

**CORSO
DI
AUTOSTIMA**

**DI
PAOLO FACCHINETTI**

INTRODUZIONE

LEZIONE I: **GOALS**

LEZIONE II: **GIOCHI**

LEZIONE III: **PROBLEMI**

LEZIONE IV: **LE CONDIZIONI DELL'ESISTENZA**

LEZIONE V: **RESPONSABILITA'**

LEZIONE VI: **AFFINITA' E ACCORDI**

LEZIONE VII: **SALUTE FISICA E PURIFICAZIONE**

LEZIONE VIII: **AVERE RAGIONE**

LEZIONE IX: **CONFUSIONE E DATO STABILE**

LEZIONE X: **CICLI DI AZIONE**

INTRODUZIONE

Con questo corso abbiamo voluto sintetizzare dieci argomenti fondamentali con cui affrontare in modo evolutivo la nostra esistenza. E' il frutto di vent'anni di lavoro e di ricerche nella direzione di un migliore sfruttamento delle potenzialità di un individuo, non solo per se stesso, ma anche per l'ambiente che lo circonda.

Alcune delle fonti che hanno ispirato questo lavoro sono citate nel testo, altre no. L'opera, comunque, nella sua impostazione e nella sua struttura è originale. Non contiene speculazioni filosofiche o ipotesi di lavoro, ma il risultato di una selezione di dati scelti fra mille altri scartati perché ipotetici oppure perché non pertinenti a questo corso e quindi accantonati in attesa di un ulteriore sviluppo. I dati contenuti in questo corso possono lasciare perplesso chi è abituato solo a speculare e a dibattere sui fattori dell'esistenza, senza considerare la possibilità di modificarli effettivamente in meglio. Oppure chi malinconicamente sostiene l'impossibilità di migliorare noi stessi e il nostro modo di rapportarci all'esistenza se non attraverso lunghe e problematiche terapie di analisi. Terapie per altro basate su teorie, a volte affascinanti, ma certamente discutibili e spesso in aspro contrasto fra loro.

Noi preferiamo al filosofo di professione o allo psicologo il saggio, cioè colui che ha saputo trasferire nella realtà pratica le sue idee e i suoi punti di vista. La speculazione fine a se stessa non ci interessa. Ognuno di noi ha avuto ed ha svariati contatti con le verità dell'esistenza e le ha potute quindi percepire e sperimentare. Anche un cane è in grado di "annusare" una verità. Qualcuno, non propriamente disinteressato, ha voluto farci credere che la vita è un'irrimediabile confusione da cui non è possibile estrarre alcun senso, trovando legioni di filosofi, professori e politici disposti ad avvalorare questa tesi. Non è così. I dati descritti in questo corso sono verificabili e rintracciabili in ogni singola esistenza. Possono essere confermati da ognuno di voi, senza che per questo diminuiscano o invalidino la potenzialità che abbiamo di esprimere nuovi concetti, emozioni, creazioni e idee. D'altra parte quando Cristoforo Colombo, come molti altri meno famosi, dedusse che la Terra era sferica e non piatta, non trovò molto credito presso gli scienziati dell'epoca. La sua teoria, quando venne universalmente riconosciuta, non fece altro che aprire nuovi itinerari e nuovi paesi, quindi nuove possibilità, al genere umano. Nessuno fu costretto a ripetere pedissequamente la sua rotta.

Ovviamente niente e nessuno ci potrà mai garantire una sicura riuscita quando ci accingiamo a compiere un'impresa in un territorio non ben conosciuto. Questa è un'ulteriore ragione per prepararci ed attrezzarci nel miglior modo possibile. Un esempio ci potrà servire a chiarire meglio cosa intendiamo raggiungere con questo corso, quali sono le possibilità offerte ed i limiti:

Se vogliamo scalare una montagna dovremo contare innanzitutto sulle nostre forze; ma il buon esito dell'impresa dipenderà in modo decisivo da come ci prepareremo; cioè dall'allenamento fatto, dalle attrezzature a disposizione e dalla nostra capacità di usarle, dallo studio del percorso e dalla scelta della via da seguire. Poi ci saremo noi di fronte alla parete che vogliamo conquistare. Se non ci saremo preparati adeguatamente e se non avremo le attrezzature idonee, le nostre probabilità di successo saranno vicine allo zero, altrimenti avremo buonissime possibilità di conquistare la cima e di ritornare sani e salvi. La differenza fra la nostra sfida e quella dello scalatore è che noi non possiamo

far altro che scalare la parete che è la nostra vita, mentre lui può rinunciare o ritardare l'impresa, quindi è meglio che ci diamo da fare senza perdere altro tempo, allenandoci e ad attrezzandoci nel migliore dei modi. Questo corso è una possibilità che vi viene offerta per acquisire i concetti e il linguaggio adatti ad affrontare, interpretare e programmare l'esistenza in un modo più consono e meno approssimativo.

Autostima significa "valutazione che si dà di se stessi". Possiamo avere quindi un'*autostima* più o meno alta o più o meno bassa a seconda della valutazione che diamo di noi stessi. Il termine *autostima*, di per sé, senza cioè nessuna ulteriore specificazione, implica una collocazione "in alto", ovvero buona (*stima* significa sia "valutazione" che "giudizio favorevole; buona opinione"). Fare un *Corso di Autostima* significa allora fare un corso che ci permetta di avere una buona opinione di noi stessi.

Con questo corso noi cerchiamo di dare delle basi OGGETTIVE su cui fondare la propria *autostima*, mettendo in secondo piano, senza però ignorarle del tutto, le componenti psicologiche e soggettive. Ci occuperemo principalmente di aspetti che compongono la struttura fondamentale dell'esistenza, piuttosto che di quei fattori che possono dare solo un momentaneo sollievo. Ci occuperemo delle "proteine esistenziali" necessarie per sopravvivere, piuttosto che degli "zuccheri psicologici"; di qualcosa cioè che non dia solo degli effimeri stati di esaltazione psicologica, ma una visione più consapevole dei fattori che permettono una migliore sopravvivenza nostra e altrui, con la possibilità di percepire e utilizzare l'energia positiva che è insita nella vita e nelle sue manifestazioni. Vogliamo creare un'*autostima* basata su fatti reali e consapevolezze, non su meri autoconvincimenti o manie di grandezza. Solo a quel punto si potrà auspicare un "pensare positivo", ma probabilmente non sarà più necessario perché sarà connaturato allo stato di consapevolezza raggiunto. In mancanza di una consapevolezza di base il pensare positivo, o un *training autogeno* che ci convinca di essere il massimo e che avremo fortuna, avranno nel migliore dei casi un effetto palliativo. Nel peggiore creeranno manie di grandezza pericoloso per sé e per gli altri. Quello scacchista che vorrà diventare campione del mondo farà meglio ad approfondire la sua conoscenza degli scacchi ad un livello superiore a quello del campione del mondo attuale. A quel punto ci starà bene anche un addestramento psicologico come ulteriore fattore di sostegno. Sarebbe assurdo dedicare le proprie possibilità di successo in primo luogo al fattore psicologico. Hitler e Stalin probabilmente avevano un'alta *autostima* ed una grossa attitudine al successo. "Pensavano positivo", ma forse non era il caso.

