFFIDABILITÀ DELLE NEBBIE

Nella mia vita c’è stato e c’è tanto amore.

In questo momento le persone non mi mancano; i luoghi dell’infanzia sì.

Probabilmente per questo vivo un’età in cui prevale il ricordo.

Viaggio dentro i miei ricordi.

Essi rendono più belle le cose e più positivi gli eventi.

È bello pensare indietro per riprendersi con la nostalgia le cose perdute nel tempo.

È bello raccogliere piccoli pezzi della propria vita.

È bello viaggiare nella memoria familiare.

È bello fermare con la penna alcune brevi reminiscenze per cercare di capire meglio.

È bello salvare le rievocazioni fotografate dalla mente.

È bello fare vagabondaggi dentro le cose e le persone.

È bello raccontare la *minipedagogia* nascosta nelle varie esperienze risciacquate dalla cultura.

È bello trasformare le consapevolezze dei disastri esistenziali occasionali in saggezza.

Sono anche consapevole che il cervello non è un congelatore che mantiene intatta la memoria: è un bizzarro manipolatore che ai fatti toglie o aggiunge significati a suo piacimento.

Pertanto **lavorerò sull’alfabeto e non sui linguaggi**.

Ogni tanto offro consigli, anche se non richiesti; non sono espressioni aggressive né imposizioni.

Quindi ciò che scrivo non ha alcuna pretesa, va inteso in più modi e può essere interpretato liberamente: bustine di Minerva, pensieri erranti, consolazioni morali, raccomandazioni esistenziali, pronto soccorso educativo, psicologia tascabile, filosofia portatile, una temporanea guida solo per anime confuse.

Appena nato, schiudendo gli occhi, i primi volti incontrati sono stati quelli della mia famiglia, da cui non me ne sono distaccato, per un bel po’.

Quando ho cominciato a camminare ho inciampato sulle curiosità della natura e sulla varietà del cielo siciliano.

Più tardi, verso i sette anni, a Catania ho scoperto l’estensione sconfinata del mare.

A tredici anni, con i compagni della scuola media, sono salito di notte sino alla cima del cratere centrale dell’Etna per rimanere affascinato dagli scenari indimenticabili della levata del sole.

Furono i paesaggi e i panorami a educarmi.

Non avrei dovuto allontanarmi dalla campagna.

In campagna sapevo tutto ciò che serviva per vivere.

C’era chi si fermava a farmi scoprire la bellezza di alcuni fiori che non sono in vendita nei negozi.

C’era chi mi faceva notare che al primo freddo la campagna si tingeva dei tenui e sfumati colori dell’autunno.

C’era chi mi apriva le pagine del firmamento per farmi leggere le stelle, la luna e il sole.

C’era chi mi dava lezioni sui venti e mi permetteva di costruire la “rosa dei venti”.

C’era chi m’insegnava a conoscere i funghi e a distinguerli da quelli velenosi.

C’era chi mi istruiva sulle abitudini degli uccelli.

C’era chi mi faceva notare lo zigare dei conigli.

C’era chi mi educava a osservare il comportamento degli animali della masseria.

C’era chi mi dava istruzioni sui lavori della terra.

C’era chi mi spiegava i passaggi che faceva il latte per diventare ricotta o formaggio.

C’era chi mi diceva che quando gli uccelli arrivano da est, era un segno positivo per la stagione.

C’era chi mi richiamava in casa con il profumo dei biscotti.

C’era chi si fermava a farmi gustare la fragranza del pane appena sfornato.

C’era chi mi ricordava che la presenza delle farfalle era un segno che la terra stava bene e che l’aria era pulita.

C’era chi m’insegnava i colori invitandomi a guardare l’orizzonte, soprattutto all’alba e al tramonto: certe sfumature mi imprigionavano lo sguardo.

Quasi tutte le cose che restano e non se ne vanno mai dalla testa, le ho imparate quando vivevo in campagna.

Fu la scuola che mi portò in città.

In città c'erano altre cose, quelle inventate dalla civilizzazione.

Ogni giorno le ho avute accanto, ma non sono riuscito a capirle come capivo le cose di campagna.

Il quartiere aveva troppi muri.

La città aveva troppi edifici.

Non c'erano orizzonti e sono rimasto un viandante distratto e straniero.

Non riuscii più a provare la gioia di sentire i rumori abbondanti del creato, di calpestare le zolle dei campi, di toccare l'erba dei prati, di allungare lo sguardo lungo i terreni per immaginare la pullulante vitalità.

E questa dolce malinconia mi tiene ancora attaccato alla terra che mi ha visto crescere.

Avverto che la memoria di quelle cose belle equivale a tante piccole carezze.

Per questo non voglio dimenticare le mie origini e mi distraigo volentieri nella ricerca di occasioni per ritornare laggiù, nell'antico sud che si prendeva cura della mia crescita.

La Sicilia è la culla da cui non sono mai saltato giù.

Sento di essere un vero siciliano e, quando parlo italiano, provo contentezza nel mantenere l'accento tipico dell'idioma della mia regione.

Non ho mai nascosto né camuffato queste mie radici.

Sono fiero di essere nato nella più grande isola del Mediterraneo (25.708 chilometri quadrati con circa cinque milioni di abitanti).

Grazie alla presenza di numerosi arcipelaghi minori che la circondano, la Sicilia è da sempre il regno delle vacanze marittime.

La bellezza dei colori dei tre mari che la bagnano, l'incantesimo delle coste, la ricchezza del manto vegetativo, la mitezza del clima, la fertilità del suolo, l'amenità dei luoghi, lo splendore della sua arte, la magnificenza dei suoi monumenti, la felice posizione geografica nel cuore del Mediterraneo sin dai tempi antichi la rendono terra ideale per la vita e la prosperità dell'uomo.

Le innumerevoli leggende e la cordialità del suo popolo aggiungono ulteriore fascino e suggestione.

Omero e Tucidide la chiamarono Trinacria per la sua forma triangolare; la gente latina la denominò Vitulia perché nelle campagne di Taormina venivano allevati i vitelli sacri al Sole, di cui era sacrilegio cibarsi; la civiltà greca la notò come "terra della fecondità, l'isola della fertilità dei campi".

Con orgoglio, sin dal 700 a. C. gli abitanti della Sicilia hanno adoperato uno stemma araldico, oggi conservato nel Museo archeologico regionale di Agrigento: una testa di donna circondata da tre gambe (la Gorgone, figura mitica greca con attorno i segni dei raggi del sole, da cui è derivato il termine "terra del sole").

È anche un simbolo che indica la maestà della sua storia aperta ai tre continenti che la circondano: Europa, Africa e Asia (il termine "mediterraneo" significa mare tra le terre).

La Sicilia fu abitata, già nell'epoca preistorica, dalla popolazione agricola dei Sicani (Sicania), dai guerrieri Siculi (Sicilia), dagli Elimi (compagni di Enea rimasti nell'isola) e dai Fenici, un popolo di navigatori proveniente dalla Cananea dell'antica Palestina ("fenicio" significa "rosso porpora di conchiglia").

Fu conquistata dai Greci e dai Romani.

Fu invasa dai Franchi, dai Visigoti, dai Vandali e dai Goti.

Fu colonizzata dai Bizantini, dagli Arabi, dai Normanni, dagli Svevi, dagli Angioini e dagli Aragonesi.

Fu governata dagli Asburgo, dai Savoia e dai Borboni.

Studiando la storia della Sicilia emerge subito che i miei "antenati" hanno accettato tredici dominazioni senza perdere la propria identità etnica, ma accogliendo il meglio di ogni cultura-ospite e della specifica lingua.

Sono poche le terre che possono vantare una biologia d'accoglienza e per questo la Sicilia è stata culla di straordinarie civiltà.

*La **dominazione greca** è attestata da rinvenimenti di manufatti di uso quotidiano, piccole anfore, vasi, lucerne, monete, contenitori di unguenti, sarcofagi.*

Lo storico brontese Benedetto Radice nel 1900 si recò al museo di Londra per rivedere un "bellissimo busto di bronzo con occhi di platino, barba e capelli ricci" ritrovato nel 1870 nel suo podere "Margiogrande"; ancora oggi questo reperto è conservato lì sotto una campana di vetro, tacendone la provenienza.

La **dominazione romana** è testimoniata da alcune stazioni militari (castra) lungo l'antica via consolare, da un pavimento con mosaici policromi del basso impero istoriati con animali e figure umane, trovati nel territorio di Maniace.

La **dominazione araba** abbraccia i 75 anni della guerra santa (827-902) con l'intenzione di affermare la fede islamica sull'isola; in realtà, gli arabi furono padroni della Sicilia sino al 1038. Secondo il Codice arabo-siculo del Vella "sotto i musulmani, Bronte o Brundu nell'anno 830 avrebbe avuto 1658 abitanti, dei quali 994 musulmani e 644 cristiani".

Questo lungo periodo arabo creò una serie di conflitti tra le dinastie sino a quando l'emiro Kalbita Ahmas chiese aiuto ai Bizantini contro la dinastia Zirita.

Ne approfittò l'imperatore d'oriente Michele IV inviando nel 1040 il generale bizantino Giorgio Maniace con un'armata composta da mercenari greci, slavi e normanni.

Maniace, sbarcato a Messina, in breve tempo sbaragliò gli arabi musulmani nella battaglia delle Grotte dei Saraceni, vicino a Bronte, tanto che la zona della battaglia prese il suo nome (Maniace) e il fiume, pieno del sangue degli sconfitti, fu chiamato Saracena, appellativo che ancora oggi mantiene.

Il generale per sottolineare la vittoria fece costruire nel 1040 un monastero affidandolo al monachesimo basiliano di rito greco con una chiesa dedicata alla vergine Maria.

Purtroppo, il valoroso condottiero non seppe guardarsi dalle invidie, fu accusato di tradimento, fu condotto a Costantinopoli e venne messo in carcere.

Così, alcuni anni dopo, gli Arabi rioccuparono Maniace senza comportarsi da saccheggiatori, anzi vi portarono ricchezza e prosperità: introdussero alcune nuove coltivazioni come il pistacchio, l'arancio, il cotone; incanalavano le acque in modo razionale per irrigare terre e attivare impianti industriali (cartiera in contrada Malpertuso per la fabbricazione della carta; la masseria Lombardo in contrada Cuntaràti per la lavorazione della lana e della seta e per la conceria delle pelli).

Oggi la presenza araba a Bronte è testimoniata da alcuni sottopassi del centro storico denominati "catòio" (parola araba per indicare un sottopasso che immette in un cortile che accoglie diverse famiglie dello stesso casale di provenienza, riunite per meglio difendersi dalle incursioni dei banditi) e soprattutto da altre parole arabe rimaste nel dialetto brontese:

frastùca (pistacchio), frastucàra (pianta del pistacchio), babbalùci (chiocciola, lumaca), bàbbu (babeo), ammatùla (invano), ammucciàri (nascondersi), annacàri (cullare), bunàca (giacca), bucàli (boccale), caiòrdu (sporco), càlia (ceci tostati), cammisa (camicia), dammùsu (copertura a tetto), gèbbia (serbatoio d'acqua), sàia (canale d'acqua), bàgghiu (cortile), cafisu (misura d'olio), balàta (pietra levigata che lastrica le strade)...

So che sulle parole si appone solo l'accento grafico, ma volontariamente qualche volta userò anche l'accento fonico per agevolare la lettura ai non esperti.

Oggi quasi tutta la popolazione di Maniace discende da famiglie originarie di Tortorici, centro della zona nebrodese di Messina, alla ricerca di nuove terre; il comune fu costituito nel 1981 per distacco da quello di Bronte.

Proprio in una località di Maniace, in contrada Balzi Soprani, mio padre aveva la sua masseria, dove ho passato la mia infanzia.

La **dominazione normanna** (gente proveniente dalla Danimarca e dalla Scandinavia), dopo aver combattuto per trenta anni quella araba già residente, si protrae dal 1090 per circa duecento anni.

I re normanni diedero un grande impulso alle attività produttive, allo scambio commerciale, all'incremento degli studi e alla protezione delle arti.

Fu così che Bronte s'ingrandì diventando una vera cittadina. Nel 1174 re Guglielmo II il Buono, proveniente dalla famiglia Altavilla, fece costruire un monastero benedettino (Santa Maria) sulle rovine dell'eremo basiliano di Maniace, alla dipendenza dalla diocesi di Messina e dal 1178 dalla diocesi di Monreale.

Guglielmo II morì senza eredi per cui gli **Svevi** ebbero l'occasione per governare la Sicilia dal 1194 al 1268. Federico II di Svevia, uomo molto colto, fu un grande re tanto da essere definito il primo sovrano moderno d'Europa.

Per un breve periodo agli Svevi succedettero gli **Angioini** (1282), francesi della dinastia dei Capetingi, grandi sfruttatori.

Dal 1296 al 1516 subentrarono gli spagnoli **Aragonesi** che anch'essi si arricchirono a danno della povera gente.

Verso la metà del 1400 l'isola divenne la "terra promessa" per le emigrazioni. Giunsero soprattutto gli **Albanesi**, gli unici che non vennero per conquistarla ma per trovarvi rifugio, lavoro e benessere, in quanto oppressi dai Turchi e dagli Ottomani.

La presenza, a Bronte, degli albanesi è dimostrata dai resti di una chiesetta (Santa Maria della Scala, patrona delle colonie albanesi) in contrada Scalavecchia, da alcuni nomi di famiglie albanesi (Scafiti, Schiros, Schilirò, Zappia...), da alcune parole albanesi rimaste nel dialetto brontese: còncà (braciére), fumèri (letame), canàri (colatoio), cuppìnu (mestolo), scùmma (schiuma)...

Noi siciliani abbiamo radici rizomatose.

Non dimentichiamo gli incontri.

Non tradiamo l'amicizia.

Siamo accoglienti e generosi probabilmente perché la Sicilia non ha mai preso l'iniziativa di fare guerre di espansione, di sfruttamento e di dominio.

Ci accontentiamo della gioia di vivere.

Cicerone ci descrisse come persone intelligenti e piene di umorismo.

Mario Tobino, psichiatra di Viareggio, nei suoi scritti del Sud, ci ha fotografato come persone leali e attive, specialmente noi Catanesi.

Dal punto di vista culturale, sono tanti i contributi apportati dai grandi intellettuali isolani:

Archimede di Siracusa; Empedocle di Agrigento; Dionigi di Siracusa; Ruggero II di Altavilla; la scuola poetica siciliana della corte di Federico II con Giacomo da Lentini e Ciullo d'Alcamo; Luigi Capuana di Mineo, Giovanni Verga di Vizzini, Luigi Pirandello di Agrigento, Federico De Roberto di Catania, Ercole Patti di Catania, Elio Vittorini di Siracusa, Salvatore Quasimodo di Modica, Nino Martoglio di Belpasso, Giuseppe Pitrè di Palermo, Rosso di San Secondo di Caltanissetta, Vitaliano Brancati di Pachino, Giuseppe Tomasi di Lampedusa di Palermo, Leonardo Sciascia di Regalbuto, Gesualdo Bufalino di Comiso, Ignazio Buttitta di Bagheria, Stefano D'Arrigo di Ali Terme, Vincenzo Consolo di San'Agata di Militello, Andrea Camilleri di Porto Empedocle, Alberto Samonà di Palermo...

Inoltre la Sicilia nel campo politico ha dato quattro presidenti del Consiglio:

Francesco Crispi di Ribera, Antonio Starrabba marchese Di Rudinì di Palermo, Vittorio Emanuele Orlando di Palermo e Mario Scelba di Caltagirone.

Ha avuto l'onore di avere un presidente della Repubblica: il palermitano Sergio Mattarella.

Ha avuto una numerosa schiera di uomini di levatura non comune:

il trapanese Nunzio Nasi, il caltagirone Luigi Sturzo, il catanese Antonino Paternò Castello marchese di San Giuliano che fece dell'Italia una grande potenza, Andrea Finocchiaro Aprile di Lercara Friddi leader del movimento indipendentista siciliano, il catanese Angelo Majorana che risanò nel 1906 le finanze d'Italia: a 16 anni era già laureato in giurisprudenza, a 17 libero docente universitario, a 19 patrocinante in Cassazione, a 20 professore ordinario all'Università, a 27 sindaco di Catania, a 30 rettore dell'Università, a 32 deputato liberale alla camera, a 39 ministro delle Finanze; ha scritto un famoso e attuale volume "L'arte di parlare in pubblico" edito da Treves nel 1914...

Non si può tacere, infine, il grande musicista compositore dell'Ottocento Vincenzo Bellini di Catania, a cui è stata dedicata una meravigliosa villa ed eretto un grande monumento in piazza Stesicoro; è sepolto nel Duomo della città.

*Un posto particolare, tra i vecchi ricordi, spetta al mio paese: **Bronte**.*

Nella mia immaginazione di bambino era un grande spazio dove ogni mattina le finestre si aprivano, sbadigliando, dietro le spalle degli abitanti che andavano ad affrontare le fatiche agricole della raccolta del pistacchio, il frutto ritenuto prezioso tanto da essere inviato in dono da Giacobbe al Faraone.

A Bronte è cominciata la prima trama della mia esistenza.

Le sue piazze e i suoi vicoli mi hanno visto crescere sino a dieci anni, con una mano in tasca ai pantaloni corti e l'arancia nell'altra.

Mantengo stampato in testa il paesaggio di quel grosso ammasso di case grigie, sistemate una dopo l'altra, quasi a disegnare la punta di una freccia adagiata sui fianchi del vulcano Etna, sempre pronto a brontolare e a far sentire la sua presenza.

Ho memorizzato molto bene il centro abitato con le strade strette ad andamento arabeggiante, scalinate ripide, pendii faticosi che fanno oscillare l'altitudine degli abitati dai 600 ai 940 metri.

Le case sono addossate le une sulle altre.

La via principale è il corso Umberto ('a chiazza) che taglia in due il paese: è il salotto brontese, il luogo dove c'è l'andirivieni continuo delle persone, il punto della vita sociale, il corridoio delle passeggiate, l'area delle manifestazioni, la sede delle feste.

Per me la strada fu quella di sempre: la strada dei mestieri, della vita professionale, delle chiacchiere, dei giochi, degli spettacoli, delle processioni.

Al di fuori della vita privata, tutto avveniva nella strada: il rapporto dentro e fuori casa non era quello di oggi.

Per me la strada è stata il primo genuino contenitore di emozioni paesane.

Quando parlo del paese dove sono nato, mi riconosco intero.

La sua storia è il luogo del mito perché il nome sorge dal mito.

Bronte fu uno dei quattro Ciclopi (Bronte, Piràcmone, Polifemo e Stèrope), i giganti con un unico enorme occhio in mezzo alla fronte (monòcoli), i figli del Cielo e della Terra, i condannati a lavorare nella fucina di Vulcano sotto l'Etna, i costruttori dei tuoni e dei lampi con cui Giove sconfisse i Titani, i forgiatori delle armi dei grandi eroi. Etimologicamente, Bronte vuol dire "tuono" ed è citato da Esiodo e da Virgilio.

Per gli studiosi moderni, la fondazione di Bronte risalirebbe intorno al 700-800 a.C. cioè al periodo dei primi abitanti dell'isola: i Sicani (abitanti della parte occidentale dell'Etna).

Lo testimoniano alcune cellette funerarie a forma di forni (gruttitti) e alcune capanne preistoriche (pagghiàri).

Più o meno nello stesso periodo, i Siculi si stanziarono nella parte orientale dell'Etna e gli Elimi si concentrarono tra Erice e Segesta.

Purtroppo, nella sua millenaria presenza, Bronte ha dovuto lottare con l'ira del vulcano Etna che ha devastato il territorio e seppellito la sua vera storia, cancellando per sempre le prime tracce di organizzazione civile.

Pertanto, i primordiali segreti di Bronte restano definitivamente nascosti dentro gli strati delle colate laviche preistoriche.

Oggi, Bronte, grosso centro agricolo, è incastonato tra l'alta valle del fiume Simeto, i monti Nebrodi e le falde occidentali del più grande vulcano europeo, l'Etna.

È distante 50 km dal capoluogo Catania.

È uno dei territori più vasti della provincia (25.000 ettari) variando la sua altitudine dai 380 ai 3350 metri del cratere centrale.

Unico in Sicilia, riassume tutti i climi ed è capace di tutte le specie di produzione; infatti, produce ciò che ha bisogno di freddo e ciò che ha bisogno di caldo e ciò che ha bisogno di una temperatura media.

Ospita due splendidi parchi, quello dell'Etna e quello dei Nebrodi.

Ha torrenti scroscianti, piccoli laghi, suggestivi paesaggi lavici, ingrottati lavici.

Possiede importanti giacimenti di metano.

Produce ottime provole, ricotte salate, pecorino pepato.

Ha rigogliose coltivazioni di cereali, boschi secolari, frutteti (ciliegie, mele, pesche, albicocche, noci, agrumi, mandorle), vigneti, oliveti, castagneti, fichidindia privi di semi.

È la capitale del pistacchio (tignosella du locu), autentico oro verde di Bronte.

È un centro imprenditoriale per l'alta moda: BJ BronteJeans.

È un campionario di patrimonio archeologico e di bellezze naturali.

È un paese che rappresenta la conciliazione dei contrasti perché ha una natura profondamente varia.

(cfr. R. Romeo – Storia della Sicilia – I-XI – Editalia-Sanfilippo 2001)

Questo è quello che so dei luoghi della mia infanzia.

Sono stati i miei primi educatori e terapeuti.

Di conseguenza, quando ho cominciato ad ascoltare le persone che soffrono, ho cercato di spostare la loro inevitabile tendenza a deprimersi sulle proprie origini per non incrementare ulteriormente l'organizzazione nevrotica della visione negativa della realtà.

Già nei primi colloqui cercavo di dirottare l'asse del dialogo sulle piccole tracce informative del luogo di nascita, mettendo in secondo piano la narrazione della storia delle loro quotidiane infelicità.

Con grande stupore osservai che alcuni non conoscevano niente del proprio contesto natale, ambientale: molti non ricordavano come riempivano il tempo dell'infanzia; non sapevano scorrere gli spazi frequentati dell'adolescenza; non riconoscevano il fascino delle attese della festa; non riuscivano a fare riaffiorare il groviglio delle prime avventure per le strade del paese; non avevano in memoria i paesaggi catturati con lo sguardo.

*La maggior parte si era svuotata del proprio *incipit*.*

SPAESAMENTO

Perché quasi tutti i miei pazienti vivevano senza possedere nessuna informazione sul proprio luogo di nascita.
Perché avevano tenuto chiusi gli occhi sulla terra d'origine, nascondendosi in varie distrazioni?
Perché avevano una percezione confusa sulla propria crescita?
Perché avevano fatto scorrere la vita concentrati solo sulle loro fantasie di realtà?
C'era chi mancava di curiosità.
C'era chi era congelato in antichi paradigmi.
C'era chi aveva la generica percezione di un'epopea di miseria.
C'era chi viveva concentrato sulle sensazioni di dolorosa emigrazione.
La maggior parte tirava avanti senza dare valore al "territorio" di partenza.
Purtroppo **chi viene morso dalla sofferenza non si sente attratto dall'energia delle origini.**
Non ha entusiasmo delle proprie radici.
Non crede in quel terreno iniziale di sintesi.
Non trova il punto giusto di appoggio per prendere lo scatto.
Non riesce a portare l'anima sul viso e per questo non sa avvicinarsi al primo se stesso.
Non vede quello che ha dentro e ispeziona solo quello che c'è fuori.
Non ascolta le voci dell'anima e percepisce appena quelle della natura.
Non ha una linea di galleggiamento.
Senza anima, ogni uomo si comporta peggio di una bestia.

Con un po' di sforzo, nella mia lunga esperienza di psicoterapeuta, sono riuscito a riportare molta gente nei luoghi perduti e ho cercato di svegliare il contatto con la storia che li ha assistiti mentre crescevano.
Volevo che sentissero la consapevolezza della propria biografia.
Devo concludere che in tutti c'era una nascosta voglia di rivisitare con piacere gli ambienti che li avevano visti trasformare da piccoli a grandi.
Tutti possono riuscirci se trovano qualcuno che li stimoli e che li incoraggi.
Allora i ricordi si riempiono di significato.
Germoglia l'*input* del riconoscersi e del cercare riconoscimenti.

Quando ho davanti a me una persona mi chiedo:

- Chi è?
- Conosco la sua storia?
- È veramente ciò che mi sembra alla prima impressione?
- Come si comporta di fronte al suo ambiente di relazioni?
- Qual è la sua profonda realtà?
- Quale mistero rappresenta o nasconde dentro?
- Cosa cerca e non riesce ad avere?
- Chi non dovrebbe essere?
- Chi potrebbe diventare?

Per conoscere gli altri si possono seguire diverse vie.

Abitualmente, nel proporre questa operazione ricognitiva, la maggioranza ha imparato a usare il *metodo del granchio* nel costruire la loro mappa esistenziale.

Quando si sente pronunciare la parola "granchio", viene spontaneo pensare all'espressione "hai preso un granchio", nel senso di aver fatto uno strafalcione, di essere incappato in una svista, di aver commesso un errore grossolano. Nulla di tutto questo.

Certamente, tutti abbiamo visto il granchio: è un crostaceo tondeggianti grigio-bruno che, a seconda della specie, vive nei mari, nell'acqua dolce dei fiumi e sul terreno.

Possiede otto lunghi piedi curvi, disposti a raggiera ai lati e davanti porta due grosse e robuste pinze, dette chele; ha due occhi peduncolari molto mobili; si muove con un'andatura tipica quasi volesse disegnare piccoli semicerchi per riflettere su quale direzione muoversi; si sposta camminando avanti e indietro inclinato sul fianco.

All'inizio chi vuole riconoscersi, nel tentativo di ispezionare la propria biografia, usa questo modo di procedere. Per avere autoconsapevolezza si comporta proprio come il granchio che va avanti, camminando indietro. Anche il contadino, quando vede un albero piegato, pensa alle radici perché sa che esse decidono il suo equilibrio o la sua caduta.

Il più delle volte, molti pazienti discendono da situazioni sterili, mediocri o disfunzionanti.

Qualcuno gli ha insegnato che gli altri valgono e loro no.

Hanno dentro il germe del pensiero negativo e del pessimismo.

Vengono dal freddo.

Nessuno ha saputo donargli il giusto calore per crescere.

Le loro radici sono rimaste gelide e sono invecchiate prima del tempo.

Si sentono anonimi.

Appassiscono senza germogli.

Come **il ricordo della propria genesi è costruito dalla cultura e sulla parola**, allo stesso modo avviene per la conoscenza psicologica di noi stessi.

Si torna indietro sicuri di trovare forza ed energia in alcuni frammenti della nostra vita.

Tutti fabbrichiamo l'intero nostro volto attraverso il ricordo e l'immaginazione.

Tutti conserviamo nel nostro cervello forme e aspetti che ci definiscono: bisogna saperle trovare per non sentirsi feriti.

I conti con il passato si fanno, ma anche in positivo.

Tutto il nostro vivere non è mai totalmente sbagliato.

Se riflettiamo un po', probabilmente vedremo ambienti favorevoli, scopriremo persone amorevoli, ricorderemo animali affettuosi, ci appoggeremo a muretti rassicuranti.

Amico, non sei un Ulisse passivo.

Non considerarti un asfalto sporco, bruttato da ogni sorta di residui.

Non sei un cassonetto traboccante d'immondizia.

Non sei un biglietto accartocciato e strappato dove la frase scritta resta interrotta.

Non sei una caffettiera che non fa il caffè.

Non tenere il cappello a cono calato sugli occhi.

Per essere felice hai bisogno della felicità di tutti.

Dove vivi non è un luogo inerte:

il fine della terra che calpesti è conservare la vita ed accrescerla.

Puoi superare gli insuccessi a catena:

importante non è ciò che viene a te, ma ciò che esce da te.

Libera l'albero dai chiodi arrugginiti e dalle strisce incollate:

ti ha sempre dato ombra e bellezza.

È bello notare che la natura non si è mai messa contro di noi.

Se pensiamo alla neve che cade, le nostre emozioni si riaccendono.

Se guardiamo il fuoco nel camino, i nostri nervi tornano al loro posto.

Gli uomini ci possono procurare dei guai, ma la natura è stata sempre pronta a regalarci le sue gioie e i suoi spettacoli.

Quando noi piangevamo, i colori del cielo ci proteggevano, i fiori ci mandavano le loro carezze; persino gli arredi di casa ci facevano buona compagnia.

Abbiamo vissuto periodi meravigliosi, specialmente quando per la prima volta abbiamo iniziato a esplorare attorno a casa, quando ci siamo distaccati per vedere cosa c'era nelle strade del paese, quando restavamo ammaliati dagli addobbi luminosi delle feste paesane, quando abbiamo visto i giardinetti del paese, quando correavamo dietro le attrazioni del luna-park, quando restavamo incantati dalle vetrine piene di giocattoli.

Però quando ci prende la sofferenza, tutte queste cose belle si dimenticano.

Ci sono state, ma preferiamo coprirle di oblio.

Si scordano anche le piccole storie locali che i nonni ci hanno narrato tante volte.
Si dimenticano i racconti della propria città di origine, perché viene meno la disponibilità ad ascoltare i vecchi mentre ricordano le cose accadute e sillabate nel tempo dai loro padri.
Chi ha interrotto questo viaggio sente la voglia di riprenderlo.
È convinto che, nonostante le brevi distrazioni, conviene non allontanarsi dalle tradizioni.
Ogni tradizione è collettiva.
È l'origine che ci restituisce ciò che pensiamo di non avere avuto.
È l'inizio che ci restituisce a noi stessi.
Perché ignorarlo, distruggerlo o dimenticarlo?
Riprendere contatto con se stesso non vuol dire smarrirsi dentro la propria coscienza.
Le barche si muovono lente sul mare, ma il rematore fa sempre gli stessi gesti, da sempre.

*La prima stagione della vita è una lunga primavera.
Per me è stata l'età in cui era affascinante vedere la campagna esplodere di colori e riempirsi di giallo e di verde lungo le "timpe" (scogliere laviche).
Era bello guardare il filo d'erba che si piegava al vento di marzo.
Era meraviglioso assistere al risveglio del terreno e alla fioritura delle piante.
Era incantevole vedere gli uccelli mentre intrecciavano il loro nido.
Era stupendo guardare le nuvole che giocavano a comporre disegni nell'azzurro del cielo.
Mi rivedo bambino, accovacciato accanto ad una vecchia botte di legno dipinta di verde, sul terrazzo-giardino della nonna Nunzia, al numero 5 di via Leanza, proprio di fronte alla piazzetta della Madonna del Rosario.
Osservavo l'alberello di limone che mi sovrastava la faccia.
Stavo imbronciato perché non avevo ottenuto una pistola-giocattolo che mi serviva per sparare la freccetta con la ventosa di gomma: nei miei sogni era un oggetto che mi avrebbe fatto tornare a casa con il mondo tra le mani.
Quel giorno ero arrabbiato perché non potevo fare l'intrepido "carùsu" davanti agli occhi degli "anziani" del paese, che se ne stavano tutti i santi giorni, seduti sul marciapiede accanto alla vetrina del farmacista, a catalogare in silenzio la vita di chi passava davanti ai loro registratori mentali.
Era un farsi gli affari degli altri senza danneggiare i paesani: al mio paese il gossip parlato era tutto indirizzato contro gli abitanti dei paesi vicini: Maletto, Randazzo, Adrano, Tortorici.
Quel pomeriggio ero veramente infuriato, ma le mie bollenti emozioni furono sapientemente attratte e distratte dal bianco luminoso dei numerosi fiori attaccati su quei piccoli rami.
Doveva essere la prima volta che osservavo una pianta di agrumi dal basso in alto e per questo ne restai affascinato.
Passai le ore a fissare quelle indescrivibili geometrie della natura e smisi quando il cielo isolano prendeva la tonalità arancione dell'imbrunire.
Ogni tanto, però, mi concedevo qualche intervallo e giravo gli occhi per cercare la presenza rassicurante della nonna, che mi sapeva dare biscotti e parole buone.
Non vedendola, il forte sentimento di sconfitta prendeva il sopravvento sui miei pensieri fino a farmi sentire inferiore persino al vecchio gatto grigio di casa che viveva tra le carezze e le premure della famiglia.
Chiudevo gli occhi come per scacciare tale immagine dolorosa dalla memoria.
Povero me!
Non riuscivo a reggere le prime difficoltà.
Le cicatrici degli eventi mi entravano dentro e diventavano cicatrici dell'anima.
Non avevo l'energia sufficiente per viaggiare dentro di me.
Mi sentivo passare da spiga gonfia di chicchi a spiga senza grano.
Nessuno mi aveva educato a uscire dai naufragi.
Nessuno mi aveva svelato i segreti per superare le correnti dell'insidioso mare della quotidianità.
Nessuno mi aveva insegnato a cambiare tonalità e colore alla mia esistenza.
Nessuno mi aveva detto di dare più stile alla vita.
Nessuno mi aveva messo in condizione di creare ogni giorno un pezzetto dell'opera d'arte della mia vita.
Nessuno mi aveva aiutato a scoprire le piccole leggi della vita.
Nessuno mi aveva insegnato a uscire da me stesso per creare legami significativi.
A quel tempo, sapevo distrarmi a malapena guardando la campagna siciliana che diventava sempre più la mia maestra di vita.*

Ora, non sono più nella mia terra d'origine.

*Vivo in un'altra regione, dove regna il verde.
Anch'essa mi regala riflessioni simili a quelle della Sicilia.
Durante la stagione dell'autunno, vi siete mai fermati a guardare le foglie, ingiallite e morenti, mentre cadono da un albero?
All'imbrunire, io le ho attentamente osservate facendo una passeggiata lungo i boschi delle miniere di Morgnano di Spoleto, dove la miscela delle varie tonalità del rosso ruggine rendeva lieto e amabile il paesaggio dell'Umbria.
A ogni colpo di vento vedevo scendere dall'alto una pioggia di foglie.
Sembravano coriandoli.
All'improvviso, lo spettacolo si fermò e la mia vista fu attirata da una foglia solitaria che, staccatasi dall'alto ramo, veniva giù mal volentieri.
Non sembrava essere appagata della sua breve vita.
Si sentiva vittima del gioco di un freddo pungente.
Dondolava melanconicamente consapevole di aver perduto la sua bellezza e la sua forza.
Voleva sollevarsi, ma il vento la contrastava.
Vagava nell'aria da un punto all'altro.
Perdeva tempo per non farsi abbracciare dall'umidità delle pozzanghere.
Costretta al riposo finale, cadde e si abbandonò alla madre terra con la speranza che qualcuno passando non la calpestasse.
Ferma per sempre, si arrese alle ombre e alle luci del tramonto che giocavano con l'aria.
Non riuscì a gioire neppure del suo ultimo movimento.*

Dante nel terzo canto dell'Inferno ha scritto:

*“Come d'autunno si levan le foglie
l'una appresso dell'altra, fin che il ramo
vede alla terra tutte le sue spoglie”.*

Tutti siamo come le foglie in autunno.
Quella foglia che vola rassomiglia a me, a te, a lui.
Nella vita c'è un periodo in cui **rassomigliamo alle fragili foglie** che se ne vanno.
Cadiamo per terra stanchi ed esauriti.
Crediamo di non avere più la forza per continuare.
Notiamo che i problemi ci restano attaccati addosso.
Non è una novità.
La vita è fatta anche di piccoli disastri.
Quotidianamente, tutti dobbiamo fare i conti con la fatica di vivere.
Per questo, in alcune nazioni, sono più le persone che si tolgono la vita che quelle che restano uccise.
C'è gente che non ce la fa ad andare avanti in un mercato affamato di velocità.
C'è gente che non riesce a vedere una via d'uscita dalla smania del *mordi e fuggi*.
C'è gente che non sa uscire dall'inganno dei desideri continui.
C'è gente che resta prigioniera delle emozioni distruttive.
C'è gente che resta intrappolata nel problema senza pensare a una soluzione.

Ma perché molta gente vive tanto male?

Tutto dipende da come interpretiamo gli avvenimenti, dal senso che diamo alla vita.
Siamo soggetti storici sagomati dalla cultura a cui ci riferiamo e nella quale ci riconosciamo.
Credo, comunque, che la vita meriti di essere sempre vissuta perché ognuno di noi può vincere qualsiasi senso di impotenza.
Chiunque può trovare un aiuto necessario in qualcuno o in qualcosa.
Le Montagne Rocciose si possono scalare.
La mente è più forte delle particelle cromosomiche.
Il cervello si può riparare.
L'intelligenza è modificabile.
Il gioco dei pensieri negativi può essere fermato.
La verbalizzazione positiva plasma il pensiero.
Le difficoltà sono superabili.
Nell'essere umano la saggezza è la professione dell'organismo a modificarsi strutturalmente in base a nuovi stimoli

di origine interna o esterna.

Basta fare attorno a noi un po' di silenzio per non pensare troppo: talvolta, il silenzio è il grido della vita.

Montessori, parlando sulla lezione del silenzio, diceva:

“Mi metto in varie pose: in piedi, seduta, immobile.

Un dito che si muova potrebbe produrre un rumore, sia pure impercettibile.

Chiamo un bambino e lo invito a fare come me: egli aggiusta in miglior posa il piede, ecco un rumore!

Muove un braccio strisciandolo impercettibilmente sul bracciolo della poltroncina, è un altro rumore”.

Silenzio è eliminazione di ogni piccolo rumore.

Facendo silenzio, prendiamo contatto con le radici della vita.

Il silenzio ci fa ritrovare le energie per affrontare i calvari.

Come?

Basta non vedere quello che non c'è.

Basta sapere organizzare i primi soccorsi.

Basta saper trovare le vie brevi di uscita, soprattutto in questo periodo storico che aumenta le problematiche psicologiche, addirittura degenerandole.

Non si può aspettare di arrivare a settant'anni per scoprire quanto sia prezioso il dono della vita.

Quando si vive una stagione in cui l'essere umano si trova a contatto con le sue legittime fragilità, conviene pensare che tutti siamo erranti.

Siamo mendicanti pellegrini.

Dervisci.

Mai come adesso il disagio psichico ha preso il sopravvento sull'esistenza dell'uomo.

Per molti il *leitmotiv* della loro vita è la sofferenza.

Non accettano la realtà.

La maledicono.

Lottano contro se stessi.

Lamentarsi è il loro quotidiano ritornello.

Preferiscono il lamento e rimandano la svolta al domani che non arriva mai.

Aspettano un treno che non c'è.

E tutto questo perché non riescono a stare da soli, con se stessi.

Hanno dimenticato che l'essere umano è abitato da forze necessarie capaci di guidare le giornate.

Non sanno scendere dentro uno spazio meno affollato di pensieri negativi e strani.

Quasi tutti vogliamo mangiare tutto ciò che c'è nel mondo senza accettare l'indigestione.

Senza immaginare che passerà.

Non riusciamo a pensare che le cose possono andare lentamente a posto da sole.

Non crediamo che c'è una forza sconosciuta che protegge tutti, un buio che è il luogo dove si formano le immagini della nostra rinascita, un'oscurità che dà il via all'illuminazione, una zona solare pronta ad accendersi, una volontà intelligente, un principio guida interiore, una tendenza attualizzante, un *dàimon*, un eroe, un genio, un talento, un re nascosto.

Spesso la felicità sgorga da ciò che non vediamo; non dipende dagli incontri, dai successi, dai vestiti.

La vita è una speranza che cammina.

Senza volerlo, capita a tutti di ripetere l'esperienza di Dante che, all'età di trentacinque anni, la sera del Venerdì Santo, il 25 marzo del 1300, perde l'orientamento esistenziale per essere vissuto in una società caduta nel disordine morale e civile; si mette in cammino per ritrovare il senso della vita, ma a notte fonda si ritrova in una selva oscura, in un paesaggio misterioso e intricato senza possibilità di salvarsi.

Al sorgere del mattino, si accorge di essere giunto ai piedi di un colle illuminato dal sole.

All'improvviso, tre fiere tentano di impedirgli di andare avanti, respingendolo verso la selva: una lussuosa e maliziosa lonza (animale simile alla pantera), un superbo e bestiale leone e un'avara e avida lupa.

Questi sgraditi incontri gli cagionano tanta angoscia e un così forte turbamento da farlo scoraggiare e perdere ogni fiducia.

Provvidenzialmente, appare Virgilio che gli annuncia l'avvento di un Veltro e lo invita a continuare l'itinerario spirituale della salvezza attraverso i tre regni dell'oltretomba.

(cfr. Divina Commedia – Purgatorio - I)

Anche noi, proprio come Dante, mentre camminiamo lungo il sentiero della vita, all'improvviso possiamo perdere la bussola e trovarci di fronte a difficoltà imprevedute e apparentemente insormontabili.

Durante la trasformazione di bambini in adulti, tutti incontriamo il fitto groviglio della selva oscura: condizionamenti, traumi, illusioni, delusioni, inganni.

Credevamo di sapere e di essere, ma non era così.

Allora cominciamo a notare cose che prima non avevamo notato.

Ci accorgiamo di cambiare idea senza renderci conto di essere nel torto.

Constatiamo che la vita che avevamo immaginato non è più quella di prima.

Pensiamo di essere stati traditi.

Avvertiamo che l'esistenza si diverta a sprogrammarci.

Ci siamo fidati troppo di quello che gli altri dicevano.

Non siamo stati capaci di andare più in là con la mente.

Purtroppo, l'inferno comincia quando sbagliamo ad impostare i nostri problemi, quando crediamo che c'è qualcosa più forte di noi che si è impossessata della nostra mente, quando ci comportiamo come degli eterni perdenti.

Si ripete la metafora del "labirinto" come simbolo del complicato percorso umano.

Però ogni labirinto ha una via d'uscita.

Insegna che *ogni disagio arriva sempre legato a un pensiero di soluzione*.

La sofferenza è un catalizzatore del cambiamento: architetta il futuro.

È acqua che si asciuga.

