

NOI, COSTRUTTORI DI



(Igienismo nel comportamento con noi stessi)

“Non affermo, cerco”, ripeteva S. Agostino.

Cercando di percorrere la via dell’Igienismo, vorrei viverlo, farne esperienza, e comunicarlo non come una serie di acquisizioni da enumerare, e non certo come una semplice lista di regole per arrivare a uno stile di alimentazione più sana, e neanche come una forma dogmatica di vivere.

Queste strade, che normalmente contraddistinguono altre discipline o scuole, al mio sentire appaiono o troppo logico-razionali, e quindi poco attinenti alla complessità dell’essere e della vita, o potrebbero essere vissute da tante persone accompagnate da una sorta di lotta interna, come “vorrei mangiare così ma non riesco, quindi c’è qualcosa in me che non va, mi piacerebbe comportarmi in questa forma ma non ho il tempo, quindi sono sbagliato”, rischiando di aprire la porta ai peggiori nemici dell’anima: il senso di colpa, il risentimento verso se stessi e i rimpianti, e rischiando così di far entrare la persona in conflitto con se stessa, ottenendo paradossalmente l’effetto contrario al risultato cercato di salute!

Vorrei quindi sganciarlo da qualsiasi logica che possa implicare pesantezza, e seguire la via proposta nelle sue “Lezioni Americane” (nel suo caso attinente alla scrittura, ma estendibile a molteplici sfaccettature della vita) da un autore che amo profondamente, Italo Calvino: la via della leggerezza.

Mi piace vedere il cammino della conoscenza in generale, più che una serie di regole stabilite da mettere in atto, come un “afferrare farfalle nel cielo” (mi si passi la metafora, con tutto l’amore per i meravigliosi lepidotteri).

Mi piace pensare all’Igienismo come un “dove”.

Un luogo. Un luogo stupendo da creare da parte di ognuno di noi, e dove decidere di camminare.

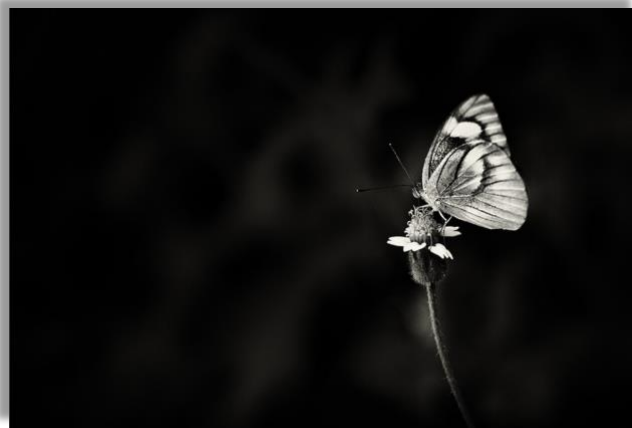


Fig: *camminare leggeri*

Alimentarsi in una forma sana, etica, pulita, non è una pratica a sé stante, fa parte di un mondo interno ordinato, dove è sano ed etico e pulito anche il comportamento verso noi stessi, dove sappiamo chi siamo veramente, conosciamo i nostri profondi desideri, la nostra strada nel mondo, e percorriamo il viaggio della vita come il tesoro più prezioso.

“Non ti manchi mai la gioia. Voglio però che ti nasca in casa: e nascerà, purché essa sia dentro a te stesso. È lo spirito che deve essere allegro ed ergersi pieno di fiducia al di sopra di ogni evento”

(Seneca)



Un famoso studioso buddista del VI secolo, T'ien-t'ai, di fronte all'infelicità umana del sentirsi senza controllo, in balia degli eventi e delle circostanze in una realtà spesso avversa, elaborò, partendo dai principi contenuti nel Sutra del Loto, un sistema molto particolare, definito come il cuore pulsante degli insegnamenti del Buddha, per descrivere la condizione vitale e la realtà: in giapponese "Ichinen sanzen": tremila regni in un singolo istante di vita.

Tremila mondi fluttuanti in ogni singolo istante della vita!

Una sorta di mappa possibile della nostra interazione con il mondo fenomenico, dove ci mostra quanto la realtà e la vita non hanno nulla di rigido, e quanto la nostra percezione e ogni nostra profonda e intima decisione può trasportarci in ogni secondo in un mondo differente. Ogni "dove" contiene potenzialmente tutti gli altri, in ogni istante della vita.

Per esempio, il mondo risulta un luogo oscuro e tetro per chi si trova in una condizione con uno stato vitale basso, ma, per una impercettibile variazione di prospettiva, quasi un raggio di sole entrato casualmente a giocare nell'oscurità, ma contenente tutto il potenziale dinamico e di cambiamento racchiuso in un singolo momento, può trovarsi a camminare in una realtà totalmente differente, fatta di bellezza, e dove il cuore si trova a procedere verso una direzione altra.

"La vita in ogni singolo istante abbraccia il corpo e la mente, l'io e l'ambiente, gli esseri insenzienti dei tremila regni, le piante, il cielo, la terra, fino al più piccolo granello di polvere. La vita in ogni istante singolo permea l'intero regno dei fenomeni e si manifesta in ognuno di essi" (Nichiren Daishonin, RSND 1,3).

Un piccolo cambio interno quindi nel nostro essere si riflette su ogni aspetto della nostra vita, e determina anche un cambio delle circostanze in cui ci troviamo, trasformando completamente il nostro intorno.

"Il nostro potere muove la realtà nella direzione di come la crediamo" (Daisaku Ikea).

Ogni istante abbraccia tremila possibilità davanti a noi. Quanto potere sentire e credere che nel silenzio e nell'invisibile possiamo essere prestigiatori poetici della vita, e liberarci dall'ignoranza di credere all'inevitabilità di cause dolorose, che conducono a inesorabili effetti dolorosi!

"La mente è come un abile pittore, capace di creare tutti i fenomeni dell'intero mondo. Il Buddha ha la stessa natura della mente, e gli esseri viventi hanno la stessa natura del Buddha. Così, di tutti i fenomeni dell'intero mondo, non ve n'è nemmeno uno che non sia creato dalla mente. Se si desiderasse comprendere la vita, si dovrebbe contemplare questa verità" (dal Sutra della Ghirlanda dei Fiori).