E' cosa di questi giorni la "scoperta" da parte di alcuni psicologi di scuola americana di un nuovo fattore di valutazione da aggiungere ai tradizionali test di intelligenza. Il "quoziente di intelligenza" (IQ), a cui accenneremo in una lezione del corso, verrebbe ora affiancato da un nuovo metro dell'intelligenza umana: l'EQ "il Quoziente di Emozionalità" che sarebbe il fattore essenziale del successo di una persona. Gli psicologi, anche in questo caso, continuano ad enfatizzare l'aspetto soggettivo nei confronti dell'esistenza piuttosto che quello oggettivo. Ovviamente non sarebbero psicologi se così non facessero. Riportiamo qui una delle domande/test di Martin Seligman dell'Università di Pennsylvania, per la determinazione dell'EQ (*la Repubblica* 25/9/95):

- Ti dimentichi del compleanno di tua moglie (o di tuo marito): come reagisci?
1) Dicendo che ti dimentichi sempre dei compleanni? o 2) Rispondendo che eri distratto da altre cose? Nel primo caso si dà la colpa al modo in cui si è fatti, nel secondo ad un banale incidente di percorso; la prima risposta è indice di pessimismo, la seconda lascia la porta aperta all'ottimismo. -

La cosa che lascia sempre stupefatti in questi test è che non venga minimamente presa in considerazione l'ipotesi che la risposta debba per prima cosa dipendere da come si sono svolti nella realtà i fatti. Questo dovrebbe essere il fattore fondamentale per determinare lo stato mentale, psicologico, esistenziale, chiamatelo come volete, della persona. I motivi da addurre come giustificazione alla dimenticanza del compleanno dovrebbero essere quelli veri: Se io tendo a dimenticarmi dei compleanni, compreso il mio, mi scuserò per quel motivo; se invece ero effettivamente distratto da altre cose, e per questo motivo mi sono dimenticato del compleanno di mia moglie, addurrò quest'ultima giustificazione al mio comportamento. Il fatto di voler privilegiare, nel caso di questa domanda in modo assurdo, ma a volte anche in modo intelligente, l'aspetto "psicologico" rispetto a quello "reale", credo non giovi molto al rapporto delle persone con quel "reale" con cui poi si devono confrontare. E' il giusto rapporto con la realtà che va privilegiato in primo luogo e solo secondariamente l'atteggiamento psicologico con cui la si affronta. Cassandra era pessimista, mentre gli altri Troiani erano ottimisti. La prima avrebbe ottenuto un punteggio basso sull'EQ, gli altri alto. Peccato però per i nostri psicologi che lei aveva ragione, mentre gli ottimisti di turno avevano torto e Troia venne rasa al suolo. Gilles Villeneuve, il grande pilota della Ferrari, non conosceva la paura e aveva un atteggiamento vincente nei confronti della vita, ma quella sua spregiudicatezza lo portò a rischiare più del dovuto e a morire. Sicuramente il giovane finanziere che, operando in Estremo Oriente per conto della Barings Bank, ha creato un buco di 1500 miliardi o giù di lì, facendo fallire quella banca, che prosperava (prima del suo avvento) felicemente da qualche centinaio d'anni, avrà avuto degli alti punteggi nei test psicologici e delle motivazioni molto alte; attitudini che nel suo caso hanno portato ad un crac clamoroso. Quindi il discorso del rapporto psicologico di un individuo nei confronti della realtà, è molto ambiguo e indefinibile in mancanza di fattori esistenziali, certi su cui poggiarlo.

A volte la situazione in cui viviamo e che non ci piace, è il frutto di decisioni sbagliate o "irreali" maturate nel corso di molti anni. La loro presa sulla nostra esistenza può essere molto consolidata; è illusorio quindi sperare di cambiarla da un momento all'altro. Nondimeno, l'introduzione di concetti migliori con cui analizzare la nostra vita e l'ambiente che ci circonda e con cui operare, provocherà in tempi più o meno lunghi un'inversione di tendenza. Per altri di noi invece la realtà in cui viviamo è abbastanza fluida da poter essere subito influenzata e modificata dalle nuove idee apprese in questo corso. Per altri ancora si tratta semplicemente di capire l'origine di certi stati d'animo e di certe difficoltà incontrate nel rapportarsi con se stessi e con gli altri, con immediato beneficio per la propria *autostima*, senza bisogno di cambiare nulla nella propria vita.

I dati contenuti in questo corso a volte potranno essere amari da ingerire proprio come una medicina, a volte invece potranno essere piacevoli come una buona bevanda ricostituente. Sia come sia, vanno letti, studiati, meditati,

approfonditi ed infine applicati. Come per qualsiasi altro testo non si dovrebbe andare oltre parole di cui non si conosce perfettamente il significato. Bisogna quindi tenere sempre accanto a sé un dizionario. Se il testo risulta in alcuni suoi punti oscuro, significa probabilmente che si è oltrepassato qualche parola non perfettamente capita. Pur essendo scritto in modo facile e leggibile, rimane pur sempre un testo non solo da leggere, ma da studiare. Non occupandosi poi di matematica o di fisica dove gli enunciati possono essere verificati con dimostrazioni e prove certe, può dar adito certamente a critiche o disaccordi. Lo scopo generale è quello di fornire una migliore interpretazione e un migliore linguaggio riguardo ai fattori essenziali della esistenza, non certo imporre una nuova visione. Noi abbiamo più volte verificato che i dati di questo corso possono essere riscontrati nella vita di chiunque.

Alla fine e all'interno di ogni lezione troverete degli esercizi. Essi non sono altro che inviti a riesaminare gli argomenti trattati in quella lezione o in quella sezione focalizzandoli sulla vostra esistenza. Può darsi che ci riusciate immediatamente, oppure può darsi che l'approfondimento sia progressivo e necessiti di più tempo. L'importante è che voi applichiate a questo lavoro una intenzione seria e costante. Se c'è un paragrafo che proprio non riuscite a capire o concretizzare, andate pure oltre, certamente dopo aver chiarito eventuali parole malcomprese, e ritornateci più tardi. Gli esercizi possono essere svolti per iscritto; in questo modo sarà possibile riesaminarli a distanza di tempo aggiungendo altre osservazioni. Lo scrivere inoltre permetterà di procedere ad una velocità inferiore, consentendo così un maggior approfondimento del testo. Applicandovi in questo modo alla fine non potrete che essere delle persone migliori.

LEZIONE I

GOALS

In questa prima lezione ci occuperemo dei *goals*. In Italiano *goals* può essere tradotto con *scopi, mete, obiettivi*. Nel gioco del calcio "fare *goal*" significa, come tutti sappiamo, infilare la palla nella porta dell'avversario. Quello è l'obiettivo parziale di una partita di calcio. Un altro obiettivo parziale è non subire *goals* da parte degli avversari. Il fine generale di una partita è quello di sconfiggere gli avversari. Fare quindi più *goals* di quelli che si subiscono. Vincere la partita può essere considerato il *goal*, cioè l'obiettivo finale, la meta, lo scopo, di una partita di calcio. Io però posso interpretare la mia partecipazione anche in un altro modo. Pur rispettando le regole del calcio e lottando per vincere, posso giocare una partita con il *goal* di divertirmi, oppure di allenarmi fisicamente oppure per stare qualche ora con gli amici. I *goal* di una persona quindi possono trascendere gli obiettivi immediati di una attività. Quando parliamo di *goals* stiamo parlando del futuro. Noi possiamo dividere il tempo in PASSATO, PRESENTE, FUTURO. I *goals* hanno a che fare con il futuro. Naturalmente, come per tutti i termini usati nel linguaggio, a seconda dei tempi che usiamo, possiamo collocare ogni azione sia nel futuro come nel presente o nel passato. Quindi si può legittimamente parlare di *goals del passato*. Questo non ci deve trarre in inganno. Il *goal* riguarda sempre e comunque il futuro

rispetto al punto di vista che stiamo prendendo in considerazione. Anche quando parliamo di un *goal immediato* stiamo sempre e comunque parlando di qualcosa che avverrà nell'immediato futuro.