Ogni sforzo doloroso non va visto come un sacrificio, ma come la porta della possibilità di una modificazione, di una crescita, di un miglioramento.

Non ci fa onore quel continuo e ossessivo difendere i pensieri catastrofici, come un piccolo giardinetto dove viviamo sempre allo stesso modo e sempre con la stessa scontentezza.

Pretendiamo di cambiare senza aprire gli occhi sulla realtà.

Vagabondiamo in labirinti che crediamo non abbiano un'uscita.

Allora per alcuni il sistema migliore per risolvere un problema è non vederlo; si comportano come il "passero solitario", ma il piccolo animale è felice perché non capisce e non sa come funzionano i comportamenti umani.

Gli esseri umani seguiamo altre mentalità.

Probabilmente **non ci sappiamo fare l'unica domanda giusta: "Cosa vuole il problema da me?"**.

Chiedersi il perché stia succedendo proprio a me di star male, è una domanda che crea una mentalità di vittima.

Esistono altre domande di qualità che ispirano la mente ad una risposta di soluzione:

"In che modo ciò che mi sta succedendo potrà aiutarmi a raggiungere il mio desiderio di vivere meglio?".

Un problema non si spiega, si guarda. Sarà l'occhio che guarda a trasformarlo.

Tu sei il tuo dolore, non la tua spiegazione.

Separa il dolore dall'idea che ti sei messa in testa, sgancia le tue sofferenze dalle ipotetiche cause che ti sei inventate.

I dolori non vengono da un motivo.

Le sofferenze provate si guardano senza pensare alle cause che l'hanno scatenate.

Al limite la causa è lontana, è passata e non è nel presente.

Ogni dolore va preso per quello che ci dà ora.

Cerca di spostare l'attenzione sul senso che possa avere questo tuo attuale disagio.

Tutto ciò che succede ha un senso, proprio come in natura le foglie servono a proteggere il frutto.

Quello che avviene nel presente ha un solo fine: vuol solo dirti che nella vita hai dimenticato qualcosa, che non stai usando i talenti che possiedi, che sei uscito dalla stanza della ricchezza del tuo mondo interiore.

Quindi stai male perché ti sei messo in testa di essere un personaggio che non esiste.

Hai abbandonato la tua essenza.

Hai dimenticato la tua vera identità.

Stai diventando quello che pensi: un sofferente.

Non riesci a sciogliere quel cubo di ghiaccio che sei.

Non metti acqua alla tua terra per farla rifiorire.

Non sai svuotare il cervello e non pensi a ricostruirti la casa crollata.

Eppure la mente è come un seme: ha l'energia di germogliare e fare diventare la pianta che vogliamo essere.

La vita va festeggiata per quella che è.

Non va repressa.

Non va coartata.

Non va opprressa.

Vivere non è un peccato.
Esistere non è una colpa.
Tutto quello che c'è nella vita va accolto, altrimenti esso si rivolta contro di noi.
Non si può vivere sempre con la paura di infrangere i "tabù" che impediscono di conoscerci o di nascondere le "verità" che ci permettono di andare avanti.
Più si ha paura, più si abbassa la capacità di accettare l'incontro con la felicità.
Non lasciare i tuoi desideri insoddisfatti.
Non permettere alla paura di distruggere i tuoi sogni.
La vita è una sfida per realizzare i propri sogni e per questo conviene cambiare tonalità: tutto ciò che c'è nel mondo trasporta informazioni.
La curiosità deve cercare di scoprirle.
Purtroppo, il più delle volte sembra essere più facile soffrire che accettare, curiosare nel repertorio delle soluzioni, perché ancora non si ha consapevolezza di sé.
Non si combattono le proprie paure da soli, senza capirle.
Chi non si conosce continua a bagnare la sua esistenza con lacrime inutili.
Non pensa asciutto.
Vive bagnato.
Soggiorna nel pensare negativo.
Per lui la vita è un esperimento dall'esito incerto.

L'artista poliedrico cileno, Alejandro Jodorowsky, nelle sue "Favole di saggezza" racconta la storia di un mezzo pollo: aveva una sola ala, una sola zampa, un solo occhio, mezzo becco, mezza testa, mezzo corpo. Per questo motivo era sempre affamato e assetato, in quanto non riusciva a trattenere nulla di quel che ingoiava. Qualunque cosa inghiottisse, scivolava via dal suo mezzo stomaco. Così era costretto a divorare piantagioni di frumento e orti di lattuga, a svuotare fiumi e laghi. Non gli bastava niente. Ovunque seminava devastazione. Un giorno, girovagando per il deserto, incontrò un altro mezzo pollo, morto di fame e di sete quanto lui. Subito si vollero bene da buoni fratelli e decisero di unirsi. Non appena accostarono i loro mezzi corpi, la loro carne si fuse per non staccarsi più. Da allora i due mezzi polli si sentirono ognuno un pollo vero, autentico, sazio, soddisfatto.

Nel racconto si nasconde una specie di amplificazione della coscienza presente in certe malattie mentali. Molta gente divora informazioni, conoscenze, beni materiali senza mai restare soddisfatta. E ciò avviene perché si cura solo la parte materiale. Si dimentica che abbiamo anche una parte spirituale. Diceva il saggio Rumi: "Qualcosa che non si può trovare è ciò che desidero". L'uomo moderno guarda più la sua immagine e sempre meno la sua anima. La voglia di apparire sta diventando una malattia contagiosa: in fondo la smania di sembrare assicura gli insicuri. È una falsa primavera. Per questo motivo alcuni hanno difficoltà a uscire dal "personaggio" che si fabbricano lentamente: non è facile staccarsi dalla maschera che lentamente si appiccicano addosso; se la sono disegnata con cura attraverso minuscoli stratagemmi, piccoli compromessi, false soluzioni, inutili repressioni, ingoiate amare di piccoli e grandi "rospi". È l'esperienza dell'apostasia da se stessi.

Si ripete quanto narrato nell'opera in cinque atti di Ibsen: "Peer Gynt". Questo fuorilegge tradì il compito di ogni essere umano, cioè essere se stesso; fu un bottone mal riuscito; non era stato capace neppure di peccare perfettamente; credeva di essere vissuto da uomo, mentre era vissuto da troll; non accettò la realtà e si creò la sua realtà; nel conto finale, però, non gli servì portare scuse evasive né presentare compromessi. Nella realtà, talvolta, è questa frattura che fa veri.

Si racconta anche del guru indù Sai Baba che attraverso la meditazione fosse riuscito a formare dentro di sé un uomo e una donna; infatti per sei mesi dell'anno era uomo e per i restanti sei mesi era donna; compariva davanti ai suoi discepoli travestito da donna o da uomo e nessuno si stupiva; lui diceva che stava vivendo ciò che aveva creato dentro: yin e yang, sakti e siva.

In tutto ciò probabilmente si vuole alludere che **ognuno di noi abbia due possibilità di vita**: una è quella in cui s'impara e l'altra inizia quando si usa ciò che si è imparato.

Dopo ogni sofferenza, stiamo nella seconda: sta a noi saperla sfruttare.

Il poeta Tagore scrisse:

“Perché la lampada si spense?

Perché la coprii con il mantello per ripararla dal vento.

Perché il fiore si appassì?

Perché lo strinsi al petto con ansioso amore.

Perché la corda dell'arpa si spezzò?

Perché tentai di trarne una nota al di là delle sue possibilità”.

La sofferenza psicologica è una coltellata, ma non uccide.

Accorgersi di ciò che proviamo stimola il cervello e sarà lui a cercare la soluzione, non noi.

All'emotivo subentra il cognitivo.

Solo attraverso questa operazione, conoscersi diventa naturale e facile come respirare.

La conoscenza presuppone *l'ignoranza passiva (sapiente, felice)*, cioè senza schemi mentali preformati per riempire la mente come fosse un protocollo di ricerca scientifica.

Seguendo i modelli rigidi rischiamo di distruggere noi stessi.

La conoscenza di sé non coincide con la cultura né con il nozionismo.

Per questo è libera e contraddittoria, priva di giudizi, semplice, continua, fluida, flessibile, non è settoriale, non è ideologica, non è dogmatica.

Lao Tze disse:

“Il saggio non fa nulla, eppure cambia il mondo.

Non si sforza di conoscere, eppure sa”.

Shia Chen insegnò:

“Smetti di dirti cosa va bene e cosa va male: osservati, guardati.

Questo basta per avere consapevolezza di te”.

Un paziente, in una pagina della sua agenda, ha scritto:

“Passo giornate disastrose... mi sento un fallito... mi faccio schifo... sono spento e cerco soluzioni estreme... dico mezze verità, a mezza bocca, e poi mi umilio ripiegando in suppliche di aiuto e di scuse...

Sono un costante tribunale emettendo sentenze contro di me e contro gli altri...

Vorrei abbandonare tutto e tutti e rifugiarmi in un sonno senza sogni...

Cerco il buio e la tranquillità della notte...

Dentro di me c'è un nodo che non so che cosa è e non so come fare per scioglierlo... mi sento incapace di esprimere ciò che vorrei... sento la testa in movimento, ma la mia lingua è come se fosse legata: non riesco a far venir fuori quello che ho dentro”.

Queste convinzioni permisero agli altri di approfittare delle sue paure.

Gli suggerii un'esperienza di teatro sociale: la teatro-terapia secondo il modello di Walter Orioli.

Alla fine mi disse: “È stata un'esperienza gradevole nella quale ho lavorato su certi episodi della mia vita, ho sperimentato la catarsi, ho riscritto una nuova parte della mia storia”.

Quando scatta il momento in cui dobbiamo affrontare qualche dura regola della vita, conviene imparare a reagire, altrimenti la vita diventa come la marea: o ti trascina in secco o ti porta in alto mare.

I comportamenti umani vanno regolati con la consapevolezza e non con l'ottimismo smodato né con il pessimismo esagerato.

Tutti abbiamo qualche incidente esistenziale.

Attraversati dal tempo, capita che di fronte a strade che divergono ci immettiamo su quella meno frequentata o, addirittura, seguiamo la più pericolosa senza averne coscienza.

Di fronte al vuoto, alla noia, allo stare soli è inevitabile sentirsi assaltati dalla paura di vivere e cominciare a fare passi falsi.

Per non perire si accelerano le attività, ci si riempie di cose inutili e superficiali.

Si sottovaluta il malessere che lentamente va gonfiandosi.

Non riuscendo a stare bene nel mondo, si comincia a cedere e si va incontro al naufragio.

Chi si allontana da se stesso, dalla sua interiorità, non riuscirà a stare sulle proprie gambe.

Paradossalmente, ciò che cerca gli fa venire le vertigini.
 Si riempie di sensazioni sgradevoli.
 Si ossessiona con il continuo ripetersi come vivere.
 Si gonfia di rabbia e di spavento.
 Prende le distanze dal presente, pronunciando parole grosse contro di sé, autoaccusandosi senza mezze misure.
 Sperimenta un vivere senza la necessaria pienezza.
 Subisce i pericoli senza poterli controllare.
 Assiste a comportamenti che sfuggono alla sua comprensione.
 È insoddisfatto di ciò che fa percependosi "in perdita".
 Nota negli altri indifferenza, insensibilità, freddezza, distanza, aggressività.
 Coloro che si riempiono di pensieri negativi incontrano **l'ombrosa solitudine, che anima fantasticamente i volti delle cose perdute.**

*Arrivano momenti in cui ti senti spento
 eppure bisogna starci dentro.
 Arrivano momenti in cui ti senti strappato dalla vita
 eppure bisogna aspettare il vento che riunisca i pezzi tagliati.
 Non sei l'ultimo cane che arriva alla ciotola.
 La storia della vita si percorre
 avendo la certezza che dopo ogni inverno viene sempre una primavera.*

*Non arrancare tra sterpaglie e fili grigi
 che s'attaccano alle gambe,
 le rendono pesanti
 e rallentano il fluire della gioia dell'andare avanti.*

*Esci dalla soffitta dei giocattoli difettosi,
 anche se il primo che sfonda il muro ha qualche macchia di sangue.*

Purtroppo sentirsi soli vuol dire che c'è qualcosa che non va.
 La tensione e il disagio, però, non ce la fanno vedere.
 Non riusciamo a cogliere il percorso d'uscita dal labirinto.
 Nello sforzo di risolvere il problema, diventiamo sempre più prigionieri di esso.
 Tentiamo sempre, ma invano.
 Non ce la facciamo più.
 Che fare?

- Ricorda qualche episodio in cui ti sei sentito solo e descrivi la tua esperienza di solitudine: cosa è successo, come hai reagito, perché ti sei sentito solo? Ti capita di sentirti solo anche se c'è altra gente con te? (osservazione).
 - Cosa pensi quando ti senti solo? (autopercezione).
 - Gli altri si accorgono di quanto ti stai sentendo solo? (eteropercezione).
 - Cosa potresti fare per non sentirti solo? Cosa vorresti che gli altri facessero per farti sentire meno solo? Cosa suggeriresti ad un amico che si sente solo? (strategie di coping).

Il tal modo è più facile uscire dal ring, senza invocare la morte come liberazione.
 Non tutti, però, sono in grado di seguire l'itinerario proposto.
 Può capitare di incontrare **il sentimento dello spaesamento.**
 Allora entriamo nell'esperienza del buio.
 Brancoliamo nelle nebbie delle ipotesi, dove tutto può essere vero e falso.
 Nuotiamo in una piscina senz'acqua.
 Ci disorientiamo senza sapere quale strada prendere.
 Ci insabbiamo perché coperti sino al collo di problemi.
 Ci disambientiamo proprio come colui che non ha un paese d'origine e si sente ovunque fuori posto, a disagio, senza alcun radicamento.
 Perdiamo l'orientamento.
 Sbandiamo in un vicolo senza uscite.
 Non sappiamo dove siamo né dove stiamo andando.

Proviamo uno sbandamento esistenziale.

Abbiamo preso appuntamento con l'angoscia dello smarrimento e ci preoccupiamo solamente di crollare.

Ci comportiamo come quel tale che bastona il proprio cane che affoga.

Di fronte ad uno spaesamento psicologico che lascia i segni di una dolorosa esperienza, si perde la testa.

Sembra di essere costretti a fare il navigante senza saper navigare.

Si ha l'impressione di essere una pedina fuori gioco.

Si avverte una percezione di inutilità e di peso.

Si sente di essere una freccia che perde velocità e che manca il bersaglio.

È come l'aver mangiato un pezzo della propria vita senza averne gustato il sapore.

È un farsi cadere dalle mani la bussola; uno sperimentarsi solo, errante e straniero, senza punti di riferimento e senza certezze; un ricordare la melanconia del tramonto osservato da tutti e senza pensare all'alba vista da pochi; un piacere amarognolo di chi vive fuggendo; un volere tutto e il contrario di tutto, ovvero il nulla.

Ci si trasforma in un cielo variabile e imprevedibile.

Spaesarsi è fare l'**esperienza di black-out**, cioè una particolare sensazione d'inefficienza su certezze che non vogliamo mettere in discussione, su legami che temiamo rivelarsi inadatti, su desideri che non vogliamo confessare. Allora ci facciamo prendere da eccessive sensazioni ansiose.

Diventiamo incapaci di sforzi per chiarire la situazione.

Cadiamo nel caos, che è la perdita delle conferme, il senso di vuoto, lo sgomento, la paura.

Non facciamo cose che rivelino il nostro cuore, il nostro coraggio, la nostra autenticità.

Andiamo avanti a coda bassa senza una meta precisa.

Sentiamo di essere appoggiati a colonne di sabbia.

Non ci fidiamo più di noi stessi.

Abbiamo la certezza di non essere capaci di avvicinarci a qualche pezzo di vita e assaporarne il succo.

Ogni pensiero che riusciamo a dire è una bugia infestata, un tabù morboso, un totem parlato.

Scriveva Luigi Pirandello:

“Quando uno vive, vive e non si vede.

Orbene, fate che si veda, nell'atto di vivere, in preda alle sue passioni, ponendogli uno specchio davanti: o resta attonito e sbalordito del suo stesso aspetto, o torce gli occhi per non vedersi, o sdegnato lancia uno sputo alla sua immagine, o irato avventa un pugno per infrangerla.

E se piangeva, non può più piangere; e se rideva, non può più ridere.

Insomma, nasce un guaio per forza.

Questo guaio è il mio teatro!”.

Purtroppo, vivere è anche questo!

La natura del mare non è fatta di sola calma.

Negli ambienti frequentati da psicologi, ho sentito raccontare di un uomo che si recò dallo psicanalista perché tutte le notti vedeva un grande drago, lungo parecchi metri, con tre teste e sette zampe, che lo terrorizzava a tal punto da fargli venire l'esaurimento nervoso.

Di giorno sul lavoro non combinava nulla e di notte non riusciva a dormire.

Era proprio sull'orlo della depressione.

Lo psicoanalista, dopo averlo ascoltato attentamente, gli disse:

“Credo di poterla aiutare, ma devo avvisarla che ci vorranno circa tre anni e che le costerà più di settemila euro”.

Il poveretto si alzò con calma e concluse l'incontro con queste parole:

“Lasci perdere! Me ne torno a casa e cercherò di farmi amico il drago”.

Saggiamente, aveva intuito che dai trabocchi mentali si esce con le proprie forze.

Aveva preferito la realtà senza nascondersi dietro vetri trasparenti.

Capì che dietro ogni forma di psicoterapia c'è lo sforzo individuale.

Chi vuol riuscire in qualche cosa sa che il successo si ottiene sempre in prima persona.

Il benessere individuale non si conquista ascoltando le parole degli altri ma usando la propria volontà, facendo qualcosa di concreto, cambiando il modo di reagire, inventando nuove soluzioni, sfruttando la forza dell'autocontrollo e l'intelligenza dell'adattamento.

Per salvarsi dal terremoto notturno, bisogna alzarsi dal letto e affrettarsi a scappare.

L'aneddoto è solo uno spunto per capire che ognuno di noi deve salvarsi da solo, in tutti i modi.

Deve volerlo e deve fare tutto ciò che è in suo potere.

Anche se non crede di farcela, deve rimettersi in piedi da sé.

I muscoli sono indolenziti, ma le ossa non sono rotte: si può andare avanti utilizzando il bastone.

Basta cercare lo psicologo giusto per avere una spinta iniziale, un primo veloce pronto soccorso.

Lo psicologo è un professionista che serve per metterci sulla strada della conoscenza convincente di se stessi, che è la prima cosa utile per cambiare.

Per cambiare bisogna prima capire.

Si va dallo psicologo per imparare a distinguere le realtà dalle immaginazioni; la realtà si accetta, mentre l'immaginazione si rifiuta.

Mettersi a discutere con le proprie immaginazioni è una sconfitta sicura.

La vita è un gioco a carte.

Quelle vincenti sono poche.

La psicologia cura la sofferenza che si prova per una malattia che ci casca addosso.

In tale situazione per ritrovare l'equilibrio bisogna trattare con la realtà.

Una cosa è vedere nel bosco un serpente che cade dall'albero, altra cosa è pensare che un serpente può cadere giù.

Se ci troviamo davanti ad un leone vero, la mente e il corpo sanno automaticamente cosa fare; mentre se il leone è immaginato, la paura s'ingigantisce sempre più sino a diventare incontrollabile: si ha paura della paura.

Lo psicologo non si usa per sfogarsi, per cercare sollievo.

Andare dallo psicologo non è cercare una spalla su cui piangere.

Andare dallo psicologo serve, perché è la persona che sa come toccare la nostra vita e come entrare nella nostra sofferenza.

All'inizio ci fa raccontare il nostro dolore, poi ce lo fa comprendere e infine ci indica cosa fare per riprendere il cammino della vita.

È solo un suggeritore, non è il terapeuta.

Lui propone vie d'uscita, ma siamo noi a prenderne una.

Siamo noi a muoverci da soli per arrivare all'obiettivo e produrre la modificazione.

Siamo noi gli psicoterapeuti di noi stessi.

Cercare il primo rifugio altrove non è la strada più breve.

Quando veniamo atterrati dalla violenza delle difficoltà, i consigli e le sollecitazioni altrui non liberano dalla reale mancanza di benessere che si avverte.

Certi incoraggiamenti spesso diventano un permettere agli altri di oltrepassare i confini della nostra integrità: aumentano la nostra frammentazione interiore e facilitano la nostra fragilità.

Inverosimilmente, anche se circondati da persone care, nella sofferenza psicologica gli altri ci sono di poco aiuto.

Non ci capiscono e lentamente vengono percepiti come ostacoli.

Ogni dolore isola e rende soli.

Soli, si vince o si perde.

Ogni possibile amorevole sostegno, anche se richiesto e desiderato, non ha la forza di cancellare l'angoscia personale.

Questa è la realtà.

Di fronte al dolore non c'è possibilità di scelta.

Non c'è diritto di preferenza.

Esso ci cade addosso e dobbiamo accettarlo per governarlo.

Non si discute né si può negoziare.

Possiamo fare soltanto una cosa: **scegliere come vivere i nostri dolori.**

Questa è l'unica libertà possibile.

Pertanto, quando siamo tormentati dalle vicissitudini, non ci resta che prenderne coscienza senza abbandonarci alla disperazione.

Crollare non è soffocare la voce interiore che dice di non farcela.

Crollare non è cercare i motivi del proprio disagio.

Crollare non è cercare di capire la sofferenza che si prova.

Crollare significa soltanto sapersi "arrendere".

Dobbiamo imparare a crollare: ogni disperazione rassomiglia alle doglie del parto: si accolgono per dare posto ad una nuova vita.

Infatti, dopo il primo inevitabile smarrimento, ci scoraggeremo sul serio, andremo indietro, ma per prendere una buona rincorsa verso la vita che ricomincia.

Ricominciare è la mossa a disposizione di tutti coloro che vogliono imparare a vivere.

Ritornare al punto di partenza vuol dire accettare ciò che avviene senza restare a terra, come atleti abbattuti per sempre.

Ritentare è la regola di chi pratica uno sport.

È il primo gesto di auto-aiuto.

Nessuno è vinto per sempre in quanto la vita sociale non ha schemi fissi.

Andare dallo psicologo permette di conoscere meglio come funziona il comportamento: è imparare a leggere il fatto sotto nuove angolazioni.

Si vince, ripensando la realtà che non funziona.

Vivere non è correre sempre su binari fissi.

Del resto, tutti ci modifichiamo riflettendo sul perché ci troviamo in una situazione di rischio e sul come ci siamo inoltrati in sentieri tortuosi.

Tutti ci poniamo interrogativi e, allo stesso tempo, tentiamo di trovare risposte senza autoinganno.

Purtroppo, in molte risposte usiamo forme di insincerità non consapevoli.

Spesso, siamo convinti di aver superato, ad esempio, il rancore verso qualcuno mentre non ci accorgiamo di essere ancora pieni di ostilità.

Si vive senza dire bugie a se stessi.

La vita ha bisogno della sincerità per creare armonia nel mondo.

La capacità di essere profondamente sinceri verso se stessi è la strada più breve per conoscersi e cambiare.

Sentire la verità dei propri sentimenti, così come si esprimono, rende liberi.

La sofferenza non deve essere vissuta come se avessimo una malattia incurabile e deturpante.

Ognuno arriva sempre al cuore dell'altro, ma a modo suo.

(cfr. S. Kopp – *Metafore di uno psicoterapeuta* – Astrolabio 1980; E. Giusti – *Ritrovarsi prima di cercare l'altro* – Armando 2000)

Di fronte alla sofferenza veniamo educati male.

Ci presentano la realtà dolorosa come un luogo da cui fuggire perché non ci appartiene.

Eppure in natura le piante affrontano gli schiaffi della grandine, gli animali non corrono dal medico per curarsi, la terra non grida se non cade la pioggia.

Noi, esseri umani, **siamo abituati ad affidarci al medico come unico consulente** capace di dare una risposta con il massimo della garanzia.

Purtroppo il medico che non sa la psicologia tende a incorporare tutto nell'area biologica, ed è così che molte sofferenze psicologiche assumono la connotazione di malattia da curare con il farmaco.

A proposito, ho avuto modo di conoscere un medico generico che parlava di psicologia senza saperla e per questo si era abituato a negare i disordini psicologici e, nella migliore delle ipotesi, a sottovalutarli affermando che erano "sciocchezze" che passavano con il tempo.

Per lui, le sofferenze di una gravidanza extrauterina erano diagnosticate come manifestazioni isteriche.

Una sofferenza esistenziale era ansia da curare con integratori.

Un conflitto interiore era pura immaginazione che scompariva con una buona cura ricostituente.

Per lui un problema che si manteneva nel tempo andava solamente sopportato perché non c'erano soluzioni.

Strillava ai quattro venti che andare dallo psicologo era una perdita di tempo e di soldi.

Aggiungo io, ciò è vero raramente e solamente se si ha la sfortuna di incontrare un professionista non preparato e arrogante.

Non ingoiare:

fai fluire le tue emozioni sino alla rabbia, alle lacrime.

Non è ora il momento di usare l'autocontrollo.

Non continuare a costruire mute immagini con la tua mente.

Non tenere dentro le tue paure.

Parlane con chi è capace di chiarirtele.

Non siamo soggetti che s'incontrano nel deserto.

Ognuno è in grado di trovare il proprio "psicologo" giusto, anche se non tutti gli psicologi sono buoni e adatti al proprio problema.

Non rifiutare il dolore:

*quando arriva, viene per liberarti, per far posto a nuovi pensieri.
Se non l'accetti, blocchi il tuo cervello, imprigioni le soluzioni, cerchi i maghi.*

*Sei una stella, fuori un po' spenta.
La luce è in te, falla brillare!
Sii felice, mentre cammini!*

*Non ti scoraggiare:
io di fronte alle difficoltà non mi butto giù,
cerco la risposta prima dentro i miei pensieri e dopo in quelli di coloro che mi amano.*

*Impara a serenizzarti:
il grande scrittore Hugo amava le emozioni calde
trasformando in poesia la gioia di esser "triste".*

*Scegli di seguire l'anima:
è il luogo dove le preoccupazioni non possono entrare.*

La frenetica passione del successo genera una società altamente competitiva.

Costretti a vivere in tale contesto, si smarrisce il senso di ciò che veramente conta: amore, comprensione, fiducia negli altri, apertura al mondo con serenità.

La vita va presa come un "dovere" da compiere e non come una sfrenata ricerca di "divertimento" e di piacere continuo.

Per tutti la vita dovrebbe diventare una specie di *danza delle gru* sulla sabbia: danza che si snoda in evoluzioni labirintiche, interrotte da passi cadenzati, con cerchi, spirali, volteggi, inversioni di marce.

Pose spettacolari.

Passi eleganti.

Inchini armoniosi.

Perfetto accordo nei movimenti.

Tra tutti gli uccelli, infatti, le gru amano danzare in coppia sin da piccoli per esprimere la loro gioia di vivere.

Le gru sono il simbolo indiano della felicità coniugale; per i cinesi rappresentano il segno di una vita longeva; per i giapponesi sono l'emblema della pace; per gli svedesi indicano l'avvento della primavera.

La danza delle gru è una danza incantevole.

La cita persino Omero nell'Iliade, descrivendo lo scudo di Achille, anche se i greci preferiscono denominarla "danza di Teseo", in quanto l'eroe la praticò dopo aver ucciso il Minotauro con l'aiuto di Arianna e dopo aver liberato le sette fanciulle e i sette fanciulli; fu la prima volta che a Cnosso uomini e donne ballarono insieme.

La danza delle gru è stupenda, ma non facile.

Anche imparare a vivere bene è un mestiere un po' complicato.

È camminare tra la nebbia: la nebbia confonde le forme, offusca i colori, altera la percezione delle distanze.

È imbattersi in qualche buca e cascarci dentro.

È vagare in un labirinto.

È un percorso che si può sbagliare diventando impreparata vittima delle tante trappole sparse qua e là.

È una registrazione di perdite, anche con la complicità dei vari tentativi di aiuto; oggi, infatti, si abusa un po' troppo della parola "terapia" e **con troppa leggerezza si strillano facili soluzioni**, dovute alla riesumazione di antichi esoterismi, di vecchi incantesimi, di seppellite formule magiche.

Sono i soliti pacchetti illusori delle società disorientate.

Sconsideratamente specialisti corrotti frammentano le malattie dell'essere umano in mille saperi con l'illusione di offrire la chiave della ricomposizione e del risanamento.

Alcuni sedicenti esperti credono che, usando i colori, riescono ad eliminare il disagio; altri pensano che, ascoltando la musica, sparisce un conflitto; altri sono convinti che, comprando certe pietre, ottengono il miracolo.

Venditori di reciproche illusioni e ciarlatani ben vestiti offrono centinaia di altre pratiche semplicistiche che, dopo una breve suggestione benefica, fanno ripiombare nella tragicità del quotidiano.

Personaggi, allevati dai pulpiti multimediali, insegnano esercizi destinati lentamente al fallimento terapeutico.

Riviste interessate indicano luoghi che servono a dare carezze psicologiche momentanee e a svuotare le tasche.

A mio parere, chi lascia la strada vecchia per quella nuova sa quello che lascia, ma non sa quello che trova.

Quando una società comincia a smarrire i valori tradizionali di riferimento, giunge il momento in cui si moltiplicano le occasioni della liberazione delle scalpitanti energie tribali di approfittatori della confusione sociale e del vuoto esistenziale per proporre le cose più bizzarre ed anche le più assurde: nella smania di esorcizzare ogni minima difficoltà esistenziale, eserciti di falsi profeti fanno intendere che esiste una *magia* per tutto.

Magia vuol dire che qualsiasi desiderio diventa realtà.

Tale atteggiamento è giustificabile solo nel bambino perché il pensiero magico è una caratteristica del suo sviluppo cognitivo, in attesa di preparare la strutturazione del principio della realtà.

Ci vorrà del tempo per conoscere il funzionamento del mondo.

La conoscenza della realtà avverrà molto più tardi, dopo aver collezionato un po' di delusioni.

Dolore e piacere sono forze primitive che forgiavano la vita.

Ognuno può farsi controllare passivamente oppure può impegnarsi a capirle per adattarle a se stesso.

Chi vuole, può farsi onesto o disonesto, sano o drogato.

È una questione di decisione.

Proprio come il suicidarsi o continuare a vivere.

Non si vive formulando desideri senza intraprendere il percorso che permette la loro realizzazione.

Non si sta bene restando a pensare senza agire.

Vivere è porsi domande giuste.

Gioia di vivere è mettersi alla ricerca di risposte.

Ogni progresso umano ha avuto luogo da una domanda e da tante risposte.

Inseguire un sogno è uno dei tanti modi per restare vivi.

L'obiettivo, quando è chiaro, fa varcare la soglia dei propri limiti, fa cambiare le convinzioni malate, fa individuare i sentieri da percorrere, fa abbandonare tutto ciò che si fa ma che non ha senso.

Ci sono momenti nella vita in cui è necessario fare una buona operazione di chirurgia plastica della mente.

Quando non si è soddisfatti della propria identità, si provvede a cambiarla.

Quando non si è contenti del proprio tempo libero, ci s'impegna a trasformarlo.

Quando una situazione annoia, si modificano i registri emotivi.

Chiunque può reinventarsi, ricostruirsi, rinascere.

Non si lotta per ciò che non piace, ma per ciò che funziona.

La vita è bella, ma non è facile.

Molti anziché rendersi conto di quanto sia difficile, passano lo scorrere dei giorni a lamentarsi.

Perdono tempo a raccogliere lacrime per farsi compatire.

Questi non sanno vivere.

Benjamin Franklin ha detto:

“Le cose che feriscono, insegnano”.

Per indovinare gli inviti impliciti nella realtà del quotidiano, occorre stare più attenti e convincersi che i problemi non scompaiono da soli.

Vivere è decidere di cambiare tutto ciò che non funziona.

Paradossalmente anche amare è una decisione perché bisogna mantenerne il controllo con autodisciplina.

Anthony Robbins, nato nel 1960 in un sobborgo povero di Los Angeles, a 17 anni fu buttato via di casa da sua madre. Obeso e senza un quattrino, tirò avanti come venditore brillante di biglietti d'ingresso ai convegni.

Lesse più di settecento libri sulla crescita umana.

Nel 1983 conobbe la Programmazione Neurolinguistica e la seguì promuovendone una sua originale versione.

In quindici minuti riusciva a trasformare le persone da inefficaci in perfetti individui di successo.

Era convinto che il cambiamento accade in un istante: basta saper dire le parole giuste.

A 24 anni divenne miliardario.

Ebbe il coraggio di mettere in discussione la cultura che lo circondava, rifiutandosi di essere uno dei tanti mediocri.

Fu l'incarnazione del guru della trasformazione personale.

Nella sua filosofia ogni essere umano è potenzialmente stupefacente: basta risvegliare i talenti che non usa.

Diceva:

“La prima cosa più importante per cambiare è chiedere a se stessi quello che si vuole, alzare gli standard e fissare nuove regole.

Condurre la vita che abbiamo immaginato è l'equipaggiamento per cominciare”.

Oggi è un titano del self-help, il coach più famoso degli Stati Uniti.

È stato consultato da Bill Clinton, da Mikhail Gorbachov, dalla principessa Diana d'Inghilterra e da tantissime personalità dello sport, leader dell'industria e tante altre persone importanti. Alcuni pagano più di mille dollari per partecipare ad un suo seminario: è leggendario il fascino della sua energia personale, il potere della sua parola e la magia dei suoi discorsi.

CONSAPEVOLEZZA DI SÈ

Siamo storie.

Ognuno è storia, la sua storia.

Quindi l'autoconsapevolezza comincia guardando solo se stessi.

Non è necessario andare lontano e in profondità.

S'inizia partendo dalla sofferenza che si sta provando, ora e qui.

In che modo?

Abitualmente consiglio di seguire un itinerario composto di **sette passi**:

1 - *Riconoscere il dispiacere* senza prendersela con nessuno, senza trovare responsabili, senza maledire.

2 - *Concentrarsi sul problema del momento* annotando l'idea centrale, fissa, ossessiva che eccita eccessivamente.

3 - *Stabilizzare l'emotività* con il rilassamento.

4 - *Rivedere la propria storia* per osservare se ci sono episodi simili o analoghi.

5 - *Comprendere il senso* di questa particolare esperienza.

6 - *Ricerca e registrare le tentate soluzioni* messe in atto e quali risultati si sono ottenuti.

7 - *Evitare i confronti con gli altri*: ognuno è unico ed è simile a se stesso.

Quando nella propria vita s'incontra un problema, una crisi, un disorientamento, senza rendersi conto, ognuno cerca a proprio modo una prima soluzione.

Come?

Pensando, rivolgendosi ad un amico, consultando un esperto e soprattutto leggendo qualche libro ritenuto adatto.

I libri buoni salvano la vita.

Offrono visioni alternative.

La lettura aiuta a pensare diversamente, a osservare altri punti di vista, a piangere, a distrarsi, a fantasticare, a trovare qualche idea che solleva.

Leggere aiuta a vivere meglio.

Leggendo, il cervello modifica la vita.

Se si leggessero almeno tre pagine al giorno senza smettere mai, sicuramente si avrebbe la possibilità di usare il cervello con più efficienza.

È vero che spesso si trovano libri che non lasciano traccia, ma alcuni cambiano le abitudini.

Molti libri sono racconti che producono terapia.

Ciò che si legge influenza il modo di percepire il mondo.

La lettura aiuta a fare ragionamenti che altrimenti non si farebbero.

Porta a trovare un equilibrio impensato.

Fa passare il momentaccio.

A volte basta sfogliare le pagine per trovare una frase che cambia il senso di ciò che accade.

Un buon libro è la migliore forma di autoterapia, probabilmente perché in quel momento è in grado di offrire un'istruzione per l'uso.

Nel libro si trovano pensieri brevi che rimangono scolpiti nella mente.

Ci sono idee che evocano sensazioni.

Ci sono espressioni che modificano senza dare spiegazioni.

Ci sono concetti che rilassano.

Ci sono immagini che sviluppano soluzioni.

Ci sono storie che ci appartengono e ci rassicurano.

Ci sono fiabe che aiutano a superare difficoltà.

Ci sono poesie che fluidificano il dolore.

Se immagino l'antica Atene, vedo la figura di Socrate la cui buccia esteriore è costituita da una faccia di bifolco, occhi bovini, naso schiacciato e pieno di muco, barba lunga sempre incolta, vestito trasandato, con l'aria da ottuso e folle, mezzo buffone, istrione canzonatore, ironico, dissimulatore, sileno e satiro.

Se rifletto su quello che ebbe il coraggio di esprimere, devo ammettere che è stato il più sapiente dei filosofi: sapeva di non sapere nulla.

È stato il primo pensatore che ha richiamato l'attenzione sulla conoscenza di se stessi.

Ha posto una domanda essenziale per ognuno di noi:

“Sai o credi di sapere chi sei?”.

La risposta esige una riflessione profonda, un valido rigore dimostrativo, una grande completa argomentazione. Ed è possibile arrivare alla conoscenza di sé ad una sola condizione: lasciare la dialettica platonica che mette la verità come condizione della discussione e del consenso e seguire il dialogo socratico che esige la discussione e il consenso come condizione per trovare la verità.

(cfr. maieutica e reminiscenza)

Socrate soleva ripetere:

“Dio mi fece ostetrico, ma mi vietò di generare”.

Non si conosce se stessi partendo dall'astrattezza ideale o da posizioni prestabilite, ma dalla cruda realtà.

La strategia cognitiva del filosofo greco consisteva nell'invitare prima a “definire” l'idea di cui si parlava e poi trovare insieme ciò che era comune a tutti gli interlocutori.

Cercava l'universale attraverso i particolari, cioè attraverso ragionamenti induttivi.

Voleva rendere visibile il sapere invisibile.

Credeva nell'esistenza della verità che se ne sta nascosta, ma per questo era convinto che bisognava scoprire come farla venire fuori.

Il vero esiste da sempre e pertanto bisogna industriarsi a cercarlo.

Diceva:

“Solo chi sa, si comporta da saggio e non pecca”.

Fondava l'esistenza sulla filosofia morale.

Infatti ogni posizione negativa distrugge chi ne è il portatore.

(cfr. errore)

Per questo esistono i valori e le saggezze che guidano l'essere umano.

Ognuno agisce in funzione di ciò che crede sia il bene.

Racconta Senofonte che Socrate, maestro dell'agire consapevole, preferì morire rimanendo fedele ai valori anziché vivere violandoli.

Nella vita ciò che conta è una buona conoscenza di se stessi all'interno di una cornice: il senso dell'esistenza.

In realtà molte nostre consapevolezze sono ostacolate da nebbie e da ottusità.

Arrivare alla conoscenza di sé, appunto per questo, richiede tempo e fatica.

È un'impresa doverosa e possibile.

Sicuramente produce un cambiamento.

Chi osserva il proprio io e fa di se stesso un oggetto di comprensione entra in un mondo nuovo: la saggezza.

Lo hanno ripetuto Socrate, Seneca, Marco Aurelio, Agostino, Montaigne, Schopenhauer, Nietzsche, Freud ed altri.

(cfr. V. Mancuso – La vita autentica – Cortina 2010)

Molti, purtroppo, preferiscono restare nella mediocrità perché la conoscenza di sé li metterebbe in crisi e potrebbe serbare loro una brutta sorpresa.

Le sfide esistenziali non possono essere saltate.

Affrontare difficoltà appartiene alla storia di tutti.

Gli ostacoli vanno vissuti come una temporanea sensazione di non protezione e non come uno stato permanente.

Quindi conviene svegliarsi e raccogliere tutte le minime forze che ancora ci restano per andare avanti.

Tanti piccoli atti di volontà possono salvare, proprio come le briciole riunite che diventano un boccone che attenua la fame.

Le nebbie non si preannunciano, anzi si presentano all'improvviso ed hanno il compito di disorientarci.

Lo **spaesamento** c'è per tutti ed è un'esperienza molto diffusa.

Per questo cerchiamo sicurezza.

Se leggi una favola a un bambino cambiando una parola con una simile, egli s'arrabbia perché vuole sentire “quel termine”, perché solo esso gli suscita sicurezza, certezza.

Se qualcuno inverte un segnale stradale, mentre facciamo un viaggio, ci fa arrivare in un posto diverso da quello cercato.

Se si sceglie di vivere come vagabondi, allontanandosi dal paese d'origine, andando in giro per il mondo, una settimana in Brasile, un mese in Messico, un anno in Corea, probabilmente subentra la sensazione di sentirsi senza patria e si avverte il morso della nostalgia delle radici.

Quando non c'è una vera conoscenza di sé, basta un granello di sabbia per inceppare gli ingranaggi della logica umana.

Il cervello è molto più di quello che pensiamo.

Ma quando ci spaesiamo?

Quando non possediamo gli strumenti cognitivi per capire quello che ci succede.

È la stessa esperienza del bambino che, non avendo le informazioni necessarie per elaborare un'esperienza negativa, rischia di avere per sempre stili di vita a tinte ansiogene dove non servono più i colloqui consolatori.

Ci spaesiamo quando cadono le difese naturali di fronte ad una grossa difficoltà.

Ci spaesiamo quando non rimaniamo attaccati alla nostra storia e inseguiamo pensieri pericolosi, fabbricando interpretazioni e schemi che vanno a sostituire la vita concreta e finiscono per soffocarla.

Lo spaesamento diventa *negativo* quando da esperienza naturale, la facciamo diventare uno sperdersi nei meandri della propria interiorità, saltando da una vera disgrazia a tante altre immaginate.

Così, intrappolati da mille brutti pensieri, ci dibattiamo dentro di essi a tal punto da non riuscire più a trovare una via d'uscita.

Ci aggrappiamo ad essi, **fecondiamo drammaticamente le idee più brutte e ci ingrassiamo di pensieri poco gentili.**

Pensare sempre ai propri lutti non serve, non fa cogliere le novità e gli altri punti di vista.

Ci incolla al problema e non riusciamo a pensare alle soluzioni.

Non riusciamo a spostare l'attenzione dal problema al risultato.

Restiamo a meditare la convinzione di aver fallito senza passare alla certezza di aver imparato qualcosa di utile dall'esperienza subita.