Per meglio spiegare questo concetto buddista: la vita contiene in ogni momento dieci stati possibili dell'anima (dallo stato dell'inferno, lo stato dello spirito affamato, allo stato degli dèi e degli esseri celestiali, lo stato di coloro che ascoltano la voce...fino allo stato del Buddha); allo stesso tempo

ognuno di questi stati contiene tutti gli altri, cosicché ogni entità di vita possiede cento stati possibili contemporaneamente. Ognuno di questi stati possiede anche trenta aspetti possibili, il che significa che nei cento stati vitali coesistono tremila aspetti. Tutto ciò contenuto in ogni secondo che viviamo, e per tutta la durata della nostra esistenza! Anche nella più piccola forma di vita è contenuta la totalità dei tremila mondi (Non ci si riferisce mai solo agli esseri umani, ma anche agli animali e a tutto ciò che contiene anche solo una particella di vita).

Che possibilità immensa di cambio immediato e di rivoluzione personale!

Infatti, da questa teoria deriva il concetto buddista che ogni rivoluzione nel mondo deve partire proprio da lì, da un cambio di stato interno, chiamato appunto rivoluzione personale. La rivoluzione umana di un unico individuo, poi, in una reazione a catena, può generare un cambiamento persino nel destino di un paese, e propiziare un cambio di pensiero in tutta l'umanità.

È tremendamente affascinante la formulazione della vita elaborata da T'ien-t'ai, primo per il messaggio di speranza e possibilità infinite che contiene, secondo perché spiega chiaramente come lo stato vitale di un essere si basi non su una realtà oggettiva, ma su "dove" la mente si posizioni.

Infatti, è una rivoluzione "copernicana", che rompe l'idea della staticità della condizione umana, pensare che questi stati esistano contemporaneamente dentro di noi. Per tornare all'esempio iniziale, immaginiamo l'individuo che si trovi e manifesti con l'animo lo stato dell'inferno: inerente a questo, coesiste già lo stato celestiale, con la possibilità di rivelarsi nell'istante seguente, grazie alla energia vitale intrinseca nell'essere.

Forse per capire ancora meglio questo concetto della relatività della realtà, potremmo pensare alla percezione del tempo.

Il tempo, che è onnipresente nella nostra vita, ma allo stesso tempo non può essere né carpito, né afferrato.

Un istante può apparire eterno, e un lungo tempo passare volando, a seconda della percezione e della situazione emozionale in cui ci troviamo, e a seconda della sua intensità.

Come spiega S. Agostino nelle Confessioni, il tempo è lo scorrere di un futuro dentro al presente e di un presente nel passato. Non se ne può carpire l'essenza, che è costante mutazione, movimento continuo e cambio per eccellenza.

Non ha nulla a che vedere con una realtà oggettiva fuori di noi, né con gli istanti scanditi dall'orologio, è "distensio animi": per coglierne la vera natura occorre scrutare l'anima in profondità.



Fig: realtà cambianti

La realtà' allora come una illusione cambiante, una serie di "dove" leggeri, invisibili, un gioco sottile tra ombre e raggi di luce. Un movimento continuo che non conosce attimi di staticità.

Ma, tornando a Calvino:

"La leggerezza si associa con la precisione e la determinazione, non con la vaghezza e l'abbandono al caso. Paul Valery ha detto "Il faut etre léger comme l'oiseau, et non comme la plume"

E ancora: "Esiste una leggerezza nella pensosità, così come tutti sappiamo che esiste una leggerezza nella frivolezza, ma la leggerezza pensosa può fare apparire la frivolezza come pesante e opaca".

Camminare con leggerezza non significa non conoscere, non investigare in profondità.

Al contrario, significa essere perfettamente coscienti e responsabili di ogni passo.

Le Sacralta Infinite

Perché i giochi di prestigio, per lasciare gli spettatori senza fiato, prevedono una grande preparazione, una disciplina e una costanza di ferro, una precisione meticolosa.

Sempre mi ha affascinato, leggendo la biografia di Michelangelo del Vasari, come il risultato finale della Pietà, fatto di grazia, leggerezza e incanto sublime, contrasti con i due anni di sforzo, dedizione quasi ossessiva del Buonarroti, un lavoro di tal intensità tecnica ed emotiva, al punto da lavorare senza interruzioni al duro blocco di marmo a volte persino di notte, dimenticando il sonno!

Così risulta evidente che saper “sculpire” la realtà che desideriamo, saltare leggeri da un mondo interno a un altro, plasmare la sostanza della vita fino a creare attivamente il “dove” in cui camminare, non è certo un gioco da ragazzi.

Né rapido, né semplice. Forse il viaggio di un’intera vita. Ma una vita che vale la pena.

Prima di tutto, come all’entrare in un nuovo Stato o città bisogna conoscere le leggi che ne stabiliscono l’ordine, così, per divenire creatori di realtà dobbiamo conoscere, come prima cosa, le regole e le leggi che governano la nostra mente, e in particolare, quella parte dove inaspettatamente due più due può fare un giorno quattro un giorno sei, quel mondo cioè dove la logica si disorienta e si perde, quel mondo sempre sorprendente chiamato “inconscio”.

Ma prima di affrontare questo tema, per non risultare pesante (la parola stessa “inconscio”, immediatamente potremmo rischiare di associarla al vecchio concetto freudiano, cioè il pozzo oscuro infinito e misterioso da non andare mai a disturbare, mentre oggi non è certamente definito così), dicevo prima di affrontare questo tema, un po’ per trattare il concetto con più entusiasmo e lievità, un po’ per dovere a chi alla mia vita conferisce quotidianamente la felicità, il gioco, e la certezza che l’amore incondizionato esiste, vorrei dedicare qualche riga a loro, ai nostri maestri troppo spesso dimenticati: gli animali.

Fig: *splendidi fratelli*



Perché da loro riceviamo, tra le tante cose, un'informazione importantissima, basilare per poter lavorare su noi stessi e sulla nostra realtà: le facoltà psichiche sono infinite.

Nel mondo della comunicazione Inter-specie, si sono raggiunti progressi di interesse straordinario.

Premesso che è ben poco etico disturbare specie diverse per portarle nel nostro mondo, e leggere la loro intelligenza secondo parametri di comparazione con l'essere umano (concetto che dovremmo lasciare a un lato, già che i diversi ecosistemi richiedono capacità, intelligenza, e percezione differenti), in ogni caso le osservazioni finora fatte sulla incredibile capacità cognitiva degli animali, ci insegnano molto.