Che cosa hanno a che fare i *goal* con l'*autostima*? Moltissimo! In mancanza di *goals*, l'*autostima* della persona sarà bassa o addirittura assente. I *goals* sono indissolubilmente legati al *potenziale di sopravvivenza* di una persona. Se tu non hai *goals*, non hai futuro. Se non hai futuro il tuo *potenziale di sopravvivenza* scende, proporzionalmente, verso lo zero.

Il *goal* è quindi un qualcosa che ci proietta significativamente nel futuro, qualcosa da raggiungere, qualcosa che ci impegna in una determinata direzione.

Avere dei *goals* quindi equivale ad avere *futuro*. Da questo punto di vista possiamo definire, senza troppo addentrarci nella psicologia, cosa intendiamo per: **psicosi**, **nevrosi** e **salute mentale**, tenendo presente che tutti siamo qualche volta psicotici, nevrotici e a volte persino sani. Non dobbiamo esagerare con le definizioni psicologiche. Gli unici soggetti veramente a rischio, soprattutto per quelli che vivono loro intorno, sono quelli che si considerano assolutamente sani perché non sono consapevoli dei problemi che hanno e quindi tenderanno a *drammatizzarli* ulteriormente su se stessi e sugli altri. Tenendo presente la nostra divisione del tempo in passato, presente e futuro, possiamo considerare:

psicosi, quella condizione mentale, parzialmente o totalmente inconsapevole, che viene dal passato e che ci lega al passato;

nevrosi, quell'atteggiamento mentale che ci lega in modo ansioso al presente;

salute mentale, quello stato d'essere proiettato nel futuro.

Ecco quindi che il modo migliore per curarsi da nevrosi e psicosi e per favorire uno stato di salute mentale, è quello di avere *goals*. Il riconoscimento di una condizione negativa e del suo rimedio positivo equivale al 50% o più della cura. Prendere coscienza di un fenomeno e volerlo risolvere, crea i presupposti per risolverlo effettivamente. Cercare di modificare o risolvere una condizione esistenziale, di cui l'aspetto psicologico è solo una parte di ciò che la va a costituire, tramite una terapia psicologica, psicoanalitica o peggio farmacologica, significa andare a mettersi molto spesso in un mare di guai. Al contrario, quando una persona ha chiarito, a sua soddisfazione, i concetti esistenziali su cui la vita in generale è strutturata, e in particolare la sua, può anche usare delle tecniche appropriate, anche di tipo psicologico, per eliminare certe tensioni o stati ansiosi, o anche solo per migliorare. Ad esempio, se tu sai di non avere, in questo momento, *goals* su cui operare, sai anche di agire più in base al presente e al passato che al futuro. Sai quindi di poter essere preda di *psicosi* e *nevrosi* e potrai dare una spiegazione del perché la tua *autostima* è così bassa. Avrai una visione più chiara dell'origine delle tue nevrosi e saprai meglio valutare se ti è utile oppure no andare da uno psicoterapeuta. Piuttosto che intraprendere subito cure costose, lunghe nel tempo, col rischio di non migliorare, ma addirittura di peggiorare, potrai per prima cosa cercare di sviluppare o di riscoprire dei *goals* o di rimediare alle varie condizioni che verranno via via spiegate procedendo nel corso. Applicarsi in una data direzione tende ad amplificare ciò verso cui ci si indirizza, come pure a sua volta si amplifica ciò a cui si dedica l'attenzione o a cui si dà importanza. Quindi se ci si rivolge, ci si indirizza, a delle negatività, si tenta cioè di risolvere delle

psicosi o delle nevrosi, si otterrà spesso l'effetto contrario. Se si darà attenzione invece ai fattori positivi (i *goals* in primo luogo) otterremo l'effetto di aumentarne la presenza nella nostra esistenza. A volte è una pura questione di sapere dove indirizzare la propria attenzione e poi di allenamento. Se ci si rivolgerà comunque ad uno psicoterapeuta lo si farà in modo più causativo, con più coscienza e mettendosi meno nelle sue mani .

Le malattie, per esempio, si manifestano nel contesto di un corpo originariamente sano. Se sappiamo che i denti sporchi si guastano, li laviamo per evitare che ciò accada. Saremmo degli sciocchi se ci limitassimo ad andare dal dentista ogni volta che un dente si è guastato senza fare nulla perché ciò non accada. Anzi, potremmo dire, che fra le due azioni, guardando la nostra esistenza in generale, è molto più importante lavarsi i denti che andare dal dentista. Dovremmo ricorrere alla seconda possibilità solo in casi estremi e molto limitati. Occuparsi della nostra *autostima* equivale a lavarsi i denti. Andare dallo psicoanalista equivale ad andare dal dentista. Se si va dal dentista con una bocca compromessa il lavoro diventerà molto più difficile. Teniamo presente che il nostro dentista medio ha una padronanza dei propri strumenti e della fisiologia della bocca infinitamente superiore a quella che può avere anche il miglior psicoanalista dei suoi sistemi e dell'anatomia della mente. Anche per ciò che riguarda la mente comunque, quando si opera in un contesto fondamentalmente sano e su basi operative sufficientemente corrette, si può intervenire con pochi rischi e molte probabilità di successo su singoli problemi, anche se il terapeuta non è un fenomeno nel suo campo.

La gente in genere preferisce fare qualcosa, anche se non serve a nulla, piuttosto che subire una certa condizione negativa; prova ne è il successo di maghi e cartomanti. Molto spesso essa subisce un danno rivolgendosi a costoro, non tanto perché riceve dei cattivi consigli o delle previsioni quasi sempre sbagliate sul proprio futuro, ma piuttosto perché si disabituava a cercare causativamente un miglioramento della propria esistenza. La malattia spesso crea un accanimento terapeutico da parte di chi la dovrebbe curare, ma non è in grado di farlo, né è in grado di ammettere di non esserlo. Una volta i medici praticavano i salassi, eppure ci si rivolgeva a loro sebbene tutti avessero potuto osservare la perniciosità dei loro interventi. Molto meglio quindi cercare di rinforzare la naturale disposizione dell'individuo a star bene piuttosto che curare un problema per tentativi. Uno dei più grandi psicoterapeuti del nostro secolo, Eric Berne, fondatore dell'Analisi Transazionale dice nel suo libro *Analisi Transazionale e Psicoterapia* (Astrolabio pg. 57): *La prima preoccupazione di tutti coloro che si dedicano all'arte della guarigione è di non far del male..* e aggiunge poi nella stessa pagina: *Il paziente possiede una pulsione innata verso la salute, sia in senso mentale che fisico...Il secondo compito del terapeuta è quello di individuare le aree sane nella personalità di ciascun paziente, in modo da sostenerle e rafforzare il loro potenziale.* Non sempre i terapeuti seguono questi due consigli. Operando sui tuoi *goals*, tu aumenti il tuo potenziale di sopravvivenza e la tua *autostima*.

SLOGAN: UN GOAL TI ALLUNGA LA VITA!

goals e futuro

Ora esamineremo un po' più da vicino il soggetto dei *goals*, cercando di valutare il diverso valore che *goals* differenti possono avere sul *potenziale di sopravvivenza* e sull'*autostima*.