Perché non imparare ad atterrare altrove?

Basta sganciarsi dai soliti monotoni viaggi emotivi.

Che senso ha rivedere continuamente lo stesso nefasto film mentale?

Basta fare stop e vedere altre immagini.

Perché restare viaggiatori annoiati che fanno il medesimo viaggio per tutta la vita, senza sfruttare l'immaginazione del vagabondo?

Un viaggiatore stanco ha occhi e non vede, mentre il vagabondo non va dietro l'abitudine e la monotonia, coglie ogni piccola sfumatura, esplora, non si fa prendere dalla smania dell'arrivo.

Perché pensare sempre gli stessi pensieri?

Chi lo fa perde tempo: ripete la stessa filastrocca senza imparare quelle nuove.

In questa logica nevrotica non si riesce a capire che le idee nel cervello, soprattutto quelle positive, stanno nelle piccole cose.

Non si è capaci di vedere le soluzioni a portata di mano.

Non si riesce a pescare il pesce in superficie.

Si pensa per migliorare e non per peggiorare.

Invece alcuni premono l'acceleratore dell'ansia, perdendo il controllo della realtà.

Perdono tempo e accumulano sofferenza.

Nella strettoia delle abitudini, il pensiero non è più creativo: gira a vuoto su vecchi concetti.

L'ansia spinge a comportarsi come quel padre che conduce i propri figli attraverso le sale di un museo dicendo: "Sbrigatevi, se vi fermate a guardare ogni cosa, finirete con il non vedere niente".

Chi si fa prendere dalle abitudini nevrotiche si comporta come quel taglialegna stanco che continua a tagliare la legna con un'accetta spuntata perché non ha il tempo per fermarsi ad affilare la lama.

Chi vuole cambiare deve convincersi che un problema non si affronta sempre allo stesso modo e soprattutto va pensato senza agitazione.

Le soluzioni affiorano solo quando si comincia a rilassare la mente e il corpo.

(cfr. *training autogeno*)

Chi è agitato non è in grado di vedere chiaro.

Per affrontare la soluzione di qualsiasi problema è fondamentale l'apprendimento della calma.

Le acque agitate non danno la possibilità di vedere il fondo e non permettono di prendere ciò che cerchiamo.

La calma genera l'efficacia delle azioni.

Nella tranquillità è possibile guardare in prospettiva, a distanza, per osservare le cose che potrebbero succedere.

È vedere lontano, stando fermi.

La vita non va giudicata, va soltanto vissuta così com'è, in quel momento.

Allarmarsi non ha senso.

Tutti facciamo parte di molte confusioni.

Vivere non significa eliminare il freddo, ma cercare di difendersi dal freddo indossando abiti adatti.
Nessuno può eliminare la pioggia, ma tutti siamo in condizione di difenderci aprendo l'ombrello.
Vivere non vuol dire non incontrare difficoltà, ma gustare la gioia del tentativo di superarle.
Vivere non è un prendere a pugni i nostri nemici, ma cercare di convivere usando ciò che condividiamo con essi.
Mentre scorrono gli anni, capita a tutti di perdere, di scoraggiarsi e di spaesarsi, ma tale esperienza possiamo usarla *costruttivamente*.
Costruttivo è tutto ciò che contribuisce in modo positivo all'evoluzione e alla realizzazione dell'esistenza con esito felice sia per noi, sia per chi ci sta vicino.
Infatti è stata questa visione della vita che fece grandi Dante Alighieri, Teresa di Calcutta e tante altre persone, "minuscoli eroi di giornata", che scorrono sotto i nostri occhi senza farsi riconoscere.
Sono piccoli coraggiosi eroi perché sanno entrare nel giusto spazio della maturità non per lamentarsi, ma per guadagnare il senso dell'esistenza.
Fanno cose sbagliate, ma non si sentono sbagliati.
Credono che ogni essere umano è migliore di come si presenta.
Sono convinti che le difficoltà esistono non per distruggere, ma per svegliare quel minimo di forza vitale presente in tutti.
Sanno che certe volte conviene prendere quello che non è meraviglioso per farcelo diventare.
Si salvano seguendo la loro "curiosità": assorbono l'esperienza e la fecondano positivamente.
Non cercano né si impongono come modelli di luce, ma rimangono attaccati alla loro sofferenza per coglierne il senso.
Non hanno paura degli spaesamenti: li vedono come scogli.
Gli scogli sono nostri alleati: mentre naufraghiamo, ci proteggono.

A che cosa serve lo spaesamento?

Serve a manovrare il navigatore della propria vita.
Serve a far trovare nuove strade disintossicanti.
Serve a sollecitare il cambiamento di vita che si cerca.
Serve a ritornare con i piedi per terra e a rientrare sull'asfalto che tutti calpestano.
Serve a fare risvegliare.
Serve a **riprendere il contatto con se stessi quando si vola in cieli non reali**.
Pertanto, lo spaesamento più cattivo può diventare buono: ci fa indietreggiare in quel momento per fornirci l'occasione di saltare meglio, per darci la possibilità di accorgerci che tutto quello che pensiamo di noi e degli altri è protetto da uno schermo che non permette di vedere chiaro.
Lo spaesamento non è una disgrazia.
Può darsi che nella vita tutto succeda per caso oppure che ci sia un senso in tutto quello che ci capita ma, se guardiamo il nostro *osservatore interno*, può darsi che scopriamo di trovarci proprio dove è più necessario che noi stiamo e che la vita ci stia offrendo proprio ciò di cui abbiamo bisogno per riconoscerci.
La capacità di accettare se stessi, la propria vita, il proprio posto nel mondo, la fortuna e la sfortuna, il passato, il presente e il futuro dipendono dal nostro osservatore interno.
La vita è un dono e per questo nulla ci è dovuto, tutto ci è stato regalato.
I doni giungono all'improvviso e trasformano la vita in una scuola di addestramento, dove tutte le esperienze hanno lo scopo di insegnare ciò che dobbiamo fare per dare senso alla nostra esistenza.
Impariamo la vita assistiti da questo allenatore: l'osservatore interno.
Esso è l'eco di una voce dentro di noi.
È il riflesso di un'antica saggezza che bisogna saper ascoltare.
È il nostro interlocutore ideale che parla con il silenzio interiore.
È la voce della nostra sensibilità, della nostra intelligenza, del nostro amore.
È il germe della nostra bontà.
È la voce della verità.
È l'autunno che raccoglie i frutti delle precedenti stagioni.
È il potenziale umano di cui siamo dotati per avere la possibilità di cambiare in meglio la nostra vita mentre fluisce, scorre e passa.
È il nostro Sé.
È il centro della consapevolezza di essere consapevoli.
È la nostra coscienza.
È la pura autocoscienza.

Dio nasconde le cose ponendocene dinanzi agli occhi.

E per questo noi uomini cominciamo a fare filosofia senza saperlo.

Filosofare è fermarsi a pensare per cercare di dare un senso alle proprie miserie, alle proprie deformità visibili o nascoste per trovare un senso alla propria vita, per assicurarsi sul senso al mondo.

Perché dovremmo avere paura dello spaesamento o di una crisi improvvisa?

L'albero cresce attorno alle sue ferite.

Quindi vivere la vita non vuol dire incontrare esperienze che funzionano sempre.

Nel 400 prima di Cristo, Protagora aveva detto:

“L'uomo è la misura di tutte le cose”.

Ognuno di noi può essere la fonte del proprio benessere o malessere.

Spetta a noi scegliere.

Un progetto di vita nasce proprio da questa affermazione di responsabilità.

Infatti ognuno di noi si serve di strategie cognitive per vivere ed usa strumenti logici per capire le modalità di attribuzione di significato e di valore da dare alla realtà:

Qual è lo scopo di ciò che faccio?

Che importanza ha per me?

Anche se non lo vogliamo ammettere, anche se non ce ne rendiamo conto **filosofeggiare è la quintessenza della natura umana.**

Vivere è una ricerca personale di senso, un approccio particolare alla vita.

Ognuno costruisce il suo modo di ragionare, usando dati, fatti reali, informazioni.

Ognuno crea il suo “io penso”, il suo “io credo”, le sue “interpretazioni”, le sue “conclusioni”, la sua “teoria”, le sue “fedi”.

In ogni momento della nostra storia, ognuno fabbrica la sua concezione della realtà e si fa un'idea dell'esistenza attraverso una vasta quantità di concetti soggettivi interconnessi.

Ogni cervello è programmato per trovare una spiegazione allargata della realtà, come atto finale del processo evolutivo della specie.

Quindi tutti possiamo farcela!

Molti dei miei pazienti ce l'hanno fatta: uno non voleva lavare il suo corpo né il suo vestito che teneva sempre addosso anche quando dormiva.

Un altro era così brutto che a stento si riusciva a guardarlo in viso senza scendere oltre.

Un'altra era convinta di andare all'inferno perché di notte si toccava i genitali.

Un'altra aveva tanta intelligenza ma solo attraverso le esperienze del dolore si era accorta che gli altri non potevano essere come lei pensava.

Un altro si spaventava molto e la sua mente si confondeva.

Un altro portava dentro la testa un'immagine di madre impossibile, percepita in maniera distorta dall'idealizzazione nella sua infanzia.

Un altro andava in ansia e traballava sulle sue convinzioni che venivano sgretolate da un nonnulla.

Eppure, ringraziando Dio, tutti sono riusciti a liberarsi delle loro sventure.

Smàliziati dai tuoi pensieri.

Cerca di trovare nuovi punti di vista più profondi.

Non vivere nella mediocrità: il mediocre vive solo una stagione storica e non ne pensa altre.

Non pensare sempre solo quello che vuoi tu.

Non pretendere il sole anche di notte.

Non costruirti un bozzolo per difenderti dal dolore.

Non restare freddo marmo.

Rimodèllati.

Non restare fossile chiuso dentro un sasso.

*Non cercare la verità nelle menzogne che ti fanno compagnia
violando le leggi della vita che ti impongono di crescere e di diventare persona adulta.*

*Separati dai progetti non tuoi,
lascia che ognuno segua la propria esistenza,*

vivi senza pensare quello che diranno gli altri.

*Non tradire te stesso,
cancella il tuo falso sé,
cerca la tua vera identità.*

*Smantella il tuo narcisismo.
Muori al tuo mondo infantile
fatto di delusioni, frustrazioni mai digerite, buchi affettivi, misera arte di arrangiarsi, piccole vendette.*

*Non prostituire la tua dignità
solo per sfuggire alla triste realtà o per rifiutare uno scacco esistenziale.*

*Non razionalizzare, dando una giustificazione a tutto e a tutti.
Perdi il ferreo controllo della tua mente.
Cerca la verità che si nasconde nella tua menzogna.
Chiama ogni cosa con il suo nome: odio, invidia.*

*Non disattivare il sorriso:
abbandona gli occhi melanconici.*

*Stacca i fili della mente e affidati al tuo pilota interiore:
la tua anima è assetata di vita.
Lascia fluire la vita.
Osa nuove possibilità: sogni e desideri sono il motore del mondo.*

L'indiano Anthony De Mello, gesuita, filosofo e psicologo morto nel 1987, racconta che un discepolo andò dal suo maestro e gli chiese:

“Maestro, mi puoi dire una parola di saggezza? Mi puoi suggerire qualcosa che mi guidi per tutta la vita?”.

Essendo la giornata di silenzio del maestro, questi prese un foglio e scrisse: “Consapevolezza”.

Quando il discepolo vide la parola, disse:

“È troppo sintetico.

Non puoi ampliarlo un po’?”.

Il maestro prese il foglio e scrisse:

“Consapevolezza, consapevolezza, consapevolezza”.

Il discepolo replicò:

“Va bene, ma che cosa significa?”.

Il maestro riprese il foglio e vi scrisse:

“Consapevolezza, consapevolezza, consapevolezza.

Consapevolezza significa consapevolezza”.

Dopo un po' di tempo l'allievo, trovando difficoltà a raggiungere la consapevolezza, pensò di ritornare dal maestro per avere una parola di maggiore saggezza.

Il maestro rispose:

“Siediti dentro la tua cella e questa sola ti insegnerà la saggezza”.

Il seguace aggiunse che non aveva una cella perché non era un monaco.

Allora il maestro concluse:

“Anche tu hai la tua cella. Guarda bene dentro te stesso!”.

Nel cercare di riconoscersi, l'attenzione principale va messa nella creazione di una competenza emotiva che porti al recupero, ricostruzione di quei vissuti emotivi inibiti o resi deficitari dall'esperienza di vita.

Tale metodologia permette di scoprire cosa c'è dietro un sintomo (ansia, depressione, fobia...) facendo emergere i nodi emotivi e individuare i sentimenti che sottendono le azioni umane, non in grado di essere indirizzati e convogliati, per riorganizzarli in modo da sostenere l'individuo.

Cercare la consapevolezza sembra facile, ma non lo è affatto.

Tuttavia possiamo iniziare a praticare l'autoriconoscimento, cioè essere in continuo stato di attenzione verso noi stessi.

Una persona superficiale direbbe:

“Certo che sono consapevole: so quello che dico, vedo come mi comporto”.

Ma è proprio vero?

Sa veramente quello che dice e che fa in ogni momento della giornata?

Probabilmente no.

Il più delle volte gli esseri umani si lasciano trasportare dall'emozione, dall'eccitazione, dall'impulsività, dalla noia, dall'indifferenza e finiscono per agire automaticamente dando sempre la stessa risposta.

Tutti siamo campioni nel ripetere ciò che abbiamo imparato nel passato.

Quindi il presente diventa il risultato di un passato imm modificabile.

Così si cambia la logica del tempo.

Emettendo sempre lo stesso comportamento si finisce per comportarsi come un automa.

Le parole del maestro dell'aneddoto indicano che occorre imparare a esaminarsi con attenzione per avere la certezza della sincerità di ogni azione compiuta.

Se ognuno si analizzasse da un nuovo punto di vista, potrebbe scoprire qualcosa di diverso.

Forse troverebbe la paura di sentirsi solo e spaesato.

Ma è poi così terribile?

Assolutamente no, è semplicemente umano.

Però è necessario rendersene conto, ammetterlo e riconoscerlo.

Ecco cosa significa entrare nella propria cella: imparare a conoscersi un po' meglio, soprattutto in ciò che è dato per scontato.

Ogni conoscenza ha una crepa che permette alla luce di entrare e di indagare.

Per riparare un guasto esistenziale non bisogna fare ragionamenti sgangherati, senza senso o troppo stretti.

Gli incidenti di percorso possono capitare a tutti, ma costruirsi sopra un falso teorema non è da tutti.

Tirare le conclusioni senza avere le conoscenze sufficienti e adatte, non è una buona operazione mentale.

Accanto all'evoluzione fisica, ognuno di noi vive anche un'evoluzione affettiva: tutti abbiamo incontrato passioni, emozioni, sentimenti, umori... che ci hanno segnato con i loro morsi o con i loro baci.

Così l'essere umano, crescendo, si va attrezzando di abilità più o meno pronte ad affrontare le varie circostanze quotidiane.

Però non è detto che le esperienze insegnano a vivere meglio.

Non tutti sono in grado di elaborarle.

Non tutti riescono a togliere il coperchio, a liberare le emozioni seppellite ingiustamente ed offrire loro diritto di cittadinanza e di espressione.

Non tutti sanno reggere le imprevedibilità ambientali.

Non tutti sanno prendere decisioni utili socialmente e individualmente.

Non tutti sono stati educati a riconoscere i propri limiti.

Non tutti sono pronti a non avere paura quando si perde.

Non tutti sanno metabolizzare le sconfitte.

Non tutti sono in grado di riprendere la strada smarrita.

Uno spaesamento che lascia spaesati indica che c'è stata qualcosa che non ha funzionato.

C'è stata una mancanza di modelli di riferimento da vivere come rassicuranti.

Persino le aspettative, create dalle situazioni educative di dipendenza, si trasformano in premesse di rapporti conflittuali successivi.

Se non c'è stata una serena educazione, si accede a processi inconsapevoli, propri di ogni comportamento da disagio.

Di conseguenza, non si porta a termine il contenuto del proprio progetto.

Non si esprime la propria posizione e ci si arrampica confusamente su se stessi.

Gli uni si avvitano sugli altri asfissilandoli.

Non si regge ai conflitti perché non c'è un luogo tranquillo dove poter leggere ed elaborare le emozioni negative.

Addirittura, qualcuno fa di tutto per non vedere la realtà, comportandosi intenzionalmente da stupido.

Soprattutto le simulazioni rendono difficile l'esercizio della consapevolezza.

Esse fanno comportare come il medico chirurgo, che per guarire addormenta il paziente e opera usando l'anestesia.

La psicologia non ha gli stessi comportamenti della medicina.

La psicologia risveglia e apre gli occhi verso nuovi orizzonti: non puoi fermare il vento, ma puoi indirizzare le vele.

Ho conosciuto Piero in casa di amici comuni.

Sono ancora riconoscente a essi che crearono l'occasione per conoscerlo.

Mi ha colpito la sua capacità di accogliere e di ascoltare le persone danneggiate dall'ambiente.

Il suo modo di parlare era sobrio e avvincente.

Usava una grande empatia impastata con un po' di filosofia associata subito a una relativizzazione.

Non alzava i muri.

Non umiliava mai nessuno, anzi valorizzava tutti quelli che apparivano deboli.

Sapeva immedesimarsi in tutto quello che può capitare a un essere umano.

Era come un pianista che non si limitava a suonare lo strumento ma creava musica.

Non seguiva il fuori, ma guardava sempre il dentro di sé.

Aveva il dono di portare la gioia con la sua presenza.

La giovialità era l'unico spazio dove sapeva esprimere meglio se stesso, al di là dei ruoli che era costretto ad assumere.

Riusciva a giocare la sua gioconda libertà fuori da qualsiasi etichetta.

Nelle nostre riunioni di lavoro diventava indispensabile per il superamento di qualche inevitabile tensione.

Il suo umorismo positivo diventava mediazione tra gli uomini e tra gli dei.

Era bello poter stare con lui.

Nessuno aveva timore nell'avvicinarlo e nel guardarlo.

La sua semplicità attirava come calamita.

Sempre disponibile.

Sempre educato.

Non era un santo né voleva esserlo.

Era un uomo che amava la gente senza tirare i conti.

Non era una persona inutile, come se ne incontrano, ogni tanto.

Non rallentava i vincoli sociali: era sempre presente nel fare gli auguri di buon compleanno o delle feste grandi.

Era sempre un elemento benefico che accelerava la soluzione degli inevitabili piccoli problemi.

Nelle nebbie, con il suo ottimismo faceva scoprire le stelle.

Quando te ne andavi via, sentivi che lasciava dentro di te il colore del cielo.

Era un arcobaleno.

È raro incontrare persone del genere.

Le persone positive sono come la scena di quando entri in certe chiese fuori orario: non c'è viva che la fiammella della lampada dell'altare maggiore.

Anche dentro ognuno di noi c'è un "nodo" profondo da dove nascono i nostri veri sentimenti, le nostre convinzioni, il motore della nostra identità.

Sono le radici della nostra anima.

È lì che abitiamo.

E per ritrovare le proprie origini occorre tornare ad abitare noi stessi, occorre mettersi in contatto con la fonte dei nostri pensieri e dei nostri comportamenti, occorre **gioire per aver posato gli occhi sulle radici della propria umanità**, occorre riconnettersi con il nostro osservatore interno.

Quando saremo diventati esperti in umanità, saremo sulle giuste tracce dell'autoriconoscimento.

Conoscersi con i nuovi linguaggi della psicologia non è sufficiente: ci vogliono anche i linguaggi del buonsenso, quelli della saggezza antica e quelli della nuova spiritualità, liberandoli da alcune atmosfere ammuffite.

Freud ci ha raccontato che il bambino non è una struttura vuota, ma un'energia oscura.

Montessori ci ha dimostrato che il bambino non è un tubo digerente, ma una mente assorbente.

Bruner ci ha spiegato che la vita è apprendimento ed è il risultato di come ognuno si costruisce la conoscenza del vivere.

E potrei continuare nel citare tanti altri modelli che tentano di comprendere il funzionamento del comportamento umano.

Crescere non è scontato.

Lo sviluppo non è racchiuso tutto dentro uno schema.

Possiamo perdere la pace, pur desiderandola.

Essere colti e intelligenti non garantisce una vita tranquilla.

Avere genitori buoni non garantisce il successo.

Ci sentiamo pecore di un gregge sterminato, senza riuscire a sradicarci dalla transitoria sicurezza serale.
Non sappiamo imporci l'esodo dalle provvisorie certezze, occasionalmente acquisite.
Non facciamo uscire dalle coscienze arrugginite la paura di una vita mal vissuta.
Non vogliamo arrenderci al rischio del cambiamento.

In verità, chi vive nella scontentezza vorrebbe cambiare, ma il più delle volte è solo un desiderio perché non sa da dove cominciare.

Nelle difficoltà dialoghiamo con un "estraneo" invisibile: sembra l'ombra di una persona mai vissuta.

Giorgio Gaber cantava che c'è tanta gente disorientata che dialoga con "i mostri che abbiamo dentro" senza sapere cosa fare.

Nonostante ciò è possibile interrompere il dialogo infruttuoso.

Cambiare è concepibile.

Ma per cambiare bisogna riconoscersi!

Se non ci conosciamo, non potremo agire e renderemo problematico il contatto con noi stessi e con gli altri.

Cartesio disse: "Conquista te stesso, non il mondo".

Ma come fa l'essere umano a riconoscersi?

Pone attenzione alle parole che dice.

Cerca le risonanze del loro eco nell'anima.

Ascolta i commenti fatti dalla coscienza.

In pratica analizza la propria comunicazione, quella di ogni giorno.

Dentro la comunicazione risuonano tante piccole cose, tante piccole fotografie, tanti piccoli frammenti della persona.

Le parole sono accenni di luce che fanno il cielo stellato.

A dire il vero, anch'io ho dovuto faticare per conoscermi e non esito a raccontarvi come ho preso coscienza di alcune componenti della mia personalità senza prendere appuntamento con lo psicoanalista.

Mi sono studiato da solo.

Ho osservato la mia persona come strumento di comunicazione con gli altri, ponendomi i seguenti interrogativi di fronte ad una situazione problematica:

*Cosa mi succede a livello **corporeo**?*

*Cosa provo improvvisamente dentro di me a livello **emotivo**?*

*Cosa penso a livello **mentale**?*

I primi tentativi di risposta mi hanno permesso di raccogliere

- i contenuti della mia *parte fisica* (dati di conoscenza sulla realtà problematica osservabile, sensazioni: cioè cosa sento fisicamente, come uso e come sento il corpo),
- gli aspetti della mia *parte emotiva* (emozioni, sentimenti: cioè cosa sperimento psicologicamente e come intervengo con i filtri culturali),
- gli elementi della mia *parte immaginaria* (creatività, fantasia, immaginario, intuizione: cioè cosa potrebbe significare e come lo commento a me stesso).

Per la verità devo ammettere che dopo i vent'anni ci volle un po' di tempo per scoprire che il mondo delle emozioni è un terreno frastagliato e incomprensibile.

Tanti anni di civiltà non hanno ancora portato conoscenze scientificamente sicure e condivise.

Di certo sappiamo soltanto che il corpo ha rapporti con la mente, inviando continuamente messaggi da decifrare.

Come pure si sa che le emozioni fanno da terzo incomodo, depauperando sia la mente che il corpo.

Si sa che reprimendo l'emozionale e l'immaginario gonfiamo il razionale.

Si sa che il razionale da solo nevrologizza e che ci allontana dall'intero che siamo.

Allora perché dimenticare che siamo anche emozioni?

Esse sono il primo motore del mondo cognitivo.

Eppure con l'educazione familiare, scolastica e religiosa ci siamo abituati a sopprimerle.

Man mano che aumentava la cultura in noi, paradossalmente mettevamo in silenzio le emozioni.

Quanti di noi adulti non usano più i colori, quanti non disegnano più, quanti non giocano più con i suoni, quanti non socializzano più con la creatività!

Ci sono cose che abbiamo lasciato a undici anni senza mai riprenderle.

Crescendo, ci siamo impoveriti.

Abbiamo perso alcuni lati della nostra conoscenza.

Con un braccio o con una gamba paralizzati, è difficile muoversi per le strade montagnose dell'autocoscienza. Di conseguenza l'incomprensione è più facile della comprensione perché **usiamo soprattutto e soltanto il razionale per capire, trascurando il corporeo, l'emozionale, l'immaginario.**

Così ci conosciamo a metà.

Non ci osserviamo interi.

Gli specchi della sapienza si sono rimpiccioliti progressivamente sino a diventare troppo piccoli per poterci guardare interamente.

Nel modo di conoscerci, il sentimento, che vuol dire "sentire mediato dalla mente", è soggiogato dalla fredda razionalità e le emozioni restano sullo sfondo, in secondo piano.

Di conseguenza, abbiamo imparato a subire la vita emotiva, ma non a gestirla.

Probabilmente, la psicologia sta facendo tramontare lo stereotipo del "paradigma della disgiunzione" inaugurato da Platone e rafforzato da Cartesio che aveva decretato la separazione-contrapposizione tra il conoscere e il sentire, mettendo al primo posto il cognitivo e distanziando l'emozionale.

Oggi, le neuroscienze hanno dimostrato che i circuiti attivati da pensieri ed emozioni sono gli stessi.

Il neurologo portoghese Antonio Damasio ha affermato:

"Per ragionare bene occorre avere una testa calda e non fredda".

Conoscere non è mai un'operazione neutra, ma è un processo influenzato dagli occhiali emotivi con cui guardiamo noi stessi, gli altri e il mondo (es. mi piace, m'interessa, mi annoio, mi spaventa).

In pratica, a causa di certe aspettative si provano certe emozioni.

Come pure, a causa di certi giudizi si esasperano certe emozioni.

Quindi, occorre passare dalla disgiunzione cuore-intelletto alla loro mescolanza, integrazione, comunione.

Da qui, l'importanza dell'educazione emotiva.

Le emozioni non si nascondono, non si negano ma si riconoscono e si superano.

Chi anestetizza le emozioni sviluppa un falso sé.

Chi non sa guardare in faccia le proprie emozioni, non si riconosce, anzi si deforma e costruisce l'incapacità a gestire il proprio mondo affettivo.

Il terreno più fecondo e più agile per un'educazione formativa è l'apprendistato emozionale dell'infanzia e dell'adolescenza.

Da grande, la stessa educazione incontra più resistenze.

(cfr. Contini M. – *Per una pedagogia delle emozioni* – Nuova Italia 1992; Damasio A. – *L'errore di Cartesio* – Adelphi 1995; Rossi B. – *Avere cura del cuore* – Carocci 2006; A. Minio – *Emozione e sentimento* – CePASA 2011).

C'è da aggiungere che la vita emotiva può essere risvegliata, favorita e rivalutata attraverso le fiabe presenti nella vasta letteratura dell'infanzia.

In molte favole, ad esempio, c'è il mondo ideale, dove ognuno può vivere le proprie emozioni senza censure, i propri desideri senza blocchi, i propri sogni senza ostacoli, le proprie paure senza soffrire.

Sognando, si può diventare il fiore impossibile, quello che nasce sull'asfalto dell'autostrada senza essere calpestato dalle ruote delle auto.

Ci si può staccare dalla realtà senza rischi per volare liberamente nell'immaginario.

In verità, piccoli e grandi abbiamo bisogno di "immaginario" perché siamo anche curiosità, imprevedibilità, fantasia, creatività.

La cultura orientale ci insegna che, oltre alla nostra voce percepita ogni volta che ci raccontiamo a noi stessi e agli altri, esiste un suono (*toning, droning*) che impegna istante per istante le nostre cellule come echi dei processi organici; sperimentando l'ascolto della propria voce e certi suoni indirizzati, sembra possibile il collegamento tra la coscienza più periferica e quella più profonda (*deep-mind*): si mettono a tacere i "rumori dell'io" per sintonizzarsi con l'impercettibile vibrazione sonora che è la vita nel suo manifestarsi attraverso energie sottili, risonanze.

Da parte mia non ho mai sperimentato nessuna tecnica per il risveglio della voce.

Ho sempre preferito non andare oltre per gustare un po' la fragilità, la mediocrità e la superficialità che mi fa vicino alla gente comune.

Ogni tanto riporto al cuore qualche episodio della mia vita.

Ne ho tanti e li ho stampati nella mente.

Da bambino scoprii l'emozione del suono picchiando un tamburo di latta con un pezzo di legno.

Ho incontrato lo sbigottimento vedendo scuoiare conigli e lepri.

Ho sentito la lontananza sentendo gli spari del fucile di papà quando andava a caccia di uccelli.

Ho aumentato la curiosità osservando mamma mentre impastava la farina per trasformarla nel pane che doveva durare tutta la settimana.

Da giovane riuscivo a rendermi conto soltanto delle sensazioni fisiche che prendevano il sopravvento sul mio corpo (batticuore, mani sudate, gola secca) e a stento riuscivo a comprendere le reazioni psicologiche che scorrevano nella mia mente tra me e me (mi sento in imbarazzo, provo ansia, mi dispiace).

Non capivo certi automatismi emotivi che spiazzavano il mio “modo” di relazionarmi con gli altri.

Non capivo certi scherzi dell’immaginario che modellavano il mio “modo” di ragionare.

Non sapevo usare le emozioni per estrarre la verità.

Soltanto ora capisco che, mantenendo il contatto con me stesso, posso imparare a conoscermi partendo dall’odio che provo, dalla violenza che uso, dall’orgoglio che manifesto, dal perfezionismo che ostento, dal narcisismo in cui navigo, dall’invidia che tengo nascosta dietro il sorriso, dalle stupidaggini che dico.

Francamente, dopo essermi ascoltato, ho dovuto registrare che le menzogne che mi costruivo erano tante ed erano più numerose delle verità che possedevo.

Ho capito che si vive per imparare a far morire parti di noi, dopo aver faticato tanto per riconoscerle.

Ma come mai non sono riuscito a farlo prima?

Come mai non mi rendevo conto di quello che ero?

Certe consapevolezza arrivano solo quando siamo in grado di comprenderle.

Prescindono dall’età e dall’esperienza.

Ho sentito cantare il francese Georges Brassens nella Canzone per l’uomo d’Alvernia:

“Tu mi hai dato quattro pezzi di legna quando nella mia vita faceva freddo.

Era solo un fuoco di legna, ma mi aveva scaldato il corpo e nella mia anima arde ancora come un fuoco di gioia”.

Per scaldare la mia esistenza mi sono sempre rivolto all’inizio.

In principium.

Sono sempre tornato al mio paese con l’intento di cercare la mia lunga infanzia sparsa per le strade e nascosta nelle case di parenti e conoscenti.

Ero stato educato a reprimere ogni minima emozione, a rimuovere ogni minima pulsione, a razionalizzare tutto secondo schemi precostituiti.

Ero stato condizionato a coprire il comportamento naturale con un pesante mantello.

Nessuno mi aveva insegnato a conoscere i vissuti umani reali e nessuno mi aveva detto che non dovevo vergognarmi delle mie emozioni.

Nessuno mi aveva educato a esprimerle o a controllarle liberamente a seconda della situazione.

Il mio ambiente aveva portato buio e disordine nel delicato equilibrio tra sensazioni (manifestazioni corporee), emozioni (reazioni psichiche) e sentimenti (atteggiamenti mediati dalla mente); tra modalità razionali, stati emozionali, fantasie immaginative, desideri, sogni, intuizioni.

Cresciuto dietro queste maschere educative e culturali, quasi sempre le emozioni mi facevano fallire e mi disturbavano sia a livello fisico che a livello cognitivo.

Fu così che divenni impacciato senza avere un corpo deforme.

Mi rivelai incapace a esprimere un pensiero in pubblico pur avendo idee chiare.

Diventai un cattivo tribunale di me stesso.

Ero sfuggito a me stesso.

Perfidi fantasmi avevano preso il sopravvento su di me.

Man mano che scoprivo il mio vero volto, sentivo emergere sempre più le mie debolezze, avvertivo il senso dell’incapacità a cambiare.

L’apparire, il devo, lo sforzo di dimostrare, l’obbligo di fare contenti tutti avevano paralizzato ogni autentico movimento emozionale e alimentavano il senso di colpa rivoltando l’odio contro di me.

Ciò che reprimevo diventava energia avversa contro di me.

In me non c’era il movimento amoroso scambievole del sentirsi vivere.

Avevo attraversato il deserto.

La maturità, più tardi, mi aprì gli occhi per mostrarmi la forza di alcune “bellezze invisibili” che avevo trascurato: un figlio, una moglie, tanti parenti, pochi amici.

Ora, a tarda età, finalmente ho perso la presunzione intellettuale e mi ritrovo semplice e completo come il bambino che fui con tante paure naturali, quella dei tuoni, quella della morte, quella di non essere accettato; sono in compagnia di altrettanti bisogni naturali: gioia di sentirsi vivi, parlare con i familiari, stare in compagnia, amare e sentirsi amati, leggere, scrivere, passeggiare, osservare la natura.

Forse il subumano è preferibile al sovraumano.

La vera eleganza del vivere è nell'essere se stessi in modo completo: io sono io e le mie circostanze.

Ricordo una giovane paziente che si era recata da un frate per risolvere un problema spirituale.

Amava la clausura come la forma di vita più vicina alla verità.

Ma era terrorizzata dal dubbio se farsi suora o sposare un ragazzo.

Ottimo cuore.

Testa confusa.

Prima s'inventava il problema e poi si convinceva che era vero.

La sua mente conteneva pensieri appiccicosi: ne pensava uno e se ne trovava un altro.

Le idee si affollavano nel cervello e litigavano tra loro.

Soffriva tanto da volere scappare via e far perdere le sue tracce.

Ossessionata dai suoi scrupoli, stava sempre in agitazione: immaginava cosa sarebbe potuto succedere quando il suo fidanzato avesse saputo la verità, come avrebbero reagito i suoi anziani genitori; cosa avrebbero mormorato il vicinato e la parentela.

Ogni pensiero le rendeva il respiro pesante, le faceva palpitare il cuore come un puledro appena domato, le impediva di abbandonarsi al sonno, le provocava una fredda sudorazione.

Faceva continue deglutizioni, aveva frequenti sbalzi del tono e della costanza dell'umore.

Tutto ciò avveniva perché aveva timore di sentire la vocazione religiosa.

Le dissi che ciò che provava era solo una "sagoma emotiva" su cui appoggiare lo sguardo per capire meglio il gioco che si nascondeva.

Lei, al contrario, era convinta che fosse un'anormalità, cioè una paura, un chiaro modo di sfuggire alle sue responsabilità, una negazione della sua missione religiosa.

E così si tormentava tra assurde angosce, tra pesanti sensi di colpa, tra perpetui dubbi, tra crisi decisionali.

Però all'esterno nascondeva questi conflitti interiori ed era abilissima nell'indossare una maschera perfetta da sembrare autentica.

Ho dovuto insistere molto per farle capire che l'emozione che provava, lei la riconosceva prevalentemente come "paura", perché non l'aveva chiara dentro di sé.

Era necessario, pertanto, fare qualcosa per riconoscerla meglio e vedere se poteva avere un altro nome.

Allora accettò di cominciare ad osservarsi: notò cosa provava fisicamente di fronte al maschio, cosa rappresentava per lei la verginità e la purezza, come immaginava la vita religiosa.

E, dopo aver "studiato" le sue emozioni, riuscì a prendere una decisione che la liberò dalle tenaglie di quella terribile sofferenza nevrotica, che aveva origini lontane: era venuta dai condizionamenti religiosi del suo passato di catechesi.

Ora, senza produrre più confusione, il fatto era rientrato nel sacco delle esperienze umane e aveva ripreso il suo posto nei magazzini della coscienza senza più disturbare.

Fu l'inizio del suo sentirsi "donna", delle sue scaramucce sentimentali e del suo primo innamoramento.

Non è bello sentirsi gettati nel mondo senza capirlo.

Non è bello somatizzare precocemente le proprie emozioni naturali in aggressività e dolore.

Infatti un clima teso e pieno di conflitti non risolti, durante i percorsi di crescita, ostacola lo sviluppo della personalità, l'apprendimento e l'emergere delle nostre potenzialità.

Saper stare bene in qualsiasi ambiente è la condizione-base per l'acquisizione delle competenze sociali necessarie per muoverci a proprio agio tra le relazioni umane.

Obiettivo che non va sottovalutato, durante l'esperienza scolastica, in quanto la scuola è il primo luogo d'incontro con un gruppo sociale diverso dalla famiglia.

A contatto con gli altri, **le emozioni si svegliano e si animano.**

S'intrecciano e diventano complesse.

Ci accompagnano ovunque, controllano il nostro vivere quotidiano.

Sono evidenti o nascoste, gradevoli o sgradevoli, private o pubbliche.

Si sentono, anche se non si sa cosa siano.

Spesso non hanno un nome preciso e, qualche volta, sfuggono alla nostra presa di coscienza.

Nei bambini, non c'è nessun evento che non sia collegato a uno stato emotivo.

Dall'associazione esperienza-emozione nascono i contenuti mentali sulla visione del mondo, che orienteranno il comportamento successivo.

Le emozioni costruiscono il nostro modo di essere.

Quindi il loro riconoscimento e la loro educazione sono irrinunciabili per l'equilibrio armonico di tutte le nostre capacità.

Educare alle emozioni non è un'esclusiva competenza dello psicologo, ma è il doveroso compito di tutti coloro che si occupano di educazione.

L'educazione emotiva riguarda l'intero spazio della vita affettiva: insegna a dare un giusto nome e una giusta collocazione ai propri stati d'animo e a quelli degli altri.

Ogni emozione si appropria del giusto vocabolario che serve a dare colore al clima vissuto positivamente o negativamente, aiuta ad entrare nel cuore di un'atmosfera e a gestire ciò che si prova.

Infatti, attraverso il dialogo e il confronto con i coetanei, s'impara a padroneggiare il sentimento provato e si diventa più sicuri, più forti e più capaci di affrontare la realtà nelle varie manifestazioni, piacevoli o spiacevoli.

Educare le emozioni è un progetto che va facilitato perché diffonde la pedagogia dei sentimenti.

È la nuova anima mundi. È andare dietro i sentimenti dell'anima.

Oggi il mondo ha bisogno di umanizzazioni, non di pure sensazioni.

Ci vogliono sentimenti più arricchiti per superare le bufere esistenziali.

Non è sufficiente sapere che le emozioni e i sentimenti parlano con il corpo: gli esperti di etologia umana hanno classificato ben 24 diverse espressioni del viso prodotte da 23 muscoli facciali, che combinandosi tra loro riescono a evidenziare ben 10.000 espressioni; ogni segnale del volto caratterizza un'espressione.

Addirittura, sembra che non comunichiamo con le parole, ma con il corpo, cioè con i gesti, la postura e le espressioni del viso.

Il linguaggio del corpo completa i discorsi, ma il più delle volte lascia trapelare anche i nostri segreti.

Per altri studiosi, le emozioni e il modo in cui si manifestano sarebbero frutto dell'evoluzione, come la forma delle mani o il colore della pelle; ad esempio, tra i primitivi la vergogna era un valore culturale, mentre oggi è un sintomo d'insicurezza e provoca umiliazione; infatti la vergogna è un'emozione che esiste solo se c'è un pubblico, percepito come giudice che condanna in quanto dietro di essa c'è sempre un fallimento, una debolezza, un'esibizione non riuscita, un senso di colpa, cioè un problema di abitudine e di cultura dell'*homo sapiens*.

Umanizzare la vita emotiva, in realtà, significa che le emozioni e i sentimenti umani non possono essere insegnati, ma solo "tirati fuori" per essere educati attraverso apposite metodologie.

(cfr. K. Stanislavskij - *Il lavoro dell'attore su se stesso* - *Il lavoro dell'attore sul personaggio* – Feltrinelli 2005; J. Grotowski - *Per un teatro povero* – Bulzoni 1970)

Mi piace aggiungere qualche altra riflessione, traendola dalla riserva di ricordi che ho dentro di me.

Sono ricordi sparsi.

Non sono memorie indotte, soprascritte con i filtri della cultura psicologica.

Si tratta di un sincero srotolare di alcune emozioni che mi tennero nelle nebbie e che mi fecero saggiare la vita come una specie di labirinto cieco.

Con questo non voglio dire che non riuscivo a captare voci di speranza.

C'erano, ma nella mia memoria prevalsero soprattutto quelle negative.

Fui uno che ha lottato contro le proprie emozioni senza saperle addolcire, senza saper mediare le contraddizioni.

Da frugoletto, appena vedevo gente estranea, andavo a nascondermi; certe volte, mentre me ne stavo rintanato in qualche cantuccio, mettevo le mani in tasca e cominciavo a canticchiare sottovoce.

Il primo giorno di scuola, a sei anni, avevo paura dell'aula, che per me era un luogo sconosciuto e pieno zeppo di compagni, con il grembiule nero, seduti su un banco nero; me ne stavo timido con i gomiti appoggiati sul legno del primo banco perché, venendo dalla campagna, non conoscevo nessuno; l'unico coetaneo di cui sapevo il nome era mio cugino Gino, ma a lui era toccato un posto all'ultima fila; mi tremavano le gambe; avevo il terrore della maestra quando si avvicinava con la bacchetta per controllare la pulizia delle unghie; mentre scrivevo avevo paura di macchiare il foglio mentre intingevo il pennino nel calamaio; mi preoccupava portare a casa voti brutti e per questo strappavo i fogli sino ad assottigliare lo spessore del quaderno, tradendo ogni mia ingenua astuzia.

Per questi e per altri incidenti, per il primo anno non fu una gioia andare a scuola.

In famiglia le relazioni tra papà e mamma non filavano dritte; forse è stato sempre così, ma io me ne sono accorto più tardi, a dieci anni; quando li sentivo litigare e urlare scappavo via, mi rifugiavo dietro un masso e abbracciavo il vecchio cane Bracco che mi seguiva sempre; nel rientrare in casa, sentivo una strana angoscia perché immaginavo di trovare mia madre morta.