Anche se datati (anni quaranta, cinquanta) restano poetici e bellissimi gli studi di Keith e Catherine Hayes, investigatori di primatologia in Florida, in cui descrivono l'incredibile capacità degli scimpanzé di inserirsi nella realtà umana.

Un aneddoto tra i tanti nel loro libro "The apes in our home", riguarda la scimpanzé Viki.

Un giorno Viki scoprì un nuovo gioco: creò un oggetto invisibile attaccato a una corda, altrettanto invisibile, e si muoveva e camminava come trascinandolo in giro per casa. A un certo punto diede la chiara impressione di immaginare nella sua fantasia che l'oggetto si fosse aggrovigliato attorno a un tubo. Chiamò quindi la signora Hayes, così come aveva imparato a chiamare gesticolando la sua mamma umana.

"All'inizio, la irrealtà della situazione mi ha spaventato, poi capii che, per fomentare la nostra futura armonia, dovevo seguire il gioco. Dissi: "aspetta, vieni che ti aiuto! E mettendo in scena una pantomima, le presi la corda immaginaria dalla mano e slegai il nodo che la inceppava al tubo, tirandolo e accompagnandolo da una vocalità di impazienza. Non la guardavo negli occhi, fino a che gli passai la corda che nessuna delle due potevamo vedere. "Ecco qui piccola". Fu allora che guardai la espressione del suo viso. Fosse stata una persona muta, la affermazione sarebbe stata che c'era nel suo sguardo la pura venerazione e gratitudine per aver io saputo capirla. Aveva, anche, un leggero sorriso sulle labbra. E il suo viso rifletteva la espressione di un bambino, meravigliato dalla spontanea e sollecita collaborazione di una persona adulta in un gioco di finzione."

Prestigiosi anche gli studi della coppia di psicologi Garden, della università di Nevada, famosi per aver insegnato agli scimpanzé l'ASL, *l'American Sign Language*.

Dopo quattro anni di insegnamenti, Washoe, la meravigliosa scimpanzé oggetto di studi, possedeva un vocabolario di centotrentasei segni, con i quali componeva un totale di duecentoquarantacinque combinazioni con senso (frasi). In più mostrò la volontà e capacità di inventare nuovi segni, e fare in modo che gli umani intorno a lei li imparassero e li utilizzassero. Dimostrò anche l'acquisizione di concetti, e la capacità di comporre combinazioni complesse, traslazioni semantiche nelle frasi, e la volontà e la abilità di stabilire dialoghi.

Arrivò a eseguire operazioni intellettuali che fino a quel momento si consideravano solo prerogativa umana.

A volte persino usava l'ALS per parlare con se stessa, per comunicarsi con altri simili, e cercava persino di insegnarlo al suo gattino di peluche.

Così che questi nostri meravigliosi fratelli delle foreste pluviali ci hanno tolto rapidamente la medaglia d'oro nell'imparare il linguaggio di una specie differente, e nell'entrare con abilità sorprendente in una realtà diversa.

Sperando che i cari primati oggetto di studi siano stati compensati almeno con una vita degna e felice, fanno certamente riflettere su di un fatto indubitabile: il loro ambiente naturale non esige l'utilizzo delle straordinarie facoltà mentali che ora sappiamo che possiedono. Ma il loro potenziale psichico si è immediatamente sviluppato quando sono entrati in contatto con "noi", una realtà nuova.

Il cervello di un uomo adulto pesa mediamente millequattrocentocinquanta grammi.

Quanto più grande e complesso è un cervello, più sofisticate sono anche le sue funzioni. Dopo il limite dei mille grammi, per esempio, la ricchezza della organizzazione cerebrale permette la utilizzazione spontanea dei simboli, e quindi lo sviluppo del linguaggio. Il cervello del delfino, con i suoi millesettecento grammi, supera di gran lunga quello dell'essere umano, sia come valore assoluto, che come valore relativo (relazione tra il peso del cervello e il peso totale del corpo).

È da vari milioni di anni che il delfino è tornato al mare, dopo essersi adattato alle condizioni terrestri, e non abbiamo una spiegazione chiara di come abbia potuto sviluppare intanto un cervello così eccezionale.

(È ovvio che una intelligenza così brillante non è stata creata dalla natura per imparare a contare o a giocare a palla negli zoo acquatici. Pratica preistorica vergognosa che dovrebbe essere abolita in ogni dove).

Un'area molto grande della neocorteccia nei delfini è specializzata nell'ascolto e generazione di suoni. Un'altra area altrettanto grande che hanno sviluppato, corrisponde alla capacità di immaginazione, e al poter prevedere azioni o reazioni, e alla capacità empatica di porsi nel luogo dell'altro.

I suoni che i delfini emettono superano le frequenze percettibili a orecchio umano. Utilizzano un sistema uguale al sonar e radar usati nella radioastronomia o per i fini di navigazione, un sistema di ecolocalizzazione. Attraverso queste alte frequenze il delfino dispone in ogni momento della realtà precisa del mondo che lo circonda. Con precisione incomparabile, seguendo differenze infinitesimali nel ritorno all'orecchio destro e sinistro dei segnali che emette, situa la distanza, la forma, la grandezza, la direzione, la velocità, la composizione di ciò che sta intorno a lui.

Possiede un'immensa quantità di informazioni sul significato dei cambi specifici del segnale emesso, che gli permettono di tirare "conclusioni" sulla natura fisica e composizione degli oggetti intorno.

In questo modo non solo può nuotare nel buio, ma anche riconoscere tutte le specie di pesci attorno.

Sembra anche che possa fare "radiografie acustiche" sulla composizione interna degli oggetti. Le madri possono per esempio riconoscere le coliche dei loro neonati in una maniera specifica, così da aiutarli, colpendo amorosamente con il muso il ventre dei loro piccoli nel punto esatto.

Che tipo di conoscenza o altre facoltà custodiscano i delfini, non ci è dato sapere interamente. Alcuni investigatori affermano che utilizzino un linguaggio di immagini sonografiche, inviandosi immagini in 3D. Purtroppo è ancora impossibile provarlo.

Sappiamo che certamente sono capaci di riconoscersi come individui.

Si riconoscono nello specchio a partire dai sette mesi di vita (il cucciolo umano lo può fare solo a partire dall'anno).

Hanno un'enorme capacità, forse derivata dal passato terrestre, di usare oggetti (usano spugne per cercare prede nella sabbia del fondo marino, per esempio).

Come gli amici primati, anche i delfini possono imparare il linguaggio dei segni, dimostrando che possono capire le connessioni grammaticali tra le parole (costruiscono con il linguaggio dei segni duemilasettecento frasi di cinque parole ciascuna).