E' necessario per prima cosa fare delle premesse che ci serviranno non solo per questa lezione, ma anche per quelle successive: quando noi usiamo un **concetto** che il dizionario definisce come "*tutto ciò che di un oggetto qualsiasi o di una categoria di oggetti viene conosciuto mediante l'intelletto e non mediante la sola sensibilità o la sola intuizione*", noi facciamo in qualche modo un'operazione arbitraria rispetto a quell'oggetto, a quel fatto o a quell'azione. Scegliamo cioè di esaminarlo/a da quel particolare punto di vista. Lo stesso fatto/oggetto/azione potrebbe essere esaminato da altri punti di vista. Noi, in questo capitolo, stiamo esaminando l'esistenza dal punto di vista del concetto = *goal*. Successivamente la esamineremo da altri punti di vista.

Da questo punto di vista possiamo legittimamente affermare che voler andare a ballare il sabato sera è senz'altro un *goal*, come pure decidere di andare a mangiare un gelato, come pure voler leggere il giornale. Il primo esempio potrebbe far parte della categoria più generale DIVERTIRSI. Il secondo potrebbe essere compreso sotto la categoria MANGIARE COSE BUONE e il terzo sotto la categoria TENERSI INFORMATI. Sono tutti *goal*. Abbiamo fatto tre esempi, ma ne potremmo fare trecento.

Non vi è nulla di male in *goals* di questo tipo, ma quello che possiamo intuitivamente affermare, senza cioè aver bisogno di lunghe spiegazioni e documentate argomentazioni per sostenerlo, è che sembrano essere *goals* piuttosto *poveri* o meglio, una vita basata esclusivamente su *goals* del genere risulterebbe molto *povera*.

Quando noi parliamo di *goals* in rapporto al *futuro* e all'*autostima*, intendiamo qualcosa che dobbiamo raggiungere evolvendoci o evolvendo le situazioni in cui ci troviamo. In genere: divertirsi, mangiare cose buone o tenersi informati sono azioni ripetitive, magari sempre utili o piacevoli, ma contengono talmente poco *futuro* che, per il significato che noi diamo in questo capitolo alla parola *goal*, possiamo classificarle come attività che riguardano il *tempo presente* piuttosto che il *futuro*. Se noi viviamo una vita fatta solo di tanti *presenti* ci ritroveremmo presto col respiro molto corto ed esauriremo tutte le nostre energie. Certi piaceri che si vivono quasi esclusivamente nel *presente*, danno un'energia molto limitata. Il piacere che ti dà "il gelato" si esaurisce nel tempo stesso che lo si mangia. La soluzione sbagliata è quella di mangiare sempre più gelati per continuare a provare piacere e quindi sentirsi vivi. Mangiarne troppi non solo ci dà molto poco in termini di benessere, ma presto ci danneggia: fa ingrassare, rovina il fegato, alza il colesterolo. Chi vive sempre ed esclusivamente nel presente deve far ricorso a sensazioni sempre più forti o deve aumentarne le quantità, si tratti di gelati, poker, droghe, telenovelas, palestra o qualsiasi altra cosa venga usata non come arricchimento marginale dell'esistenza, ma in luogo dei *goals* che non si hanno o non si perseguono.

La ripetitività, quindi, e la mancanza di difficoltà o ostacoli da superare o comunque di un impegno, li tolgono dalla categoria dei *goal* propriamente detti.

Se noi vivessimo invece in condizioni più difficili delle nostre attuali, dove la vita stessa è in pericolo, questi stessi esempi che abbiamo fatto e che abbiamo classificato non come *goals*, ma come attività del *tempo presente*, potrebbero

essere di nuovo considerati dei *goals* legittimi. Va però rilevato che nel caso in cui le condizioni dell'esistenza fossero talmente precarie, il problema non sarebbe più quello dell'*autostima*, ma piuttosto quello della sopravvivenza fisica. Sembra quasi che la vita ponga sempre e comunque le sue sfide. Non è assolutamente disonorevole o eccezionale allora avere dei problemi di *autostima*, perché è proprio la sfida che deve vincere chi si trova nella condizione privilegiata di non dover lottare per la sopravvivenza fisica. A questo proposito è interessante notare come a volte per persone che soffrono questo tipo di disagio esistenziale, una malattia o un problema reale che accade nella loro esistenza, serve a dar loro un *goal*, come "guarire" oppure "superare la difficoltà" e quindi, paradossalmente per chi non conosce questi dati, la loro *autostima* aumenta.; con l'aumentare del malessere fisico diminuisce il malessere psicologico, o meglio esistenziale, e viceversa.

Il primo fattore quindi da tener presente per determinare il valore di un *goal* rispetto al potenziale di sopravvivenza è: quanto è proiettato nel **futuro**.

Darsi dei *goals* significa porsi in una posizione causativa rispetto alla propria esistenza. Si contempla il *futuro*, e il fatto di avere un *futuro* dà energia nel *presente*. Le nostre azioni, le difficoltà e le situazioni che incontriamo, non sono più fine a se stesse, ma acquistano un peso e un significato rispetto ai *goals* che vogliamo raggiungere. A volte si stanno perseguendo dei *goals* senza esserne ben coscienti oppure si danno per scontati. Formulare dei *goals* per il futuro o prendere coscienza di quelli che si stanno perseguendo permette di vivere una vita più piena e più organizzata, a tutto vantaggio della nostra *autostima*. Si potranno accettare di buon grado sacrifici e fatiche se ci serviranno a raggiungere i nostri *goals*.

ESERCIZIO: 1) Esaminate che valore date e quanto tempo dedicate nella vostra esistenza a passatempi o ad attività nel tempo presente, rispetto a *goals* e a progetti da realizzare in futuro.

i goals e le dinamiche dell'esistenza

Il secondo dato che dobbiamo prendere in considerazione per valutare un *goal* rispetto al potenziale di sopravvivenza e all'*autostima* è quante *dinamiche* abbraccia. Che cosa intendiamo per *dinamiche*? Si potrebbe fare una lezione a parte su questo argomento:

Questo termine sta ad indicare le spinte innate di sopravvivenza che esistono nella sfera umana e in tutti gli organismi viventi.

Se noi esaminiamo la vita degli animali sia nelle loro forme più evolute come i mammiferi, che in quelle meno evolute, vediamo che sono guidati da tre spinte *dinamiche* fondamentali:

la prima, quella di sopravvivere come organismo vivente singolo, cercando quindi l'acqua e il cibo necessari per la propria sopravvivenza;

la seconda, quella di sopravvivere come specie e quindi di procreare e di assicurarsi che la prole ce la faccia a sopravvivere, nei vari modi che la natura ha stabilito per le varie razze;

la terza, quella di sopravvivere come gruppo, presente in tutti quegli animali che si muovono in branchi o in sistemi organizzati. In quel caso possiamo

notare che il gruppo acquisisce una sua identità e una sua vita superiore a quella dei singoli animali che lo compongono. Vediamo anche che la vita di ogni singolo animale può essere sacrificata per il bene del gruppo.

Considerando il singolo animale vediamo che la sua spinta a sopravvivere lo porta a cercare cibo e acqua (prima dinamica), a procreare e a prendersi cura della prole (seconda dinamica), ad unirsi in gruppo/branco (terza dinamica).

Se consideriamo adesso il genere umano possiamo notare che tutte queste tre dinamiche sono presenti e in più ve ne sono delle altre che adesso esamineremo:

la quarta dinamica. L'Uomo non si riconosce solo nel gruppo o in vari gruppi che possono andare, dalla squadra di calcio dell'oratorio, ai compagni di lavoro, ai membri di un partito politico, alla città o alla nazione di nascita o di appartenenza, ma anche nel genere umano nel suo complesso. Chi aiuta un altro essere umano che non conosce o incontra per caso, chi va in altri luoghi per aiutare la gente di quei paesi, lo fa perché riconosce tutti gli altri uomini come simili a lui. Fare il bene non solo del proprio gruppo, ma della propria specie, è tipico dell'Uomo e non è presente negli animali.