Quando stavo dalla nonna paterna, i miei cugini venivano a trovarla ed io non ero contento: non li potevo vedere, facevo i dispetti e li picchiavo.

Quando ho sperimentato il primo innamoramento ho provato tanta vergogna e, vedendo la mia prima ragazza, non ho saputo dire niente, mi sono bloccato e non sono riuscito a sfiorare nemmeno la mano di colei che per tanti giorni aveva riempito i miei pensieri.

Durante gli esami di maturità, in attesa che arrivassero gli esaminatori, sono stato sempre in tensione, mi sentivo impreparato e credevo di essere bocciato.

Da adulto, ho provato tanta amarezza per non aver potuto festeggiare l'entrata nel mondo dei grandi con la festa degli scapoli prima del matrimonio.

Più in là nel tempo, all'università, quando ho dovuto fare la prima lezione di fronte a circa duecento persone, ho fatto l'esperienza del verme; mi sembrava di essere in un mare in tempesta: sul piano razionale mi sentivo forte ma sul piano emozionale non auguro a nessuno quello che provai; non riuscivo a parlare e non so come ho fatto a terminare la lezione, tanta era la furia delle emozioni dentro di me.

Il primo periodo della mia vita professionale di psicologo è stato anch'esso pieno di difficoltà: all'inizio di ogni incontro ero ansioso, non riuscivo ad appoggiare gli occhi sul paziente, non sapevo formulare domande d'ascolto, non avevo un modo di comunicare rasserenante; ogni colloquio era un'ora di sofferenza emotiva.

La seduta si trasformava quasi sempre in una comunicazione problematica: la componente emotiva mi fregava.

Durante la presentazione dei miei libri, non ho mai ricevuto critiche aspre, neanche da docenti universitari e da studiosi colti, forse per dovere di ospitalità, ma il mio cuore non ha mai smesso la sua accelerazione; sapere che c'era originalità nel modo di impostare il testo (corsivo per i fatti personali e le storie, concetti importanti in neretto, eliminazione dei capoversi, uso della spaziatura, poesie centrate senza giustificazione tipografica) non contribuiva a rallentare i battiti.

I momenti belli, per me non furono mai gioia ma un bollire di emozioni.

Quand'ero ragazzo volevo fare le cose dei grandi, ora che sto diventando vecchio mi piacerebbe tornare a fare il bambino.

Ancora oggi, ogni volta che rivedo un film d'amore le lacrime mi scendono senza chiedermi il permesso.

Vorrei riprendere a giocare con le emozioni.

Vorrei avere più cuore e meno cervello.

C'è più gioia nel commuoversi che nel ragionare.

In sintesi, ho impiegato tutta una vita per capire che le ferite psicologiche si rimarginano e che le rigidità mentali ammalano.

Saggezza vuol dire non avere paura di ciò che generalmente turba.

Solo così si diventa "liberi di scegliere" le emozioni: se arrabbiarmi o restare calmo, se rifiutare o accettare una provocazione.

Ciò che descrivo è la mia "storia" e ogni storia individuale non si lascia cambiare da poche o da molte sedute di psicoterapia.

Resta, fa compagnia e insegna che le emozioni hanno un loro valore nella costruzione della personalità.

Sicuramente le emozioni prevalenti non sono mai quelle negative.

È la nostra mente che le ricorda più facilmente.

C'è stato per tutti il periodo in cui eravamo convinti di non essere amati e di essere una frana.

Ma era proprio così?

Ciò che ricordiamo non è come lo raccontiamo.

Prevale l'esagerazione.

Per cambiare vita occorre uscire da quest'ottica ed è una precisa questione di comprensione delle leggi dell'esistenza, costi quel che costi.

I vissuti personali dipendono dal pensiero: mutano con un nuovo modo di pensare e di agire.

Il vivere quotidiano non ostacolato con strategie di difesa, di fuga, di evitamento, né va negato con bugie, scuse, astuzie.

Vivere è una questione di chiarezza e coerenza.

Chi si fa guidare dalle percezioni rigide non sarà mai libero, non sperimenterà l'orgoglio della responsabilità né il piacere dell'amore.

Per poter crescere dobbiamo entrare in contatto con la nostra saggezza interna, con il nostro progetto interiore e costruire la nostra esistenza attorno ad esso.

Evolvere significa trovare l'aspetto positivo anche nelle cose che riteniamo negative.

Crescere è un problema di libera scelta.

Non si tratta di una libertà materiale che ci fa condurre la vita a nostro piacimento, ma di una libertà spirituale che va dietro le leggi della vita.

Questa è la realtà.

Dobbiamo imparare a saperla riconoscere.

Ogni perdita di verità è una perdita di umanità.

L'analisi più naturale del concetto di verità è quella *corrispondentista* di Aristotele: vero è ciò che corrisponde ai fatti.

Il nostro valore non sta nelle parole che diciamo, ma nei fatti che facciamo.

La domanda giusta da porsi non è più se siamo felici o se siamo infelici, ma cosa fare della nostra felicità e della nostra infelicità per vivere completi.

Non abbiamo bisogno di un mondo separato di santi e di peccatori, di eletti e di dannati, ma di uno spazio dove sia possibile unificare amore e odio, affetto e distruzione, cose positive e cose negative perché noi siamo la sintesi di questi opposti.

La dannazione c'è quando queste contraddizioni si spaccano in due: la luce da una parte e l'oscurità dall'altra non faranno mai crescere nessun albero.

Ogni albero, per far vivere i rami e le radici fa la sintesi tra luce e oscurità, e questa sapiente soluzione permette a noi di gustare il sapore della vita nei frutti.

Siamo fragilità che ha dentro la potenzialità di diventare forza.

In fondo l'uomo non è corrotto, ha solo la capacità di scegliere l'amore o l'odio o di attraversarli per giungere ad una sintesi creativa.

E per fare ciò ci vuole coraggio.

Coraggiosi non si nasce, ma si diventa.

Il coraggio è una stella dentro di noi, che può risplendere in qualsiasi momento.

Basta volerlo.

Coraggio è aggiungere entusiasmo alla volontà.

Conoscere non vuol dire solo consapevolezza.

Comprendere non è solo un atto di pura razionalità.

Ogni razionalista deve anche saper porre dei limiti alla ragione.

Il più delle volte **l'autoriconoscimento passa attraverso il percorso emotivo.**

Infatti sono le emozioni che danno risalto e colore agli aspetti della nostra personalità.

Prendere coscienza dei propri problemi e delle proprie insufficienze è un problema serio.

Abituamente siamo capaci a vedere negli altri ogni piccola manchevolezza.

Ma quando riguarda noi, la sottovalutiamo.

Un tale, dedito al fumo eccessivo, disse a un amico:

“Sai, raccontano un sacco di barzellette sul fumo.

Ci dicono che il tabacco uccide, ma guarda gli antichi egizi: sono tutti morti e nessuno di loro fumava”.

Ebbene, un giorno quest'uomo cominciò ad avere problemi di respirazione e così si recò dal medico.

Questi gli disse:

“Lei ha due macchie sui polmoni. Potrebbe trattarsi di cancro, per cui deve tornare il prossimo mese per un controllo più accurato”.

Da quel giorno non toccò più una sigaretta perché ne aveva riconosciuto la pericolosità.

Un altro tale fumava di tutto e non riusciva a smettere, nonostante fosse consapevole dei pericoli del fumo. Tossiva spesso, ma poi si sentiva meglio e dimenticava.

Una notte, però, fu preso da un attacco di tosse tremendo, tanto che più volte rischiò di soffocare.

In quei momenti l'uomo vide veramente in faccia la morte.

Promise a se stesso che, se fosse riuscito a sopravvivere e a superare quella nottata da incubo, non avrebbe mai più fumato.

Riuscì a sopravvivere e, per fortuna, mantenne la promessa.

L'uomo della prima storiella ha capito che il pericolo era reale, il secondo ha sperimentato direttamente questo pericolo.

Ambedue si sono salvati perché le emozioni hanno favorito la consapevolezza.

Un vecchio detto dice:

“La strada per l'inferno è pavimentata di buone intenzioni”.

Ed è proprio così.

Non è sufficiente sapere cosa dire o come comportarsi in una determinata circostanza, se poi non lo facciamo. Non basta conoscere il significato delle parole amore, disponibilità, comprensione, se poi la nostra conoscenza resta su un piano puramente teorico.

La teoria è importante per guidarci verso la strada giusta, ma poi è necessario spronare il cavallo, cioè dobbiamo mettere in pratica i buoni principi ai quali diciamo di voler ispirare la nostra vita.

Spesso commettiamo un ridicolo errore: guardiamo la nostra vita senza capire, perché ci fermiamo all'aspetto esteriore delle cose, senza chiederci cosa significa fare quel tipo di vita che interiormente non ci soddisfa.

Di solito, chi soffre si pone di fronte ad un avvenimento senza capirne il significato.

Può darsi che ciò si verifichi perché si limita a osservarlo superficialmente, oppure perché non lo vede nemmeno.

Può darsi anche che l'evento non sia carico di emozioni.

Se usciamo a passeggio, cosa facciamo in prevalenza?

Camminiamo per la strada senza neppure guardarci intorno.

L'occhio si posa di tanto in tanto su cose o persone con indifferenza, senza percepire davvero la loro presenza.

Pensiamo agli affari, siamo assorbiti dai nostri pensieri e niente sembra meritevole di attenzione.

Ignoriamo ciò che ci sta attorno perché non gli attribuiamo nessuna vera importanza.

I pensieri, i progetti, le preoccupazioni ci trascinano lontano, in un mondo virtuale in cui ci dibattiamo inutilmente per trovare risposte, soluzioni, certezze.

Anche quando guardiamo per vedere, spesso lo facciamo senza vera partecipazione, limitandoci a osservare con gli occhi fisici e non con quelli della mente e del cuore.

Non facciamo attenzione, siamo sempre distratti e non riusciamo ad assorbire l'immagine per farne una cosa nostra che vada ad arricchire il bagaglio delle nostre conoscenze ed esperienze.

Talvolta, quando prendiamo contatto con qualcosa, assumiamo un atteggiamento di critica: quell'albero è storto, il cielo non è chiaro, quei fiori selvatici hanno un cattivo odore, quella persona è antipatica.

Se ci limitiamo a guardare ciecamente, cioè senza partecipazione intima, niente ha valore.

Al contrario, qualsiasi cosa può darci le più straordinarie sensazioni se permettiamo all'esperienza di trasmetterci il suo messaggio di vita, di bellezza, di equilibrio, di armonia.

Se impariamo a vedere la solarità, in noi si rianima la vita.

Ognuno di noi è la propria identità.

Pertanto conoscere se stessi vuol dire **avere consapevolezza di tanti frammenti**: il nome, la nazionalità, la religione, il genere sessuale, lo stato civile, le opinioni, il credo politico, i possedimenti materiali, ciò che piace e non piace, i desideri, le ambizioni, i successi, i fallimenti, la bontà, la cattiveria.

Ognuno è un contenitore di tanti ingredienti.

Riconoscerli è un'operazione di *buddhità*, cioè di risveglio.

Buddha vuol dire "sveglio".

Autoriconoscersi non è un'operazione impossibile: è sufficiente mettersi davanti alla propria coscienza e cercare di vederla, di sentirla, di parlarle.

"Sii te stesso!" è una frase di uso comune che può avere effetti deleteri se non è liberata da alcune ambiguità.

È una frase che tutti abbiamo detto e ci sentiamo dire.

È una frase alquanto complessa che, per essere compresa, andrebbe semplificata.

Partiamo da cosa vuol dire "essere se stesso".

È un'affermazione che ha troppe possibili spiegazioni, ma sicuramente una è ragionevole:

"Io sono quello che sono, ora e qui!".

Per essere qualcuno bisogna conoscere ciò che si sta facendo, ciò che si desidera diventare e se lo si può.

Dire che "io sono quel che sono, qui e ora" significa svegliarsi dentro una propria consapevolezza globale: gioie, difficoltà, disagi, sofferenze del vivere.

Testimonio la mia ansia, i miei piccoli disordini di personalità, i disturbi del mio carattere, le mie nevrosi nascoste, le mie psicosi latenti.

Ho consapevolezza delle mie sensazioni, delle mie emozioni, delle esperienze che faccio.

Quindi anche se non so chi sono, posso sentirlo.

"Io sono come mi sento!".

Essere consapevoli di come si è, aiuta a vivere un po' meglio.

Lo psichiatra Roberto Assagioli cercava di svegliare la consapevolezza di sé, facendo guardare se stessi come fosse la prima volta, con il seguente esercizio:

- Collocarsi di fronte ad un qualsiasi oggetto (osservazione).
- Cercare di divenire consapevoli della propria collocazione (contestualizzazione).
- Concentrare l'attenzione sull'aria che entra ed esce dai polmoni (respirazione).
- Cambiare il punto di vista di osservazione, cambiando posizione (percezione multipla).
- Pensare al vario modo di sentire e di vedere (coscienza modificata).
- Chiudere gli occhi e dire "Tutto è relativo perché dipende da me" (proponimento).
- Rispondere al seguente dilemma: "Se sono positivo, vivere è bello; se sono negativo la vita è difficile. Cosa è meglio essere?" (decisione).

Non si pensa per caricare la vita di drammaticità.

Pensare non serve per costruire ragionamenti autodistruttivi, ma per decidere di come meglio vivere.

Pensare non è far lavorare la mente sul problema, ma sulla soluzione.

Spetta a noi scegliere se andare verso il nulla o verso la gioia di esistere.

L'attuale riflessione sulle condizioni dell'umanità mette in evidenza poche luci e molte ombre: sviluppo tecnologico sempre più inquinante, malessere sociale e degrado relazionale non si fermano.

Bombardamenti massmediatici insultano l'anima e veicolano un sentimentalismo privo di valori.

Bamboleggiano con l'effimero.

Confondono il sentimento con il sentimentalismo.

Non si desidera il sentimento profondo, ma la sua fugacità.

Mancano i linguaggi seri dei sentimenti.

Si scavalcano gli affetti con la strategia dell'usa e getta.

Si raggelano le relazioni.

Scarseggiano i filtri educativi.

Ci ingozzano di spazzatura psicologica.

Ci sono domande alle quali non si vuole rispondere:

- Che valore ha la mia vita?
- Perché vivo?
- Come vivo?
- Chi sono?
- Cosa cerco?

Dare una risposta significa smettere di rimanere nell'ambiguità, spiazzare il nostro infantilismo, prendere la vita totalmente nelle nostre mani e avere il coraggio di diventare imprenditori del proprio destino.

Tutti crediamo di saper vivere e di conoscerci, mentre, in realtà, tiriamo avanti.

Neghiamo l'esistenza.

Continuiamo a giocare a prendere il vento.

Quando gli altri ci fanno notare qualche difetto, immancabilmente reagiamo dicendo:

"Ma no, io non sono così! Non sono quello che tu hai dedotto! Non penso questo!".

Mentiamo.

Fingiamo.

Scusiamo il non conoscerci.

Non riconoscendoci, resteremo cellule impaurite che vagano nell'universo e che inseguendo comete che non ci sono.

Al contrario, dovremmo almeno ammettere di essere il prodotto dei nostri cromosomi ma anche il risultato di quello che facciamo.

Natura e apprendimento, in larga misura, determinano molti dei nostri comportamenti visibili agli occhi di tutti.

Essere visibili biologicamente, però, non vuol dire avere totale consapevolezza di sé.

Non dobbiamo credere che **la conoscenza del mondo interiore sia diversa dal mondo esteriore** e sottovalutarla.

Riflettere non è la stessa cosa che osservare.

Galileo fu condannato per aver tolto i sensi dalla conoscenza.

Pensare di conoscersi vuol dire oltrepassare il dato reale per incontrare possibilità, illusioni e speranze.

Speranza è esaminare ogni cosa per trattenere soltanto ciò che vale ed è buono.

Il poeta genovese Eugenio Montale ha scritto: "Il mondo esteriore è più aggressivo rispetto alla dinamica del mondo interiore e per avere consapevolezza di sé occorre equilibrare questo grande dislivello".

Come?

Mediante l'esperienza del reale che, all'inizio, è sempre una spiegazione generica ma, poi, si va arricchendo attraverso i vari vissuti che si influenzano reciprocamente e talvolta, avvicinandosi troppo, generano conflitti.

Il reale soggettivo, esposto all'ascolto degli altri, genera automaticamente comprensioni diverse, commenti diversi e conclusioni diverse.

Questa inevitabile soggettività del *punto di vista* fa scaturire un vero vocabolario variabile.

Quindi, quello che noi chiamiamo ascolto è un vettore sotterraneo di tante comunicazioni per cui ogni linguaggio è interpretabile in quanto esprime almeno *due coscienze*:

- la prima è capacità di osservare come filtriamo la realtà,
- la seconda è competenza nel vedere l'immagine che abbiamo ricavata.

Ma il rapporto interno-esterno potrebbe produrre equilibrio conoscitivo se il percepito si sbroglia con dinamiche dialettiche ottimizzate.

In parole più semplici, **per essere consapevoli sono necessari alcuni dei seguenti elementi:**

- *possedere gli script cognitivi di chi si esprime;*
- *conoscere i filtri culturali personali;*
- *sapere il tipo di reazione ai modi di pensare presenti nella mente;*
- *capire che la realtà può essere anche un'altra cosa;*
- *rendersi conto che tutto può cambiare.*

Se non passiamo attraverso questi setacci, non faremo altro che appiccicare etichette sommarie e rigide alla realtà.

La nostra mente creerà soltanto etichette da applicare ai comportamenti.

Noi ci attaccheremo ad esse, identificandoci con esse, facendoci possedere da esse (proprio come per i primi abitanti dei Sassi di Matera, il cui condividere lo spazio con gli animali non faceva schifo né creava il problema del cattivo odore).

Mentre oggi per noi quella percezione di "puzza" non è comprensibile perché usiamo un riferimento totalmente diverso ed evoluto.

Se restiamo prigionieri dei nostri unici saperi, ci condanneremo all'incomprensione.

Avremmo conoscenze che sono pesci morti che galleggiano seguendo la corrente.

Iscrizioni mentali cristallizzate.

Effetti da programmazione educativa.

Indottrinamenti.

De Mello raccontava di una donna che, in coma, ebbe la sensazione di trovarsi di fronte al trono di Dio.

Una voce le chiese:

"Chi sei?".

"Sono la moglie del sindaco!".

"Non ti ho chiesto di chi sei moglie, ma chi sei tu?".

"Sono la mamma di quattro figli!".

"Non ti ho chiesto di chi sei madre, ma chi sei tu?".

"Sono una maestra di scuola!".

"Non ti ho chiesto che lavoro fai, ma chi sei tu?".

"Sono una cristiana!".

"Non ti ho chiesto di che religione sei, ma chi sei tu?".

"Sono una che andava tutti i giorni in chiesa e aiutava i poveri e i bisognosi!".

"Non ti ho chiesto quali virtù praticavi, ma chi sei tu?".

Naturalmente la donna non superò l'esame per entrare in Paradiso e fu rimandata sulla terra.

Con le dovute cure mediche guarì ed uscì dal coma.

Rifletté per un po' su quanto aveva vissuto e quando ebbe consapevolezza di sé, cambiò totalmente il suo modo di vivere.

La sua vita non fu più uno stretto sentiero, ma una pianura aperta dove confluivano tante strade.

Capì che la vita rassomiglia ad un uccello che non lascia traccia del suo volo nel cielo: noi non siamo l'identità che ci siamo imposta.

Scoprì che quando affermava che una cosa non era vera, molto spesso ciò significava che non le piaceva.

(cfr. A. De Mello - La preghiera della rana - I - Paoline 1997)

I sapienti orientali hanno detto che per conoscere le cose bisogna essere colti.

Per conoscere gli altri occorre diventare saggi.

Per conoscere se stessi bisogna essere illuminati.

Il conoscere è un'operazione mentale seria.

Presuppone l'uscita dai propri schemi abituali.

Non è un restare attaccati alle etichette mentali.

Al giorno d'oggi sembra che uno degli sport preferiti dalla gente sia quello di teorizzare, cioè parlare, esprimere la propria opinione su tutto, senza mai cambiare registro.

Ad esempio, ci piace portare alla luce gli errori commessi da altri, analizzarne il comportamento, criticarne le idee, gli atteggiamenti, le opinioni.

La libertà di parola ce lo permette.

Attenti, però, perché spesso, a forza di parlare si finisce per restare esclusivamente sul piano teorico, come un disco rotto che ripete sempre lo stesso suono.

Ogni individuo dovrebbe esaminare attentamente ciò che fa e come lo fa.

Prima di ricostruire, infatti, è necessario capire cosa va demolito e in che modo farlo.

Una nuova costruzione su fondamenta traballanti non risulterà molto solida.

Un tentativo di ricostruzione senza avere le idee chiare, una buona preparazione senza volontà e perseveranza, non potranno avere il successo desiderato.

Essere illuminati è la sfida per la generazione di questo terzo millennio, dove l'uomo è diventato un arcipelago in movimento, aggregazione transitoria, connessione plurima.

La scrittrice iraniana Nazar Nafisi ha detto:

“La donna musulmana per liberarsi del velo deve prima togliersi i sette veli che impediscono di essere se stessa: il velo dell'ignoranza, il velo dei pensieri che non può dire, il velo dell'immagine che vogliono gli altri”.

Quotidianamente, ognuno pronunciando con insistenza due sole vocali contenute nel pronome “io” cerca di narrare agli altri la propria esistenza.

Nel tentativo di farci conoscere, infatti, gli “io” ci accompagnano in tutti i discorsi.

Con ogni “io” pronunciato tentiamo di indicare chi siamo, cosa facciamo e perché agiamo nell'uno o nell'altro modo.

L'io è l'identità che si struttura lentamente utilizzando il nostro passato, la percezione della nostra immagine, la nostra relazione con gli altri.

Quando costruiamo il nostro io, prevale il peso delle nostre idee, la percezione del nostro corpo, gli eventi, le esperienze.

Ma è proprio così?

Il filosofo Hegel ha risposto che il problema non esiste, in quanto l'essere umano non sa riconoscersi e cerca in ogni rapporto una conferma della sua esistenza: vive per sentirsi riconosciuto.

Nel quotidiano l'esperienza ci insegna che esistono **approssimazioni nel tentativo di conoscerci**.

E ciò è sotto gli occhi di tutti.

Ci sono vari modi per connotarsi:

- alcuni si definiscono usando i termini dei ruoli sociali (*sono figlio, sono insegnante, faccio l'impiegato*);
- altri preferiscono denominarsi con attributi interiori (*sono amichevole, sono intelligente, sono disponibile*);
- altri s'identificano con le loro opere (*sono un imprenditore, sono uno scrittore, sono uno specialista*).

In verità, esistendo diverse visioni culturali del Sé, rischiamo di muoverci male sul terreno della conoscenza.

Di fronte alla domanda “chi sono?”, nella nostra cultura si possono dare

- *risposte di gruppo* (maschio, laureato, professore),
- *risposte personali* (affettuoso, cocciuto, colto),
- *risposte poggiate sugli stereotipi* (casalinga soddisfatta, lavoratore ubbidiente, prete onesto, coniuge leale).

In altre culture esistono altri modi di percepire se stessi.

Per un arabo, l'uomo è ritenuto forte quando può esprimere apertamente i suoi sentimenti di tenerezza: può piangere.

Per un europeo, un uomo è ritenuto forte se riesce a nascondere i suoi sentimenti di tenerezza: non deve commuoversi.

Che significa?

La percezione di sé e degli altri sta alla base della socialità.

Le percezioni liberano energie alla pari delle emozioni con la sola differenza che un'emozione ha un coefficiente di combustione maggiore di un pensiero.

Di conseguenza chi non si abitua a manifestare le emozioni, li trasferisce nella propria intimità profonda e non vivendoli coscientemente rischia di farsi controllare inconsapevolmente da essi.

Esperire emozioni, comunicare sentimenti costituiscono un grande fattore anti-stress oltre che relazionale.

Ciò che si esprime si riconosce e aumenta la sicurezza interiore.

L'amicizia trova proprio qui il suo terreno fertile.

Che senso ha attribuirsi solo definizioni negative?

Siamo veramente tutto da buttare via?

Ognuno di noi ha una notevole libertà di cambiare le immagini di sé che propone agli altri.

Tale positività fonda la relazione con gli altri.

Non è difficile pensare positivo, se pensiamo che possediamo una sola immagine di noi stessi, quella vera, cioè quella positiva.

Viviamo per cercare la gioia e non per piangere o lamentarci.

Allora qual è la relazione tra le immagini false (maschere) e l'immagine autentica?

Cioè, chi sono io?

Forse il prodotto di quello che gli altri pensano di me.

Eliminiamo questo controllo sociale, perché è esso che costruisce inconsapevolmente la nostra coscienza relazionale.

Molte volte **le diverse immagini sono prove che facciamo per adattarci al pensiero pubblico.**

Diceva Mead che il sé nasce dall'esperienza sociale.

Noi diventiamo come ci vogliono gli altri.

Ecco perché il concetto di noi stessi cambia in modo veramente drastico anche nell'arco di un'ora sola: il comportamento non è l'immagine profonda di noi stessi, ma una creazione sociale.

Ma è anche vero che io posso diventare come voglio essere io.

Ogni essere umano ha il diritto di sviluppare un concetto di sé come individuo unico, non confrontabile.

Può correggere l'immagine idealizzata di sé, frutto della pressione sociale che ci impone "come dovrei o non dovrei essere, come sono o non sono".

Che fare?

Autoconsapevolezza e autocontrollo.

Come?

Basta dire quello che so e nel modo in cui lo so esprimere.

Basta sospendere il giudizio sugli eventi: se so di non essere valutato e di avere tempo per parlare, farò emergere tutte le potenzialità nascoste, cambierò le aspettative e sbalordirò.

Nessuno è totalmente "timido", "rozzo", "chiuso", "ignorante", "incompetente".

È questa la strada maestra per crescere.

Ci fu un tempo in cui riconoscevo me stesso attraverso i miei titoli, i miei ruoli, le mie opere.

Ero pieno di cose che mi separavano da me stesso.

Non avevo modo di guardarmi dentro.

Pensavo fuori e non avevo pensieri interiori.

Barriere invisibili m'impedivano di vedere.

Andavo dietro quello che diceva la gente, facevo quello che volevano gli altri, seguivo le opinioni del momento.

Stavo attento a quello che si diceva di me.

Mi ero imprigionato da solo, senza volerlo.

Ero lontano dalle verità che contano.

Mi ero declassato a solo cervello che pensa credendo di sapere tutto e di avere sempre ragione.

Mi ero dimenticato che avevo un'anima.

E per questo non ero riuscito a incontrare tutto me stesso.

Alla domanda "chi sono?" davo risposte sempre sbagliate.

Credevo che la vita mia rassomigliasse a un bellissimo giardino dove c'erano tanti alberi da frutto con arance, mele, pesche e tante piante con rose, dalie, gelsomini.

Ero convinto che intorno tutto esprimeva gioia e contentezza.

Ad una certa età ho notato che in quel giardino c'era un povero albero che aveva un problema: non sapeva chi fosse.

Ero io.

Conoscersi è il problema che soffriamo noi esseri umani, perché dedichiamo troppo tempo a essere quello che gli altri vogliono che siamo.

Così ci siamo illusi e non siamo stati noi stessi.

Cambiai totalmente modo di vivere dopo aver letto i seguenti pensieri trovati in una favola che stavo leggendo a mio figlio:

“Non farai mai mele perché non sei un melo, non fiorirai perché non sei un roseto.

Sei una sequoia e il tuo destino è di crescere in altezza e con maestà; sei al mondo per dare riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio.

Così l'albero sentì dentro la fiducia in sé, si percepì sicuro, si accettò e si amò perché si era finalmente convinto di essere tutto ciò che voleva essere.

Allora impedì a se stesso di essere triste.

S'impose di non metter fuori alcun lamento.

Si sintonizzò con la natura e tutto il giardino fu completamente felice”.

In psicologia biologica con **il termine consapevolezza** (in inglese *awareness*) s'intende la percezione e la reazione cognitiva di un animale al verificarsi di una certa condizione.

Questa consapevolezza non implica necessariamente la comprensione.

Per gli animali, il concetto di consapevolezza è relativo.

Un animale può essere parzialmente consapevole, può essere consapevole a livello subconscio oppure può essere anche profondamente consapevole di qualcosa.

Tale consapevolezza s'individua in uno stato interno, quale ad esempio una sensazione viscerale o la percezione sensoriale di eventi esterni.

In parole più semplici, la consapevolezza fornisce il materiale “grezzo” a partire dal quale si sviluppano *percezioni soggettive* circa l'esperienza; il passo successivo è arrivare a scoprire la *parte inconscia* che, diventando totalmente conscia, diventa *illuminazione*.

L'uomo è l'unico essere che può raggiungere questo stato, cioè il picco più alto di consapevolezza.

Quindi, conoscere solo attraverso categorie esterne non fa arrivare alla conoscenza.

Chi si ferma in superficie, emette comportamenti passivi.

Lascia guidare la propria auto ad altri.

Rischia di perdere la ragion d'essere poiché oscura l'occhio interno e si conosce attraverso i desideri liberatori, le nevrosi di contorno, le aree cognitive di contagio, gli accessori, i ritmi non accettati, gli investimenti emozionali, le volontà represses, i narcisismi frenati, le affettività colpevolizzate.

Non siamo parole e pettegolezzi.

Non siamo negatività assoluta.

Non siamo solo superficie.

Siamo qualcosa in più.

Siamo anche cielo.

Liberiamo tutto ciò che teniamo nascosto.

Lasciamo uscire tutta la verità.

Per la conoscenza di noi stessi dobbiamo diventare soggetti curiosi con abilità esplorative e sinergiche e non più con capacità adattive e riproduttive.

Per comprendere come siamo, dobbiamo raccogliere altre informazioni in più direzioni e poi costruire la conoscenza.

Le conoscenze che costruiamo movimentano l'organizzazione di ciò che pensiamo, amplificano qualcosa che dentro di noi è molto familiare, insegnano a modulare, di volta in volta, caso per caso, le dissonanze dell'esistenza umana, cercano di evitare la fatale condanna dell'uomo occidentale, storicamente perseverante nel continuare a commettere errori sistematici in ogni settore, che gli antichi filosofi greci avevano superato.

Si racconta che un giorno un vecchio musicista stava strimpellando con la sua chitarra sulla piazza del mercato, suonando sempre la stessa nota.

Dopo un po' intorno a lui si raccolse una folla di gente e uno degli uomini gli disse:

“È bella questa nota che stai suonando, ma perché non fai qualche variazione, come fanno gli altri musicisti?”.

Esclamò il vecchio:

“Loro cercano la nota giusta.

Io invece l'ho trovata e la sto conoscendo”.

Trovare la nota giusta della propria conoscenza, talvolta, può essere vista come arroganza di chi crede di sapere. È vero se si resta fermi al risultato raggiunto e si rifiuta di impegnarsi per raggiungere ulteriori successi.

Chi sta fermo nella conoscenza, finirà per stagnare.

Colui che è attaccato solo a quello che sa, ai propri pregiudizi, alle proprie idee prestabilite, non riuscirà mai a cogliere la varietà delle manifestazioni della vita.

Le idee devono mutare, seguendo il corso della vita, non devono essere ancorate a giudizi immutabili e definitivi.

Nella vita non c'è un punto, arrivati al quale si può dire:

“Ecco, sono arrivato.

Non devo muovermi più”.

La vita è un continuo e inarrestabile cambiamento, un divenire instancabile.

Il punto di partenza di ogni pensare dinamico è l'interrogativo “chi è l'uomo?”

Del resto, conoscere, prevedere, modificare e controllare il comportamento è quello che la psicologia umana cerca di fare.

Tale sforzo di capire come siamo, sembra apparire un'operazione facile, mentre in pratica è estremamente difficile, non possedendo le attrezzature cognitive adatte.

Anche in natura, ancora sono tante le cose che non sappiamo.

La realtà che vediamo nasconde tanti misteri, molti significati, altre prospettive, sconosciuti orizzonti.

Lo scienziato René Dubos afferma che dentro di noi c'è un dio nascosto: il dio della differenza e della diversità che permette al mondo di esprimersi attraverso innumerevoli modalità.

Siamo originalità intuitive.

Non ci sono uniformazioni universali e tendenze di destino, ma rigoglio di varietà e celebrazioni delle particolarità.

Nessuno è completamente uguale a un altro.

Diversità è una condizione.

Ognuno è solo se stesso.

(cfr. R. Dubos – *Il Dio interno* – Mondadori 1977)

Per **Cartesio** (nome italianizzato di René Descartes, filosofo francese del 1600, morto in seguito ad una polmonite presa per aver anticipato di buon mattino una lezione all'amante regina Cristina di Svezia), l'uomo è ciò che pensa. Ognuno coincide con il proprio pensiero.

Secondo il filosofo, dubitando di tutto (sensazioni, percezioni), appare evidente e chiaro che resta soltanto il fatto che si sta dubitando, cioè si sta pensando:

“Io penso, dunque esisto; esisto perché penso”.

Motore di tutti i ragionamenti è **l'uomo cosciente che dà senso a ciò che dice**.

Il cervello per conoscere usa le scorciatoie.

Ma il desiderio di sapere in fretta non sempre è innocente: lo confermano le nostre aule di giustizia che producono tante ingiustizie.

Usando la ragione, con il passare del tempo si può arrivare ad un bivio, di cui uno porta sicuramente alla soluzione dei nostri problemi.

Lentamente, prima o poi, la verità viene a galla.

Alla verità ci si arriva quasi sempre: crescendo, infatti, comprendiamo ciò che prima non capivamo.

Ogni stagione della vita ha i suoi giusti momenti per comprendere.

Durante l'incerto percorso esistenziale, purtroppo, tristezza e gioia sono le *emozioni principali* che indicano all'anima ciò che serve e ciò che bisogna evitare per vivere; spesso l'intelletto ha una luce intensa ma piccola, mentre la volontà ha una forza molto più grande.

Quindi l'errore umano dipende proprio da questa sproporzione di forza.

Incontriamo problemi perché agiamo prima ancora di giudicare con chiarezza ed evidenza.

Non essendo totalmente padrone di noi stessi, permettiamo alla “volontà del momento” di prendere quasi sempre il sopravvento.

(cfr. Cartesio – *Le passioni dell'anima*)

Per **Soren Kierkegaard** (filosofo danese morto a quarantadue anni nel 1855), l'uomo è costretto a scegliere la fenomenologia di tre stadi di vita.

C'è *l'uomo estetico*, il seduttore, il don Giovanni, un religioso mancato; quello che sceglie l'attimo, pronto a cogliere l'occasione, maestro nell'arte della differenza.

Purtroppo è condannato all'appiattimento perché incontra l'equivoco, perché sta sempre sulla stessa emozione (isterismo dello spirito); baciando più persone è come se baciasse la stessa persona.

C'è *l'uomo etico*, caratterizzato dalla continuità e dall'impegno.

La vita etica è impraticabile perché contiene tante contraddizioni: ad es. nel matrimonio chi sceglie è fedele alla scelta, ma spesso si crede di scegliere mentre si viene scelti.

Nel comportamento etico c'è solo la capacità di essere fedele alla scelta, di sapere di salvarsi, se si vuol essere autosufficienti e stare in pace con se stessi.

Anche qui c'è l'equivoco, cioè la presunzione di autosalvarsi, l'autoesaltazione, la superbia che non ha bisogno di Dio.

C'è *l'uomo religioso*, l'Abramo che sta faccia a faccia con Dio, che pensa che la vera unica salvezza sia la religione; sa che la fede è disperata credenza nell'assurdo, sa che in questa assoluta solitudine avviene qualcosa in più, sa che nella religione c'è il compimento ultimo, la garanzia dell'altrove, il superamento dei precedenti equivoci.

Kierkegaard, controfigura di Hegel, essendo nato nell'anno della svalutazione, si è sempre considerato una moneta svalutata.

Ha sempre combattuto il protestantesimo degenerato della cristianità della Riforma perché aveva ucciso il cristianesimo.

È stato cauto sul cattolicesimo.

Era fortemente convinto che il cristianesimo storico è il Nuovo testamento.

Diceva che in filosofia la verità è la ragione, mentre nel cristianesimo la verità è la fede.

La verità è nel soggetto che pensa; quindi è singolare, ma non vuol dire che è soggettiva.

Affermava che la verità per me è diversa dalla tua, ma essa continua a essere la verità.

Scandalo è l'incontro di due contraddizioni.

Angoscia è la malattia mortale: la morte.

Vivere è una questione di scelta che, se è libera, avviene all'istante: accetto o non accetto, agisco o non agisco, aut-aut.

Per **Miguel de Unamuno** (filosofo spagnolo spentosi nel 1936), l'uomo si conosce attraverso i sentimenti.

Secondo lui, un gatto non piange o ride ma ragiona *istintivamente*; come pure il granchio per sopravvivere "risolve equazioni di secondo grado automaticamente".

Ma ogni uomo, appunto perché ha sentimenti, non è confrontabile né prevedibile: **ogni persona sa ricostruire con il cuore ciò che distrugge con il cervello**; non nel cervello, ma in fondo al cuore ha più voglia di vita che di morte, più ottimismo che pessimismo, più senso religioso che laicismo.

Quindi, pessimista non è chi sente profondamente il dolore del vivere, ma solo chi si arrende di fronte al dolore.

Del resto, siamo uomini e non angeli.

Essere uomo significa essere qualcosa di concreto: non è vivere sopra una nuvoletta dove tutto acquista un'altra forma.

Il comportamento angelico non è l'ideale del vivere umano.

Ogni normalità è una questione etica, non una presenza estetica.

Quindi pensare non vuol dire essere; infatti, con l'immaginazione possiamo tradire l'identità.

La definizione di noi stessi non si arresta alle buone dichiarazioni.

Noi ci ricostruiamo dinamicamente all'infinito dentro ferite e gioie.

Ogni inquietudine non possiede l'etichetta: siamo noi che l'appaiamo ad una causa probabile quando ignoriamo il reale motivo.

Per alcuni l'inquietudine resta il loro destino in quanto non cercano la pacificazione ma sono sempre in continua tensione di ricerca dei valori per costruirsi un'identità che non hanno.

Infatti, senza valori sono simili ad un gigante addormentatosi senza esprimere il suo coraggio.

Dovremmo prendere esempio dai nostri primi antenati che concepirono la vita come uso costante di coraggio, mentre noi contemporanei siamo in balia del movimento della storia, andiamo dietro le ombre del tempo e ci trastulliamo con il vento delle ideologie.

Nelle ideologie ci sono filtri, divieti, censure politiche, ragioni di potere, interessi religiosi, disprezzo dei fatti.

Anche se le conoscenze ideologiche crescono all'infinito, non potranno mai sostituire la sapienza.

In esse non c'è l'uomo.

Si diventa saggi solo se si resta uomini.

Per **Sigmund Freud**, (morto nel 1939) l'io coincide con il corpo.

Io sono il mio corpo.

Addirittura, il pensiero è riconducibile a pulsione biologica.

La sessualità è un'energia che anima il corpo, è la palestra del desiderio.

Con queste idee, ritornando da Parigi, nel 1886 Freud pensava di aprire a Vienna il primo dei suoi due studi privati con la precisa consapevolezza di essere accolto male dalla cultura viennese, perché aveva osato affermare che la psiche è un prodotto del corpo.

Freud, infatti, diede importanza all'inconscio solo dopo aver risolto alcune paralisi in persone perfettamente sane di mente.

Convinto che l'uomo fosse abitato dall'inconscio, egli sollecitava il ricordo dell'evento rimosso e così faceva cessare la paralisi.

Diceva: "Il ricordo è la via regia verso l'inconscio".

In verità, tutti abbiamo parti che non conosciamo, ma che ci appartengono anche se animate dall'inconscio.

Secondo Freud, dopo aver messo sotto controllo l'io (la volontà, l'azione), l'es (il corpo) e il super io (l'educazione, la civiltà, la cultura), in noi può apparire la coscienza che è l'unico *faro intermittente* che permette di trovare la risposta all'interrogativo "chi sono?".

A proposito di se stesso, Freud aveva detto: "Sono uno di quelli destinato a turbare i sogni del mondo".

Dicendo così, alludeva che l'io è inconscio.

L'io non è padrone neanche in casa propria.

Per questo Freud fu indicato come uno dei maestri del sospetto, perché affermava che nei nostri comportamenti non c'è mai chiarezza, in quanto tutto è provvisorio.

L'io è condizionato dall'inconscio, va alla deriva, si perde.

Di conseguenza non c'è coerenza, non c'è dialogo.

La famiglia, infatti, diventa il luogo di tutte le grandi tragedie personali.

Ad esempio, l'uccisione del padre è vista come la liberazione dal Super Io, essendo la forza imperativa dei divieti una limitazione dell'espressione e dell'espansione della personalità.

Ma dov'è la certezza che l'inconscio sia una semplice palestra per lotte psichiche?

E se l'inconscio fosse il nostro maggiordomo che si cura dei nostri bisogni e desideri senza suonare il campanello?

Per **Arthur Lovejoy**, (filosofo americano morto nel 1962), l'uomo non riesce a conoscersi perché tende a mescolare i prodotti della mente, facendo un'inevitabile mistura di condotte.

Quando vuol conoscersi, l'individuo si comporta come un *chimico* alla ricerca degli elementi costitutivi dei composti, ma tutto ciò che sembra chiaro e trasparente all'improvviso può diventare opaco e oscuro.

L'uomo diventa un convoglio in marcia sovraccarico di troppi "se", tanti "ma", infiniti "ormai".

Non c'è gioco né scienza, ma un risultato che è quello di una voce che a volte ingiuria e a volte ringrazia.

L'uomo è pericoloso perché sa autoingannarsi quando cerca di definire se stesso.

La sua definizione potrebbe essere racchiusa in quattro parole ma, quando si prova a studiare, il suo comportamento ha la complessità di un mondo sconosciuto: angoli bui sui quali non si è gettato mai lo sguardo.