Attualmente sappiamo che i delfini possono generare fino a quattro suoni diversi in forma simultanea. Le possibilità di combinazione tra questi diversi suoni significano che la lingua di questi animali può avere fino a un miliardo di “parole” (la lingua inglese ne possiede un milione).

I delfini si chiamano per nome, stabiliscono il nome nel loro primo mese d’età, nome che poi utilizzeranno per presentarsi e dirigersi l’uno all’altro per il resto della vita.

Grazie ai nomi, si ricordano di vecchi compagni, e mostrano sentimenti profondi riascoltandoli.

Creano così ricordi carichi d’affetto a lungo tempo.

John C. Lilly, un neurologo del U.S. National Institute for Mental Health, studioso storico del mondo segreto di questi cetacei, scrive:

“Probabilmente, ciò che più in un delfino creerebbe un poco di stima per la specie umana, sarebbe una orchestra sinfonica completa che esegutasse una sinfonia. Questo sarebbe un eccellente inizio nello sforzo per convincere un delfino che alcuni di noi sono meglio della caterva di assassini di mammiferi marini. Una orchestra sinfonica interpretando mille melodie e le sue complicate cadenze, li interesserebbero durante due o tre ore di seguito. Sono certo che il delfino immagazzinerebbe nel suo computer gigante la sinfonia, e la ripeterebbe nella mente durante le ore di riposo”.

Dinnanzi a questi esempi commoventi di incredibili possibilità psichiche, e di fronte al fascino e motivazione che questi animali irradiano nel cuore di tutti noi, non ci sono scuse per noi umani per non poter utilizzare al massimo il nostro potenziale, fino a poter plasmare la realtà che desideriamo!

Uno dei massimi studiosi della possibilità del cambio di realtà attraverso il lavoro della mente è stato senza dubbio Paul Watzlawick, pioniere dell’approccio sistemico nel Mental Research Institute di Palo Alto e uno dei più grandi esponenti della filosofia costruttivista in psicologia:

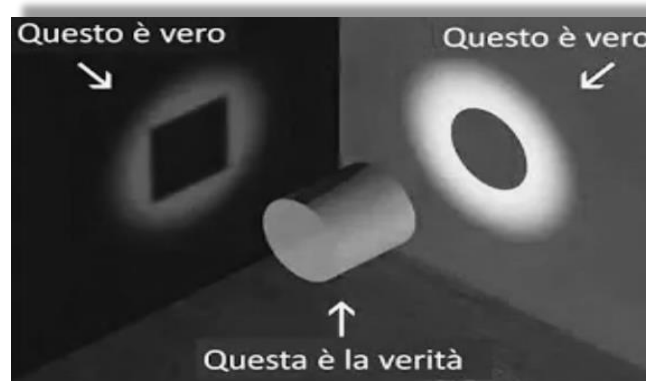


Fig: “L’illusione più pericolosa è quella che esista solo un’unica realtà”



Sugli studi di Paul Watzlavick si basano tutte le più importanti e recenti scoperte sulla comunicazione, e si fondano le basi per le nuove e più alte scuole di psicologia moderna.

Se pensiamo infatti che qualsiasi disturbo emozionale o del comportamento potrebbe essere definito come un problema di comunicazione (con gli altri, e soprattutto con l'interlocutore più difficile, noi stessi), capiamo quanto nella vita di ognuno, la conoscenza di come funziona la comunicazione diventa basilare.

Ma per poter parlare di comunicazione dobbiamo innanzitutto spendere due parole sul famoso inconscio. Quella componente del sistema mentale che, oltre a contenere il nostro inesauribile potenziale, corrisponde anche alla memoria emozionale, contenendo in sé per esempio tutta l'emotività della prima infanzia. Ma soprattutto dobbiamo sapere che questa istanza rappresenta il novantacinque per cento della nostra mente!

E interagisce costantemente in modo dinamico con la parte razionale, in un gioco di equilibrio, coercizione, compulsione. Una danza a volte, a volte una guerra, tra queste due "entità" interne, definite così bene da Eric Berne, padre dell'Analisi Transazionale, come "Io bambino" e "Io adulto". Io adulto preposto a vivere la realtà in termini puramente logici, Io bambino in termini emotivi e istintuali.

Se siamo inconsapevoli di questa dinamica interna, semplicemente percepiamo benessere o malessere, serenità o angoscia, a seconda della complicità o del conflitto che l'Io bambino e l'Io adulto instaurano nelle varie circostanze della vita, o di fronte alle differenti decisioni.

Ma tornando alla comunicazione, dobbiamo tener presenti due fattori.

Il primo fattore è che psicologicamente la vita non è una linea retta passato-presente-futuro, ma può essere rappresentata in forma più verosimile come un fiore di loto che si schiude.

E schiudendosi forma l'età adulta e poi la maggior età.

Ma nel suo interno è ancora presente l'infanzia, la bambina o il bambino, e poi l'adolescente, la giovane donna o il giovane uomo, e così via, proprio nel nostro inconscio.

Il bambino e l'adulto coesistono per tutta la nostra esistenza. E questo fanciullo o fanciulla interna porta con sé nel costante presente non solo l'energia e il gioco dell'infanzia, ma purtroppo anche mille condizionamenti, traumi, blocchi non risolti.

Pensieri di altri che abbiamo confuso con i nostri autentici, pregiudizi inconsapevoli dettati dalle paure, giudizi che sono proiezioni delle nostre insicurezze.

Al punto che è molto difficile affermare che un comportamento sia "spontaneo", o autentico. Tante volte ciò che chiamiamo un comportamento autentico è solo l'ultimo condizionamento memorizzato!

La maggior parte dei nostri pensieri e azioni, sono autoinganni.

Autoinganni limitanti, o autoinganni costruttivi.

Un gioco tra i mille, che, o noi coscientemente, o il nostro inconscio da solo, deciderà giocare.

In una realtà oggettiva che non esiste, esistono gli invisibili tremila mondi buddisti, esiste, per citare ancora Eric Berne, "A CHE GIOCO GIOCHIAMO?".

A che gioco decidiamo giocare, da quale mondo decidiamo appoggiare la prospettiva, in quale "dove" decidiamo posizionarci ?