Senza uscire troppo dal seminato, possiamo brevemente notare che tutte le guerre sono conflitti di terza dinamica. I problemi d'amore o di coppia sono conflitti di seconda dinamica. E i problemi relativi al cibo o all'abitazione sono direttamente problemi di prima dinamica e indirettamente problemi di seconda o di terza se riguardano la nostra famiglia o il nostro gruppo. Tanti erroneamente pensano che i problemi principali dell'uomo provengano dalla seconda dinamica. Forse è vero se consideriamo il pericolo per la specie umana rappresentato dal fenomeno della sovrappopolazione del pianeta - un problema di quarta dinamica causato da una attività abnorme della seconda - non certo per i problemi d'amore o familiari che si possono incontrare nel corso dell'esistenza. Sono problemi gravi, ma che in genere accadono quando non vi sono problemi vitali di prima o di terza dinamica. Nella ex-Jugoslavia non si può certo dire che i problemi principali siano di seconda dinamica. Come pure in Ruanda o in Somalia o in tutti gli altri paesi della terra dove vi sono conflitti fra gruppi e problemi nel procurarsi cibo ed acqua. Diciamo che nei paesi ricchi dove per un certo tempo si è vissuti in pace, i problemi di seconda dinamica acquistano una importanza maggiore.

La quarta dinamica è quindi la spinta a sopravvivere come appartenenti al genere umano al di là dei propri gruppi e delle proprie famiglie. A sua volta il genere umano considerato come un'unica entità, indipendentemente quindi dalle razze, dalle famiglie e dagli individui che lo compongono, è **la quarta dinamica**. Razze, etnie, popolazioni sono solo aspetti della terza dinamica e non sono di per sé una dinamica (cheché ne pensino i membri del Ku Klux Kan).

Queste sono le quattro dinamiche fondamentali del genere umano. Vediamo che rispetto agli animali più evoluti (sarebbe molto interessante considerare il discorso delle dinamiche applicato a varie specie animali come ad esempio le api o le formiche o i pinguini o a vegetali come le foreste o i batteri, ma questa non è la sede adatta) l'Uomo possiede, come minimo, una dinamica in più, la quarta.

Vi sono poi altre spinte dinamiche che, in un certo senso, potrebbero essere viste come supporti delle dinamiche già considerate, ma che possiamo considerare anche come vere e proprie dinamiche a se stanti:

la quinta dinamica ovvero la dinamica della Vita. Ogni manifestazione organica della Vita fa parte della quinta dinamica. La quinta è quindi la dinamica del regno animale e vegetale. L'Uomo tende da una parte ad usarla per i propri scopi e in questo senso può essere considerata un supporto delle prime quattro dinamiche. Dall'altra tende anche ad operare per la migliore sopravvivenza della Vita in quanto tale nelle sue varie manifestazioni. Per fare un esempio limite, può capitare che un uomo metta a rischio la propria vita per salvare quella del suo cane o per spegnere l'incendio di un bosco. Questi esempi mostrano l'esistenza di un'altra dinamica oltre le prime quattro, sia da un punto di vista *soggettivo* (la spinta di un uomo a sopravvivere attraverso...la dinamica in questione) sia da un punto di vista *oggettivo* (l'entità che costituisce la dinamica stessa; in questo caso i regni animale e vegetale);

la sesta dinamica ovvero la dinamica del pianeta Terra e dell'Universo fisico. Dal punto di vista della Terra, seguendo un'ipotesi fantasiosa ma affascinante, essa sarebbe invece una prima dinamica, il Sistema Solare la sua seconda, con fratelli (pianeti), figli (Luna) e genitori (Sole); la galassia (Via Lattea) la terza e l'Universo la quarta. La sesta dinamica, per ciò che ci riguarda è la spinta a salvaguardare l'integrità del nostro pianeta e a migliorarla e la spinta ad esplorare l'universo che ci circonda. Geologi e astronomi sono persone che sentono una forte spinta di sesta dinamiche, ma anche gli impresari edili e i muratori operano sulla sesta dinamica: VISITARE ALTRI LUOGHI o ACQUISTARE UNA CASA possono, fra gli altri, essere considerati *goals* di sesta dinamica;

la settima dinamica ovvero la dinamica dell'Arte e, più in generale, dell'Estetica e, più in generale ancora, la dinamica della Qualità. Deve essere proprio una spinta molto forte, visto che c'è gente che ha sacrificato le sue altre dinamiche sull'altare della settima, pensiamo a Van Gogh e ad altri artisti o anche a coloro che senza essere loro stessi artisti dedicano buona parte della loro vita alla fruizione di espressioni artistiche o estetiche. E infine:

l'ottava dinamica, la dinamica dello Spirito o dell'Astratto, che nell'Uomo è evidentemente molto forte. Ci sono state delle epoche e ci sono delle società anche al giorno d'oggi, totalmente dominate e/o regolamentate dall'ottava dinamica, come ce ne sono state altre in cui era invece preponderante la settima dinamica (pensiamo al Rinascimento).

Il secondo aspetto da considerare rispetto ai *goals*, come probabilmente avrete già capito, è quante dinamiche abbraccia, direttamente o indirettamente. Nel senso che un *goal* può riguardare all'origine una dinamica, ma la sua realizzazione permette anche la sopravvivenza su/di altre dinamiche: ad esempio una persona può avere un *goal* di settima dinamica come DIPINGERE QUADRI o COMPORRE MUSICA e tramite questo mantenere anche se stessa e la propria famiglia (prima e seconda dinamica). In questo caso si ha un grosso potenziale di sopravvivenza e l'*autostima* della persona sarà alta. Utilizzando lo stesso esempio, può accadere che la persona, nel corso del tempo, sia costretta a piegare la propria produzione artistica alle esigenze del mercato o dei committenti, per poter continuare a mantenersi e a mantenere la propria

famiglia. Dovrà in una certa misura cioè, rinunciare al *goal* originale, o accettarne una versione imbastardita. Ciò ovviamente farà scendere la sua *autostima*.

Il numero di **dinamiche** coinvolte nei propri *goals* è quindi il secondo punto fondamentale per ciò che concerne il proprio potenziale di sopravvivenza e la propria *autostima*.

ESERCIZIO: 1) Riguarda la definizione di ogni *dinamica* trovando esempi nella tua esistenza per ognuna di essa.

2) Esamina i tuoi *goals* e nota quante *dinamiche* abbracciano.

goals materiali e goals spirituali

Prima di svolgere il tema di questa sezione dobbiamo fare due precisazioni, anzi tre:

1) In questo corso, come già abbiamo detto nell'Introduzione, non si prendono assolutamente in considerazione ipotesi religiose sull'esistenza, se non come spinte innate o comunque presenti in ogni uomo o nella società in generale, riscontrabili da chiunque, ateo o credente che sia, quale che sia la posizione di ciascun individuo riguardo a questi *problemi* (già è una forzatura chiamarli problemi);

2) Avremmo anche potuto intitolare questa sezione *goals concreti e goals astratti o ideali*, tanto per non usare la parola *spirituale* per i motivi spiegati al punto 1). Ma per i fini operativi che ci proponiamo in questo corso possiamo usare benissimo le categorie *materiale e spirituale*;

3) Quando consideriamo due concetti opposti (dicotomia) come *materiale e spirituale* non dobbiamo vederli come due cose che si escludono reciprocamente; qualcosa non deve essere necessariamente o materiale o spirituale. Nei loro limiti estremi ciò può essere vero. Ai limiti estremi qualcosa può essere assolutamente materiale oppure assolutamente spirituale. Per il resto ci sarà la presenza contemporanea dei due fattori in maggiore o minore misura.