Tendenze cieche come una caverna, ottusità che annebbiano, abitudini senza razionalità, virtù sociali appiccicate come medaglie senza gloria, entusiasmi fuori posto che diventano forze dispersive, risorse psicologiche minimizzate, pensieri ridotti a frasi come brodo ristretto.

È come nella sala degli specchi, dove tutto è possibile, ma quando?

Dove tutto è aperto e trasparente, ma dove?

Sempre a colloquio con se stesso, l'uomo osserva, riflette, interpreta, trasforma, inventa.

È probabilità come arte che riesce a ridurre il caso a numero.

Spesso, il suo eccessivo pensare crea distanza dalla realtà pensata.

Beato chi ha un solo occhio in un paese di ciechi.

Per **Martin Heidegger**, (un grande filosofo tedesco morto nel 1976), vivere è esistere autenticamente.

Ma che significa essere autentico?

Io sono la mia mortalità, la mia storicità.

Sono le mie proprietà.

Non sono neutro.

Non posso essere descritto come un oggetto, ma posso solo essere interpretato nel dialogo.

(cfr. *ermeneutica*)

Io sono "un progetto gettato" dai miei genitori: però posso cambiarlo o mantenerlo.

Non sono immobile.

Sono le mie aspettative.

Sono entità interessata e pertanto posso leggere il mondo come voglio: sono tempo e non nel tempo.

Sono un organizzatore storico, temporale.

Sono il mio linguaggio e con esso costruisco la casa del mio essere.

Appiattimento, equivoco e vuoto esistenziale non rendono reale la vita e non ci fanno sentire la nostra esistenza.

Quindi, esistere non vuol dire affannarsi ad essere come gli altri ci vogliono.

Nella folla non siamo più noi, perché diventiamo massa, cosa tra le cose.

Se il punto di riferimento è fuori di noi, è inevitabile prendere le regole dalla folla.

Non si vive dietro la chiacchiera sociale per soddisfare ciò che vuole la gente.

La vita ha il riferimento dentro la nostra *coscienza*.

Vivere è essere se stessi, è capacità di accettare il limite, è sapere fare i conti con la propria finitezza.

Vivremo bene soltanto quando comprenderemo i nostri limiti.

Non possiamo farci risucchiare dalle dicerie altrui.

Vivere è prendersi cura delle proprie responsabilità e non di quelle degli altri.

Non siamo fantocci nelle mani del destino, ma eroi aperti ad ogni possibilità.

Solo così ogni attimo di vita diventerà prezioso, appunto perché il tempo passa.

Persino la coscienza della morte ci dovrebbe far vivere meglio.

Non possiamo restare vittime del tempo.

Il passato sarà vissuto con paura, il futuro come apprensione.

La vita è il presente.

Presente come non tempo.

Altrimenti il tempo ci angoscerà, l'istante ci ferirà poiché il senso dell'esistenza dell'essere umano non si trova partendo dall'uomo.

La metafisica non parla dell'essere.

Noi non possiamo spiegare tutto: l'uomo è un mistero.

La materia può essere analizzata in profondità e ossessivamente, mentre il comportamento umano è di difficile esplorazione e bisogna rassegnarci a non analizzarlo in profondità: basta il buonsenso e la flessibilità.

Heidegger pensava così perché risentì il fascino dell'espressionismo del primo Novecento, che portò le emozioni nella pittura; subì l'influsso delle avanguardie che combatterono il positivismo totalmente organizzato e tecnologico, e seguì lo spostamento della letteratura sul dramma esistenziale e sull'insofferenza umana.

(cfr. *Essere e tempo*)

Per **Karl Popper**, (filosofo austriaco morto nel 1994), l'uomo può conoscersi attraverso il sapere.

Nel sapere l'uomo libera le sue potenzialità.

Il grande compito dell'uomo, mentre vive, consiste proprio in questo liberarsi dall'ignoranza, dalla non conoscenza.

L'uomo si costruisce via via che aumenta i suoi apprendimenti.

Dunque, l'uomo vive cercando il senso dell'esistenza, che non è nascosto ma visibile nelle azioni individuali.

L'uomo, offrendo un senso alla vita, esce dal suo stato di minorità.

Minorità intesa come incapacità di avvalersi del proprio intelletto senza la guida di un altro.

Allo stesso modo, anche Kant aveva consigliato di osare (*sapere aude*), cioè di avere il coraggio di servirsi della propria intelligenza.

La conoscenza che oggi possediamo è il risultato di secoli di ricerca, è il frutto di tanti interrogativi.

Senza domande non c'è conoscenza.

Pertanto, per conoscersi bisogna saper impostare le domande perché, di fronte ad una domanda semplice, esistono molte risposte complesse che producono conoscenze.

Ogni nostra conoscenza, pertanto, ha dentro una lunga storia: *da dove ho saputo ciò, su quali fonti poggia la mia asserzione, cosa c'è dietro le mie affermazioni.*

Riporto l'esempio di Popper.

Alla domanda "Chi deve governare?", io posso dare le seguenti risposte: i migliori, i più saggi, il popolo, la maggioranza, i capitalisti, i lavoratori.

La scelta della risposta dipende da come pongo la domanda.

Nella domanda c'è il problema che cerco.

Quindi la conoscenza psicologica non comincia dall'osservazione ma dai problemi.

Osservare è un modo strumentale di ricostruire i fatti.

Al contrario, conoscere è continua ricerca di verità, ma non ricerca di definitiva certezza.

Infatti i “perché” sono infiniti e non portano mai ad una risposta ultima.
 I bambini intelligenti lo sanno bene e per questo si rassegnano a non fare più domande alle maestre dogmatiche.
 Oggi viviamo immersi in un’evoluzione sempre crescente.
 Le verità si inseguono una dietro l’altra.
 Siamo in preda di una marea di problemi, le cui soluzioni generano nuovi problemi.
 Abitiamo, da residenti temporanei, in un universo in cui si sviluppano novità continue.
 Del resto, oggi non c’è sapere umano che non possa essere sottoposto a critica: la via della conoscenza non è il dogmatismo, ma la dialettica, la dinamicità.
 L’obiettività della scienza non dipende più dall’obiettività dello scienziato.
 Essere chiari non vuol dire essere esatti, precisi ed esaustivi.
 È la *critica* che ci permette di scoprire ed eliminare gli errori.
 La critica rompe l’ultima fonte di conoscenza per spalancare nuove prospettive.
 Più sappiamo, più ci accorgiamo di non sapere tutto così com’è.
 Vivere è diventato una tensione tra sapere e non sapere: una discussione intorno alla nostra ignoranza.
 Tutti ruotiamo intorno all’ignoranza, intesa come “non conoscenza” (ad es. soltanto oggi scopriamo che i Maya inventarono lo zero, l’infinito e il calendario).
 Tra me e l’altro c’è un’*asimmetria informativa*, una sproporzione conoscitiva dovuta all’età, alla cultura e a tante altre circostanze.
 Non è un gioco di concorrenza, ma di libertà.
 In pratica dovremmo vivere pensando che nessuno sa di più di un altro, ma ognuno sa cose diverse.
 L’uomo, mentre conosce, si comporta come un pittore che fa uno schizzo, corregge e poi fa un passo indietro per controllare l’effetto: il desiderio di dipingere precede la correzione, ma è il confronto tra pensiero e realizzazione che rende possibile la correzione; infatti i confronti diventano educativi e non deformano se contestualizzati.
 Conoscere è avere a che fare con i propri errori.
 Errare è ritenere oggi vero ciò che domani non lo è.
 Tutti siamo apprendisti che impariamo dai nostri errori.
 Tutti aumentiamo l’apprendimento solo se usciamo dalla nostra rigidità.
 Se non siamo graditi a noi stessi, possiamo sempre cambiare.

Popper ha detto:

“Forse io ho torto e forse tu hai ragione, ma possiamo anche avere torto entrambi (*principio della fallibilità*); allora confrontiamo le nostre argomentazioni pro e contro, analizziamo i punti forti e i punti deboli (*principio della discussione ragionevole*); così comprenderemo meglio e potremo venire a un’intesa di ricerca, ad una verità di consenso (*principio di avvicinamento alla verità*)”.

L’uomo, dopo aver imparato a leggere e a scrivere, divenne democratico, perché in democrazia tutto è ridefinibile.

Per **Paul Ricoeur**, (filosofo francese morto nel 2005), l’essere umano possiede soltanto un’identità narrativa, cioè tutti abbiamo un’identità dinamica che è il risultato continuo del succedersi e del comporsi degli eventi.

Quindi, secondo questa moderna prospettiva, tutti siamo identità fragili.

Quando entriamo in relazione con gli altri, siamo costretti a cambiare.

Per sfuggire alla *disidentità* e diventare credibili, dovremmo imparare a **distinguere l’opinione che abbiamo di noi stessi dall’immagine che gli altri si fanno di noi.**

Oggi i postmoderni dicono che comunicare è unificare frammenti d’identità tra loro disaggregati per configurare un sistema comunicabile, un’immagine positiva di sé

- come *reputation* (cosa pensano gli esterni: percezione come immagine costruita)

- come *impression* (cosa pensano gli interni: percezione come immagine reale).

Allineando le due immagini, diventeremo credibili.

Del resto, la verità è una questione di *credibilità*, una mossa di mercato.

La credibilità, vista come un fattore produttivo, ci permetterà di accettarci così come siamo.

Sono i nostri pensieri e i nostri comportamenti che conquistano l’interesse dell’altro e l’empatia dell’ambiente.

Ogni situazione instabile, temporanea, erratica, può essere protetta con la costruzione di un’identità senza ansia e di una socialità senza nodi spinosi.

Non si vive per l’altro ma con l’altro.

Che senso ha avvitarsi su pensieri che non funzionano?

La chiarezza viene da dentro di noi e non dal linguaggio.

Si vive con il cuore e non solo con la mente.
Farsi ascoltare è più importante del comunicare.
Quando parli, non incatenarti alle parole e agli schemi.
Segui la tua sincerità.
Le singole parole non contano.
Vale il messaggio che vuoi trasmettere perché ci credi.
(cfr. *Tempo e racconto*)

Per **Woody Allen**, (attore e regista americano contemporaneo), l'uomo si conosce attraverso l'errore in quanto è vittima della cultura dell'immagine e preda del desiderio di perfezione.
È sempre uno zingaro, figlio di antichi popoli erranti.
Per essi errare era un viaggiare per conoscere.
L'*errante* ha un fratello chiamato *errore*.
Si tratta di un errore esperienziale, in quanto l'errore non è nella percezione dei fatti, ma nella loro elaborazione; non c'è perdita della realtà ma ricostruzione sfocata dei chiaroscuri della realtà.
Infatti, mentre si agisce, nessuno vuol cadere in errore e spesso non ci si accorge nemmeno di andare incontro a una cantonata.

Quando si cade, si cade perché non si ha una fiaccola in mano o perché la spegne il vento.

Per questi motivi, i caduti non si colpiscono, si soccorrono.
Tutti erriamo perché siamo il risultato di domande poste non nel modo giusto.
Certe domande contengono già risposte di esagerazione (es. *cosa ti piace di più, qual è la cosa più bella?*) o di miticizzazione (es. *cosa pensi di Napoleone?*).
Certe domande fanno perdere il contatto con la realtà e ci rendono simili a Leonard Zelig, l'uomo che cambia diventando robot, l'uomo camaleonte.
Anche se Zelig cerca sicurezza nell'invisibile, alla fine anche lui, innamorandosi della sua psichiatra, ha la possibilità di diventare se stesso.
Quello che sa non gli serve per uccidersi ma per vivere poiché l'uomo appartiene alla cultura della vita.
Le sue radici sono la vita e, se gli tagli le radici, appassisce.
Ma c'è anche l'uomo che non sa chi è e non sa dove andare.
Comunque è sempre la storia che ci ricorda da dove veniamo.

La lunga esperienza psicoterapeutica mi ha insegnato che non è bello essere nessuno.

Convieni avere un'identità.

Conoscersi è scegliere di avere un'immagine, cercandola fra tanti volti e tanti corpi.

La nostra realtà è **l'arlecchinismo**.

Siamo come il vestito di Arlecchino: tanti pezzi diversi di realtà a cui bisogna imparare a dare un colore e un nome.
I difetti li abbiamo e dobbiamo accettarli, sfruttandone però ogni piccola positività che intrinsecamente possiedono.
La nostra intelligenza va utilizzata nel cercare di scoprire la positività presente nelle manchevolezze (es. saper usare la positività della gelosia).

Se guardiamo la realtà dei nostri comportamenti, siamo proprio da buttare via interamente?

Siamo difettosi positivi.

Vivere è conoscersi totalmente al fine di usare il positivo che possediamo.

Anche la natura ci offre dei frutti malati, ma noi li mangiamo liberandoli dalle parti tossiche o andate a male.

Conoscersi è aderire alla propria anima senza cercarne una più nobile o più alta.

Conoscersi è affiancarsi alla propria immagine senza volerne altre.

Lo scimpanzé smette di avere paura della propria immagine riflessa, non appena la riconosce e l'accetta come immagine di sé.

Per l'uomo che non sa riconoscersi, la consapevolezza di sé diventa una strada disagiata, perché la sua vita è un avere viaggiato tanto e non aver visto nulla o quasi nulla, al di fuori del proprio problema.

A tanti la vita scorre liscia, mentre ad altri si riempie di fantasie negative che si affollano nella mente senza alcuna opportunità di essere convogliate in un progetto gratificante.

In essi c'è agitazione senza comprensione perché certe sensibilità eccessive sono una trappola e non un lasciarsi andare, una zavorra e non un dono.

Invece i problemi dovrebbero mettere in moto tutte le nostre capacità inesprese e si dovrebbero comportare come la temperatura: essa aumenta l'energia cinetica degli atomi e la loro velocità per permettere allo scienziato di

vedere meglio la struttura della molecola; così chi saprà tenere la giusta temperatura, non farà alzare la pressione e non avverrà l'esplosione.

Inquietarsi pessimisticamente porta al fallimento, non fa gustare gli spazi della serenità e trasforma il rischio in catastrofe.

È vero che la vita contiene dentro l'esperienza del rischio, ma non è una questione di calcolo e di controllo, ma principalmente di "caso" e di "destino".

Vivere non è una sfortuna.

Non tutti conoscono l'altra faccia, quella del coraggio, per cui disinvolti cambiano di momento in momento gli argomenti con cui interpretare l'opportunità nascosta nel loro momentaneo malessere esistenziale.

Scioccamente attuano una delle nostre caratteristiche animali: **il camaleontismo** (mimetismo, ambiguità).

Ricorrono alla psicologia per calmarsi dai dispiaceri, alla filosofia per non smarrirsi nelle pene, alla religione per eludere la colpa.

Purtroppo queste sono discipline dove i dissensi superano i consensi.

Aiutano a metà e tendono a far perdere il totale controllo di noi stessi.

Nonostante ciò, se ancora riusciamo a sopravvivere, significa che funzioniamo, che siamo capaci di andare avanti, che abbiamo vitalità, che possediamo un'innata fiducia di base.

Nessuno è una palude stagnante.

Tutti siamo dotati di un benefico vigore interiore.

Vivere è camminare verso qualche direzione.

Vivere è guardare oltre l'orizzonte, dove nessuno guarda.

Vivere è prendere una strada e seguirla.

Vivere è andare avanti.

Mentre si cammina, c'è tempo anche per orientarsi.

Chi non ha un paese lo adotta.

E se questo paese non l'accontenta, adotta il mondo.

Vivere è sentirsi felici ancor prima di incontrare la felicità.

Come l'acqua distillata non è potabile, così l'uomo senza difetti non è un uomo.

Noi siamo anche quello che non vogliamo essere.

Chamfort scrisse che ogni uomo porta in sé i difetti dell'umanità, i difetti della classe sociale a cui appartiene e i difetti che ha aggiunto con le proprie mani.

È l'insieme di questi difetti che in noi creano una sorta di **randagismo**: corriamo qua e là fallendo il punto di riferimento della vita, mentre la realtà continua a rompere i nostri cento sogni.

La grande preoccupazione di vivere non sempre ha una motivazione ben chiara.

Viviamo senza sapere perché.

Facciamo collezione di occasioni perdute.

Ci muoviamo senza meta.

Ci gonfiamo di stress esistenziale.

Sonno contratto o spossatezza fisica dopo aver riposato sono i primi segnali evidenti di tensione emotiva e muscolare.

Come un dito davanti agli occhi può nascondere una foresta, così un solo sintomo può celare una folla di muscoli tesi.

Con il corpo legato ci sentiamo strani e allora cerchiamo di forzarlo per dare un'immagine diversa da quella reale e più presentabile all'occhio sociale, ma è una figura che non esprime nessuna realtà vera, è solo un'immagine illusoria di noi che presentiamo agli altri.

Dietro a questo travestimento non ci si sente bene appunto perché non ci si riconosce.

Si vuole apparire disinvolti quando si è tesi, ma quel piccolo tic all'angolo della bocca ci tradisce.

Quando siamo tristi, non si può ridere a crepapelle: mentre ridiamo con la bocca, gli occhi rimangono seri, le mani si muovono pesanti, le spalle si raggomitano.

In realtà la nostra intelligenza rischiamo di perderla facilmente quando ci allontaniamo dalla definizione di noi stessi, prendendo parametri non umani.

Alle volte facciamo cattivi ragionamenti perché dimentichiamo di sfruttare gli elementi costitutivi delle mappe di potere che possediamo: la nostra mente, la nostra salute, le nostre conoscenze, le nostre abilità, le nostre buone maniere, i nostri soldi, i nostri beni patrimoniali, i nostri contratti, i nostri vincoli, i nostri impegni, la nostra

influenza, il nostro fascino, le nostre letture, i nostri divertimenti, le nostre distrazioni, le nostre amicizie, la nostra libertà di uscire e di andare dove vogliamo.

Camminando dentro noi stessi, perché non confrontiamo la *mappa* con la *realtà*?

Sono la stessa cosa?

Certi muri che abbiamo elevato servono per escludere l'accesso in alcune zone.

I recinti di separazione non servono per vivere, ma per soffrire.

Allora **perché non capitalizzare ciò che abbiamo di positivo?**

Perché non utilizzare i punti forti che possediamo?

Per non perderci, bisogna imparare ad ascoltare le proprie emozioni positive.

Le emozioni sono l'eco di un dialogo incessante tra il voler vivere e il poter vivere.

Essere se stessi vuol dire cominciare a manifestarsi, cioè agire.

Diceva Novalis:

“L'attività è l'unica realtà”.

Le intenzioni non sono comportamenti.

I desideri vengono soddisfatti attraverso le azioni.

Agendo, ci educiamo.

Agendo, ci addolciamo.

Agendo, viviamo meglio.

*“Io sono un dono per te e tu sei un dono per me.
La vita è un dono per me e per te, godiamola e serviamola insieme,
insieme cantando e danzando, insieme piangendo e soffrendo
quando il dolore e la morte bussano alla mia e alla tua porta.*

*Se io sono psicoterapeuta e tu sei paziente
io sono re e tu sei re,
ti prego non dimentichiamolo né tu né io.
Ognuno è re e nessuno è suddito, ma tutti siamo servitori della vita.
Se io ti offro il mio sapere e la mia saggezza,
tu mi regali il tuo sapere e la tua saggezza.
Se tu mi dai il tuo male per curarlo,
tu pure curi il mio,
non posso dire che non ne ho bisogno,
non sarebbe vero e non ci sarebbe reciprocità
e tu ed io saremmo un buco nero
e non conosceremmo la vita e non conosceremmo la gioia”.*

*Conosci te stesso e diventa ciò che sei.
Se non ti conosci, sei vulnerabile:
chiunque ne approfitterà per ferirti, per abbatterti, per umiliarti, per strumentalizzarti.*

*Conoscersi non significa odiare le parti negative che possediamo.
Nessuno ci obbliga a diventare santi.*

Per vivere la giornata senza nevrotizzazioni, occorre smettere di pensare ai propri guai, occorre smettere di mettersi voti negativi sulla propria pagella, occorre smettere di tirare ogni ora conclusioni sempre scoraggianti.

Porsi troppe domande è una forma di sottile follia.

Si arriva a credenze assurde.

Diceva Rogers. “Ciò che sono è sufficiente, se riesco ad esserlo”.

Basta poco per cominciare a conoscersi.

Conoscersi è incontrarsi senza fuggire; è smettere di gridare il proprio dolore: quando un viandante canta nell'oscurità, sconfigge la propria paura ma non per questo vede più chiaro.

La comprensione della propria sofferenza è molto più accessibile se si esce dalla tensione e si comincia a tacere.

Per conoscersi bisogna restare per un po' in silenzio; quando arriverà la calma si potrà scoprire il perché in quel momento si sta male.

Si conosce se stessi non attraverso l'*iperflessione*, ma principalmente attraverso una piccola operazione di ascolto. Di tanto in tanto conviene fare una pausa e chiedersi qual è il significato di tutto quello che facciamo. Che senso ha agitarsi senza poter liberarsi dell'agitazione? Se mi fermo a riflettere un po' sarò in grado di riconoscere le mie azioni e le interpretazioni che attribuisco ad esse. Scoprirò che io sono l'intenzione da cui nascono tutte le mie intenzioni. Io sono autoperpetuazione. Io sono il mio progetto. Io sono ciò che mi guida. Io sono ciò che sono capace di fare. Io sono ciò che provo.

Io sono il mio riferimento.

Io vedo ciò che il mio riferimento mi fa vedere. Il riferimento è ciò che sta alla base di tutto quello che penso e che faccio. La parola "denaro", ad esempio, assume il significato del riferimento che ho in testa: successo, potere, affermazione, carriera, ambizione. Se il denaro per me è affermazione sociale, tutta la mia vita sarà mossa da questo concetto. Quindi io sono il riferimento prescelto, in quanto esso mi impone il modo di pensare, di parlare e di agire. Gli eventi acquistano il significato in relazione al riferimento che utilizzo. Le valutazioni dipendono dal riferimento. L'organizzazione della vita è in funzione del riferimento. È il riferimento che carica di senso l'atteggiamento verso la vita. Cominciare a conoscersi è dichiarare i propri riferimenti personali senza aver paura. Ahimè! Molti nostri riferimenti una volta erano dentro i pregiudizi codificati, oggi sono i modelli della televisione, dove la vita in diretta è diventata quella delle persone capaci di suscitare spettacolo. Noi non possiamo identificarci ai ricchi personaggi della scatola televisiva. Il mondo non è quello letto secondo l'ottica massmediale. La vita non è quella fosforescente di chi è ubriacato dal successo. Le idee dei protagonisti del quotidiano non sempre sono quelle giuste. Io non debbo sentirmi sconvolto se non agisco e vivo come mi propongono loro. Morale ed etica hanno strade più dolorose. Pertanto, se ricerchiamo e riconosciamo i nostri riferimenti, possiamo rielaborarli o modificarli. Il riferimento è un concetto soggetto a evoluzione. L'arte di vivere sta proprio in questo scoprire le facce mutevoli della nostra vera storia. Allora, che fare?

Per Casse e Claudel è sufficiente cominciare a rispondere a questi tre interrogativi:

- *Ho la volontà di vivere?*

Vivere è una spinta naturale presente in tutti sotto varie forme.

Sentirsi vivi significa mobilitare e usare tutte le nostre funzioni vitali (cervello, mente, corpo, anima).

- *Sento in me il potere di vivere?*

La vita dipende dai mezzi che si usano nella realtà quotidiana.

Fare qualcosa e restare occupati durante la giornata è un'esigenza necessaria e indispensabile.

La non utilizzazione dell'azione (lavoro, hobby) porta alla noia o alla morte, che è l'annullamento del potere di vita ed indica una disperazione insopportabile e il fallimento totale del progetto esistenziale.

- *Qual è il mio modo di vivere?*

Tutti facciamo azioni e proviamo emozioni.

Ogni esperienza ha il suo costo, che sarà vantaggioso, se fatta con entusiasmo, con coraggio e senza sentimenti negativi.

Se mi sento in colpa, mi sto dicendo che vorrei essere qualcun altro.

Rinnegare se stessi non ha nessuna spiegazione: è un rifiuto assurdo e un tradimento incomprensibile.

(cfr. P. Casse – P. Claudel – *La filosofia per tutti* – Angeli 2000)

Quale creatività usi per conoscerti e sopravvivere?

Non preoccuparti di pagare i formatori: poni più attenzione verso te che vuoi formarti.

*Tu sei volontà di vivere.
Vivere non è altro che voler vivere.*

*Scopri il tuo quoziente di vitalità.
Risveglia il tuo codice di comportamento.
Non avere paura di naufragare: "Nuota sino alla riga".*

*Ciò che conta è riuscire a scrivere la tua storia senza seguire i copioni suggeriti dagli altri.
Esci dal mondo dalle doppie facce.*

Man mano che aumenta la maturità, si capisce che per conoscersi non sempre è necessario la presenza dell'altro. Lo stile ostinato dell'*io ho torto* e l'*altro ha ragione* è una logica mortificante di stampo tayloristico (*divide et impera*), che tende a produrre scontri, incontri interminabili senza conclusioni, decisioni di corridoio, sottocultura dello scavalco democratico, stagnazione della situazione in circoli viziosi inestricabili. Quando manca la capacità di comprendere tramite l'ascolto dell'altro, immediatamente emerge la polemica. Ascoltare l'altro permette di capire a chi appartiene il problema. Se il problema appartiene all'altro, perché devo entrare in ebollizione anch'io? Per evitare di farmi coinvolgere dalla sua rabbia, è sufficiente cercare di individuare i riferimenti dell'altro. Se cadiamo anche noi nella rissa, non abbiamo ascoltato e non abbiamo capito. Siamo fuori strada. In realtà non sempre si riesce ad entrare nella mente dell'altro. Abituamente negli altri selezioniamo solo alcune caratteristiche e valutiamo credendo di capire chi sono e cosa c'è dietro il loro problema. Se entriamo nelle guerre altrui, involontariamente partecipiamo alla guerra e sicuramente diventeremo guerrieri inutili e superficiali. L'altro va accettato così com'è, ma non peggio di quello che è. Nel tentare di capire l'altro **hanno la priorità il galateo, le buone maniere, la cordialità**. Nella vita dell'altro si entra senza rozzezza, chiedendo permesso, in punta di piedi, con le scarpe senza fango, con signorilità, senza pensieri pronti. Se vogliamo che l'altro stia meglio di quello che è, dobbiamo cominciare ad amarlo. Si vince perdendo e amando. La gioia della vittoria non arriva subito, ma dopo aver attraversato un po' di sofferenza. A mio parere, oggi la cultura dell'approccio ai processi di analisi e alle ipotesi di interpretazioni va ripensata, tenendo conto anche dell'opposizione e della differenza nella ricerca dell'accordo o della soluzione. Gli interessi dell'uno non devono prevalere su quelli della controparte, ma devono permettere una razionalizzazione articolata dei diritti, frutto di una strategia più facile e più umana. Non c'è solo l'*ipse*, ma anche l'*ipsa*, l'*ipsum*: io, tu, egli, noi, voi, loro. Lo dicevano i discepoli a Pitagora.

*Una bambola di sale girovagò per la terra fino ad arrivare al mare, dove rimase assorta nella contemplazione di quella massa immensa di acqua, che non aveva mai visto.
"Chi sei?" chiese al mare.
Il mare le rispose sorridendo:
"Entra e vedrai".
In un baleno entrò nel mare e, quanto più procedeva, tanto più si dissolveva, finché rimase solo una piccola parte del suo corpo.
Prima di sciogliersi totalmente, la bambola esclamò, contenta e felice:
"Adesso, so chi sei!".*

La bambola di sale aveva scoperto chi era il mare. Fondendosi, aveva conosciuto anche se stessa. Domanda e risposta sono due cose indissolubilmente connesse l'una all'altra. Se vogliamo arrivare a capire chi in realtà sia un altro essere umano, che cosa sia un albero, che cosa sia un animale, dobbiamo usare l'empatia per scoprirlo. Finiremo per conoscere sia l'altro che noi stessi. Dopo **si troveranno altre conoscenze**.

Una conoscenza importante cui ogni individuo può pervenire, è che la vita fisica e la vita spirituale sono un'unica cosa, che la vita dopo la morte altro non è che la continuazione, in altra forma, di ciò che l'ha preceduta.

L'una passa nell'altra.

Chi intraprende un percorso di autoconsapevolezza tende a chiedersi:

“Dopo aver speso anni in una corsa continua verso una meta mai ben identificata, dopo essersi affannati e preoccupati, dopo aver gioito e sofferto, dove andremo a finire?”.

È una richiesta che prescinde da ciò che dice la religione, perché è una domanda che nasce dal sentimento di perenne insoddisfazione, di non appagamento.

Tutti siamo curiosi di sapere che c'è dopo.

Vivere è tutto qui?

È mai possibile che tutto finisca qui?

Come è possibile che i pensieri e i sentimenti finiscano nel nulla come se non fossero mai esistiti?

Io finirò come se non fossi mai esistito, senza lasciare traccia?

A cosa serve vivere, se la morte cancella ogni cosa come un colpo di spugna sulla lavagna?

La bambola del racconto si è fatta le stesse domande e, trovando il coraggio di immergersi nel mare, ha scoperto che la sostanza di cui era composta ritornava al mare da dove aveva tratto origine.

Quindi la sua vita non era stata inutile.

Arrivando alla conoscenza della sua vera natura, era stata in grado di ricongiungersi, consapevolmente, con chi le aveva inizialmente donato la vita.

Chiunque si sa riconoscere, sa come vivere e non si affanna a ricopiare gli altri.

Alcuni sono come lo specchio: vivono per riflettere la luce degli altri; quando, però, gli altri scompaiono, tornano opachi.

Purtroppo, quando lo specchio rappresenta un sostituto autorevole, inevitabilmente caschiamo nella dipendenza dal giudizio altrui: ci fermiamo alle esteriorità e non siamo più noi stessi.

Nella stanza degli specchi, le ferite si moltiplicano.

Purtroppo molti preferiscono autocommiserarsi anziché adattarsi alla realtà.

Vivere è saper chiudere un dramma nella festa.

Forse conviene scegliere di non chiudere più gli occhi e di non spegnere la mente che ragiona, quella che pone le domande serie.

Crescere è desiderare ciò che vediamo con la semplicità del nostro cuore.

Farsi ossessionare da certe incongruenze non aiuta a vivere meglio.

Impressionarsi perché certe persone parlano in un modo e si comportano in un altro serve solo ad aumentare il nostro malessere.

Preoccuparsi sempre degli individui che hanno lottato per un mondo migliore e che ora non costituiscono più un esempio, significa indebolire l'attuale capacità di percepire gli altri.

Vivere è **una questione di autocontrollo e di adattamento**.

Spesso, adattarsi è più fecondo che integrarsi; è un arricchimento che permette alla propria cultura di continuare a convivere dentro di noi con altre culture.

È avere coscienza di essere più identità.

È desiderio avido oltre il gran silenzio finalizzato a disorientare le coscienze.

È lo stesso fenomeno avvenuto intorno al 200-300 d. C. quando si andava diffondendo un certo numero di vangeli (*apocrifi, gnostici*): erano testi riservati a un determinato pubblico che avevano varie finalità: soddisfare il sentimento popolare sfruttando come autore il nome di un apostolo, tenere vive le speranze messianiche, inculcare determinate norme morali, propagandare errori dottrinali e tendenze eretiche, integrare il non detto sull'ambiente culturale del tempo, diffondere sette come lo gnosticismo, ampliare i racconti della passione di Cristo, ricamare pie leggende sui ricordi dell'infanzia di Gesù, Giuseppe e Maria.

Allora si raccontava dell'anziano falegname Giuseppe vedovo e già padre di quattro figli, di Giacomo fratello di Gesù, di Maddalena diventata moglie di Gesù, dei settanta discepoli di Gesù.

Erano libri che soddisfacevano la tendenza a conoscere i resoconti dettagliati della vita dei protagonisti.

La Chiesa, di fronte a questi fatti di curiosità morbosa, dovette discernere quali fossero i vangeli autentici e non fece altro che un'operazione di adattamento (*vangeli sinottici, canonici*).

Non riconoscere e non riconoscersi è un segnale d'interruzione delle proprie capacità di ragionare.

Anche se nasciamo intelligenti, quasi tutti di fronte ad una difficoltà psicologica perdiamo una buona parte delle capacità intellettive.

Abbiamo l'intelligenza, ma non sempre la usiamo.

Non usare l'intelligenza non significa essere cretini, ma scegliere in quel momento di vivere lo scoraggiamento, il disimpegno.

Ogni disorientamento circuita la ragione e inevitabilmente fa perdere la bussola.

Vivendo, tutti cerchiamo una nostra identità ma, quando non la troviamo o quando non ci piace, tentiamo di cercarla negli altri.

Non è un comportamento da ripudiare.

Anche se gli altri diventano i residui di noi stessi, l'identità di chi ci sta vicino è anche una delle declinazioni della nostra identità, uno dei nostri tanti aspetti, un pezzo della nostra umanità.

In fondo tutti siamo cassette chiuse uno dentro l'altro.

In questo intreccio scorre la vita.

La vita segue percorsi che vanno verso gli altri partendo da se stessi.

L'essere umano non ha mai amato gli steccati.

Non ama la limitazione.

Vuole staccarsi dalle piccole cose quotidiane in modo originale e per questo preferisce una colla rumorosa.

Vi sono alcuni che si agitano per meglio adeguarsi agli altri, sfruttando la mediazione pedagogica, che guida il desiderio di seguire i percorsi tracciati dagli altri, di camminare appoggiandosi a qualcosa, di farsi tenere per mano.

Ci sono altri che cercano se stessi nella storia degli altri, nel comportamento di massa per sentirsi tranquillizzati.

In realtà in ogni essere umano è nascosta una piccola parte di noi.

Ed è per questo che, quando non riusciamo a diventare uomini, dobbiamo imparare a stare con gli altri senza copiarli totalmente.

Stare dentro gli altri, non è parassitismo.

Gli altri non esistono per essere mangiati.

Gli altri sono occasioni di crescita, strumenti da utilizzare per imparare a riconoscerli.

Tutti veniamo dai medesimi cieli e dai medesimi abissi.

Ciò che non vedo in me, posso vederlo negli altri.

Vivere è capire la realtà umana senza avere paura di ciò che si prova.

Vivere è comprendersi condividendo l'esperienza.

Siamo la somma di tutti gli incontri che abbiamo fatto.

Ognuno vive le certezze che si costruisce osservando ciò che c'è attorno a sé.

Di conseguenza sperimenta un valore relativo perché si riferisce a una scala di valori (morale, scientifica, estetica, artistica, tecnologica, statistica) soggetta a progressi e regressi.

Diceva Margaret Mead che l'individuo è la mediazione tra la conoscenza di sé (io) e la conoscenza degli altri (noi).

In tale mediazione sociale avviene l'evoluzione.

Evoluzione è lento accumulo di generazione in generazione, ma è anche rapido cambiamento, mistero, educazione, adattamento.

Siamo *culture clash*, cioè miracolo inspiegabile dell'incrocio e dello scambio culturale tra oriente e occidente.

Però evoluzione biologica ed evoluzione culturale non sempre agiscono verso la stessa direzione.

Racconta De Mello che un tizio chiese a un conoscente che sapore avesse un mango verde.

Questi rispose: "Aspro".

L'uomo chiese ancora: "Aspro come l'aceto o aspro come il limone?".

Replicò il conoscente. "No, non aspro come il limone o come l'aceto. Aspro come un mango".

Ribatté l'uomo: "Ma io non ne ho mai assaggiato uno, come faccio a riconoscerlo?".

Non soddisfatto, chiese allora ad altre persone, che diedero risposte più precise.

Alla fine il tizio riuscì a farsene un'idea.

Si sentì talmente edotto da scrivere un trattato sul sapore del mango.

Conoscersi non vuol dire avere esperienza diretta.

Non è parlare sempre di sé.

Chi si riferisce sempre a se stesso fa un'operazione di svuotamento.

Il desiderio di parlare troppo di sé nasce di solito dall'ignoranza.

Chi non conosce abbastanza un determinato argomento, sente il bisogno di parlarne, per dimostrare di esserne invece a conoscenza.

L'uomo fondamentalmente non è in grado di ammettere di non sapere, di dichiarare con sincerità e onestà:

"Sono ignorante e non mi vergogno di non conoscere ciò che tu dici e di cui parli".

Tutto questo nasce dal fatto che deve difendere, sempre e comunque, la propria reputazione di fronte agli altri, invece di accettare con umiltà la propria condizione, fatta anche di non-conoscenza, di mancanza di cognizioni.

La nostra essenza non è nell'immagine.

Noi non siamo chi vogliamo convincere di essere.

Gli esempi e i consigli li troviamo negli altri, ma la responsabilità delle proprie difficoltà non si cerca negli altri.

Vivere è una questione di saper mettere le virgole.

Che senso ha svuotarsi totalmente?

La nostra realtà abita dentro di noi.

Noi dobbiamo scegliere sempre noi stessi come germe attivo.

Gli altri non sono la nostra fotocopia, bella o brutta: sono soltanto diversi.

In parole semplici, identità significa avere il coraggio di partire dal cuore per accettarsi come si è senza aver paura di mostrarsi agli altri.

Anche se indossiamo maschere per incontrare altre maschere, noi non possiamo restare sempre falsi.

Sotto le maschere e le protezioni di cui si adorna, l'individuo tende a fuggire continuamente e non impara a essere libero.

Essere liberi non è un'esperienza eccezionale: non è cadere nell'infatuazione, nella passione irruente, nel misticismo, nella lotta angosciata per scrupoli.

Infatuazione è un cieco consegnarsi alla dipendenza, alla fantasia, all'illusione, all'ingenuità... è andare contro la realtà.

Realtà è complementazione di opposti (piacevole-spiacevole, brutto-bello, vicino-lontano, dare-prendere).

Essere liberi vuol dire essere veri.

La verità non è un buco ove nascondere le proprie contraddizioni, né accettare un senso di colpa per misfatti che non esistono.

Anche se la società impone modelli fermi e rigidi imprigionando aspirazioni, desideri, ambizioni.

Ogni individuo è aquila che può volare anche dentro una voliera.

Sulla facciata dell'abbazia di Thélème, immaginata da Rabelais, i dieci comandamenti di Dio sono stati riassunti con la frase "Fai quello che vuoi!".

Sarebbe l'ideale per molti, però non è totalmente possibile.

Gli altri tendono a controllarci.

Neanche Ercole riuscì a spazzare via tutto ciò che non gli piaceva nella vita.

Qualunque sia la situazione e in qualsiasi momento, vale la pena di provare ad essere liberi.

Liberi di pensare.

Liberi di cambiare modo di pensare.

Liberi di stracciare le idee che non funzionano.

La nostra vera identità è nella libertà.

Malgrado tutto, la vita è straordinaria: rimargina le ferite con una velocità folle e, se non restassero le cicatrici, non ci ricorderemmo nemmeno che da esse sgorgò il sangue.

Penare è un ingrediente della libertà.

Non si può avere un pulcino senza rompere l'uovo.

La nostra fragilità sta proprio nell'incapacità di divenire liberi.

C'era una volta uno scienziato che aveva scoperto l'arte di riprodurre se stesso in modo così perfetto che era impossibile distinguere la copia dall'originale.

Quest'inventore della clonazione un giorno venne a sapere che l'angelo della morte lo stava cercando e allora preparò dodici copie di se stesso.

L'angelo ebbe difficoltà nell'individuare quale dei tredici esemplari fosse lo scienziato, perciò lo lasciò stare e se ne tornò in cielo.

Non passò molto tempo che l'angelo, esperto conoscitore della natura umana, escogitò uno stratagemma.

Si ripresentò sulla terra e rivolgendosi ai clonati, scienziato compreso, disse:

"Il replicatore di ciò che vedo è un genio, se è riuscito a creare copie di se stesso così perfette.

Tuttavia, ho scoperto nella sua opera un piccolo difetto".

Allora, lo scienziato si rivelò subito e gridò:

"Impossibile, dov'è il difetto?"

L'angelo rispose:

"Proprio qui, in te. Vieni con me!"

E così se lo portò via.

*Era bastata una sola parola di adulazione o di critica perché l'io si manifestasse.
(cfr. A. De Mello - La preghiera della rana - I - Paoline 1997)*

Da bambini, il riconoscimento allo specchio del volto è stata la nostra prima identità; da adolescenti, l'accettazione del corpo è stata la nostra seconda identità; da adulti, la realizzazione delle potenzialità è la nostra ultima identità. Maturare significa riconoscersi in una precisa identità.

Ma allora che senso ha inseguire cose che non sono nostre?

Perché inseguire desideri che non ci appartengono?

Da adolescenti, una risposta secca pose fine a questi interrogativi.

Da adulti, non siamo stati sicuri di niente, non sapevamo chi amare, non sapevamo cosa privilegiare.

Certe verità elementari restano le più difficili da comprendere: invece di nuotare, annaspriamo per tenerci a galla.

Chi resta a galleggiare sui problemi corre il rischio di naufragare.

In realtà **siamo un misto di biologia ricevuta e di educazione accolta.**

L'educazione è una catena senza fine.

Crea la nostra vita individuale e le gioie e le sofferenze collettive.

Può condurre alla pace interiore e alla serenità intelligente.

Ma anche alla diminuzione delle possibilità e al fallimento.

La vera educazione comincia dall'educazione di se stessi.

Non si può predicare il bene con il cuore pieno di ostilità.

Con sicurezza si può trasmettere solo l'educazione che si possiede.

La causa delle educazioni incomplete e mancate è nel fatto che sono cristallizzate nel modo di vivere e di pensare.

Ogni giorno non può essere la ripetizione meccanica del giorno precedente.

Prevalentemente, apprendiamo per modelli.