Fig: *Non siamo soli: dentro di noi agisce il bambino che eravamo*



Così, coscienti di questa dualità Io adulto-Io bambino, possiamo chiederci: da dove derivano le nostre emozioni? Ciò che sento è una reazione a una circostanza presente, o una analogia inconscia mi sta facendo vivere in questo momento dolori o risentimenti, o gratificazioni, che il bambino dentro di me, in quel lontano tempo, per ragioni superiori a lui, ha dovuto bloccare, e quindi sono rimaste immagazzinate aspettando, o meglio creando, la occasione giusta per compiere ciò che è nella loro natura, cioè esprimersi?

È un gioco, un gioco di matrische. Di realtà concentriche.

La nostra comunicazione è sempre tutt'altro che lineare, tutt'altro che logica, coinvolge moltissimi livelli allo stesso tempo.

Meccanismi tremendamente sofisticati e sorprendentemente precisi.

Ma questa complessità non esiste solo quando ci poniamo nel ruolo di emittenti comunicativi, ma anche nel ruolo di ricevitori.

A questo proposito voglio tornare ai miei amati animali, e raccontare la storia dell'incredibile Hans.



Fig: 1904, *l'incredibile Hans*

Linguisti, psicologi, psicoanalisti, veterinari, maghi, accademici, da ogni parte giunsero in Germania nel 1904 per osservare da vicino e studiare il fenomeno del secolo: lo stallone Hans che conosceva la matematica. Era il cavallo di un maestro della provincia di Berlino, e stava meravigliando l'Europa

intera con le sue capacità. Quando il padrone gli chiedeva “quanto fa due più tre?”, Hans batteva lo zoccolo a terra cinque volte, risolvendo anche operazioni matematiche ben più complesse; leggeva le lancette dell’orologio che aveva di fronte, rispondeva a domande, essendosi studiato anche tutto l’alfabeto e traducendolo con i battiti degli zoccoli, e risolveva calcoli matematici e quesiti anche degli scienziati più scettici, che alla fine dovevano tirare la spugna, e ammettere l’eccezionalità del cavallo-meraviglia. Una commissione di tredici scienziati specializzati dovette dichiarare dopo una lunga osservazione che non vi era nessun inganno o trucco da prestigiatore, nessun dubbio insomma che l’incredibile Hans finalmente aveva aperto al mondo intero la possibilità, agognata da sempre, di una comunicazione effettiva tra gli umani e le altre specie.

Ma il clamore e l’entusiasmo scemarono drasticamente, fino a spegnersi, quando uno psicologo, osservando il fenomeno con più precisione, si rese conto che Hans formulava le risposte corrette solo quando il padrone era presente e solo quando il padrone stesso sapeva la risposta. In caso contrario, batteva lo zoccolo un numero di volte impreciso e casuale.

Scoprì che il padrone del cavallo, senza per nulla esserne cosciente, cambiava sottilmente l’espressione degli occhi quando lo stallone aveva raggiunto il numero giusto di colpi battuti a terra, corrispondenti al risultato esatto. E Hans aveva imparato a percepire, sempre con più precisione, i micro-segnali dentro allo sguardo del suo padrone, e così smetteva di battere lo zoccolo quando avvertiva il segno che aveva appreso essere indicatore della risposta. Era un segnale involontario talmente minimo che neanche il padrone poteva percepirlo, meno che meno le persone presenti ai tanti eventi.

La disillusione nel mondo fu grande, e inizialmente non si comprese invece che la scoperta fu grandiosa: si svelò la impressionante capacità degli animali di leggere e decodificare segnali inconsci, ancora prima che giungano alla coscienza della persona stessa!

Sono gli anni settanta quando il dottor Hess dell’Università di Chicago mostra a un gruppo di alunni due foto di una giovane ragazza, due foto che essi stessi definiscono identiche. Ma a richiesta di scegliere una delle due, quasi tutti gli studenti scelgono la stessa, senza sapersi spiegare razionalmente il perché.

Nella foto era stata precedentemente applicata una lieve dilatazione della pupilla della giovane donna, particolare non visibile a occhio nudo.

(Ben sapevano le ragazze già nel medioevo che una goccia di belladonna negli occhi prima delle feste le rendeva più attrattive ai giovanotti del borgo, senza certo sapere che la belladonna provoca midriasi. Anche i venditori in Medio Oriente vengono istruiti sin da ragazzi a osservare le pupille del cliente e le loro variazioni, per capire su quale dei prodotti devono porre l’accento!)

Così, nell’esperimento di Hesse, una variazione impercettibile per la parte logica del ricevente viene invece letta chiaramente dal suo inconscio, dirigendo la sua decisione.

Robert Rosenthal, prestigioso psicologo dell’Università di Riverside, resta celebre per gli studi sull’incredibile grado di comunicazione inconscia e influenza che la postura, e persino le opinioni, i giudizi non espressi, i pregiudizi non detti, le convinzioni, le aspettative silenziose, esercitano sugli individui, bersagli di tali dinamiche.

Siamo infatti costantemente soggetti a una serie di influenze di cui non abbiamo coscienza.

E allo stesso tempo influiamo anche noi in diverse maniere sugli altri, senza neanche esserne consapevoli.

Insomma, siamo all’interno di circoli comunicativi inconsci dove diverse cause producono inconsapevolmente effetti, che divengono a loro volta cause.

Tutti abbiamo sperimentato per esempio come le stesse parole accompagnate da sguardi differenti determinano immediatamente reazioni distinte in un bambino o in un animale.

Un altro aspetto importante, questa volta nella comunicazione con noi stessi, è come la percezione che noi abbiamo di una realtà influenza la nostra realtà stessa.

Noto è il fenomeno, per esempio, della profezia che si auto-avvera:



Un uomo vuole appendere un quadro. Ha i chiodi, ma non il martello. Il vicino ne ha uno, così l'uomo decide di andare da lui e di farselo prestare. A questo punto gli sorge un dubbio: "E se il mio vicino non me lo vuole prestare? Già ho notato che ieri mi ha salutato di fretta. Sì, forse aveva fretta, ma potrebbe essere anche che la fretta era un pretesto, e ce l'ha con me. Ma perché? Io non gli ho fatto nulla. È lui che si è messo in testa qualcosa da solo. Se a me qualcuno chiedesse un martello, io glielo darei subito. E perché lui no? Come si può rifiutare al prossimo un favore così semplice? Gente così rovina l'esistenza degli altri! E per giunta si immagina che io abbia bisogno di lui, solo perché possiede un martello. Ma adesso basta!" E così l'uomo si precipita dal vicino, suona il campanello, il vicino apre, e prima ancora che questo abbia il tempo di dire "Buongiorno!", gli grida: "Si tenga pure il suo martello, villano!"