Prendiamo pure in considerazione degli oggetti materiali. Prendiamone due: un sasso e un'automobile. Il primo oggetto si trova in natura, il secondo è costruito dall'uomo. Esaminiamoli ora secondo i due concetti opposti di *materiale e spirituale* (ricordiamoci sempre che invece di quest'ultimo termine potremmo anche usare *astratto* oppure *ideale*). Quando noi, dal nostro punto di vista umano e soggettivo (che è quello che a noi interessa, visto che ci stiamo occupando della nostra esistenza, non di quella del sasso, e della nostra *autostima*), osserviamo il primo oggetto, cioè il sasso, vediamo che è sì materiale, ma quando noi lo consideriamo ci riferiamo ad esso tramite il suo nome e abbiamo in testa un concetto di quello che è. Diciamo che dal nostro punto di vista il "sasso" è composto da un 80% di *materialità* e da un 20% di *spiritualità*. Prendiamo ora la automobile. E' un oggetto sempre materiale, ma contiene molto più "pensiero". E' composto da *materia* che ha subito una tremenda trasformazione ad opera del pensiero umano (e poi ovviamente dall'attività dell'uomo. Prima dell'attività ci sono stati però progetti e pensieri = idee = *spirito*); contiene una grande quantità di "nomi" e di "idee". Diciamo allora che dal nostro punto di vista la "automobile" è composta dal 70% di *materialità* e dal 30% di *spiritualità*. Se prendessimo un libro avremmo un 40%

di *materialità* (è pur sempre un oggetto fisico e tratta comunque sempre di fatti accaduti nella realtà) ed un 60% di *spiritualità* (le idee e i concetti che lo compongono). Le percentuali ovviamente sono arbitrarie. Si potrebbe continuare così esaminando tutti gli aspetti dell'esistenza.

Supponiamo di operare nel campo della Moda. Possiamo considerarla per certi aspetti una attività di settima dinamica poiché ha a che fare con l'estetica, ma ha pure a che fare con stoffe, tessuti, bottoni, ecc. (sesta dinamica) e con varie attività sociali come *défilé*, prove, *l'atelier* stesso (terza dinamica). Se una persona poi ci lavorasse attivamente potrebbe anche trarre dei guadagni per sé e per la propria famiglia (prima e seconda dinamica) o comunque , se non avesse famiglia, gli potrebbe fornire buone opportunità per una soddisfacente vita sessuale (seconda dinamica). Dal punto di vista del *futuro* trattato nella prima sezione, ne avrebbe senz'altro meno di un'attività artistica vera e propria, visto che la moda, per sua natura tende ad esaurirsi ogni volta nell'arco di una stagione, mentre l'arte dovrebbe essere *pressoché* eterna. Dal punto di vista della *spiritualità* ne avrebbe, anche in questo caso, meno di un'attività artistica essendo più "terrena", con dei fini più pratici e mondani. Ecco quindi una teoria scientifica che spiega la superiorità dell'Arte rispetto alla Moda. E' perfettamente legittimo dire, come in effetti si dice, che la Moda nelle sue espressioni migliori diventa Arte e che l'Arte nelle sue espressioni peggiori diventa Moda.

ESERCIZIO: 1) Guardatevi intorno e stabilite gradi di *materialità* e *spiritualità* in alcuni aspetti della vostra vita.

Fatte queste premesse possiamo meglio focalizzare l'argomento di questa sezione, applicando quanto precisato sopra ai *goals*. In questo caso non faremo esempi perché non vogliamo assolutamente influenzare lo studente.

Il grado di *spiritualità* presente in un *goal* contribuisce a determinarne il valore e ad influenzare il potenziale di sopravvivenza della persona , nonché *l'autostima*.

La mancanza di spiritualità nei *goals* di una persona tende ad abbassare la sua *autostima*. Essendo *l'autostima* un valore soggettivo, diciamo piuttosto che tende ad abbassare il suo *potenziale di sopravvivenza* che è invece un criterio oggettivo. In base alla formula del valore dei *goals* che spiegheremo più avanti in dettaglio ma che già abbiamo anticipato con l'esempio su arte e moda, possiamo stabilire oggettivamente il *potenziale di sopravvivenza* di una persona. Dei difetti in questo potenziale possono manifestarsi in vari modi, non necessariamente evidenti. Eccone alcuni:

A) Coscienza di vivere un disagio o di non esprimersi ad un livello sufficientemente elevato nella propria vita. (Questa è la condizione migliore perché evidenzia comunque, anche in uno stato di precarietà, un'autocoscienza e permette poi di porvi rimedio.)

B) Somatizzazione a livello fisico, con malattie o disturbi di vario tipo (a livello quindi di prima dinamica, per usare i dati trattati nella sezione precedente.)

C) Scaricare questa carenza fuori da sé, sulle persone e sulla società che ci circonda (sulle altre dinamiche).

D) Compensare con psicofarmaci, droghe, alcolici la mancanza di *goals* o di spiritualità nei *goals*.

E) Vivere momentaneamente un grado di iperattività fino a quando prima o poi i nodi verranno al pettine e vi saranno dei crolli improvvisi.

Quest'ultima condizione può avere un suo significato e una sua utilità temporanea ad esempio in quei giovani che non hanno ancora formulato dei *goals* globali sulla propria esistenza e vivono un po' alla giornata cercando esperienze di facile fruizione. Può avere anche un valore temporaneo per chiunque debba superare un momento difficile. Può avere cioè un valore *tattico*, non *strategico*, come, d'altra parte, anche il punto D). Teniamo presente però, per ciò che concerne i giovani, che lo stesso FARE ESPERIENZE può essere considerato un *goal* con una notevole percentuale di *spiritualità e futuro*. Realizzato il *goal* a soddisfazione della persona si passerà ad altri *goal* magari meno individualistici, che abbracciano più *dinamiche*.

A questo proposito, vale la pena ribadire che quando parliamo di "potenziale di sopravvivenza" ne parliamo sempre in termini relativi e non assoluti, altrimenti sarebbe impossibile per la stragrande maggioranza delle persone raggiungere una realizzazione nella propria esistenza. Il concetto è ben spiegato nella Parabola dei Talenti del Vangelo (Matteo 25, 14-30): Si tratta di far fruttare al meglio quello che si possiede, non di stare a sognare quello che non si possiede. La Realtà ci ha mostrato e ci continua a mostrare esempi di persone che hanno infinitamente più di noi sul piano materiale e fisico: ricchezze, bellezza, giovinezza e che pure vivono delle difficoltà tremende, fino ad arrivare persino al suicidio. Sicuramente mancava loro qualcosa (o molto) sul piano *spirituale* dell'esistenza o avevano avuto dei fallimenti pesanti sui loro *goals* e non riuscivano più a contemplare un *futuro*. Evidentemente non misuravano la propria felicità o la propria realizzazione in termini di ciò che possedevano materialmente altrimenti sarebbero stati ben più felici. Si tratta quindi di far fruttare i propri "talenti", non certo di mettersi a sognare quelli che non si possiedono. Da questo punto di vista la sfida che l'esistenza ci pone è uguale per tutti. Chi ha molto sul piano materiale a volte fa molto più fatica a sintonizzarsi con l'aspetto spirituale dell'esistenza che è altrettanto indispensabile per raggiungere uno stato di benessere. Di per sé non vi è nulla di male nella ricchezza, come non vi è nulla di male nel mangiare un gelato, anzi possiamo dire il contrario, di per sé sono valori positivi, bisogna però evitare indigestioni. Le vitamine possono anche fare schifo a volte, però possono farci star bene più di un gelato. E' probabilmente meglio e di maggior soddisfazione spostarsi con una Ferrari che con una Uno, non sempre però! E senz'altro bisogna fare più attenzione guidando una Ferrari che una Uno. Si rischia di più di farsi male con una Ferrari. Il senso della velocità sulla Ferrari è alquanto attutito, si rischia quindi di andare molto velocemente accorgendosi del pericolo quando è troppo tardi. D'altra parte bisogna fare attenzione anche quando si guida la Uno. Non esistono automobili, come non esistono condizioni di vita, per uscire dalla metafora, che escludano il rischio.