Ricordo lo stupore di un mio cliente quando constatò che i nostri comportamenti sono poco originali; aveva la ferrea certezza di non aver copiato niente dall'ambiente educativo che aveva assistito la sua crescita; era convinto di essersi costruito una personalità originalissima, ma quella sera fu costretto ad ammettere di essersi sbagliato.

Mi disse:

“Professore, in alcune situazioni ritrovo in me il comportamento di mio padre!

Sarà un processo inconsapevole, ma è così!”.

È così perché **nell'educazione si attua il delicato compito di come presentare la realtà.**

L'educatore che fa capire a un bambino la differenza tra fantasia e realtà, non farà ammalare di nevrosi.

Qualsiasi realtà, ben confezionata, è portatrice di equilibrio.

Purtroppo, esistono genitori e educatori che intralciano la realizzazione dell'apprendimento del senso della realtà.

Secondo Luigi Minio esistono varie tipologie di adulti che:

- *presentano la realtà in modo non coerente*

(frequenti divieti a piacimento, proibizioni secondo circostanze, sanzioni guidate dall'umore del momento creano insicurezza ed ansia se collegati con problemi di identità e di autostima);

- *presentano la realtà come arbitraria*

(imposizioni senza motivazione, ordini calati dall'alto, doveri non spiegati producono dipendenza, subordinazione, passività);

- *presentano la realtà come tetra*

(vita come valle di lacrime, sentimenti di colpa, relazioni invidiose, malvagità, peccaminosità generano depressione);

- *presentano la realtà come piena di pericoli*

(afflizioni, sconfitte, malattie, rischi continui originano paura, fobie);

- *presentano la realtà come persecutoria*

(atteggiamenti malevoli, sospettosità, difesa ad oltranza, tensioni ambientali consegnano alla paranoia).

Questi atteggiamenti educativi, inevitabilmente, hanno tutti gli ingredienti per iniziare a plasmare

- *individui dagli schemi stabili* che vivono dentro ritmi immutabili;

- *individui che si sentono sempre presi in giro*, perseguitati, costretti dalle forze ambientali;

- *individui dall'intelligenza senza prospettive* che guardano il futuro con pessimismo;

- *individui che accolgono tutto senza scegliere* facendosi soffocare da tutto ciò che incontrano;

- *individui che vivono in corsia* senza uno spazio proprio e abitano un po' qua e un po' là come inquieti vagabondi;

- individui che stanno momentaneamente nella vita, senza progetti, che vivono alla giornata e se ne stanno seduti sul bordo della sedia.

Ma sarà proprio così?

Anche se non ce ne rendiamo conto, tutti portiamo addosso il marchio di fabbrica di chi ci ha educato.

Più tardi, da soli ci facciamo una specie di fotografia mentale di noi stessi: è il concetto che ci costruiamo da soli, è il risultato di ciò che pensiamo sul nostro conto.

L'idea di noi stessi siamo noi.

Ma non bisogna dimenticare che la maggior parte dei nostri pensieri sorge, a nostra insaputa, da memorie passate, da antichi successi e fallimenti, da vecchie umiliazioni e trionfi.

Da tali immagini dipendono le nostre azioni, i nostri sentimenti e i nostri atteggiamenti.

Noi agiamo per come crediamo di essere e, nonostante i nostri sforzi coscienti e volitivi, non possiamo agire altrimenti.

Noi siamo il totale delle nostre esperienze, delle nostre conoscenze e dei nostri apprendimenti.

E siamo anche l'angelo e il demonio che di notte s'insinuano nei nostri sogni per farci comportare l'indomani in un modo o in un altro.

Jung ha detto:

“Il sogno è un riandare alle origini con una breve allucinazione notturna in assenza di follia conclamata”.

Tutto ciò ci condiziona e diviene la base su cui fondiamo la nostra personalità.

La nostra mente è la grande tessitrice della trama della nostra vita, creando dentro di noi la personalità e fuori di noi le circostanze.

Ognuno è come pensa di essere.

Siamo ciò che pensiamo tutto il giorno.

Siamo la somma dei nostri pensieri.

Pensieri nobili rendono nobile la nostra persona; pensieri negativi fanno di noi una persona infelice.

Se ci affossiamo nella negatività, il mondo diventa spaesamento, confusione e paura.

Cambiando i contenuti della mente, possiamo cambiare la nostra posizione esistenziale.

Non c'è tranquillità restando impigliati nelle vecchie abitudini.

Solo se ci sintonizziamo su pensieri nuovi, avremo una vita nuova.

Per liberarci dai condizionamenti, dovremmo diventare *ulissidi*.

Il viaggio avventuroso di Ulisse ha avuto senso e successo perché c'era Itaca: egli non poteva sapere dove tornare, se non sapeva da quali amori proveniva.

Era convinto che tutti i conflitti tempestosi finiscono con l'amore.

Vale lo stesso ragionamento per noi: impegnarsi a cambiare ha valore se diamo un senso alla nostra vita.

Tutti partiamo dallo stesso punto.

Eppure, nelle difficoltà è più facile essere saggi per gli altri che per se stessi.

Assimilare la cultura altrui, non significa dimenticare la propria.

Andersen, nella fiaba “La perla del dolore”, racconta di una famiglia in cui abbondavano ricchezza e felicità.

Un giorno nacque un erede.

La madre del bambino dormiva come chi non ha nulla da temere o da desiderare.

Adesso su di lui vigila lo spirito protettore della casa.

Tutte le buone fate avevano portato i loro doni al neonato.

Lo spirito protettore disse:

“Ora il nostro fanciulletto ha avuto tutto!”.

All'improvviso tuonò una voce:

“No! C'è una fata che non ha ancora portato il suo dono. Manca ancora una perla!”.

Era la voce del buon angelo del bambino.

Allora, lo spirito protettore esclamò:

“Al nostro pargoletto nulla deve mancare! Cerchiamo, dunque, questa fata”.

Rispose il buon angelo:

“Verrà quando sarà il suo momento!”.

“Dimmi dove abita questa fata ed io andrò da lei”.

“Se proprio lo vuoi, ti ci condurrò io: ella frequenta ogni casa, passa dal castello imperiale alla capanna del povero contadino, portando a tutti i suoi doni.

Andiamo a cercare l'ultima perla!”.

*Tenendosi per mano, si librarono verso il luogo dove si trovava la fata.
Era una grande dimora con lunghi e oscuri corridoi, stanze vuote e silenziose.
Al centro di un immenso salone c'era una bara aperta, entro la quale riposava il cadavere di una donna morta nei suoi anni migliori.
Il marito e i figlioletti circondavano la bara.
Dolorose e amare lacrime cadevano sul pavimento.
Il profondo religioso silenzio, che tutto avvolgeva, nascondeva un mare di dolore.
Lo spirito protettore rompe il silenzio e disse:
"Dove mi hai condotto?
Qui non abita certamente la fata, la cui perla costituisce il dono più prezioso della vita!".
Rispose l'angelo:
"Abita proprio qui!".
E indicò un angolo, dove la povera madre era solita sedere.
Là sedeva una donna vestita con una lunga veste di seta.
Era l'immagine del dolore.
All'improvviso una lacrima le cadde in grembo e subito si trasformò in perla.
L'angelo disse:
"Ecco, la perla del dolore, l'ultima che non può mancare.
Considera lo splendore che irraggia dal suo arcobaleno!
Esaminala!
In essa si trovano le ali che ci sollevano dalla terra".*

La sofferenza bisogna imparare a conoscerla.
In fondo è un ottimo agente di modificazione.
Chi soffre sa come trovare la strada del cambiamento: respira nuova fiducia e comprende.
Il più delle volte, nella lotta di ogni giorno si perde più per delle imprudenze che per delle colpe reali.
Invece con il dolore si diventa forti e sicuri, si ritrova se stessi e, trovando sé, si ritrovano gli altri.
Nel lutto si scopre il senso della nostra esistenza.
Se perdiamo questa occasione saremo capaci di fare poco o niente.
Che senso ha continuare a vivere chiedendo disperatamente aiuto a cose che sembrano di aiuto, ma che alla fine distruggono?
Soffrire è imparare in silenzio.
Il silenzio è fatto per riflettere su ciò che abbiamo detto e per elaborare ciò che abbiamo sentito.
I silenzi sono le parole dell'anima.
Il silenzio è pensiero.
Chi sta zitto può parlare con sé, ma può anche reimparare a parlare con il mondo.
Il mondo siamo anche noi.
Stare zitti non sempre è possibile.
La mente è attiva, curiosa, caparbia e impaziente come una scimmia.
Salta di pensiero in pensiero, curiosando fra questo e quello, perdendo sempre l'interesse per poi lanciarsi di nuovo in una diversa ricerca priva di scopo.
Nonostante il fatto che questo comportamento scimmiesco sia naturale, tipico e persino attraente, pochi di noi sceglierebbero di comportarsi in tale modo.
Eppure **ognuno di noi ha una mente-scimmia**, poiché è proprio in questo modo che la mente incustodita si occupa di se stessa.
Pochi di noi sceglierebbero una scimmia come compagna di vita, eppure tutti noi scegliamo di vivere con una mente scimmia.
Pertanto, nostro malgrado, noi siamo proprietari di gibboni che tirano sempre al guinzaglio o di gorilla che s'impadroniscono di una persona e la portano con sé.
Eppure, sebbene ognuno di noi abbia una mente scimmia, pochi lo notano.
Forse solamente la notte, quando cerchiamo di dormire, ci rendiamo conto del vano dimenarsi nel quale la mente si compiace.
Tutto andrebbe bene naturalmente se noi fossimo veramente delle scimmie.
Ma, anche se parenti stretti, noi non siamo scimmie.
Tuttavia, a quanto pare, sembra che dobbiamo dividere con esse la nostra vita.
Non importa dove andiamo o chi diventiamo, ma come viviamo.

La mente ci accompagna fedelmente.

Se vivessimo con una vera scimmia, che cosa faremmo?

Dopo averla ammirata, averci giocato, aver tentato di comunicare con essa, alla fine dovremmo ammaestrarla.

Dovrebbe essere messa in gabbia oppure educata.

Non importa quanto la approvassimo quando viveva nel suo stato naturale.

Non importa quanto ci dispiacerebbe mettere in ceppi la sua natura.

Alla fine, costretti a vivere con essa ogni momento della nostra vita, dovremmo applicare una qualche forma di disciplina.

Altrimenti la nostra stessa vita diventerebbe insopportabile.

E se le cose stanno così, è davvero strano che ben poche persone abbiano tentato di disciplinare la loro mente scimmia.

La mente non è meno arrendevole dell'animale stesso.

Si può insegnare a entrambi, sia alla scimmia che alla mente.

Forse non lo facciamo perché non ci sentiamo a nostro agio quando siamo consapevoli della nostra mente.

Preferiamo non intervenire.

Comunque, a poco a poco, la consapevolezza aumenta e si può agire.

Infatti non siamo uguali alle nostre cugine scimmie, completamente inconsapevoli.

Esse sono felici, integre; noi siamo infelici, frammentati.

Però quando la scimmia appare schiamazzante e irrequieta, siamo costretti a educarla.

L'educazione è semplice: non consentirle di agitarsi inutilmente, vietarle le sue vane ricerche, obbligarla a concentrarsi.

Più facile a dirsi che a farsi, ma dire è fare.

Ditele semplicemente di smettere.

Ascolterà per un minuto o due.

Ma, nel momento stesso in cui uno si rilassa, ecco che riprende.

Bisogna trascinarla indietro e di nuovo ordinarle di smettere.

Occorre rimetterla in gabbia per non permettere che si smarrisca e che esca.

Quando salta fuori, va tirata dentro.

Tutto ciò accadrà molte volte e farà stancare molto.

Riportare al suo posto la mente scimmia è, effettivamente, un buon sistema per addormentarsi.

Ma se noi non desideriamo trascorrere la nostra vita dormendo, dobbiamo escogitare un modo di controllare la mente senza cedere al sonno.

Quindi, la mente-scimmia va educata sia di giorno che di notte, non va lasciata scappare a far capriole, sebbene queste vane occupazioni siano allettanti sia per essa sia per te.

Trascinarla con fermezza, farla lavorare, darle un problema, un rompicapo, un indovinello, o farla semplicemente contare la renderà più mansueta.

Diventerà anche più scaltra, ma quando si concentrerà su di sé, essa si approprierà dell'argomento stesso della tua concentrazione e ci costruirà sopra una storia o almeno un aneddoto.

Allora si sarà in grado di fare il primo passo verso il risveglio di se stessi.

(cfr. *mente principiante* del Buddismo)

La conoscenza di sé è la radice di ogni cambiamento: occorre **prima capirsi e dopo educarsi**.

Conoscersi realisticamente e pragmaticamente comporta svantaggi e delusioni perché di solito non vogliamo sapere troppo su noi stessi.

Sono molti quelli che non riescono a conoscerci profondamente perché non sentono la gioia di farlo.

All'inizio la verità detta in faccia può ferire, ma lentamente può produrre altri effetti per la forza dell'evidenza che contiene: è come coltivare un pezzo di terra che richiede molta acqua, gran parte della quale sotto forma di sudore.

La Fontaine scrisse:

“Noi siamo il riassunto di quanto c'è di buono e di cattivo nelle creature irragionevoli”.

Orazio raccontò:

“Prometeo per formare l'uomo prese la caratteristica di ogni animale e compose la specie umana”.

In realtà nessuno di noi è buono o cattivo, per definizione.

Noi **siamo così come ci conosciamo** con le nostre esperienze, le nostre intuizioni, le nostre riflessioni, la nostra cultura, il nostro stare con gli altri.

Sarà l'autoconsapevolezza che porterà all'autocorrezione.

Ci si corregge allontanandosi dalla propria posizione per vedere le cose dalla prospettiva dell'altro.
È una strategia di consapevolezza molto efficace: si otterranno una maggiore quantità di informazioni.

Si altererà di meno la realtà.

Si metteranno le basi per un primo processo di revisione.

Si miglioreranno le relazioni.

Stare con gli altri non è solo lamentarsi, calunniare o spettegolare e neanche occuparsi di clima, attualità, politica, spettacoli.

Non è un parlare per innamorarsi della propria voce, ma una delle tante modalità per accrescere la nostra voglia di vivere.

Questo modo di conoscersi è già cambiare.

A mio parere, la base dell'autoriconoscimento crea un atteggiamento positivo e realistico di sé.

Senza positività è difficile fare chiarezza su di sé, sul proprio carattere, sulle proprie forze, sulle proprie debolezze, sui propri desideri, sulle proprie insofferenze.

Una vera conoscenza di sé comincia soprattutto quando i pensieri sono sorridenti.

Si può essere positivi, anche se le cose vanno male.

La positività è una mentalità, non un'azione.

Chi non pensa felice cade in una sorta di letargo, non combatte ma si alimenta di veleni comportamentali e non sa come sconfiggere tristezze, malumori e cattive idee.

Se non ci fosse un pensiero alternativo, vivere sarebbe un sentirsi incatenati per sempre allo stesso ceppo.

Anche se i vecchi pensieri negativi sono difficili a essere allontanati perché portano segnali neri che già conosciamo, tuttavia possiamo affidarci ai pensieri belli e piacevoli perché soltanto essi portano entusiasmo e luce alla vita.

Per conoscerci bisogna seguire principi di vita.

La vita è speranza che cammina.

Speranza non vuol dire trovare cose belle, ma vuol dire anche conoscere il sentimento del tradimento; però, quando ci sentiremo traditi per la prima volta, allora sapremo chi era l'altro e capiremo che ognuno è una parola non detta, mai finita di dire.

Non avere paura ad ammettere quello che sei.

Devi riconoscerti!

Sei un passero

sotto l'ala di un'aquila.

Avere consapevolezza di sé significa essere capaci di restare vicino a tutto ciò che ci circonda per sperimentare la vita, trascurando i lati negativi e utilizzando gli aspetti positivi.

Vivere è un'avventura tutta da provare, ogni giorno, vincendo e perdendo.

Il coraggio di vivere non sta nel fare grandi cose, ma rendersi conto di essere quello che si è.

Il coraggio sta nel non confrontarsi con chi ha di più e nel non sentirsi piccolo e misero.

Dio non è invidioso ma generoso e tende la mano a chiunque vuol salire in paradiso.

Paradiso è felicità.

Felicità è **capire i problemi che la vita presenta**, non è cercare cose che sfuggono.

La felicità e la gioia sono nell'anima, non negli oggetti.

Teresa Belton ha scritto un libro su come *essere felici* indicando dieci mosse:

- credere che la felicità aiuta il nostro pianeta,
- pensare a 5 cose per dire "grazie",
- sbarazzarsi di un po' di roba vecchia e inutile,
- camminare in mezzo alla natura e fare passeggiate tra i boschi,
- invitare qualche persona a prendere un tè o un caffè,
- appassionarsi a qualcosa e impegnarsi attivamente,
- prendere il tempo per fare una chiacchierata con chi è allegro e piacevole,
- giocare come quando si era bambini perché la giocosità scatena creatività,
- prendere decisioni, anche piccole, senza rimandare,
- non pensare troppo: uscire dalla mentalità negativa perché la vera vita non è quella che scorre nel cervello infettato da cose brutte, ma fuori nel movimento.

Non possiamo diventare una generazione di nevrotici che fanno della loro nevrosi la chiave di lettura di tutti i fenomeni umani e sociali.

Se non vogliamo rischiare di diventare un paese di idioti, dovremmo trovare equilibrio in un pensiero di riferimento senza usare i concetti come fossero pezzi di un gioco.

Che senso ha trastullarci prima ad elevare un valore alle stelle e poi a buttarlo per terra?

Mancando capacità critica e coerenza, non si distinguono gli errori personali dall'idea.

Nevrosi è proprio questa mancanza di obiettività.

Nevrosi è alterazione del reale.

Lavorando come psicoterapeuta, noto che molte cose che prima davo per scontate, ora non lo sono più.

Anche la mia professione ha avuto evoluzione.

Una volta pensavo che per guarire bastasse capire il proprio malessere esistenziale, interpretando i linguaggi del corpo, del sogno, dei gesti, delle parole.

Mi ingannavo ed ho ingannato.

Ora sono convinto che lo sforzo cosciente è fondamentale per la guarigione.

Non si vince portando alla luce l'inconsapevole, ma illuminando e utilizzando la volontà.

Non ha senso continuare per anni ad analizzarsi per cercare di capire come siamo e chi siamo, se poi non cambiamo comportamenti.

Ci ridurremo a pura ripetizione delle teorie di Freud, Jung, Adler e altri.

Dobbiamo rafforzare non la nostra razionalità ma la volontà.

La volontà conta, perché solo così possiamo tornare ad essere protagonisti della nostra vita.

Siamo autori originali.

Cambiamo tempo: non guardiamo al passato, scegliamo l'adesso.

Subito, non fra un'ora.

Altrimenti, consumiamo la vita.

Per cambiare non bisogna pensare alle difficoltà, ma al desiderio di cambiare, alla gioia che viene dopo l'impegno.

Un leone s'imbatté in un gregge e con sua grande sorpresa scorse un altro leone tra le pecore.

Si trattava di un leone cresciuto nel gregge da quando era un cucciolo.

Belava come una pecora e si muoveva come una pecora.

Il leone si diresse diritto verso di lui, e quando il leone-pecora si trovò di fronte al leone-leone, si mise a tremare come un fuscello.

Il leone-leone gli disse:

"Cosa fai in mezzo a queste pecore?"

Il leone-pecora gli rispose:

"Sono una pecora".

E l'altro:

"No, non lo sei. Adesso vieni con me".

Portò il leone-pecora fino a uno specchio d'acqua e disse:

"Guarda!"

Quando il leone-pecora vide il proprio riflesso nell'acqua emise un potente ruggito.

In quel momento si trasformò e non fu mai più lo stesso.

Riconoscersi significa prendere contatto con la realtà-presente.

Abitualmente tutti preferiscono continuare a vivere come hanno sempre vissuto, fare le cose come hanno sempre fatto, comportarsi nello stesso identico modo per tutta la vita.

Mi sento una pecora, perciò mi comporto da pecora.

Perché non farsi una domanda più sensata:

"Ma sono veramente una pecora?"

Eppure nel quotidiano c'è gente che ripete sempre le stesse frasi:

Sono un tipo nervoso per giustificare il modo poco gentile in cui trattiamo gli altri.

Gli altri si approfittano di me per scegliere il ruolo di vittima.

Bisogna farsi furbi per dire che il mondo è un covo di imbroglioni.

Se queste persone si esaminassero in profondità, troverebbero qualcosa di totalmente diverso.

Vedrebbero che dentro di loro c'è nascosta tanta gentilezza inutilizzata, tanta fiducia non espressa, tanta bontà mai donata.

E questa scoperta sarebbe sufficiente per trasformare il giudizio negativo che si ha di se stessi e degli altri.

Socrate ha detto:

“Una vita senza consapevolezza non è degna di essere vissuta”.

Chissà quante volte abbiamo letto questa citazione, che è divenuta una specie di motto per chi si avvia sulla strada della conoscenza di se stesso.

Ma quanti capiscono appieno cosa significa?

Abbiamo mai cercato di analizzarla parola per parola, cercando di scoprirne la relazione con la nostra vita?

Quando un uomo vive in modo inconsapevole è come se visse in uno stato di dormiveglia in cui niente risulta chiaro, tutto sembra diverso, alterato, non corrispondente al vero, nonostante l'apparenza illusoria di realtà.

Una tale vita non è degna di essere vissuta perché non è vera.

Se non esiste la consapevolezza, cioè la comprensione costante di ciò che pensiamo, diciamo e facciamo, non c'è vita, ma solo un insieme di pensieri, parole, azioni che vagano qua e là, s'incontrano e si scontrano senza uno scopo e senza un fine.

Proprio come la protagonista di questa storiella.

Un uomo trovò un uovo d'aquila sulla cima di un monte e lo mise insieme alle uova che dovevano essere covate da una gallina.

Al tempo opportuno, l'aquilotto nacque con gli altri pulcini.

Crebbe con loro, imparò a chiocciare, a razzolare, a cercare vermicciattoli, limitandosi a salire solo sui rami bassi delle piante, proprio come le galline.

La sua vita trascorreva nella consapevolezza di essere una gallina.

Un giorno, ormai vecchia, l'aquila alzando gli occhi al cielo, vide un uccello stupendo volteggiare liberamente e senza sforzo nell'azzurro del cielo.

La vecchia aquila ne restò impressionata e chiese alla sua vicina:

“Che uccello è quello?”.

Quella rispose:

“Oh, è l'aquila, la regina dei cieli.

Ma non pensarci.

Noi viviamo sulla terra perché siamo solo galline”.

La vecchia aquila non guardò più in cielo e morì convinta di essere una gallina.

Non siamo forse anche noi così?

Gallina o aquila?

È triste vedere la cecità di tanti esseri umani che si guardano intorno senza riuscire a captare l'armonia di ciò che li circonda.

Sono capaci di fissare lo sguardo soltanto su ciò che in quel momento non va.

Ma si tratta di vere imperfezioni?

L'occhio giudica negativamente allo stesso modo in cui, guardando la tessera di un “puzzle”, ne vede solo la forma strana, incomprensibile, apparentemente brutta, perché è incapace di intuire la perfezione dell'insieme.

Pensiamo adesso a noi stessi e chiediamoci se, quando ci arrabbiamo o ci sentiamo felici, abbiamo un'idea della gioia e dell'amore che c'è nel mondo.

Di fronte alla bellezza espressa da un fiore, alla gioia che si manifesta nel canto degli uccelli non si può restare a piangere.

Usciamo dal buco dove viviamo.

Sentiremo i nostri occhi ancora velati da lenti affumicate, ma lentamente vedremo i colori della vita.

Allora perché non cominciare il cammino verso una vita migliore presente in quest'altra storiella?

Un giorno una bella principessa andò a passeggio e incontrò un rospo, che la salutò gentilmente.

La principessa si spaventò, ma il rospo le disse:

“Altezza, in realtà io non sono un rospo, bensì un principe cui una strega ha fatto un sortilegio”.

La principessa gli chiese se poteva aiutarlo.

Il principe rispose:

“Se esiste una principessa che mi ami e che mi tenga con sé per tre giorni e tre notti, il sortilegio finirà”.

Poiché la principessa in quel rospo poteva già vedere il principe, lo portò con sé e lo tenne vicino, nonostante le critiche e l'ironia della gente di palazzo.

Continuava a dire a tutti, benché nessuno le credesse:

“Non è una creatura ripugnante, è un principe”.

Dopo tre giorni e tre notti, la principessa non vide il rospo ma i suoi occhi ammirarono un bel giovane che le baciò la mano, ringraziandola di averlo trasformato nel principe che era.

Vivere è **credere in qualcosa di cui ne vale la pena**.

Allora la motivazione sorge da stati di necessità vitali, urgenti, intensi, irrefrenabili (non vedo l'ora di andare via), da anticipazioni (non vedo l'ora di interessarmi) cioè per vivere si seguono i bisogni, i desideri, i sogni.

Quindi chi soffre dovrà orientarsi verso le idee positive, le aspirazioni, le aspettative, le opportunità.

Io sto con gli altri per il desiderio e il piacere di stare a contatto con essi e non per la paura di restare solo, per timore di sentirsi rifiutato, per la voglia di essere protetto e stimato.

Credetemi, è meglio desiderare che avvertire la necessità!

Vivere è **andare dietro alle proprie aspirazioni**, scoprendo gli indicatori di percorso che possono essere letti come positivi:

- *tendenza all'affiliazione* (desiderio di protezione);

- *tendenza alla riuscita* (desiderio di eccellenza);

- *tendenza all'affermazione* (desiderio di potere).

Oppure gli stessi possono essere vissuti in maniera negativa: tendenza all'affiliazione (paura del rifiuto), tendenza alla riuscita (paura del fallimento), tendenza all'affermazione (paura della dipendenza).

Vivere è **seguire le proprie aspettative**, che sono il metro di paragone delle motivazioni a medio termine; variano da individuo a individuo; dipendono da alcuni "soddisfattori" quali *sicurezza, stabilità, coinvolgimento, gratificazione, relazionalità, riconoscimento, autonomia*.

Vivere è soprattutto **approfittare delle opportunità**, evitando che un solo aspetto negativo della situazione contagi anche tutti gli altri, togliendoci obiettività di giudizio: per cogliere a volo le occasioni occorre *agire in tempo reale, tenere la mente libera, non confrontarsi con gli altri e accettare che anche gli altri ne possano trovare dei vantaggi*.

Se una cosa m'interessa molto e la giudico possibile, certamente sarò motivato a cercare di ottenerla.

Se voglio veramente, posso sicuramente cambiare.

In poche parole, la motivazione ad agire è sollecitata dall'aspettativa e dal valore che le attribuiamo.

Rimandare è rimanere inattivi, è lasciare che un elemento negativo provochi un corto circuito mentale, è restare fermi su ciò che si è sempre fatto.

Tra il dire e il fare c'è ancora il mare, ma il vero saggio indaga soltanto su questo mare.

In verità, nessuna vita basterebbe per i nostri desideri.

I nostri sogni vanno al di là del tempo a disposizione.

Anche se nel mare dell'esistenza possiamo cercare a levante e a ponente, ognuno di noi può diventare un esperto navigante che cerca il sole e non la notte.

L'uomo è un'opera d'arte.

E, come ogni opera d'arte, nasconde dentro la gioia.

Di conseguenza **chi vuol vivere, agisce subito**.

Chi vuol vivere, cerca di realizzare ciò che ha deciso.

Chi vuol vivere, pertanto, sa come tenere lontano gli individui che predicano dogmi staccati dalla vita, concetti lontani dalla realtà; sa come staccarsi da coloro che parlano della vita e uccidono; sa distinguere i cantori di morte e chi spaccia la filosofia come seminario di guai; non riconosce il senso tragico della vita che spinge a vivere per la morte.

Non siamo un invitato di pietra.

Per Nietzsche saremmo essenzialmente Apollo (ordine, razionalità) e insieme Dioniso (ebbrezza, irrazionalità).

Per lui il cristianesimo sarebbe finito con Cristo sulla croce, sostenendo che per vivere non occorre la "buona novella" in quanto il cristiano ha detto no alla vita.

Chi segue i principi di Nietzsche nega la morale del leone (sfida, fierezza, rischio) ed esalta la morale del cammello (prudenza, umiltà, sopportazione).

Ma è proprio così?

Ogni concezione pessimistica soffoca anche un bel ricordo.

Infatti, i problemi prendono origine dall'immagine nera che ognuno lentamente e quotidianamente si costruisce, come una nuvola di tempesta che sorge all'orizzonte e invade il cielo delle nostre convinzioni e copre il sole della nostra serenità.

Le convinzioni che attualmente abbiamo di noi stessi sono fondate sulle nostre esperienze e sulle interpretazioni che le abbiamo dato.

Però, se ragioniamo un po' meglio, scopriremo che non sempre c'è coerenza nella storia delle nostre convinzioni: qualcuna fa a pugni con l'altra.

Non c'è da meravigliarsi.

Questo è il nostro comportamento da umani.

Siccome siamo bloccati dentro il nostro punto di vista, condizionati dal nostro sistema nervoso, la sola cosa che possiamo fare è uscire dalle nostre rigidità cognitive per confrontarci con quello che c'è nella realtà.

Se abbandoniamo i nostri schemi, forse troveremo la filosofia del buonsenso, quella pratica, e forse eviteremo i deliri paranoidei.

La coerenza è nei fatti e non nei pensieri.

L'equilibrio non sta nella mente ma nei comportamenti.

Appunto per questo, il nevrotico sceglie di avere sempre la stessa coscienza; si ferma nell'immobilità delle sue ostinazioni; s'incarta da sé; non usa **la memoria dinamica**, quella memoria che, per aiutarci a vivere, ci **cambia le idee** che ancorano in una rada di desolata solitudine.

Una verità chiara può diventare più chiara e quindi diversa.

Del resto la personalità è un sistema di idee, ognuna delle quali è collegata alle altre attraverso innumerevoli interconnessioni.

Ragionare implica anche cambiare idee, spostarle, sostituirle, eliminarle.

Vuotare è altrettanto importante che riempire.

Noi siamo idee in movimento.

Si può volere solo ciò che si costruisce perché è la mente che crea l'immagine di noi stessi sulla base di dati esperienziali e di informazioni elaborate, interpretate e fatte proprie.

Ogni immagine si presta a qualsiasi interpretazione e abitualmente ognuno vi legge i contenuti dell'esperienza del momento.

Allora perché non seguire la luce invece del buio?

La luce guida i nostri passi, mentre l'oscurità non ci protegge dalle cadute.

Una personalità che segue il pensiero felice rassomiglia ad una perla: più ricche sono le ferite della vita avute alla luce del sole, più forte sarà la sicurezza.

Al contrario, quando si soffre molti cercano il senso che non c'è.

Non s'accorgono di essere più importanti del loro disagio.

Non hanno la forza di spostare le idee negative altrove.

Non hanno il coraggio, di tanto in tanto, di seguire nuove sollecitazioni su come stare al mondo ed essere contenti.

Soffrire non è un agire ma un subire.

Paracelso ha scritto:

“Colui che non sa niente, non fa niente, sicuramente non ama niente e non capisce niente”.

Per modificare una posizione squilibrante occorre conoscersi senza avere paura di constatare la realtà che si è.

In ogni esperienza dolorosa c'è sempre l'angolino della bontà.

Conoscersi non è un pensiero, ma soprattutto è un lavoro.

È seguire Socrate.

Socrate lo sapeva bene che si trae più vantaggio dall'azione che dalle parole: ecco perché non volle scrivere nulla.

Io, comunque, con i miei libri voglio solo proporre una discussione su certi modi di pensare i problemi.

So bene che i difetti non si distruggono con i precetti, tuttavia voglio prendermi la licenza di offrire ogni tanto qualche “consiglio” per uscire dalla prigione di alcune ciniche convinzioni alle quali ubbidiamo insensatamente.

Il punto più in ombra si trova sempre sotto la lampada.

Quindi per conoscersi bisogna soffermarsi su queste zone d'ombra con la luce di una candela che in quel punto può rischiare più di un faro elettrico.

La nostra oscurità è visibile e pertanto esplorabile grazie alle piccole ombre.

Ci sono cose nella vita a cui non prestiamo più attenzione, anche se le abbiamo davanti agli occhi.

C'è più saggezza in un detto popolare che in un trattato psicologico.

Che fare?

*Sospendi ogni giudizio negativo su te stesso.
Prova a non metterti sotto controllo.*

*Non analizzare ogni tuo pensiero o quello altrui.
Non misurare continuamente progressi o regressi.
Non ragionare sul fatto che le cose possano funzionare o no,
ma prova a pensare sotto una nuova luce solare,
anche se non sei profondamente convinto di riuscire a cambiare.*

Chi prova e applica almeno una di queste regole di sopravvivenza psicologica, sicuramente otterrà una buona svolta verso il pensiero positivo.

Chi vuol cambiare non s'irrigidisce sulle idee che non funzionano.

Non fa come i gufi del 1200 che si lamentavano nella notte allo stesso modo di quelli del 2000; per essi il 1200 non era diverso dal 2000.

Per noi uomini sì.

Che senso ha restare monotoni, illudendosi di usare diverse tonalità?

Solo i mediocri si fanno ubriacare dalle sciocchezze dei pensatori fatalisti.

Pensare è prendere una decisione utile tra le tante che esistono.

Chi prende una sola regola positiva e la mette subito in pratica, è potenzialmente una persona di successo.

Decidere non significa avere certezza: fuori dell'ambito della matematica non si può dimostrare nulla, si può solo presentare il proprio punto di vista, rispettando ogni uomo e le sue convinzioni, ivi comprese anche le nostre.

Non conta se si sa la filosofia, ma il filosofare.

Si pensa positivo per agire.

Infatti il pensiero è la prima legge del comportamento.

Le convinzioni guidano i comportamenti.

La nostra vita è amministrata dalle nostre idee.

Campbell ha dimostrato che la stimolazione delle aree del piacere ha il massimo valore per la sopravvivenza: quindi, **il cervello deve avere una coscienza felice.**

Vivere è ubbidire a tale natura.

Pertanto, non c'è bisogno di preriscaldamento, di partenze con slanci brevi, di corse balzate, di allenamento alternato in piano e in salita, di progressioni, di bicicletta da turismo, di nuoto, di ginnastica a corpo libero o con gli attrezzi, di corsa nei boschi o nelle piste coperte.

Basta stare dentro la vita in modo sereno.

Basta sentire il cielo amando la terra.

Basta scambiarsi qualche confidenza: è ossigeno per il cuore.

Ed è il cuore che fa giovane o vecchio l'individuo.

Vivere è diventare artefice della propria felicità.

L'uomo è solo ciò che fa di se stesso.

Del resto, anche in campo professionale oggi l'attenzione tende a spostarsi sempre più dalla netta delimitazione alla flessibilità, dalle funzioni separate alle funzioni interdipendenti, dai problemi da affrontare (sempre gli stessi e da sempre conosciuti) ai problemi dinamici (sempre nuovi e sempre più complessi).

Non sembra, ma l'influenza schiacciante della dimensione oggettiva è rimpiazzata dalla dimensione soggettiva con la conseguente assunzione di una maggiore importanza delle variabili individuali e delle probabilità.

La pelle di ognuno di noi deve sentire addosso il peso di nuovi tessuti: la capacità di adattarsi continuamente al contesto generale (quadro mentale a 360°), la capacità di progettare per il futuro in base alle informazioni attuali (contro gli atteggiamenti conservatori), la capacità di acquisire simultaneamente le informazioni provenienti da fonti diverse (contro la visione unilaterale), la capacità di capire il sistema (considerare più punti di vista, evitare analisi parziali e ideologizzate), l'abilità di acquisire le informazioni nel momento stesso del processo decisionale. In altre parole, tutti siamo costretti a spostarci dal piano delle sicurezze a quello delle incertezze.

Una fortuna o una disgrazia?

Soltanto un passare da un livello di qualità a un altro!

Nel pericolo la lucertola si amputa la coda per distrarre il predatore e sopravvivere: ha una marcia in più per la sopravvivenza.

Una guardia penitenziaria mi raccontò di un ergastolano che viveva chiuso in una cella di isolamento senza poter vedere e parlare con qualcuno.

Un giorno, da un pertugio vide entrare una formica.

L'uomo incuriosito si mise a osservarla attentamente mentre percorreva il pavimento della cella.

*Attratto dal movimento affannoso della formica, passava il tempo a seguirla ovunque andasse.
Spesso la teneva sul palmo della mano per osservarla meglio.
Scoprì tutto di lei.
Com'era fatta, quali strategie usava per sopravvivere e tanti altri comportamenti.
Ogni tanto le dava qualche mollica di pane e la custodiva sotto la sua scodella di alluminio.
C'erano voluti quei lunghi anni di prigione perché i suoi occhi si accorgessero della meravigliosa vita di una formica.
Anziché maledire la sua condizione di condannato, aveva preferito occuparsi di altro.
Anziché pensare alla sua colpa, aveva spostato la sua mente sulla vita di una formica.*

Purtroppo non tutti quelli che hanno la testa la sanno usare nelle difficoltà.
Eppure la mente ha la grande responsabilità nel migliorare o peggiorare un problema o una difficoltà; può danneggiare o aiutare chiunque; può portare armonia o disordine in tutti i nostri processi interni.
Allora che senso ha avvolgersi nel proprio lutto e chiudersi nel proprio modo di pensare negativo?
Occorre imparare a ripensare, riflettendo sulle conseguenze delle proprie e altrui esperienze perché questa è la prima e più veloce psicoterapia: c'è sempre da imparare dalla storia.
Certa modernità sta cercando di farci perdere l'identità.
Certi modi di vivere non aiutano l'esistenza in quanto rimuovono l'individuazione dell'essere.
Senza identità ci esponiamo alle bufere e diventiamo fragili.
Per sentirci forti dobbiamo guadagnarci con fatica un'identità felice.
Ciò che vale ha sempre il suo costo.
Il nostro benessere non è un omaggio ma una conquista.
Il rodaggio esistenziale si collauda con la frustrazione.
In realtà, ricevendo tutto in regalo durante l'infanzia e l'adolescenza, da adulti rischiamo di non avere niente perché non siamo in grado di conquistarcelo.
Il consumismo compensatorio impoverisce e fa giungere leggeri a una certa età senza più riconoscersi.
Avevamo una coscienza umana e dopo duemila anni di evoluzione la stiamo annullando.
Andiamo dietro un divertimento che non ci consola.
Stiamo con gli altri e ci sentiamo soli.
Restiamo vuoti.
Ci sentiamo senza radici.
Quando amiamo, avvertiamo la mancanza di qualcosa e ci allontaniamo alla ricerca di nuove e brevi consolazioni.
Camminiamo ma non sappiamo verso quale direzione.
Facciamo le cose che non pensiamo.
Lottiamo con il dubbio.
Temiamo il senso della sconfitta.
Proviamo la sensazione di essere ancora all'inizio della prima elementare senza saper leggere e scrivere.
Rassomigliamo a un pensatore duro che si sgretola all'interno di sé.
Passiamo la giornata.
Bamboleggiamo con il tempo.
È il sentimento della disidentità.
In tale stato di malessere dovrebbe nascere automatica la voglia di conoscenza per trovare una via di uscita.
Pensare è avere un'identità che si riconosce e per questo agisce.
Costruirsi la propria identità vuol dire andare al centro o almeno cercare di avvicinarsi al nucleo centrale di noi stessi.
Via via che ci avviciniamo a esso perderanno di significato i nostri attaccamenti, le nostre illusioni, i nostri disagi.
Scopriremo che quello è il luogo dove comincia il vero benessere.
La nostra felicità non va legata agli eventi esteriori.
Solo l'interiorità ci renderà liberi dalle identificazioni, da tutte le credenze, dalle ideologie, dai pregiudizi, da tutto ciò che oscura la coscienza e che ci vuole trasformare in gregge.
Gli orientali hanno lasciato scritto:
"Più lontano vai, meno conosci: il vero saggio apprende senza peregrinare".
Quindi se i mali dell'anima dipendono dalla nostra filosofia di vita, correggiamola e il cervello trasferirà al corpo le nuove positive abitudini.

La consapevolezza di sé prevede il sapore di nuove verità.

Riconoscersi è masticare nuovi pensieri, implica nuovi comportamenti: si conserva ciò che funziona e si cambia ciò che non funziona.

Per gli operatori del diritto, la non conoscenza della legge non solo non serve come giustificazione, ma non mette neppure al riparo dalla punizione.

Quindi, conoscere è una necessità.

Da piccoli sottovalutiamo questa verità.

Di fronte ai primi temporali ci accorgiamo che **le conoscenze aumentano la capacità di protezione**.

Crescendo, non sempre si cresce nella conoscenza di sé.

C'è tanta gente che fatica a proseguire e passa la vita nella distrazione, dentro le fantasticherie, dimenticando il senso di ciò che fa.

Vive con idee rigide che non cambiano mai, impoverendo i processi cognitivi.

Si incolla ad alcuni concetti senza valutarne il peso.

Si chiude in un ristretto recinto e non sa cosa succede fuori.

Si isola e fa passare il tempo senza aggiornare la conoscenza di sé.

Conoscersi è un'esperienza simile allo svegliarsi.

Per conoscersi bisogna tenere gli occhi aperti sul contesto dove passiamo la vita.

Stare nel mondo è ammettere che tra il cielo e la terra ci possano essere più cose di quanto pensiamo.

Non è vedere la luna riflessa nell'acqua.

Conoscenza è *co-nascenza*, cioè **un nascere e rinascere continuo** insieme alla gente e ai loro saperi.

L'esperienza del riconoscersi tra gli altri è quel prendere coscienza di sé proprio come abbiamo fatto da neonati nell'incontro rischioso con la prima luce.

È come un ripetere la consapevolezza di sé sperimentando il dolore del distacco dall'utero, la gioia della liberazione del cordone ombelicale, la scoperta dei sensi, la prova dei muscoli, il *rooting* della testa per esplorare, l'esperienza dell'alzarsi e del camminare, l'uso dell'attività dei neuroni che incartano miliardi di stimoli, il perseguimento dei bisogni che si moltiplicano, il movimento intermediario fra pensiero e azione per conoscere, comprendere, apprendere, creare.