(Tratto da "Istruzioni per rendersi infelici"- Paul Watzlavick)

Come reagirà il povero vicino? Rispondendo o azionando per le rime! Così l'uomo avrà la conferma di ciò che ha pensato, si darà ragione sulle supposizioni di scortesie del vicino, senza rendersi conto di essere stato l'unico creatore di tale realtà, perdendosi nella spirale di pensiero che porta a circoli infiniti di riflessioni, come risposte a domande inutili e limitanti. Domande stupide che vengono rese plausibili e intelligenti dalle stesse risposte.

E così potremmo parlare di mille altre dinamiche e fenomeni, che attraverso la comunicazione con noi stessi e con gli altri, influenzano il nostro comportamento, e la nostra realtà.

I paradossi per esempio.

Il paradosso della spontaneità imposta, quante volte lo riconosciamo!

La moglie, arrabbiata, chiede ripetute volte al marito di essere più attento a lei, suggerendogli per esempio di portarle fiori a sorpresa. E quando il marito lo fa, la moglie non si sente certamente gratificata, perché è stata la risposta a un suo chiedere, quindi assolutamente non spontanea! E invece di sentirsi più amata, aumenterà il rancore verso il marito.

O, un altro esempio, i genitori che dicono al figlio di non essere tanto passivo. E quando il figlio modifica il suo comportamento per rispondere alla richiesta genitoriale, entra nel paradosso, perché la motivazione del suo comportamento è falsa: obbedendo ai genitori, si sentirà con sé stesso, e esprimerà, un'ulteriore mostra di passività!

Un curioso e divertente esperimento per dimostrare quanto non esistono i fatti in sé, ma solo l'individuale percezione degli stessi, è stato svolto nell'Università di Harvard, dove a uno psichiatra

si chiese di tenere una sessione con un paziente, descrivendoglielo prima come uomo paranoico, che si credeva uno psicologo. E a uno psicologo si chiese di tenere una sessione con un paziente che gli fu descritto come schizofrenico, che mostrava il problema di credersi uno psichiatra. Si organizzò così la sessione tra i due, dove ognuno di loro, parlando di se stesso, o facendo domande all'altro, realmente non faceva che confermare la tesi di partenza che l'altro aveva in mente. Anzi, quanto più il comportamento di ognuno era sano e normale, più confermava nella percezione dell'altro la tesi di demenza!

“È la teoria nella nostra testa che determina la capacità di osservazione” - Einstein

Se non siamo consapevoli di tutte queste dinamiche, non sarà possibile creare dal nulla il luogo che desideriamo.

Perché questo luogo ha una porta che si apre solo da dentro.

E se non rallentiamo, osserviamo, respiriamo, se non ci rendiamo consapevoli di come la mente funziona, saremo sempre una nave in balia dei capricci del mare, senza l'esperto e saggio capitano al timone.



Uno degli autoinganni più potenti e nocivi, ma anche più comuni, che possiamo attuare con noi stessi, è coprire una turbolenza interna con un semplice pensiero positivo e ottimista.

In questo caso, quello che realmente stiamo facendo è, attraverso un'operazione logica, negare il sentire. Sarebbe come voler far scomparire la punta dell'iceberg coprendolo con un telo, e disconoscendo tutto ciò che si cela sotto la superficie.

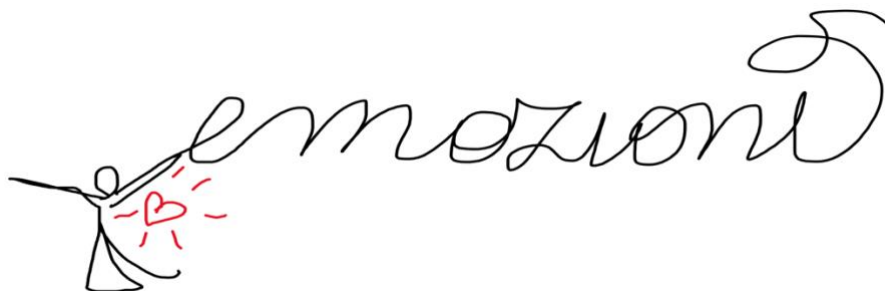
Quindi inconsciamente sto inviando alla mia mente l'informazione che il mio sentire è sbagliato, va corretto. Non è un atto d'amore e di accoglienza verso il nostro bambino interno, non è volersi bene. Tiene anche un ulteriore svantaggio: le pulsioni emozionali inconsce sono immensamente più potenti della logica. Cercando di tapparle e negarle, si rischia che strabordino. E quando arriviamo alla compulsione emozionale, non esiste razionalità che possa frenarla, come tutti noi abbiamo certamente provato in qualche momento della vita.

La realtà che vogliamo creare è prima di tutto una realtà di accettazione, senza giudizio o critica verso noi stessi.

Una realtà dove le emozioni non si silenzino, ma vengano espresse e convogliate in forma costruttiva.

Una realtà pulita e bella, dove l'ombra gioca con la luce, e non viene negata.

Una bellezza insomma fatta di naturali contrasti.



Durante il regno dell'imperatore Yao, la Cina fu colpita da anni di terribili piogge, epoca conosciuta come Il Diluvio Universale Cinese. Il principe Gun fu incaricato dall'imperatore di allestire un sistema di dighe per il controllo delle acque. Questi impiegò più di nove anni per costruire argini sempre più alti e predisporre bacini di raccolta, ma tutte le dighe cedettero, ed egli fu condannato all'esilio. Il figlio Yu, futuro Imperatore, studiò in profondità il flusso delle acque, e, invece di tentare di imprigionarne la forza dirompente, cominciò a creare canali di deflusso. Non solo, fece anche scavare un sistema di condotti, che riutilizzavano l'acqua in eccesso per irrigare i raccolti.

Tratto da "L'arte del cambiamento" - Giorgio Nardone.

Esattamente come Il principe Yu creò canali di deflusso, e non argini, esistono forme meravigliose (la bioenergetica di Alexander Lowen, gli esercizi della psicologia strategica, solo per citarne alcune), per scaricare quelle zone della nostra ombra, quelle emozioni erroneamente considerate "negative", che vivono dentro di noi.

E' dimostrato per esempio che il bebè dentro all'utero materno prova ed esprime la rabbia, emozione quindi naturalissima.