Non è compito di questo corso stabilire in che misura si possano aumentare le condizioni materiali dell'esistenza. Sicuramente riteniamo che il *potenziale di sopravvivenza* non possa assolutamente essere misurato solo in termini di possessi materiali.

Purtroppo la costante contrapposizione nel corso della storia recente fra pensiero *laico* e pensiero *religioso*, frutto di un approccio arcaico al problema, ha creato molta confusione. Per questo motivo eravamo tentati di usare altri

termini in luogo di *materiale e spirituale*, non così sfruttati in battaglie fra opposte fazioni. Se riesaminate quanto scritto in questa ultima sezione potrete notare che:

1) Questi termini non vengono qui affatto descritti in contrapposizione, ma come complementari. Non vengono trattati né da un punto di vista *religioso* né da un punto di vista strettamente *laico*. A noi piace chiamare questo nuovo punto di vista *VISIONE GLOBALE*. Ovviamente questi sono concetti già apparsi nel pensiero dell'Uomo, anche se qui ottengono una più precisa definizione. C'è un detto orientale che ci sembra riassume perfettamente questa posizione: "Bisogna avere i piedi per terra e la testa in cielo".

2) Non vengono stabilite categorie di merito a favore di uno di questi concetti o a sfavore dell'altro. Enfatizziamo il fattore *spiritualità* nella nostra equazione del *potenziale di sopravvivenza* perché nella nostra società può essere considerato quello "carente". In altre società e/o in altri gruppi il fattore carente potrebbe essere quello *materiale*. Dubito però che a qualcuno di loro verrebbe in mente di iscriversi ad un corso di *autostima* o che venisse acconsentito addirittura di pubblicare un tale corso! Il tentativo intenzionale di sopprimere uno di questi due fattori genera sempre situazioni esasperate, oppressive e degradanti.

La mancanza di *spiritualità* nei propri *goals* (*goals* di settima e ottava dinamica tendono ad essere, per la stessa natura di quelle dinamiche, in maggior misura *spirituali*, ma vi possono e devono essere componenti spirituali anche in *goals* che riguardano le altre dinamiche) crea una condizione di **aridità**. Questa è dunque una sensazione che si avverte quando vi è carenza di *spiritualità* nei propri *goals*. Anche l'operare esclusivamente su *passatempo* nel tempo presente, senza futuro quindi (vedi sez.: *goals e futuro*), oppure solo su *goals* di prima dinamica (vedi sez.: *i goals e le dinamiche dell'esistenza*) può provocare sensazioni simili, ma la sensazione di **aridità** rimane la diretta conseguenza della mancanza di *spiritualità* (di astratto, di ideali, di estetica, di fattori etici, chiamatela come volete), nella propria esistenza.

ESERCIZIO: 1) Vi capita spesso di provare una sensazione di aridità?

Esaminate il grado di spiritualità presente nei vostri *goals*.

goals e potenziale di sopravvivenza

In questa sezione sintetizzeremo i tre aspetti dei *goals* spiegati nelle sezioni precedenti in una formula (formula = *espressione simbolica indicante le relazioni esistenti fra certe grandezze*) che ci aiuterà a determinare il *potenziale di sopravvivenza* apportato da ogni *goal* e il loro *valore totale*.

Simboli usati:

gl = *goal*

ps = *potenziale di sopravvivenza x goal*

dn = *dinamiche*

ft = *futuro*

s/m = *rapporto fra spiritualità e materialità*

vt = *valore totale*

PS = **numero DN x FT x S/M**

VT = **PS + PS + PS + . . . (somma del ps di ogni gl)**

In questa semplice formuletta è racchiuso il *valore totale del potenziale di sopravvivenza* di ciascuno di noi. Perché parliamo di *potenziale di sopravvivenza* e non di *sopravvivenza tout court*?

Facciamo un esempio prima di rispondere direttamente alla domanda e prima ancora una premessa: ci saranno lezioni più avanti nel corso che si occuperanno direttamente della questione, quindi ora ci limiteremo ad accennare, per non lasciare cose in sospeso.

Se io voglio fare una spedizione a Dakar (*goal*) mi occuperò di tutto quello che mi serve per raggiungere la meta. Valuterò i mezzi finanziari in mio possesso; me ne procurerò degli altri se non ne ho a sufficienza. Coinvolgerò altre persone (oppure io sono stato coinvolto da altri); studierò il percorso; stabilirò le tappe; preparerò l'automezzo e tutti gli altri strumenti e bagagli che mi serviranno.

Tutto ciò stabilirà il *valore totale del potenziale di successo* in tempo presente della mia spedizione che per essere reale dovrà tenere anche conto delle difficoltà e dei pericoli che si incontreranno per la strada. Poi affronterò il viaggio.

Tornando alla *sopravvivenza* e ai *goals* noi possiamo stabilire in tempo presente il *potenziale*, non possiamo avere la garanzia del successo. Per avere una garanzia dovremmo "sotterrare i talenti" come diceva la parabola del Vangelo citata prima; ma la stessa parabola ci dice che quello non è un vero successo, ma anzi una sconfitta certa.

Esaminando la nostra formula possiamo quindi dire che:

il valore totale del potenziale di sopravvivenza è dato dalla somma del valore dei goals. Il valore potenziale di ogni singolo goal viene dato dal numero di dinamiche che coinvolge, dal futuro che comprende e dal rapporto fra spiritualità e materialità.

Non stiamo parlando di matematica, quindi non è necessario stabilire dei valori numerici per questa formula. Ci serve piuttosto per poter valutare la nostra esistenza in un modo più approfondito e più operativo.

ESERCIZIO: 1) Esamina un tuo *goal* e stabilisci il suo potenziale di sopravvivenza in base alla formula stabilita sopra.

Accenniamo brevemente ad un fatto, che per alcuni può però rivestire un'importanza fondamentale. Una persona può avere dei **goals totalmente** o **parzialmente negativi**: ha cioè degli obiettivi, delle mete, dei goals quindi, che prevedono un certo grado di **distruzione**. Più specificatamente prevedono non la *sopravvivenza*, bensì la *distruzione* o il *danneggiamento* di una o più *dinamiche*, in tutto o in parte.

Facciamo degli esempi clamorosi:

Hitler aveva come goal che la Germania (terza dinamica) prendesse il potere su tutto il mondo (quarta dinamica), annientando nel frattempo gli Ebrei (un'altra terza dinamica). Quindi contemplava il benessere di una terza dinamica, contro il benessere di un'altra terza dinamica, e contro la quarta dinamica.

Vediamo che ai valori della formula riportata poco sopra si possono aggiungere dei valori negativi che sottraggono quindi potere di sopravvivenza.

Quando un goal contempla una distruzione anche minima c'è sempre una sottrazione al valore del potenziale di sopravvivenza.