Raccogliere informazioni su di sé non è analizzarsi.

Analizzarsi è un modo di guardarsi da un'unica direzione.

Etichettarsi è darsi un nome che rappresenta un solo modo di vedere qualcosa.

Stigmatizzarsi è sostituire la razionalità con l'irrazionalità.

Conoscersi è sapersi togliere i vestiti senza pensare che il proprio corpo è sudicio e che la biancheria che indossiamo è sporca.

Anche se non siamo Socrate, viviamo come chi desidera essere Socrate: sentiamo la nostalgia di sapere chi siamo e perché viviamo in questo o quel modo.

In tale delicato compito non vorremmo sbagliarci.

Vorremmo non spaesarci.

Allora, per conoscerci, ripartiamo da zero.

La consapevolezza del nostro deserto interiore porta alla conoscenza di sé.

Paradossalmente, per riconoscersi bisogna svuotarsi.

Pulire significa spazzare via tutto ciò che c'è in superficie.

Chi vuol vivere è recipiente in attesa di essere riempito di sempre nuove mille storie.

Tu ed io non scontiamo la colpa di nessuno.

Noi non continuiamo nessun destino.

Spesso quello che chiamiamo destino non è altro che l'accumulo dei nostri errori.

Siamo linee disuguali che difficilmente si chiudono in un cerchio.

Tutti abbiamo delle teorie sulla condotta umana, ma paradossalmente avvertiamo che ciò che dà senso al nostro comportamento è sempre qualcosa fatta da noi ma, il più delle volte, involontariamente e inconsapevolmente, senza riuscire a prevedere le conseguenze.

Conoscere l'essere umano è una misteriosa avventura.

In verità tutte le cose cambiano perché **le conoscenze umane sono dinamiche proprio come l'acqua del fiume** che corre verso il mare.

Procedendo in avanti con gli anni e man mano che aumentano le nostre esperienze culturali, tutto diventa diverso da come s'immaginava in precedenza, anche se ogni uomo resta parzialmente legato alle tradizioni della sua famiglia, obbedisce alle regole della società, segue le nuove tendenze dell'uomo planetario.

Vivendo ed evolvendoci, la nostra fiducia passa da una persona all'altra, da un libro all'altro, da una teoria all'altra, talvolta con il rischio finale di naufragare nell'indescrivibile poiché ognuno di noi è il risultato di rapporti complessi.

Diveniamo sempre.

Entrando nel nuovo millennio, quasi tutti riconosciamo che veniamo da *mondi ex* (ex destra, ex sinistra, ex centro). Restiamo inondati continuamente di flussi nuovi e diversi.

Siamo il filtro di piogge impalpabili.

In realtà, anche se non ce ne rendiamo conto, ognuno di noi ha già un'idea di se stesso che proviene da pensieri presi in prestito, per caso, automaticamente, fuorviati dai problemi e dalle preoccupazioni.

Questo è un modo comune di conoscersi che rischia di far scambiare un problema per un altro.

Questo modo di conoscersi, per alcuni diventa uno spostare la bomba dalle ginocchia a sotto la sedia.

Certe immagini di sé, quando non cambiano, diventano fissazioni e portano nevrosi.

È stata confusa e distorta la mappa affettiva.

Conoscersi non è un tranquillizzarsi restando fissati a giudizi che valgono per sempre senza portare tranquillità (ad es. *"io sono nervoso, io sono testardo"*).

Che senso ha affannarsi a etichettare cose che riusciamo a capire solo in minima parte?

A causa di certe parole che non cambiano, spesso moriamo congelati.

I giudizi rigidi e le valutazioni terminali imprigionano, se non possiedono la totale comprensione dei fenomeni.

Spesso, non avendo strumenti e sollecitati dalla fretta, forziamo la comprensione di una cosa che approviamo o disapproviamo.

Accorciamo la strada della conoscenza.

Utilizziamo un settore per spiegare il cerchio dei nostri comportamenti.

Ed è così che produciamo smarrimento.

È come dire all'occhio di vedere se stesso.

È cadere nella **sindrome di Wakefield**, un personaggio di Hawthorne, che lasciò la propria casa per andare ad abitare in quella di fronte per il piacere di spiare la propria vita.

È bello scoprire che quel che cerchiamo è già dentro di noi.

La più grande ironia della vita è che tutto ciò che vogliamo l'abbiamo già.

Non si conosce se stessi, uscendo da se stessi.

Osserveremo un sosia, un non-io.

Non è da sottovalutare il peso del consenso o la disapprovazione da parte degli altri.

Consenso e disapprovazione influiscono sulla conoscenza di noi stessi e sulle nostre azioni.

La previsione del giudizio altrui agisce notevolmente sul nostro comportamento.

Però ciò che chiamiamo giudizio è solo un'anticipazione, non è la realtà.

Infatti non possiamo sapere cosa succederà finché non avremo fatto l'azione.

Prevedere è un alibi, un autoinganno per rimandare e per non rischiare nuovi comportamenti.

Se desideriamo l'approvazione sociale, finiremo di fare sempre ciò che è gradito agli altri, non ciò che vogliamo noi.

Vivere è *autodirezione*, non eterodirezione.

A prescindere da quanto affermano scienza e letteratura, sono certo che ogni uomo si confeziona da sé la propria felicità o infelicità, anche se le fonti della propria conoscenza vanno associate alle differenti modalità di ricerca quali la scoperta per la ricerca scientifica, l'invenzione per la ricerca tecnologica, l'interpretazione per la ricerca pedagogica, la costruzione per la ricerca sociologica, la spiegazione per la ricerca psicologica, la traduzione per la ricerca letteraria.

Ma organizzare una buona conoscenza significa operare sinergie tra esse.

Conoscersi dovrebbe essere un arricchirsi di strumenti per vivere.

Meglio accendere una piccola fiammella che maledire l'oscurità poiché, per scoprire qualcosa, non basta più il sapere umanistico né il sapere scientifico: ci vogliono anche altre dimensioni.

La verità non sempre è il risultato del sapere selettivo e strategico dell'apprendimento.

Quindi non possiamo restare attaccati ai miti ma dovremmo farci guidare dalla realtà.

Il mito è il risultato di una costruzione mentale cristallizzata (es. *Cesare grande condottiero, Kennedy presidente affascinante*); la realtà lavora sulla verità quotidiana aggiungendo altri particolari (es. *Cesare bisessuale, Kennedy presidente retorico che non fece niente per la povertà degli americani di allora*).

Tra il mito e la realtà, occorre scegliere la realtà per conoscerci.

Una buona testa lavora sempre in tale direzione e si costruisce giorno dopo giorno: ogni giorno ricerca informazioni di vita e si nutre di idee che aiutano.

Il mito nacque dalla paura e dallo stupore.

Non era altro che l'inizio del racconto del mondo.

Quindi aveva un valore di guida nella vita dell'uomo: costruiva la difesa dell'esistenza di fronte al nulla e alla morte, inventava i rimedi e la protezione divina sulle minacce del dolore.

Non era una favola, ma un cercare di spiegare il senso del mondo e dei comportamenti umani.

Voleva essere un uscire dal sonno per aprire gli occhi sulla realtà, il primo sguardo nell'oscurità dell'immensa rete del pensiero umano; era la volontà di guardare la verità, cioè il cominciare a porre l'attenzione sul ragionare con luminosità; era la presenza dell'evidenza senza possibilità di celarsi tra le cose (*alètheia + epistème*).

Secondo il newyorkese Joseph Campbell il mito ci dà un'idea di come gestire la vita: i personaggi mitici agiscono come archetipi delle possibilità umane e le azioni che essi intraprendono ci fanno da modello.

Imitarli non significa esaltare il nostro egoismo, bensì equivale ad accettare l'insegnamento che traspare.

Le mitologie sono state il "canto dell'universo" reso armonioso da migliaia di culture e popoli diversi.

Fanno apprezzare la gioia di essere vivi, la letizia di quel fluire che proviamo quando facciamo qualcosa che ci viene bene: questa è la gioia, da non confondere con il mero piacere.

Tutti i miti cominciano dentro una famiglia mentre si conduce una vita tranquilla nel proprio villaggio.

È una vita tranquilla, ma incompiuta: c'è un susseguirsi monotono di esperienze, la routine di tutti i giorni, la non distinzione, la non realizzazione, la non autenticità.

Allora accade qualcosa che fa intraprendere un'avventura con un obiettivo specifico, il viaggio con l'esperienza del dolore:

- Cristo affronta le tentazioni del diavolo nel deserto,
- Artù parte in cerca del Graal,
- Ulisse vuole tornare ad Itaca.

Si diventa eroi perché ognuno libera le incredibili potenzialità di vitalità posseduta e mai usata.

Campbell, in tal senso, ha contribuito a stimolare il "movimento del potenziale umano" degli anni 1960-1970: risvegliare l'eroe che c'è dentro ogni persona per non smarrire la bellezza della vita e per non sprecare energie nel perdersi in un bicchier d'acqua.

Poi lentamente dall'iniziale mito emerge la filosofia.

Oggi conoscere diventa un modo di vedere positivo, che s'identifica con il corretto funzionamento della nostra mente quando scopre il mondo, cioè **conoscere è applicare categorie mentali utili alla persona**, è curiosità in attesa di risposte cercate con la metodologia del dubbio creativo.

Ogni verità ha la sua zona d'ombra; lo ricorda la storia, a partire dalla uccisione di Giulio Cesare alla cronaca dei nostri giorni.

La verità non sorge dall'elaborazione dei sospetti e delle probabilità.

Alimentare il dubbio è una perdita di tempo.

Occorre abituare a seguire i fatti e ad afferrarne il senso per evitare che il dubbio sotterri la verità e si orienti a costruire l'irrealtà.

Nessun imprenditore serio costruisce la sua fortuna sul dubbio o sulla probabilità.

Ognuno di noi è un viaggiatore verso isole di verità.

La verità ha molte facce che spaziano dal chiarore alla luce.

Conoscere è farsi un patrimonio informativo per decidere.

Le informazioni vanno organizzate e devono avere un senso.

I concetti vanno lavorati proprio come la nostra nonna lavorava i gomitoli di lana.

Conoscere è meravigliarsi, è dare risposte al dubbio creando teorie, modelli, paradigmi, scegliendo la molteplicità, il divenire contro l'unicità.

(cfr. Carol Pearson - *L'eroe dentro di noi*; C. Pearson - *Risvegliare l'eroe dentro di noi* – Astrolabio 1990)

Il pensiero unico invecchia e porta la sterilità.

Perché vivere una vita grigia che diventa sempre più sbiadita?

Perché avere paura degli altri e vederli come una minaccia?

Forse **restiamo incollati all'unica idea che possediamo** perché abbiamo difficoltà a manifestare affetto e crediamo di non piacere a nessuno.

Che senso ha avere paura di dire le cose brutte che si pensano?

L'inquietudine rende uguali.

Abbiamo cinquant'anni ma è come se ne avessimo tredici, quando si tratta di capire il mondo e se stessi.

Vivere è maturare l'identità, arricchendola: dunque esame della fragilità, non analisi del conflitto.

La nostra personalità non si fabbrica da zero, ma si ricerca e si ricompone con i frammenti che possediamo.

Perché avere paura, vedendo i brandelli di una costruzione?

Dalla frammentazione si passa all'unità che vive nella pluralità.

Io sono quello che ho.

Mi presento per quello che sono, non per quello che diventerò.

Io non sono apparenza che si adatta ai modelli, ma sono realtà che comprende diverse umanità.

Eppure alcuni vivono un modo inattuale di guardare se stessi.

Hanno un'identità perennemente esposta al rischio.

Si nascondono.

Si camuffano.

Ingannano.

Rovnano la loro riconoscibilità.

Cercano la terza via tra la realtà e l'apparenza.

Per conoscersi seriamente è necessario cominciare a pensare realisticamente.

La verità su se stessi non fa male.

È la malizia informativa che costruisce i pericoli.

È l'intenzione di procurare disagio che rovina il rapporto con sé e con gli altri.

Essere realisti non significa stare con gli altri e cercare solo dolcezza, consolazione o approvazione.

Essere con gli altri è anche provare rabbia, invidia, superbia.

Nelle relazioni i peggiori bugiardi sembrano i migliori innocenti.

Conoscere con coraggio il funzionamento della vita non ci rende vili.

Certe paure non ci faranno vili.

Per evitare ciò è necessario instaurare la sovranità dell'individuo: restare se stessi per non confondersi con gli altri.

Io sono io.

Sono contento di sapere che mi sono fatto da solo.

E questo libera il Creatore da una tremenda responsabilità.

Non confondersi con gli altri non significa prendere le distanze da essi né alzare barriere di ferro.

Una cosa è la presenza, altra cosa è l'identità.

In realtà essere dotato d'identità (identico a sé) significa non disfarsi di sé presentandosi oggi in un modo e domani in un altro.

Restando senza identità o con un'identità confusa, se non stiamo attenti, gli altri ci butteranno via come pezzi di limone spremuti.

Diventeremo preda dell'*effetto palla di neve*: ogni minima esagerazione si trasformerà in valanga.

*Leggi meglio tra le righe dell'apparenza.
Spalanca gli occhi!
Hai occhi che vedono cose nascoste,
occhi che finalmente ti permettono di vedere te stesso!*

*Non salire su una scala di carta.
Rispetta i tuoi dubbi senza fuggire da te stesso, senza cercare la conferma esterna.
Datti uno sguardo carico d'amore.
Sbriglia il tuo cuore.
Fai fiorire le parole della vita.*

La felicità è come una farfalla: è difficile prenderla, ma può posarsi sulla tua mano.

Conoscersi non è cercare la conferma altrui.

Chi cerca la conferma fuori, negli altri, lo fa perché non l'ha trovata dentro di sé.

Molte volte, il "nostro conoscerci" sta dentro la persona che cerchiamo di aiutare.

La filosofa Edith Stein, riprendendo una metafora di S. Teresa d'Avila, era convinta che per arrivare alla conoscenza di sé occorrono sette passaggi: dopo una breve permanenza in sei stanze (esteriorità materiale, attrazione dell'effimero, meditazione, immaginazione creativa, penitenza, sofferenza) si può arrivare alla settima dimora, l'unica che permette di giungere alla comprensione di sé (momento della morte alla presenza di Dio).

Infatti la mente da sola non può produrre la verità, può soltanto trovarla.

Non è importante quello che si trova, ma quello che si cerca.

Da piccoli la prima parola della nostra ragione è "perché", mentre da grandi l'ultima parola a quei "perché" si può riassumere in questa affermazione: **noi non siamo creatori di verità ma ricercatori della verità.**

Allora perché attaccarsi a identità sbagliate per concludere prima?

Identità non è singolare, ma plurale.

Ogni conoscenza esige un lungo ascolto.

Ascolto non è rispondere ma origliare.

Forse dovremmo imparare dalla nostra coscienza che spesso ci rimprovera così:

"Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu mi rubi le parole, non sei più la persona che ho scelto per essere ascoltato.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a darmi consigli, non fai ciò che ti chiedo.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu cominci a elencarmi i perché non dovrei sentirmi in quel modo, calpesti le mie sensazioni.

Quando ti chiedo di ascoltarmi e tu pensi di dover fare qualcosa per risolvere i miei problemi, mi deludi".

Può sembrare strano, ma per molti solo la preghiera funziona.

Perché?

Perché Dio è muto, non dà consigli, né prova ad aggiustare le cose.

Dio parla con il silenzio.

Quando ci stacciamo dai rumori e nella nostra coscienza scende il silenzio, allora emergono le domande profonde.

Nasce l'ascesi e la vita assume un'altra dimensione.

In questo silenzio Dio osserva, ascolta e sa che da soli siamo capaci di risolvere le nostre pene.

Tutti dobbiamo imparare ad ascoltare.

Se desideriamo parlare, aspettiamo qualche istante: la coscienza ci suggerirà le parole che riflettono la realtà in modo inadeguato.

Ascoltare è aprire la mente all'altro lasciando agire l'orecchio psicologico sino a percepire i movimenti profondi della sua vita.

Chi incontra la vita non si comporta come Polifemo con la sua potenza né come Ulisse con la sua astuzia, non mette una persona su una piastra rovente pretendendo dignità e calma, non è un vulcano sotto cui è impossibile vivere.

Chi ascolta, prima di tutto, sa che deve amare.

Chi ama sorride a chi lo fucila con gli occhi.

Chi ama lascia alle persone i sentimenti che vogliono.

Chi ama non pensa che l'altro è una nullità.

Chi ama fa tutto quello che fa senza ferire.

Chi ama non si nasconde dietro false maschere, ma si lascia andare all'intimità: spiega agli altri come realmente è.

Chi sa amare vuol dire che già si è conosciuto.

Riconoscersi è un'operazione di una meditazione speciale, quella che fa uscire dal caos frenetico del quotidiano.

L'amore per la vita rende capaci di vivere in modo ottimale senza andare a nessuna scuola.

Un alcolizzato tentò per anni di liberarsi dalla schiavitù dell'alcol.

Ma ogni volta che sembrava fosse riuscito a liberarsene, ricadeva nel vizio.

Per questa ragione era ora arrabbiato, ora ombroso, ora violento, ora apatico, ora cinico.

Era irriconoscibile e imprevedibile.

Le sue brutte condizioni finirono per emarginarlo da tutto e da tutti.

Solo il suo cane sembrava sopportare i suoi eccessi, restando sempre vicino a lui a fargli compagnia.

Un giorno l'uomo disse al cane:

*“Sei forse in attesa di vedermi cambiare, amico mio?
Oppure sei così sciocco da amarmi, nonostante tutto?”.
Il cane gli lambì la mano e scodinzolò felice.
Quel giorno l'uomo capì che avrebbe definitivamente chiuso con l'alcol.*

La ragione di ogni comportamento errato è la mancanza di consapevolezza dell'amore che qualcuno ha per noi.
Senza amore non si sente la forza per cambiare.
Senza la luce del cuore, l'uomo non si rende conto delle ragioni che lo spingono ad agire in un certo modo e non pensa alle possibili conseguenze; di conseguenza è portato a sbagliare con maggiore facilità e frequenza.
Però, perché non chiedersi cosa significa sbagliare?
Significa non comportarsi nel modo migliore.
Ma come giudicare la bontà di un comportamento?

La risposta è facile se ci poniamo due domande.

Prima domanda:

“Compiere questa azione, dire quella parola, intrattenermi con quel pensiero, mi fa sentire bene e pienamente soddisfatto di me stesso, cioè mi dà una sensazione di serenità?”.

Seconda domanda:

“Questa mia azione, questa mia parola, questo pensiero sono produttori di pace e tranquillità anche per gli altri?”.
In relazione alle risposte che si daranno ad ambedue le domande, si potrà prendere una decisione senza paura di sbagliare.

In verità quel giovane alcolizzato sapeva di stare sbagliando perché stava distruggendo la propria vita.

Ma non riusciva a liberarsi del suo problema, perché non si era posto le due domande.

Quando sembra che non ci sia più niente da fare, c'è qualcosa che può compiere il miracolo: l'amore incondizionato.

Finché un individuo si sente evitato, deriso, criticato o disprezzato, è probabile che sprofondi sempre di più nell'abbruttimento.

Il sentirsi amato, cioè accettato per come si è, può essere la molla per ricredersi sulla presunta cattiveria e predisporre ad uscire dal baratro.

Basta una briciola d'amore per fare alzare il capo fino a intravedere la luce alla sommità del pozzo in cui si era sprofondato.

Chi ama la vita non spreca tempo a creare i problemi ma preferisce fare un breve viaggio interiore.

I problemi non sono un sostituto della consapevolezza.

La mente problematica è un commentatore impulsivo che mette il naso in tutto ciò che si vede, si sente e si fa.

Amare non è interpretare, non è giudicare, non è comparare, non è analizzare.

Amare è incontrare la pace e la tranquillità.

Pensa all'amore e lo imparerai lentamente, con l'esercizio quotidiano.

Le varie tecniche meditative non sono meditazione: servono solo come aiuto a creare un'atmosfera che apre alla meditazione.

Meditazione è la pace della mente, è la più potente medicina dello spirito.

(cfr. M. James – Impara a meditare – Macro edizioni 2006; C. Casula – Sette meditazioni guidate – Red 2006; entrambi i testi contengono un CD con tecniche facili)

John Demartini sin da piccolo è stato costretto a usare le stampelle correttive per un difetto alle gambe.

A scuola ebbe enormi difficoltà nella lettura, scrittura e nel parlare: gli avevano diagnosticato una grave dislessia e l'impedimento nell'esprimersi.

Nella scuola media i professori diedero ai genitori la conferma definitiva che non avrebbe mai letto, scritto e comunicato.

Così all'età di 14 anni fu costretto ad abbandonare gli studi.

Trasferitosi nelle Haway, a 17 anni in seguito ad un avvelenamento da stricnina fece un'esperienza di pre-morte.

In quell'occasione incontrò un vecchio di 93 anni, Paul Bragg, che l'incoraggiò ad andare oltre le sue percezioni limitate e gli fece la previsione che sarebbe diventato un filosofo e un grande oratore.

Fu come una conversione.

Ricominciò daccapo e con uno sforzo determinato sconfisse la dislessia, studiò, lesse tanto e si prese due lauree, di cui una in medicina.

Disse: “Quando credi che non puoi leggere o imparare e scopri che puoi, in te si risveglia una fame insaziabile di conoscenza”.

Oggi, con il suo “metodo Demartini” insegna in tutto il mondo il potenziamento delle risorse personali nelle varie aree della vita.

È un docente straordinario.

È ascoltato con adorazione e guida a ottenere ciò che ognuno si è prefissato.

Chi lo incontra afferma che le sue parole sono capaci di cambiare la vita.

È un mago della trasformazione.

Rompe gli schemi che bloccano il cambiamento.

Immerge nell'esperienza della conquista dei propri talenti.

Fa esplorare la vita personale con delicatezza fornendo l'accesso diretto alla propria sorgente.

Cambia il modo di percepire il passato.

Fa guardare oltre le false personalità.

Spiana la strada per il successo approfondendo i misteri della vita.

Dice: “Il genio è sepolto sotto gli strati delle etichette imposte dalla società come disabilità. La nostra vita è lo specchio del nostro costante parlare interno con noi stessi. Cosa raccontiamo continuamente a noi stessi e agli altri? Ci diciamo che siamo infelici, allora continueremo a compiere azioni infelici perché è questo quello che ci aspettiamo. Invece se diciamo a noi stessi che siamo felici, ci muoveremo in quella direzione. Le nostre parole sono creative per natura! Ripeti a te stesso ciò che vuoi di positivo, metti i sentimenti del cuore e non ti stancare di chiedere ciò che vuoi, ogni giorno, finché non lo otterrai”.

Molto tempo prima William James aveva scritto: “La più grande scoperta della mia generazione è che l'essere umano può modificare il suo atteggiamento attraverso l'abitudine mentale”.

(cfr. J. Demartini – L'infinita saggezza dell'amore – Videocorso 2010)

RICONOSCIMENTO DI SÉ

Quando nella vita ci sono angoli d'insoddisfazione e si viene presi da una sottile inquietudine, vuol dire che è arrivato il momento di fermarsi e di guardare dentro di sé senza confondere le attitudini con le abitudini, i bisogni con le tradizioni, i desideri con le fantasie.

La maggior parte dei ruoli sono stati scritti prima ancora che l'individuo ne prenda coscienza.

Ciò è avvenuto per opera dell'educazione ricevuta.

La famiglia è un agglomerato di persone che non si scelgono; ci si nasce dentro e si apprende ciò che essa propone.

Avere consapevolezza di sé significa cominciare ad abbattere le barriere che producono il malessere acquisito.

Oggi abbiamo l'opportunità di essere come ci pensiamo, oltrepassando il terreno insidioso dei sensi di colpa.

Evolversi per essere ciò che si vuole significa obbedire a se stessi e non agli altri e rinunciare alle aspettative altrui.

Benessere vuol dire **uscire dai condizionamenti dove siamo stati immersi**, non respirandoli e non mettendoli in pratica.

E tutto ciò può succedere solo se si è trasparenti a se stessi.

La trasparenza è lo spazio dove è possibile abbattere le ipoteche, i rancori repressi, le pressioni, le insoddisfazioni, le infelicità.

Chi rincorre i sogni dell'altro, perde il proprio.

Chi esce dai binari messi dagli altri, rimodella se stesso, si trasforma e cambia.

Il bello del cambiamento è che non finisce mai perché si ha a che fare con l'avventura dell'autosservazione, con il gioco di schemi consapevoli e inconsapevoli e con inevitabili ostacoli che provengono dal nostro interno o dall'esterno:

- *aspettative della famiglia,*
- *modelli religiosi,*
- *vincoli culturali,*
- *controlli sociali,*
- *messaggi sociali,*
- *interferenze intermittenti,*
- *forza delle abitudini,*
- *attaccamenti eccessivi,*
- *ruoli codificati,*
- *condotte consolidate,*
- *piloti mentali standardizzati,*
- *attitudini pilotate,*
- *punti di riferimento illusori,*
- *spilorcerie cognitive,*
- *frustrazioni,*
- *conflitti,*
- *doverizzazioni,*
- *insoddisfazioni,*
- *colpevolizzazioni,*
- *blocchi comportamentali.*

Il problema dell'autoriconoscimento sta proprio nello scoprire chi siamo veramente e non chi ci impongono di essere.

Possiamo comprendere la nostra natura più profonda, cercando di **cogliere la differenza tra come pensiamo di essere e come siamo veramente.**

Possiamo spostare le convinzioni da un cassetto a un altro e con questi vari pezzetti costruire un tutto significativo, un modulo esistenziale, la direzione della nostra vita.

Il mondo che ci gira intorno è un mondo comunque possibile.

Non c'è una sola via da intraprendere.

È la scelta del percorso a rendere unici.

Conoscersi serve a difendersi dagli imprevisti.

Ripercorrere la propria educazione, capire i propri schemi comportamentali, leggere le proprie mappe mentali e comprendere le proprie dinamiche psicologiche, restituisce a se stessi e non fa inventare soluzioni provvisorie che possono diventare nevrotiche.

Come riconoscere queste soluzioni?

Come entrare nel proprio universo e fare l'inventario di quello che c'è dentro?

Indico alcune strategie.

Il primo passo, quello più facile, è farsi un'idea completa di ciò che si è senza ricorrere a stereotipi, pregiudizi, aspettative.

I nostri apprendimenti prima di essere competenze sono **risorse personali**, cioè tutto quello che sappiamo fare bene e che riguarda:

- usare le mani (aggiustare, realizzare oggetti, massaggiare),
- usare il corpo (fare sport, occuparsi di giardinaggio),
- usare il linguaggio (intrattenere, essere gradevole nella conversazione, parlare in pubblico, inventare storia),
- usare i numeri (fare i calcoli a mente, memorizzare dati, preparare un preventivo)
- usare la logica (raccogliere informazioni, analizzare contenuti, convincere, pianificare, comparare),
- usare l'intuizione (prevedere le conseguenze, formulare idee, visualizzare dettagli sfruttare la creatività),
- usare l'iniziativa (creare gruppi, intraprendere progetti, prendere decisioni, organizzare il tempo libero),
- usare le qualità umane (aiutare gli altri, ascoltare, confortare, consigliare),
- usare le istruzioni (smontare e rimontare un oggetto, seguire un piano nei dettagli).

Conoscersi significa cominciare a trovare le proprie **abitudini** che lavorano in automatico senza infastidirci, in perfetta economia.

Fare un elenco aggiornato permetterà di scoprire come in certe abitudini si nascondano le basi su cui si appoggiano comportamenti poco adeguati.

Scoprire queste regole ripetitive è la prima via per dare inizio alla conoscenza e al conseguente cambiamento.

Cambiare vuol dire credere che Dio non sta solo in Chiesa, un semplice edificio dove le prediche rischiano di essere sempre le stesse e tutte uguali.

Cambiare significa non diventare troppo volitivi né troppo rigidi.

Chi si vuol nutrire troppo è un individuo che ama il cibo dell'onnipotenza mentale: in realtà in teoria mira alle grandi cose, ma in pratica non fa neanche le piccole; sa come cambiare, ma neanche ci prova.

Certe soluzioni sono tentate soluzioni che si ripetono.

Le tentate soluzioni sono nascoste nelle abitudini, nel dare sempre la stessa risposta alla stessa difficoltà.

Conoscersi insegna a cercare i meccanismi che stanno dietro i fallimenti.

Questi sono facilmente ravvisabili se prepariamo la lista delle nostre **identificazioni**, che con la forza della loro idealità e rigidità trascinano quasi tutti i nostri comportamenti.

Le identificazioni si trovano dietro i modelli sperimentati nello "stretto territorio" degli apprendimenti infantili.

La nostra fertile fantasia gonfia queste identificazioni perché la sicurezza viene associata a vecchie convinzioni e soprattutto ai modelli assoluti che, in genere, sono un'unica persona, un'unica religione, un'unica ideologia o un'unica idea fissa su sé e sugli altri.

Prendere coscienza di essere delle "fotocopie" sottolinea solo una sovrapposizione, la *replicanza*.

Infatti conoscere e agire non è la stessa cosa: sono due comportamenti differenti e difficili, ma non impossibili.

Ogni conoscenza, per essere efficace, deve passare attraverso l'attività e, appunto per questo motivo, soggiace a molte possibilità erranee.

Agire non significa acquisire immediatamente un cambiamento.

Fare esperienza vuol dire che le azioni si nutrono di nuove idee e che senza continuità tendono a morire.

È la perseveranza che stabilizza i nuovi apprendimenti.

Pertanto, se non facciamo niente e restiamo solo a pensare, la mente s'impegna ad attingere alle fonti dell'inconcludenza.

Molti miei pazienti, dopo i primi colloqui, hanno cominciato a constatare le seguenti realtà.

"Pensavo di essere una brava persona ma non mi sono accorto di essere una brutta copia di altri."

"Mi sento un duplicato di antiche infezioni."

"Infezioni prese frequentando gli altri."

"Paradossale irriconoscibilità."

"Sono un copista: grado zero dell'emozione."

"So copiare e basta."

"Sono il trionfo dell'obbedienza: una sorta di follia degli auguri di Capodanno ripetuti senza sentimento e per galateo sociale."

*Infinita normalità senza nessuna sorpresa, neppure grigia.
 Polvere insignificante.
 Non ho una mia minima identità personale.
 Sto passando la vita senza imparare niente e ripeto solo quello che ascolto nell'educazione.
 Non vivo.
 Non scopro quante cose insegnate e imposte sono irrazionali.
 Non cresco o cresco a metà o cresco storto.
 Non mi sforzo di essere me stesso: ho paura di rischiare di essere me stesso.
 La mia vita è messa lì per sempre.
 Ordinaria tranquillità".*

Conoscersi evita di vivere sulle nuvole.

Molti hanno atteggiamenti sognatori perché non sono riusciti a vedere la fattibilità: si regalano ritornelli architettati da altri che continuamente echeggiano nella loro mente con tale persistenza da diventare non stimoli di arricchimento, ma **schemi di durata** che non danno risposte ai problemi.

Schematizzazioni che ripetono la difficoltà.

Schizzi senza una soluzione.

Tracce scolpite sulla pietra.

Canovacci senza nessuna vitalità.

Modelli di rassegnazione.

Mappe senza possibilità di essere modificate.

Convinzioni (*belief*) che orientano il deragliamento dei comportamenti e dei ragionamenti.

Abitudini diventate riti sino a sfiorare la mania.

Paradigmi pieni di ruggine.

Credenze portatrici di infezioni psichiche e di malattie psicologiche.

Organizzatori cognitivi senza alcun contenuto di benessere.

Chi vive con questa mentalità è una persona plasmata dagli altri, un individuo che pensa che ogni errore che fa sia un pezzo di vita che se ne va, perché cerca sempre un capro espiatorio per distogliere l'attenzione dai problemi reali.

Non è contento della sua vita, perché non fa ciò che vuole.

Non è neppure capace di cambiare la sua definizione di quel che è la vita.

Crede che la Bibbia sia un ottimo libro e non sa che non è l'unico.

Ripete senza comprendere.

Non ha la forza di riflettere.

Non sa essere curioso di trovare nuovi pensieri.

Non sa lottare con la stessa forza con cui si ama.

Si comporta come quel sarto che vedeva tutto strappato e si sentiva condannato a ricucire.

Conoscersi è capire perché ci soffermiamo sul fatto senza riuscire a fare niente di quanto ci proponiamo.

Infatti l'inerzia tende a farci cadere in una vera grande palude di **contaminazioni** che avvelenano la vita con i virus

- del *pregiudizio*,

- della *proiezione di sé negli altri*,

- del *desiderio di piacere a qualunque costo*,

- della *paura di compromettersi*,

- dell'*effetto Werther* (il suicida foscoliano che suscitò un'ondata di suicidi emulativi in tutta Europa, tanto da far vietare la lettura del libro),

- della *riprova sociale* (conferma sociale) che ci fa stare meglio quando gli altri ci rassomigliano: tutti ci lasciamo guidare da persone simili a noi.

Andare in cerca di queste o di altre forme di contaminazione serve a conoscerci meglio, più in profondità.

Notare tutto ciò che ci toglie l'autenticità accelera il cambiamento della mentalità.

Registrare le condotte non spontanee e naturali mette in evidenza la congruità tra ciò che siamo e ciò che facciamo.

Vivere è cominciare a sciogliere le catene che gli altri tendono a metterci ai polsi.

Vivere è muoversi senza sospetti continui, senza allarmi duraturi, senza pensieri negativi perenni.

Vivere è evitare di scadere in comportamenti morbosi o violenti quando qualcosa di significativo si spezza.

Vivere è imparare a superare la logica delle passioni con il distacco dalle illusioni.

Ogni infelicità è provocata da ciò che con la mente aggiungiamo alla realtà.

Queste avverse addizioni mentali sono la causa di molte infelicità.
Infelicità comuni, non patologiche.

Conoscersi è andare oltre l'incoerenza.

Mentre siamo impegnati nell'azione del cambiamento, può capitare di non essere coerenti e di sperimentare la disorganizzazione, lo scoraggiamento, l'inutilità dello sforzo.

Il caos è l'esperienza più disastrosa che possa capitare a una persona: la confusione crea ansia, l'accozzaglia produce disorientamento, l'esagerazione coltiva dubbi.

Credere a ciò che è fondamentale e tenere sotto controllo la realtà è il primo bisogno per sopravvivere.

Senza certezze non si va avanti.

In Egitto il sangue di lucertola e lo sterco di coccodrillo erano farmaci efficaci per chi ci credeva.

Sono le convinzioni che guidano i comportamenti.

Il nostro contegno sta dentro ciò che diciamo a noi stessi.

Siamo i nostri pensieri.

Siamo ciò che pensiamo.

Purtroppo quando si cade in uno stagno, riusciamo a vedere solo lo sporco davanti e di fianco, ma non quello che portiamo dietro le spalle.

Allo stesso modo è con i nostri pensieri.

Questo è il motivo per cui cadiamo nella trappola delle **contraddizioni**: non vediamo altro che quello che pensiamo in quel momento.

Crediamo a ciò che ci suggerisce la mente in quella situazione.

Ci lasciamo influenzare da ciò che emerge in quel contesto, dal peso che la cultura corrente ha sulla gente.

Ci facciamo pilotare dall'idea che nasce improvvisamente nella nostra mente.

Non utilizziamo l'intelligenza in prospettiva.

Non diamo importanza a quello che ci esce dalla bocca.

Allora per prendere coscienza delle proprie contraddizioni è sufficiente fare una lista di alcune tematiche-chiave (ad es. l'amore, il denaro, la fedeltà), sceglierne una e iniziare a stendere su carta le proprie convinzioni su quel tema.

Poi è sufficiente rileggerli per vedere meglio e scoprire lentamente il livello di coerenza del nostro modo di pensare.

Molte volte quello che raccontiamo agli altri non corrisponde a ciò che diciamo a noi stessi.

Altre volte quello che ripetiamo a noi stessi non ha una base logica forte.

Allora per venire fuori da tali contraddizioni, occorre cercare idee alternative e inventare pensieri nuovi, scegliendo solo quelli facili.

Spesso, purtroppo, le cose facili non sono desiderabili.

Paradossalmente il difficile attrae chi non vuol cambiare.

Chi vuole fare le cose difficili, vuole fare subito ciò che altri fanno lentamente: non si apre al gusto di provare piccole vittorie nelle grandi sconfitte.

Una persona impegnata realisticamente non si comporta come l'avaro che pensa al grande capitale risparmiando per tutta la vita e che alla fine avrà la sorpresa di scoprire che i suoi soldi sono andati fuori corso.

Al contrario chi vuole rendere la vita bella e praticabile, sa che l'occasione è veloce nel passare e lenta nel tornare; sa che il giorno è sempre di ventiquattro ore; sa che tentare non significa riuscire; sa che decidere di cambiare dipende solo da noi perché è un piccolo atto interiore e prescinde dalle grandi spinte esterne; sa che la sua decisione è senza garanzie.

Decidere è un atto di speranza e non equivale a prevedere giusto.

Gli stessi voti scolastici non sono mai stati una spia predittiva di successo per la propria carriera.

Il voto ci incasella in un numero: è come portare una targa in quella data materia.

Sembra una pietra miliare, ma in fondo ha tanta elasticità, dall'uno al dieci delle medie superiori e al centodieci dell'università, dove per renderlo meno freddo si è aggiunta la lode.

Chi decide di cambiare non pensa alle valutazioni sociali.

Le valutazioni esterne sono fortuite e provvisorie perché non conoscono i processi impliciti nell'azione.

Siamo anche tutto ciò che non prevediamo e ciò che non riusciamo a pensare.

In realtà ognuno di noi si conosce ben poco ed è abituato a considerarsi in maniera manichea, cioè per qualità buone da nascondere o per qualità cattive da estirpare.

Il pavone senza la coda è solo un banale animale da cortile.

Al menu conoscitivo descritto andrebbe aggiunto il fatto che non tutti sono capaci di accettarsi per quello che sono e per quello che fanno, senza prendersela con la sfortuna, con l'ingiustizia del mondo, con la disattenzione sociale, con l'ingratitude umana.

Infatti scelgono la disistima, il vittimismo, l'autocommiserazione e le **tante altre scusanti**, fra cui la più facile resta il destino.

La colpa è del fatale destino!

Non nego che in alcune occasioni il "fato" possa darci o negarci una mano.

Non siamo in condizione, del resto, di lottare con le cose ineluttabili, ma possiamo modificare ciò che è alla nostra portata.

Non è la vita che dovrebbe farci paura, ma le opinioni che abbiamo di essa.

Eppure l'immortale arte di apparire è la forza che muove il mondo.

Il mondo, però, è come lo specchio: se sorridi ti sorride, se lo respingi ti respinge.

Vivere è restare con i piedi appoggiati per terra, pur usando la testa.

Il realismo supera ogni finzione.

Al contrario, spesso scarichiamo il nostro malanimo all'esterno, pensando che tutti ci vogliono male, o che approfittano di noi; però può darsi che la realtà sia diversa: forse siamo noi che vogliamo male a tutti e non amiamo la vita.

Molti sottovalutano o sopravvalutano le proprie capacità di conoscenza e di azione e si cristallizzano in posizioni astratte, ambigue e pericolose; eppure le capacità mentali hanno sede nel cervello dove milioni e milioni di cellule nervose immagazzinano immagini, concetti, regole, esperienze.

La struttura di questi neuroni muta di continuo attraverso processi d'interdipendenza creativa.

È come un brulichio continuo di innumerevoli formiche che corrono, lavorano e con sensibilissime antenne riconoscono strade, vie, amici ed invasori.

In realtà chi è centrato solo su se stesso crede esclusivamente all'oggettività dei suoi pensieri pensati, delle sue idee ideate, delle sue immagini immaginate.

Ha paura di confrontarsi e di ragionare diversamente.

È audace nelle belle parole ma non nei fatti concreti.

È più severo come spettatore che come giudice.

Non riesce a passare dalla denuncia al cambiamento.

È come un bambino che, quando siede a una scrivania, non tocca terra coi piedi.

Sono più le cose che lo spaventano che quelle che gli fanno effettivamente male.

In tale situazione, le scelte dettate dal disagio e dall'emergenza tendono a essere false e impediscono di fare le radici per vivere.

La saggezza ha bisogno di spazio mentale libero.

Per passare da un presente imperfetto a un futuro sicuro ci vogliono pensieri reali.

Questi stanno nascosti più nelle lacrime di un sofferente che nella testa di un predicatore.

Pensiamoci bene prima di spostare altrove il nostro senso di responsabilità.

Forse conviene smettere di essere moralizzatori in pubblico e peccatori nel privato.

Nella nostra intimità tutti abbiamo macchie e qualche illecito.

Tutti abbiamo qualcosa da farci perdonare.

Tutti abbiamo vizi privati, pubbliche virtù.

Infatti se non restiamo nella realtà, ci immobilizziamo in uno stallo sociale: sembra che le cose vadano bene, mentre tutto continua ad andar male.

Il nostro futuro è già nella nostra memoria.

Pasolini aveva ragione nel dire che la borghesia italiana è la più incolta e che il ceto medio è il più ignorante.

Per uscire da tale stato è sufficiente fare una lista dei pensieri che abitualmente circolano nella nostra testa.

Sono riflessioni silenziose.

Sono dialoghi interni che facciamo con noi stessi.

Sono questi discorsi interiori che costruiscono lentamente la nostra filosofia sull'esistenza.

Basta scriverli: è un'operazione efficace per capirsi meglio.

Infine andrebbe aggiunto anche il disordine nel conoscersi.

C'è gente che ha tante idee in testa e non riesce a trovare un punto di partenza per riportare ordine nei comportamenti.

Non sa da dove cominciare perché tutto è importante e insieme difficile.

C'è qualcuno che non ha metodo e fa solo propositi solenni:

“Tutto deve andare come penso io.