Dobbiamo scaricare ciò che è in sovrabbondanza, e potrebbe cambiare il vettore, cioè defluire verso noi stessi, trasformandosi in una malattia, in una demotivazione, in un rancore o dubbio verso la nostra persona, e mantenere quella percentuale (di rabbia per esempio) necessaria al sistema, come un motore magari verso i nostri obiettivi e i nostri sogni. O necessaria a volte a sentire e ricordare ciò che non è giusto accettare.

La rabbia non è violenza. La violenza è rabbia mal gestita.

Anche qui è necessario cambiare il punto di vista, considerare la nostra sfera emotiva sempre come una ricchezza infinita.

La piccola tachicardia può insomma essere vista come pre-infarto, o anche come un segnale di innamoramento!

“Ognuno si costruisce la realtà che poi subisce” - A. Salvini

Non esistono emozioni negative.

Esistono emozioni mal gestite.

Esistono emozioni tenute dentro, mandate giù (l'etimologia stessa della parola *emozione* spiega la sua naturale dinamica, che va da dentro verso fuori, ha bisogno di uscire, esprimersi). Esistono emozioni negate, coperte, secrete, addormentate, anestetizzate, mal interpretate, emozioni sconosciute, emozioni che fanno paura, emozioni che spaventano gli altri e noi stessi, emozioni cancellate, emozioni tradite.

Ma non esistono emozioni negative. Anche in questo la Natura è perfetta.

Le emozioni (tutte) sono i nostri migliori alleati, ci centrano, ci spingono più in là dei nostri limiti, ci portano alla conoscenza di noi stessi e della nostra anima.

Anzi! Così come esiste uno stomaco fisico che ha bisogno di ingerire i giusti cibi, così esiste uno stomaco invisibile, che ha bisogno ogni giorno di nutrirsi di emozioni. E se non gli forniamo intelligentemente le giuste emozioni, il giusto apporto diario di passione, entusiasmo, quei benedetti passi fuori dalla zona di confort, quel benedetto “osare”, quel meravigliarsi, crescere, questi “cibi buoni”, allora, se lo teniamo a digiuno, in una giornata e una vita fatta di routine, di confort, di sicurezze, di controllo, allora questa parte di noi, questo Io Bambino che vuole saltare, avventurarsi, e correre verso l'orizzonte, dove andrà a cercarle le emozioni negate? L'Io bambino non distingue il negativo dal positivo, non contiene polarità; creerà allora, e se ne nutrirà, “cibi spazzatura”: ansia, angoscia, apatia, depressione, e via dicendo.

Essere cosciente di come questo funziona, regalare al nostro sistema le emozioni e le sfide di cui ha bisogno, e nella corretta forma, è la migliore medicina preventiva senza effetti collaterali che si possa immaginare.

Siamo ubriacati da due secoli di razionalità e di logica. Viviamo in una società occidentale dove la logica viene posta in luce e le emozioni, la intuizione, l'istinto in ombra. Cresciamo e siamo educati parecchio nel ragionare, pensare, riflettere, molto poco nel sentire. Si onora questo Io adulto quando è capace di coercizzare con sofisticate elaborazioni mentali l'Io bambino.

Si propongono continuamente stage e seminari sul “Controllo delle emozioni”. Mai si incontra un corso intitolato “Controllo della logica”!

E allora le emozioni, assai mal gestite, gestiscono noi.

A volte mi trovo a immaginare quel tempo mitico del Paleolitico, dove l'uomo marciava chilometri e chilometri in mezzo alla Natura, mi immagino le emozioni all'arrivo della primavera, all'alzare le tende all'arrivo del vento dell'inverno, la paura di fronte a un pericolo, la gioia per i primi germogli, l'arrivo al fiume... vita frugale in mezzo a un'enorme abbondanza e diversità.

Insieme alla domanda “Che è successo alla nostra alimentazione?”, mi chiedo “Che ne è stato delle nostre emozioni?”...



Fig: perdendo il contatto con la nostra vera natura, abbiamo perso anche la ricchezza delle emozioni



Un uomo, passeggiando di notte, vide un signore cercando disperatamente qualcosa in terra sotto un lampione.

“Cosa cerca?”, chiese.

“Ho perduto le chiavi”.

Così l'uomo decise di aiutarlo, e dopo ore di inutile ricerca domandò: “ma è proprio sicuro di averle perdute qui?”.

“No no, le ho perdute dall'altra parte della strada”.

“Ma allora scusi, che facciamo cercando qui?”

“È che qui c'è luce!”

(Tratto da “Istruzioni per renderci infelici” - Paul Watzlawick)

Quante volte siamo noi le persone sotto la luce, prigionieri dei “lampioni” nella nostra mente! Incastrati dentro a una realtà che abbiamo costruito inconsapevolmente noi, guardando le cose sempre dallo stesso punto di vista rigido, cercando sempre le chiavi dove è facile, già visto, dove va il pensiero comune, dove non dobbiamo fare passi nel buio, verso luoghi sconosciuti, poco frequentati. Non è semplice, no, cambiare la realtà.

Soprattutto ci vuole coraggio (etimologia “*cor habeo*”: avere cuore) ed entusiasmo (etimologia “*en-theòs*”: essere posseduto da un Dio, condizione dei sacerdoti, degli indovini, dei poeti).

Prima di tutto dobbiamo essere coscienti. Se ci troviamo dentro una trappola mentale. Che autoinganno stiamo creando.

Il gioco che sto giocando con me stesso e gli altri è costruttivo, mi rende felice?

Se non lo è, dobbiamo avere la forza di cambiarlo.

Riconoscere quindi le emozioni che stiamo provando, senza paura, a lasciarle defluire. Dargli spazio. accettarle, osservarle, respirarle. Dargli tempo e ascolto.

Soprattutto tempo.

“Fa così, caro Lucillo: renditi veramente padrone di te, e custodisci con ogni cura quel tempo che finora ti era portato via, o ti sfuggiva. Persuaditi che le cose stanno come io ti scrivo: alcune ore ci vengono sottratte da vane occupazioni, altre ci scappano quasi di mano; ma la perdita per noi più vergognosa è quella che avviene per la nostra negligenza (....) Solo il tempo è nostro. Abbiamo avuto dalla Natura il possesso di questo bene sommamente fuggevole, e ce lo facciamo togliere dal primo venuto. Nessuno, che abbia cagionato perdita di tempo agli altri, pensa di essere debitore di qualcosa, mentre questo è l'unico bene che l'uomo non può restituire, neppure con tutta la sua buona volontà”.

(Seneca -Lettera a Lucillo)

Renderci conto dei meccanismi e dei circoli viziosi che stiamo creando. Dei pregiudizi, delle auto-profezie, delle aspettative erranee, dei pensieri che non ci appartengono, delle paure, dei paradossi, degli strascichi degli eventi del passato.

Così creare dentro di noi il silenzio, quel meraviglioso spazio vuoto di cui parla il Buddismo, un vuoto fertile, immenso, carico di potenziale e di energia vitale. Spegnerne i rumori inutili dentro la nostra testa, per poter sentire.

Sentire quante possibilità sono presenti, quanti mondi sono lì a disposizione.

Sentire verso dove si dirige il nostro essere, la nostra sensibilità.

E tramite graduali e progressivi passi costruire la nostra realtà.

Passi graduali ma coraggiosi e coscienti.

E nel silenzio riconnettersi anche con la fiducia nella vita. Una visione positiva della vita, ma un sentire “positivo” che sboccia solo, naturalmente, dopo che abbiamo aperto le ferite, riconosciuto e onorato anche la sfiducia, ne abbiamo pianto il dolore, ne abbiamo scoperto gli inganni. Un sentire positivo non imposto, ma che germoglia dopo che abbiamo lavorato in profondità la terra.

Una determinazione profonda che va ben più in là del “tutto andrà bene”.

Quell’ottimismo che Bonhoeffer definisce *“la volontà verso il futuro, anche quando dovesse condurre cento volte all’errore; perché esso è la salute della vita”*!

“L’essenza dell’ottimismo non è guardare al di là della situazione presente, ma è una forza vitale, la forza di sperare quando gli altri si rassegnano, la forza di tenere alta la testa quando sembra che tutto fallisca, la forza di sopportare gli insuccessi, una forza che non lascia mai il futuro agli avversari, ma lo rivendica per sé”.

“La salute della vita”: la forza per uscire dalle trappole e vivere pienamente.

Un’altra parola che credo non dovrebbe mancare mai nella realtà che costruiamo è la parola

“dedizione” (etimologia *deditio-onis*: costante offerta di sé per un fine).

Mi riferisco alla sensazione ed esperienza di essere al servizio di qualcosa di più grande di noi stessi.

Perché una delle condizioni per uscire dalle trappole è avere qualcosa da amare, qualcosa a cui essere al servizio.

Realizzare qualcosa di più ampio e grande del nostro sé individuale.

Finché stiamo ricurvi solo su noi stessi, sui nostri problemi, le nostre soluzioni, in un circolo egocentrico, non vediamo l’orizzonte, quel qualcosa più importante di noi (ma di cui facciamo parte) a cui far mirare la nostra vita. Avere un ideale, una causa da nutrire, e che al contempo, ci nutre.

È doloroso vivere ricurvi su noi stessi, perché non siamo elementi isolati, siamo relazione.

Esistiamo nelle relazioni. Nelle relazioni con l’altro, con il mondo, e nella relazione con qualcosa di più grande.

Come le cellule del nostro corpo, che da staminali e da totipotenti vengono poi stimulate a specializzarsi, e a entrare al servizio dell’organismo, e allo stesso tempo dall’organismo vengono nutrite. Dobbiamo dedicarci a una causa, quella che riconosciamo essere la nostra, e che coincide con i nostri desideri più profondi, con la nostra essenza e i nostri valori.

Offrire prima noi ciò che vogliamo ricevere, e una delle necessità e aneliti più profondi che tutti abbiamo, è sentirsi parte di un tutto, sentirci senza limiti e immensamente più vasti.

Oltre i confini della nostra pelle e del nostro pensiero.

Simona Cirelli

Personaggi citati e citazioni:

- S. Agostino: filosofo, teologo, mistico e santo, vescovo d'Ipbona e dottore della Chiesa, nato nell'anno 354 d.C.
- Italo Calvino: uno dei più grandi scrittori italiani del 1900, di grande impegno politico, civile e culturale.
- Paul Watzlavick: psicologo e teorico della comunicazione, principale esponente della Scuola di Palo Alto, grande esponente della filosofia costruttivista.
- T'ien-t'ai: Maestro buddista, creatore della Scuola del Loto in Cina, grazie a lui si diffuse in Giappone il Sutra del Loto, che sta alla base degli insegnamenti di Nichiren Daishonin.
- Seneca: filosofo, politico, drammaturgo e scrittore romano, nato nel 4 a.C.
- Daisaku Ikeda: scrittore, filosofo buddista, poeta, difensore della pace, ex presidente della Sola Gakkai.
- Giorgio Vasari: pittore, architetto, scrittore italiano, considerato uno dei primi storici dell'arte, celebre per le biografie dei grandi artisti italiani.
- Catherine Hayes Nissan: ricercatrice al Yerkes Laboratorium di Primatologia in Florida, conosciuta per il libro "The ape in our home".
- Allen e Beatrice Garden: psicologi dell'Università del Nevada, famosi per gli studi sul comportamento dei primati.
- Viki e Washoe: bellissime scimpanzè, maestre di tolleranza verso noi umani.
- John C. Lilly: medico e neuroscienziato, psicanalista, filosofo, studioso del comportamento dei delfini.
- Eric Berne: psichiatra, psicologo, creatore dell'Analisi Transazionale, studioso del comportamento umano.
- Hans: il fantastico cavallo che leggeva l'inconscio e riuscì a sbeffeggiare tutta la comunità scientifica.
- Robert Rosenthal: psicologo tedesco, professore, ricercatore della comunicazione non verbale, e delle profezie che si realizzano, che denominò Effetto Pigmalione.
- Giorgio Nardone: alunno diretto e collaboratore di Paul Watzlavick, fondatore del centro di Terapia Strategica Breve di Arezzo.
- Alessandro Salvini: psicoterapeuta e professore di psicologia Clinica all'Università di Padova.
- Dietrich Bonhoeffer: pastore protestante e teologo, partecipò come líder nella resistenza contro il nazismo.

Testi consultati:

- Paul Watzlavick: "Change"
- Paul Watzlavick: "Istruzioni per rendersi infelici"
- Andrea Cirelli: "Il tuo corpo ti dice come diventare felice"
- Julia Schnetzer: "Un fulgor en la oscuridad: viaje al fascinante mundo de los océanos".
- Italo Calvino: "lezioni Americane".