Tutto deve essere fatto come voglio io”.

E poi si accorge di cadere sotto stress per l'eccessiva rigidità, per lo sforzo di un'intelligenza iperanalitica, puntigliosa, cavillosa.

Un certo **brodo culturale** lo ha coinvolto in dei giochi di guerra, nell'architettura dei *se* e dei *ma*.

Si è perso nelle sue emozioni senza vedere altri segnali.

L'emozionabilità eccessiva non lo rende sufficientemente lucido.

A volte, però, anche l'esagerata razionalità è un segno di debolezza: ha la fragilità dell'albero giovane e non la forza della pianta adulta.

Il furore della mente trasforma in esaltati che credono che nulla sia impossibile.

Si vuole essere perfetti, mentre in realtà non ci si accorge neanche di essere umani.

Vivere non è attingere alla scodella degli altri per avere qualcosa da mangiare.

Vivere è avere la mentalità del contadino: semina per raccogliere e nutrirsi.

Tale consapevolezza è un modo di conoscersi che parte da vicino e non va lontano, abita dentro di sé e non può essere imposta o presa in prestito dall'esterno: la vita è simile a un *rebus* davanti agli occhi di cui bisogna decifrare la risposta.

Come?

La qualità di una soluzione dipende dalla quantità delle conoscenze.

Dunque prima di giudicarsi bisogna conoscere tutto o molto.

Un giudice serio, però, non fa proclami e non cerca ribalte, ma lavora, indaga.

Purtroppo è più comodo giudicare che conoscere.

È più agevole condannarsi che assolversi, sentenziare che dialogare.

Gli slogan, infatti, servono a far perdere tempo nell'affannarci a cercare un posto nella società per restare graditi all'occhio sociale, anziché impegnarci a ritrovare noi stessi per essere in pace con il nostro mondo interiore.

Avere una giusta consapevolezza di sé è un lento viaggio carico di incertezze e di imprevedibilità.

Viaggiare non è sostare.

Chi si ferma non cresce, galleggia sui suoi problemi senza un punto di riferimento ove dirigersi.

Per crescere non ci si nutre con il contagocce né si fanno diete.

Ogni viaggio di conoscenza percorre tragitti dove i sì e i no devono essere chiari e limpidi come acqua pura.

Si capisce meglio se stessi scoprendo in che modo si formano le nostre convinzioni, le nostre aspettative, i modelli del mondo.

Allora che fare?

Imparare a distinguere le difficoltà sperimentate senza ammassarle, ma selezionandole e raccogliendole per categoria.

Se un problema riguarda la volontà, non può essere affiancato all'affettività.

I nemici si vincono, separandoli.

Era un uomo che credeva di capire senza sforzarsi.

Si presentò come un rivoluzionario rurale e ogni tanto usava un umorismo da patata lessa.

Giudicava gli altri in base a quello che sapeva senza chiedersi quanto sapeva e come lo sapeva.

Se ne stava chiuso dentro il cerchio delle sue solite azioni quotidiane senza preoccuparsi di uscire dai quei suoi stretti orizzonti, anzi obbligava gli altri a stare dentro le sue vedute.

Iniziava gli incontri con la solita cantilena senza mai cambiare tono, mantenendo la vivacità dell'acqua di uno stagno.

Nei primi colloqui, trovandomi faccia a faccia su due poltrone, m'ero predisposto a cuore aperto, senza maschere professionali, senza il bisogno di dimostrare niente.

Avevo quarant'anni.

Buttai via lo sguardo diretto, concentrato, indagatore ed insieme cominciammo a commentare il libro “L'uomo senza inconscio” dello psicanalista lacaniano Massimo Recalcati.

Scoprimmo che spesso la persona soppianta il desiderio con il godimento immediato, narcisistico, senza limiti.

Scoprimmo che gli esseri umani non sono soggetti desiderati.

Scoprimmo che c'è un rapporto irrinunciabile tra felicità e altruismo: il dono è un gesto disinteressato che non aspetta nulla in cambio.

Fu così che egli cominciò a fare buon uso dell'incertezza: analizzò la sua biografia e riconobbe la sua insicurezza, la sua imprevedibilità.

Allora iniziò a sentirsi al centro della sua vita, padrone della sua esistenza.

Tutto era partito da una corretta impostazione del dialogo con l'intimità e l'interiorità.

Riconoscersi è un complicato lavoro nel riuscire a tirare fuori tutti i “mondi” che abbiamo dentro: coscienti e inconsci, piccoli e grandi, belli e brutti.

Bob Dylan ha cantato:

“Quante strade deve percorrere un uomo per riconoscersi uomo?”.

Per conoscersi esistono tante vie e tanti metodi: sono come le lampade e servono solo a fare luce; spetta a noi scegliere cosa guardare.

Dovendo parlare di metodi e strumenti che esplorano la vita interiore, è doveroso premettere una certa cautela per evitare di abbracciarli come una fede.

Convieni intuirne il valore e ascoltare più la poesia che la prosa.

Freud scrisse:

“I poeti e i filosofi hanno scoperto l'inconscio prima di me: quello che io ho scoperto è un metodo scientifico che consente di studiare l'inconscio”.

Studiare non è un'operazione di pura ripetizione, ma un processo di metabolizzazione.

Se vogliamo sapere la verità su di noi non possiamo affidarci alla rigidità dei metodi né credere alle nostre vecchie convinzioni.

L'attitudine all'apprendimento inizia con il disarmo.

Pablo Picasso disse:

“Dipingere è il mestiere del cieco: **l'artista non dipinge ciò che vede, ma ciò che pensa di quello che ha visto**”.

L'arte, come la psicologia, non mostra la realtà ma aiuta a vederla con occhi nuovi, meno distratti e più attenti.

Ciononostante, l'essere umano, non essendo nato per rassegnarsi allo scacco, moltiplica gli strumenti di conoscenza.

Ma quali sono gli strumenti per conoscere l'uomo e la sua umanità?

Attualmente la letteratura delle scienze umane è straricca di metodi per conoscere meglio se stessi.

Sono molti e contraddittori.

(cfr. *I dieci mondi del buddismo in “Daisaku Ikeda – La saggezza del sutra del loto” – I-II-III - Mondadori 2006*)

Riconoscersi è un compito conoscitivo che ha un inizio, uno sviluppo e un risultato.

Tale processo è comprensibile tramite l'**osservazione**.

Tra i tanti metodi osservativi, credo che il metodo di Socrate sia il più naturale ed anche il più saggio: l'uomo per conoscersi non ha bisogno di allontanarsi da se stesso alla ricerca di modelli da seguire, deve solo rintracciare le proprie radici e restarvi attaccato.

L'unica cosa sicura che possiede è la sua esistenza, il suo modo di vivere.

Paradossalmente l'antico Socrate ha rovesciato il moderno Cartesio:

Non più “*cogito ergo sum*” (penso, dunque esisto), ma “*sum ergo cogito*” (esisto, dunque penso).

Lo dimostra l'evidenza.

Quindi per riconoscerci dobbiamo seguire l'esperienza personale e non i mentalismi delle teorie.

Il primo uomo, del resto, prima ha agito e poi ha conosciuto.

Il bambino, prima si punge e poi impara che quell'oggetto fa male.

Nella maggior parte dei casi, il fare precede il conoscere.

È stata l'azione che ha trasformato il buon selvaggio in un saggio rivoluzionario.

Sommando e accumulando i risultati delle esperienze, i nostri progenitori hanno inventato la conoscenza e costruito i saperi.

Ad esempio, al tempo dei Romani, Plinio aveva raccolto e descritto circa cinquanta sapori e altrettanti modi per cucinare il maiale; oggi gli scienziati dell'alimentazione ne hanno aggiunti altri duecento.

Pertanto vivere non è mantenere in vita il corpo, ma vedere il domani come un altro giorno arricchito dal precedente.

Man mano che gli anni scorrono, si aggiungono comportamenti e informazioni nuove e vanno ad allungare il filo collegato alle sorgenti della vita.

Noi siamo la somma di tutti i nostri giorni.

Noi siamo un *continuum*.

Come fare per scoprire tutti i nostri volti che oggi fanno l'attuale nostra immagine?

Si entra dentro se stessi come un estraneo.

L'io guarda il *me* senza soggettivare quel che accade.

Si vedrà dentro *noi* abitare la realtà esterna, i pensieri e un pensatore.

Conoscersi significa cercare questo pensatore.

Infatti noi siamo i pensieri che stiamo pensando.

Noi non siamo la nostra malattia o il nostro malessere, ma i nostri pensieri perché la sofferenza è dovuta alla nostra identificazione con qualcosa che sta al nostro interno o al nostro esterno che abbiamo ospitato dentro.

Riconoscersi, in fondo, è una questione complessa.

Non bisogna scoraggiarsi.

È sempre possibile sapere qualcosa in più su quello che ognuno sa di sé, anche se ogni forma di **autoprenetrazione** permette di conoscerci non per quello che siamo o crediamo di essere ma secondo quello che sappiamo.

In questo momento non siamo nessuna delle definizioni che ci attribuiamo perché questa valutazione tendiamo a modificarla in un'altra occasione.

Come cambiamo vestiti, così cambiamo le etichette che ci attacchiamo addosso.

Siamo confusione in evoluzione.

Siamo nuvole: partiamo e ritorniamo ora grandi ora piccole, ora colorate di nero ora ammantate di bianco.

Autoriconoscersi è registrare contraddizioni senza spaventarsi.

Il filosofo Cusano aveva detto:

“L'esistente è coincidenza degli opposti”.

Il fisico Majorana lo dimostrò con la cosiddetta “forza Ettore Majorana”, affermando che esiste un rapporto di scambio tra due forze inconciliabili: il più e il meno.

(cfr. A. Minio – Slide sulla “percezione di sé” e sul “conflitto”)

Ettore Majorana, geniale fisico teorico siciliano di Catania e docente presso l'Istituto di Fisica dell'Università di Napoli, a soli 31 anni scompare in circostanze misteriose il 26 marzo 1938.

Qualcuno dichiara di averlo visto per l'ultima volta a bordo della nave che da Palermo fa rotta verso Napoli.

E subito ha inizio la ridda delle ipotesi, delle congetture.

Suicida?

Rapito da potenze straniere?

Fuggito dall'Italia?

Ritiratosi in un convento?...

Nell'affaire Majorana sembrano implicati scienziati atomici, servizi segreti, uomini politici, militari.

E il mistero s'infittisce, facendo emergere interrogativi e contraddizioni che spingono ad indagare tra le pieghe più nascoste la vita e la personalità del giovane fisico.

Cosa è stato di Majorana?

Come può uno scienziato considerato da Enrico Fermi dello stesso calibro di Galileo e Newton sparire nel nulla?

Dicono fosse eccentrico e visionario, timido, sempre pensieroso e poco propenso alle chiacchiere.

Eppure Ettore Majorana era molto più di semplice etichette.

Ha scritto tante cose, ha pubblicato molti libri e ha diffuso varie teorie.

Mise in discussione la teoria di Heisenberg.

Fu un fisico combattente e polemico.

Fu una figura di spicco da meritarsi la definizione di “Il Papa della Fisica italiana”.

Un libro di Leonardo Sciascia richiamò l'attenzione sul caso nel 1975 dopo anni di silenzio sul caso.

La genialità fu confermata dai racconti di Francesco Guerra, Nadia Robotti, Ettore Majorana jr., Etienne Klein, Wolfgang Fabio Schultze, Jordi Bonells, Roberto Finzi, Massimo Onor che parlano della storia dell'uomo Ettore, della sua infanzia a Catania, del suo percorso di studi e della sua collaborazione con l'Istituto di Fisica di via Panisperna e il lavoro svolto a Lipsia.

(cfr. il film di Egidio Eronico “Nessuno lo troverà” del 2015)

Un altro strumento di conoscenza è l'**enneagramma**, un antichissimo sistema di derivazione esoterica.

L'origine è immersa nel mistero.

Appare più di 2.000 anni fa in Asia centrale, nella zona dell'odierno Afghanistan e in epoca successiva veniva utilizzato dai maestri Sufi con i loro discepoli, nel percorso di crescita spirituale, per comprendere le loro tendenze e difficoltà.

Tramandato oralmente, il primo studio completo ed esauriente è stato scritto da Claudio Naranjo solo una ventina di anni fa.

In Europa è stato introdotto da Gurdjieff nel 1900.

Permette di individuare uno dei 9 tipi di personalità: fa scoprire i propri punti forza e di debolezza, individua la propria compulsione nascosta.

È un originale strumento di conoscenza e comprensione di sé e degli altri che aiuta a divenire consapevoli dei propri automatismi comportamentali e fissità cognitive.

L'innovazione fondamentale del suo approccio è che permette di studiare il carattere di ogni essere umano perché elimina l'antinomia sano/malato tipica degli studi di psicologia e psichiatria e considera la nevrosi una modalità non funzionale di essere nel mondo.

Il carattere lo si può vedere come un'alterazione difensiva dell'equilibrio organismico e della fluidità naturale, e le nove passioni come esagerazioni di normali funzioni di sé.

Le virtù che l'enneagramma propone sono qualità utili ad acquisire comportamenti più positivi e soddisfacenti, per arrivare a una migliore qualità di vita.

Combinato al *teatro d'improvvisazione* permette di rivelare sulla scena i propri personaggi interni nella loro problematicità e conflittualità e sperimentare nuove possibilità di risposta creativa, sorprendendo se stessi. In tal modo si può accedere ad una percezione sensoriale ed emotiva più sottile e profonda, ad una ricerca dei vissuti iscritti nel corpo come potente strumento di conoscenza e contatto con se stessi.

Sensazioni, emozioni, immagini, movimento e voce, profondamente intrecciati fra loro, portano alla consapevolezza delle proprie polarità interne più intime, alla riscoperta di potenzialità espressive e creative dimenticate e all'acquisizione di una nuova consapevolezza sensoriale, percettiva, emozionale e cognitiva, insostituibile e risanatrice.

(cfr. V. Fanelli – *Enneagramma – Macrovideo 2010*; T. Fumagalli – *Enneagramma in pratica – Demetre 2008*)

Un altro metodo per verificare e sviluppare una buona conoscenza di sé è la **finestra di Johari** (un quadrato attraversato da due diagonali) che serve a stimolare la verifica dell'autoconsapevolezza in quattro direzioni:

1 - *ambito pubblico*: tutto ciò che le persone che ci stanno attorno conoscono di noi stessi;

2 - *ambito cieco*: ciò che gli altri sanno di noi e di cui noi non siamo coscienti;

3 - *ambito nascosto*: ciò che conosciamo di noi stessi e che gli altri non conoscono;

4 - *ambito sconosciuto*: ciò che teniamo nascosto a tutti e che conosciamo solo noi.

Nei relativi spazi si scrive ciò che si pensa di se stesso e ciò che gli altri dicono di noi.

Registrate tutte le comunicazioni, si passa all'analisi dei contenuti.

In pratica, per vivere meglio, bisogna cominciare a trasformare l'ambito cieco (positivo o negativo) in pubblico: ascoltare gli altri può farci accorgere di qualcosa a cui noi non avevamo dato importanza.

Ciò che conta non è fermarsi alla sola constatazione, ma cercare di allenarsi a trasformare l'ambito nascosto in ambito pubblico attraverso l'autorivelazione (messaggi-io) e modificare l'ambito sconosciuto in ambito pubblico mettendosi in situazioni nuove, facendo altre esperienze, tentando strade mai battute.

Ogni conoscenza che riesce ad ampliare l'ambito pubblico, migliora la stima di sé.

La finestra di Johari è un utile strumento proposto nel 1955 da due psicologi (Joseph Luft e Harry Ingham) per migliorare la comprensione del processo comunicativo interpersonale.

Il termine Johari deriva da una combinazione dei nomi dei due autori.

Nel primo quadrante tutti stanno bene e a proprio agio.

Nel quadrante del cieco l'inconsapevole viene rivelato da gesti e atteggiamenti spontanei e gli altri possono notarlo senza che noi ce ne accorgiamo.

Nell'area del nascosto c'è tutto ciò che noi consapevolmente nascondiamo agli altri e che ogni tanto condividiamo con qualche altro per averne un vantaggio.

Nell'area dell'ignoto si conserva ciò che noi non conosciamo e che non è evidente agli altri (sentimenti repressi, paure inconscie, abilità inconsapevoli, elementi della personalità, angoli dell'anima nera).

L'introspezione, la comunicazione, il lavoro condiviso, le atmosfere amichevoli e le relazioni umane tendono a modificare la struttura dei campi di Johari e predispongono all'allineamento di valori, opinioni e comportamenti.

Ciò che osserviamo di una persona non sempre coincide con ciò che essa è, né come si autorappresenta.

Un altro metodo pragmatico per autoconoscersi è chiamato **cinque passi MEANS**.

Per essere efficace necessita la presenza di un esperto.

Consiste nel porre attenzione su ciò che si fa, cioè si opera l'analisi dei propri comportamenti.

I nostri comportamenti ci definiscono: molte volte sono la risultante di una serie di intrecci: tratti biologici, comunicazioni biochimiche, condizionamenti imposti, abitudini acquisite, emozioni forti, esperienze incontrate, convinzioni costruite.

Implicitamente o esplicitamente, ognuno possiede una propria filosofia di vita.

Essa lavora per noi, contro di noi oppure non è in funzione.

Conoscerla aumenta la nostra consapevolezza.

Questo programma americano si sviluppa secondo il seguente percorso:

- M (*momenti di verità*: scoprire le idee-guida usate nelle grandi prove, nelle esperienze difficili).
- E (*aspettative*: distinguere tra ciò che dovrebbe accadere da ciò che accade per non seguire le *expectations*).
- A (*attaccamenti*: coltivare il non attaccamento ai ricordi e alle cose per evitare l'attaccamento negativo).
- N (*emozioni negative*: non avvelenarsi né avvelenare gli altri con la rabbia, l'invidia).
- S (*scelte sagaci*: analizzare le conseguenze di una decisione per farsi guidare dai vantaggi).

Un altro metodo di conoscenza di sé porta il nome di **breath-work-counseling**, che è un approccio finalizzato allo sviluppo dell'autoconsapevolezza sul piano fisico, emotivo e mentale.

Utilizza la respirazione come principale strumento di contatto con se stessi.

È necessaria la presenza di uno psicologo qualificato, in quanto è un processo intenso, che accede al regno subcosciente, dove si presuppone che vengano memorizzati i traumi mentali ed emotivi.

Molti ricercatori credono che questo materiale soppresso sia la causa di prestazioni poco ottimali.

Rivolgendo la nostra attenzione a queste aree interne, possiamo vivere una vita più realizzata e soddisfacente.

Attingiamo alla nostra riserva di energia vitale, facendo scaturire l'entusiasmo esistenziale e una chiarezza focalizzata di cui abbiamo bisogno per manifestare con decisione la vita che desideriamo.

In più, la metodologia propone lo sviluppo di atteggiamenti non conflittuali e sostiene il sistema di valori dell'individuo.

Nel BWC la respirazione è cosciente, profonda e "circolare" (continua) cioè è praticata in modo dolce, privo di forzature, per creare uno stato d'ascolto, di contatto interiore che aiuta a riconoscere e superare tensioni, condizionamenti e atteggiamenti limitanti, sviluppando l'intuito e la capacità di comprensione.

Oltre alla "respirazione circolare" viene utilizzata una metodica che amplia e trasforma alcuni dei modelli mentali, fatti di impressioni e convinzioni, che ogni persona ha sviluppato durante la propria maturazione.

In realtà aiuta a scoprire pensieri e convinzioni non consapevoli per sviluppare nuovi punti di vista, flessibilità mentale, creatività.

In pratica respirare non è solo un'attività fisiologica necessaria alla sopravvivenza.

È molto di più.

Diventa la strada del risveglio dei talenti.

Per esempio, il respiro interagisce a tal punto con le nostre emozioni che possiamo tracciare un intero elenco di modi di respirare (e di emettere aria) collegati a particolari stati emotivi ed emozionali.

Milena Scem ha scritto:

"Respira, scoprirai chi sei."

Una parola del Signore creò i Cieli e un soffio della Sua bocca li ornò tutti".

Il respiro è l'energia della creazione.

La tradizione biblica, infatti, narra che Dio infuse la vita in Adamo soffiando; la stessa etimologia della parola ispirazione è "portare lo spirito dentro di sé".

Molti studi medici sono pieni di casi nei quali viene descritto come la sana respirazione abbia portato alla guarigione di malattie fisiche.

Andrew Weil ha affermato:

"La respirazione errata è una causa comune di malattia".

Di conseguenza, i benefici del breathwork sono tanti.

Il rilascio della tensione è probabilmente il maggior beneficio di questa pratica, che si può avvertire anche solo con un profondo respiro addominale; eliminando la tensione, migliora la salute fisica.

Le testimonianze più comuni riguardano le malattie legate allo stress.

Alcuni medici hanno notato che la pressione sanguigna ritorna da livelli molto alti a livelli normali semplicemente grazie a trenta minuti di respirazione profonda.

Il corpo è fatto in modo tale che riesce a scaricare il 70% delle tossine attraverso il respiro, ma se non usiamo il respiro in modo corretto altri sistemi devono lavorare di più per poter compensare.

Questo extra lavoro (*surmenage, distress*) può preparare la strada all'insorgenza di malattie gravi.

Gli atleti possono migliorare notevolmente i loro tempi.

Gli psicoterapeuti che lavorano con persone con fobie usano le respirazioni profonde per focalizzare la mente e migliorare la concentrazione.

Le persone anziane hanno maggiore vitalità e migliore salute.

La sessualità riprende vigore.

C'è il controllo positivo delle emozioni aiutando le persone a gestire la depressione, la rabbia, la paura, la tristezza e l'ansietà.

Si gestisce il dolore senza l'uso di prodotti chimici.

In realtà si apprende che il respiro rimane uno dei nostri più grandi alleati: ossigena le parti del cervello dove le vecchie memorie sono immagazzinate e così facendo le rilascia e porta armonia.

Un'ulteriore tecnica conoscitiva è il **counseling somato-relazionale** elaborata da Monique Mizrahl e proposta dall'I.P.SO. di Milano che nasce dall'integrazione di due diverse scuole di psicoterapia: l'Analisi Bioenergetica di Alexander Lowen e l'Approccio Centrato sulla Persona di Carl Rogers.

Parte dal principio che ognuno di noi è l'unico vero esperto di se stesso e della propria esperienza personale e, di conseguenza, il terapeuta non è più l'esperto che interpreta, diagnostica e suggerisce soluzioni, ma *semplicemente* una persona che mette a disposizione del cliente la propria capacità di ascolto e le proprie competenze per facilitarlo nel suo processo di crescita e assunzione di responsabilità.

Nella visione di Rogers, infatti, ogni essere umano custodisce in sé le potenzialità del proprio processo di autorealizzazione, e tuttavia nella maggior parte degli esseri umani queste potenzialità non hanno potuto germogliare e svilupparsi, perché essi non hanno trovato, nell'ambiente in cui sono venuti al mondo e cresciuti, il clima adatto per farlo, come semi lanciati nel deserto invece che su un terreno fecondo.

Rogers ha scritto:

“Quello che sono mi basta, se solo riesco a esserlo”.

In questa luce, il ruolo dello psicoterapeuta diventa quello di offrire al cliente il terreno fertile che gli è mancato, in altre parole un clima abbastanza accogliente (empatico, congruente, accettante e non giudicante) da consentirgli di riprendere il suo percorso evolutivo là dove era stato interrotto o deviato.

Carl Rogers non faceva differenze tra psicoterapia e counseling, tanto che utilizzava indifferentemente una parola per l'altra e le modalità del suo approccio non cambiavano se lavorava con uno studente incerto sulla scelta del corso di laurea o con una persona in profonda crisi depressiva.

In più, il contributo della bioenergetica alla terapia non-direttiva è stato importante e può essere riassunto nei seguenti tre punti:

- *Autoascoltare* è l'attitudine propria di chi fa lavoro bioenergetico, in quanto diventa uno strumento prezioso all'interno della relazione.

Per sentire l'altro è necessario sentire se stessi e, se si perde il contatto con se stessi, si perde anche il contatto con l'altro.

Con l'autoascolto si può raggiungere uno stato di consapevolezza e di apertura e fluidità (che equivalgono alla congruenza così come viene descritta da Rogers) che consente di vedere l'altro, di stare veramente con lui (empatia) senza pregiudizi e di entrare in una forma di risonanza somatica non filtrata dalla propria visione del mondo.

- *Vedere il corpo* nella sua armatura per comprendere le tematiche caratteriali del cliente e le risorse a cui egli può accedere.

Il cliente dice col corpo più di quanto possa dire con le parole.

- *Lavorare sul corpo* è l'ultima modalità per approfondire l'autoconsapevolezza.

Facciamo qualche esempio.

Quando un soggetto, per non entrare nell'emozione, riduce il proprio respiro al minimo vitale, il counselor per rimetterlo in contatto con il suo sentire gli suggerisce di respirare profondamente per qualche minuto.

Quando la persona esprime un'emozione, il counselor lo invita all'autoascolto chiedendole in quale parte del corpo la sta sentendo: è una domanda che apre spesso nuove opportunità di autoconoscenza e autoesplorazione.

Per aumentare la sensazione di contatto con il suolo e di radicamento, il counselor propone di alzarsi e di assumere la *posizione base* della bioenergetica: un lavoro che induce vibrazioni alle gambe, e quindi scioglimento e un'accresciuta capacità di sentire; oppure torcere un asciugamano, dando voce a un suo sentimento.

Se la mandibola contratta, si invita a protenderla in avanti, portando al limite estremo la tensione preesistente; oppure se tiene le spalle sollevate, si stimola ad esasperare questa postura perché il suo significato e i suoi contenuti emotivi diventino più evidenti.

Il lavoro corporeo di queste pratiche biosofiche può essere raccolto in tre avverbi:

lentamente, dolcemente, profondamente.

Infatti all'interno del paradigma della psicologia somatorelazionale, la biosofia rappresenta l'atteggiamento etico e metodologico del minimo intervento necessario.

Il maestro zen Basho disse:

“Non cercare di seguire le orme dei savi che ti hanno preceduto, cerca ciò che essi cercavano”.

Una volta in possesso degli strumenti per leggere il corpo e l'armatura dei pazienti, bisognerebbe lasciarsi sorprendere dalla loro unicità.

L'elemento fondante dell'atteggiamento biosofico è la capacità di porre meno filtri cognitivi possibili, e meno preconcetti possibili, tra se stessi e l'altro, per tornare a ogni seduta, a ogni istante di ogni seduta, a vedere l'altro come l'unico soggetto in grado di dichiarare tutta la verità su se stesso.

Questo atteggiamento è oggi validato dalle più recenti acquisizioni delle neuroscienze e in particolare dai risultati degli studi sui neuroni a specchio.

Per gli antichi greci, *therapon* era il compagno d'armi dell'eroe, quello che gli porgeva gli strumenti per lottare.

Anche oggi il compito del terapeuta dovrebbe essere semplicemente quello di saper fornire di volta in volta all'eroe gli attrezzi adeguati ad affrontare la vita nell'attimo reale, nel qui e ora.

La vera psicologia si apprende direttamente dai pazienti.

(cfr. articolo di P. Fernald - Carl Rogers: *un terapeuta verbale centrato sul corpo*)

Un ultimo metodo di autoconoscenza e di crescita personale è il **dialogo delle voci**, cioè fare in modo che le varie parti della personalità si possano esprimere per conoscere le relative opinioni, desideri, bisogni, paure, fragilità.

Tutti i singoli aspetti, luminosi o detestabili, che compongono l'essere umano meritano considerazione e rispetto.

Non ci si esplora in un'ottica patologizzante, ma si cerca di scoprire la complessità dei sentimenti e la ricchezza delle tante energie che possediamo per vivere meglio.

Padroneggiare se stessi è imparare a sostenere nelle proprie mani tutte le diversità che si posseggono, dal buio alla solarità.

Solo dopo ciò sarà possibile neutralizzare le negatività e trasformarle in risorse preziose.

Il nemico può diventare un alleato.

La storia lo insegna.

È una questione d'uso dell'intelligenza.

Com'è facile dedurre, il conoscersi bene necessita la presenza di un altro.

Con l'altro è più facile evitare di ritagliarsi le immagini che ci fanno più comodo.

Quando si sta male è facile cominciare a descrivere se stessi come grandi sfortunati, come grandi vinti, come vittime sacrificate.

Ciò diventa vero se guardiamo i grandi fatti, ma se cominciamo a osservare le piccole cose, probabilmente scopriremo che ci sono "fatti" che sembrano inutili ma che funzionano positivamente.

Se vogliamo descriverci realisticamente, dobbiamo imparare a vedere meglio e a non tralasciare nulla.

Spesso dietro a malesseri psicologici di vario genere (stati ansiosi, attacchi di panico, nevrosi ossessive) si celano **la difficoltà a sentire e la problematicità a sentirsi**, operazioni che costituiscono il primo passo verso qualsiasi tentativo di conoscere se stessi.

Se vogliamo conoscerci, possiamo cominciare a riempire gli spazi di queste affermazioni scrivendo immediatamente tutto quello che ci passa per la mente:

Io sento questo:

Io provo questo:

Io penso questo:

Per tentare di conoscersi non dovremmo chiuderci dentro ciò che abbiamo sempre detto (*affermazioni dogmatiche*) ma dovremmo cercare di sapere cose che non sappiamo (*apertura dialettica*).

La nostra società occidentale, infatti, non favorisce tale movimento verso il centro, ma spinge a una esteriorizzazione e superficialità che tendono a patologizzare.

Basta prestare un minimo di attenzione all'ambiente in cui siamo calati per accorgerci di come la miriade di stimoli abbia in realtà l'effetto di distrarci, di allontanarci dalla reale sensibilità, provocando una sorta di stordimento che finisce per affievolire la nostra percezione.

Da qui l'emergere di quei sintomi che, amplificando il sentire fino al parossismo, funzionano quali richiami e la cui potenza è proporzionale alla sordità accumulata.

Tale sensibilità ridotta finisce inevitabilmente per depotenziare ogni occasione di reale conoscenza: conoscere, infatti, implica fare esperienza di qualche cosa per poterla elaborare in nuova conoscenza.

Imparare a riconoscere il proprio sentire, dargli spazio, farne esperienza in modo tale che diventi in noi guida ad ogni nuova conoscenza, è un processo assai importante e per nulla scontato.

Si tratta, in sintesi, del primo passo di ogni percorso di analisi.

Eppure, chi vive un lungo esilio dal proprio sentire, paradossalmente arriva ad affermare “Io sento questo!” con una sicurezza che gela.

Si assolutizza la propria sordità.

Non sempre è facile né tantomeno indolore rendersi conto dell'esistenza dell'altro in termini di *altro sentire*, altrettanto legittimo e reale quanto il nostro.

È uno sforzo immane aprirsi a una visione più ampia di quella che immediatamente ci era apparsa assolutamente vera.

A proposito è utile il metodo della conoscenza di sé attraverso le **dinamiche di gruppo** che permettono la lettura del proprio problema secondo ottiche diverse.

Edith Stein, una fenomenologa allieva di Husserl, approfondì il tema dell'empatia mettendone in evidenza, prima ancora dell'aspetto affettivo-emozionale, largamente abusato, un aspetto più cognitivo, che consiste nell'avere presente l'altro, rendersi conto del vissuto dell'altro, prima ancora di avanzare ipotesi circa un presunto o reale sentire all'unisono.

Si tratta evidentemente di un rispetto profondo per l'altro: lasciare spazio all'inconoscibile, al mai del tutto chiaro e comprensibile che l'altro necessariamente per noi rappresenta, accettare profondamente il suo avere un mondo interno complesso e spesso oscuro come lo abbiamo noi, la cui natura profonda può essere talvolta solo intuita.

Questa ovvia particolare disponibilità richiede una speciale “attenzione” all'altro come tale, che, solo in un secondo tempo, può dar spazio ad un sentire all'unisono, per quel che è possibile, senza per questo sovrapporre la nostra esperienza a quella altrui, negandone la peculiare specificità.

Io non sarò mai l'altro ma ho bisogno dell'altro.

Coraggio!

La vita umana è complicata ma positiva e può essere vissuta meglio poiché ognuno di noi possiede gli strumenti per risolvere i compiti che la vita affida: basta saperli scoprire ed usare, cioè basta conoscersi.

Conoscersi è un lavoro faticoso, che nessuno può farlo al nostro posto: non è una operazione che comincia dal pensiero ma dall'azione.

Azione è cominciare a fare qualcosa senza avere paura di stare allo scoperto.

Se il desiderio di scrivere non è accompagnato dallo scrivere, allora quello che si vuole è il non scrivere.

Per volare l'uomo non ha aspettato la crescita delle ali.

Agire significa esistere con tutti i problemi che comporta e con tutti gli interrogativi che implica.

Agendo tutto diventerà più chiaro.

Ognuno diventa la propria esistenza.

Ogni cosa, però, si costruisce dal basso e si porta a termine con umiltà, pazienza e coerenza, sino alla maggiore altezza possibile.

Nello sforzo di restare attivi, si prende coscienza dei propri limiti, delle proprie debolezze, ma anche delle proprie possibilità.

Avere un'identità significa avere un volto ben determinato: il proprio volto!

Significa avere il coraggio di osservare il presente e tirare fuori tutto: luci ed ombre, acqua e melma, reperti e sabbia.

Anche dalla pecora cattiva si tira fuori un gomitolo di lana.

Basta avere volontà di guarire per conquistare già un pezzo di salute.

Non progredi, regredi est (non andare avanti equivale a tornare indietro) sembra che valga per i fatti dell'intelligenza ed anche per i comportamenti.

Di certo si sa che ogni capacità non utilizzata si atrofizza e mostra soltanto la sua funzione peggiore.

Ippocrate ha detto: “Rallegratevi dei vostri poteri interiori perché sono la fonte della vostra salute e della perfezione”.

La gente, però, è condizionata dai risultati.

Si scoraggia e non continua ad agire.

Nessuno arriva in Paradiso con gli occhi asciutti e le mani lisce.

Conoscersi è una cosa seria.

Per tutti c'è l'ora del gioco, l'ora dell'amicizia, il tempo del lavoro, il tempo dell'amore.

E ci deve essere anche un piccolo ritaglio di tempo per la conoscenza di sé.

Tra tanti ritagli, questo vale più degli altri.

Conoscersi attraverso brevi momenti è una questione di grande coraggio.

Ci vuole molto coraggio!

La vita è fatta di linee rette, ma anche di angoli, dove è possibile sbattere la testa.

Conoscersi è smussare angoli ed ammorbidire linee rigide.

Da dove partire?

Iniziare a conoscersi è come mettersi di fronte allo specchio quando si ha un volto che non piace.

Abitualmente, quindi, chi vuol cominciare a conoscersi deve **partire dalle cose positive** che possiede.

Evidenzia le zone belle, le fa emergere, le mette in risalto.

Gioisce delle poche cose belle che possiede.

Utilizza le briciole di piacere che ancora incontra nella sua vita giornaliera.

Conoscersi non è scoraggiarsi né starsene fermi a contemplare i propri dolori.

Conoscersi è avere un'immagine di sé il più possibile vera e, in quanto tale, è il primo passo per il cambiamento.

Se ognuno osservasse la propria vita, si accorgerebbe che molti comportamenti tendono a ripetersi in continuazione; sono sempre gli stessi, come un centro intorno al quale si svolge e fa pausa l'intera esistenza.

Noi siamo abitudini, identificazioni, contaminazioni, contraddizioni, schemi di durata, un miscuglio da ordinare e rimettere al posto giusto.

Vivere è come aver imparato a nuotare: non ci sarà bisogno di fare esercizi e allenamenti ogni giorno per ricordarsi come si fa.

Ora per chi vive come fosse morto, è arrivato il momento di seguire percorsi di resurrezione:

- *conoscere chi si è, come si vive* (ciò che sono);

- *sapere cosa ci manca e cosa ci dà fastidio* (ciò che non sono);

- *decidere ciò che si vuole essere e ciò che si vuole fare* (ciò che posso diventare);

- *stabilire dove si può arrivare e con quali mezzi* (ciò che voglio diventare).

Il verosimile è il peggior nemico del vero.

Pertanto chi vuole agevolare l'autoconsapevolezza, può consultare un bravo psicologo ed insieme cominciare a discutere su qualche tema.

La risposta che daremo a un evento è più importante dell'evento stesso.

Vivere è saper approfittare nel sapere come e cosa apprendere.

La vita scorre su un breve filo che ha un inizio e una fine.

Data la brevità, è sostanziale **imparare a vivere per morire con successo**.

A scuola abbiamo letto tanti libri ed abbiamo accumulato tanti saperi esperti, ma nessuno si è preoccupato di farci apprendere come funziona il nostro comportamento e la nostra mente.

Abbiamo aperto un pollo e abbiamo visto com'è fatto dentro, ma non abbiamo mai esplorato la dinamica delle emozioni nella relazione con gli altri.

Abbiamo studiato la direzione degli uccelli migratori, ma non abbiamo certezze sulla direzione che dobbiamo prendere.

Abbiamo visto tante immagini nitide di varie persone, ma non siamo riusciti a percepire con chiarezza la nostra.

Se abbiamo imparato qualcosa su di noi, ce l'hanno insegnato la paura e la colpa.

Ma non sono state brave maestre.

Ora è meglio cambiare metodo.

Non è mai troppo tardi.

Questa è la nostra nuova missione: riconoscersi.

Esistono due forme di autoespressione: profonda e superficiale (*intus et in cute*).

In ognuno di noi una di esse tende a prevalere.

È possibile scoprirlo rispondendo ad alcune domande.

Chi mi sento di essere? Descrivo me stesso usando soltanto aggettivi "qualificativi".

Quali prove ho per definirmi così e con quali fatti della vita posso dimostrarlo?

Con quali atteggiamenti mi presento agli altri?

Quali emozioni tendo a nascondere?

Con quali idee propongo la mia visione della vita?

Cosa non vorrei che gli altri pensassero di me?

Cosa gli altri non immaginano che io sia capace di fare?

Su di me, so cose che non direi a nessuno?

Quali sono le mie ambizioni e le mie attuali insoddisfazioni?

Cosa provo in questo momento e in questo luogo?

*Faccio la lista dei comportamenti sgraditi, cioè tutto ciò che non accetto nelle persone con cui convivo.
Faccio la lista dei pensieri negativi che abitualmente mi fanno compagnia.
Faccio una breve descrizione di come vorrei vivere.*

C'è sempre un momento in cui tutti vogliamo essere veri.
È il momento che prelude la gioia di vivere in tutte le nostre dimensioni.
Per essere veri, però, ci vuole coraggio.
Si tratta del coraggio di saper leggere la realtà globale.
Che senso ha riconoscersi come persone stupide, insignificanti, mediocri o troppo altezzose?
In un albero i frutti migliori stanno in alto, mentre quelli peggiori cadono per terra e diventano marci.
Ciò che sta sul terreno viene raccolto da tutti e diventa popolare.
Ma ciò che sta in alto è raro e deve essere raggiunto: è una conquista.
Chi si abitua a strisciare non scoprirà mai la bellezza delle altezze.
Se finora ti sei accontentato di osservare le cose materiali, è giunto il momento di cominciare a guardare il cielo.
Non puoi più rimandare la risposta alle seguenti domande vitali:
- *Da dove vengo?*
- *Chi sono?*
- *Cosa devo fare?*
- *Dove sto andando?*

Certe volte rispondere significa perdersi nel mistero delle possibilità.
Nonostante ciò ognuno deve prendere posizione ed **uscire dal nascondiglio**, quando capisce qual è la differenza di come è fatta la realtà e di come viene percepita.
Molte cose risulteranno false.
Altre saranno vere.
Per vivere occorrono scelte coraggiose.
Non è pensabile mettere una volpe a guardia di un pollaio.
Per stare meglio nel mondo occorre aprirsi a nuovi modi di pensare.
La vita è un viaggio verso la conoscenza di sé e l'amore di sé.
Conoscersi è indispensabile per amarsi meglio e amare meglio.
Chi ha pazienza nell'attendere la prosperità sa che dovrà comportarsi non come gli agenti di polizia, ma come gli operatori del benessere: i *poliziotti* si occupano dei lati peggiori della persona, mentre gli *psicologi* cercano i lati migliori presenti in ciascuno di noi.

Dice un proverbio cinese: **“Conosci te stesso e scoprirai che anche una formica può divorare un elefante”**.
Recita un detto indiano: “Prima conosci te stesso e poi il tuo prossimo”.
Chi si conosce scoprirà che le proprie debolezze si trasformeranno in forze.
Conoscersi comporta solo uno spostamento dentro di sé e non solo fuori di sé.
Per chi continua costantemente a guardare fuori, ogni battaglia sarà una sconfitta certa; avrà false idee e uscirà umiliato nelle relazioni: perderà sempre.
Conoscersi è concentrarsi dentro di sé e vedere garbatamente anche attorno a sé.
Chi non lo fa, a volte vincerà, a volte perderà.
Coloro che conoscono se stessi e gli altri potranno affrontare i combattimenti, evitando i pericoli: sono saggi come la gru, che è un volatile campione della calma, esperto nella concentrazione, ma soprattutto capace di stare pazientemente in acqua, straordinariamente immobile, in perfetto equilibrio, svelto a prendere il pesce che passa senza turbare la quiete.

Come un buon vino non ha bisogno di etichette, altrettanto un concetto efficace non ha bisogno di esempi.
Ma un'etichetta può attestare la qualità del vino e un esempio può persuaderci di un concetto.
Pertanto gli esempi e certe frasi nude, che ogni tanto ho inserito, vanno presi con buonsenso.
Sono *scorciatoie* per giungere all'essenza senza fatica.
Sono degli *stop* per attivare ripensamenti.
Sono *inviti* a passare dal pensiero negativo a quello positivo.
Sono *abbracci* per invitare a saper declinare tutti gli aspetti della vita.
Sono possibili *pianificazioni* che servono per vivere meglio.