Consideriamo un clan mafioso o camorristico: per il benessere del proprio clan (terza dinamica) si possono sacrificare le altre persone (quarta dinamica), mettendo oggettivamente a rischio di distruzione la propria prima e la propria seconda dinamica.

Smettere di costruire su una dinamica dove si stava perseguendo un goal, toglie a sua volta potenziale di sopravvivenza:

Io dirigo una fabbrica, ho la mia famiglia, ecc. improvvisamente mi innamoro di una persona, non mi occupo più della fabbrica, il lavoro comincia ad andare male, ecc. Smetto cioè di costruire sulla terza dinamica (fabbrica) e di conseguenza il mio potenziale di sopravvivenza scende e la mia autostima è in pericolo.

Come vedete non si tratta di discorsi morali (anche se ci potrebbero benissimo stare), ma di fatti obiettivi dell'esistenza. Potremmo anche in questo caso riempire pagine e pagine con esempi e possibilità, ma crediamo che dati i fattori di partenza, voi possiate facilmente riconoscere se esistono o meno nella vostra vita questi *goals negativi*.

ESERCIZIO: 1) Esamina se stai perseguendo dei goal negativi (totali o parziali)

2) Considera l'effetto che hanno sul tuo potenziale di sopravvivenza e sulla tua autostima.

3) Esamina se hai smesso di costruire dei goal che avevi intrapreso.

4) Considera l'effetto sul tuo potenziale di sopravvivenza.

-

goals e autostima

Tutto quanto abbiamo visto nelle sezioni precedenti ci ha mostrato come l'*autostima* di una persona sia indissolubilmente legata ai suoi *goals*.

Ci possono poi essere delle *condizioni* nell'esistenza, come vedremo più avanti, che a loro volta influenzano il potenziale di sopravvivenza e l'*autostima*, ma se dovessimo scegliere quale è il concetto, il fattore, il punto di vista che più ha a che fare con l'*autostima* non potrebbe essere altro che quello dei *goals*, ed è per questo motivo che abbiamo dedicato loro il primo e probabilmente più lungo capitolo.

Accenneremo brevemente ad un aspetto che svilupperemo in modo più approfondito nella seconda parte di questo corso:

Fino ad ora abbiamo parlato sempre di *goals CONSAPEVOLI*, ma ve ne possono essere anche di *INCONSAPEVOLI*. Dietro ad ogni comportamento, anche il più casuale, o meglio dietro ad ogni serie di comportamenti vi è sempre una intenzione, una decisione, che li determina, a volte più evidente ad un osservatore esterno piuttosto che al legittimo attore. A volte è necessario perciò seguire il processo inverso: osservando delle serie di comportamenti, si può ricercare quali pensieri, decisioni, intenzioni, *goals* li determinano.

Non è solo questione di darsi degli interessi nell'esistenza o di strutturarsi il tempo, come certe *Pubblicità "Progresso"*, o certe rubriche di riviste di consumo, suggeriscono. Questi sono espedienti tattici; possono servire per superare dei momenti di difficoltà o di *impasse*, ma non modificano, se non in

minima parte, il *valore totale* del *potenziale di sopravvivenza* e non possono che avere un valore temporaneo e limitato. I *goals* sono invece approcci strategici all'esistenza che vanno direttamente ad influenzare quel *valore totale*.

Noi abbiamo ragione di ritenere che il *potenziale di sopravvivenza*, il benessere di una persona siano naturalmente alti. Sono delle sovrastrutture esterne o dei blocchi interni che li abbassano ed anche *l'ignoranza operativa*: agire cioè in base a dati sbagliati, credendo di fare il proprio bene. Acquisire i dati corretti permette quindi di risolvere al 51% il problema e questo è l'obbiettivo di questo corso. A volte ci vuole un po' di tempo, un po' di pazienza, e a volte le persone non se li concedono. D'altra parte hanno impiegato 20, 30, 40 anni per mettersi nelle condizioni in cui si trovano, perciò è del tutto legittimo lasciare il tempo ai dati corretti di sciogliere le incrostazioni che incontrano sul loro cammino. A volte ci vuole anche tempo perché le nuove vie che si sono aperte dinanzi a noi si definiscano meglio nei loro significati: voi potreste essere perfettamente convinti della formula che abbiamo descritto prima senza però riuscire ancora a sostituire i simboli con degli aspetti reali della vostra vita. Un attimo di pazienza! A volte i tempi dell'esistenza non sono paralleli a quelli che voi vorreste darvi. Non fatevi prendere dall'ansia. Godetevi il fatto di aver capito delle cose che prima non sapevate e di aver individuato delle cose che non vanno nella vostra esistenza. E soprattutto ricordatevi che le verità dell'esistenza sono semplici e tutti noi le abbiamo incontrate nella nostra vita. Leggere qualcosa non significa comprenderla; comprenderla non significa conoscerla. Solo la conoscenza ci permette di modificare effettivamente la nostra esistenza e ci vuole impegno e a volte tempo per comprendere e soprattutto per conoscere. CONOSCERE qualcosa significa saper OPERARE con quella cosa. E per rendere un pensiero *operativo* bisogna isolarlo e vederlo in tutti i suoi aspetti e le sue connessioni.

ESERCIZIO: 1) Individua i *goals* che hai avuto in passato compresi quelli dell'infanzia.

2) Riesamina il tuo passato cercando di trovare *goals* che hai perseguito inconsapevolmente.

3) Per ogni *goal* trovato ai punti 1) e 2) stabilisci:

a) Se è stato raggiunto,

b) Se è stato sostituito da un nuovo *goal*,

c) Se è stato abbandonato,

d) Se l'hai modificato nel corso del tempo (o se si è modificato),

e) Se qualcuno si è opposto o l'ha contrastato.

4) Esamina i *goals* su cui stai operando in tempo presente

5) Individua eventuali *goals* su cui stai operando inconsapevolmente.

6) Riabilita *goals* che hai abbandonato in passato.

7) Applica la formula del **ps** per ogni *goal*.

A questo punto avete i dati sufficienti per valutare il **vt** del **ps** della vostra esistenza. Notate se siete carenti per ciò che concerne i *goal* e il loro valore

potenziale. Quanto questo aspetto dell'esistenza ha influenzato e influenza la vostra esistenza? Dovreste essere in grado di rispondere a questa domanda. Esaminate quanto FUTURO c'è nella vostra esistenza, se ci sono DINAMICHE su cui non state operando e quanta SPIRITUALITÀ' è presente (se avete un approccio marcatamente *mistico* nei confronti della vita, esaminate, al contrario se nella vostra esistenza vi è una dose sufficiente di MATERIALITÀ' ovvero di CONCRETEZZA). Se notate di essere carenti in tutte queste cose sappiate che questo è il motivo per cui la vostra *autostima* è bassa. Dovrete stabilire dei *goals* per la vostra esistenza. Fate questo senza fretta e senza ansia. Se non sapete come fare non disperate, in fondo si tratta solo della prima lezione! D'altra parte se voi studierete con coscienza quanto sopra e quanto seguirà le cose per voi non potranno che migliorare, poiché l'*autostima* è una componente innata della vostra natura.

LEZIONE II

GIOCHI

Questa seconda lezione è strettamente legata alla precedente. *Il gioco è quell'attività complessa, che si prolunga nel tempo che ha come risultato il raggiungimento di un goal e, sia per giochi propriamente detti sia per quelli dell'esistenza, un premio o trofeo, o comunque una gratificazione o ricompensa.*

Il *gioco* comprende la possibilità di *vincere* o di *perdere*.

Perché esista una *condizione di gioco* vi devono essere delle *barriere* e/o degli *avversari* contro cui battersi. (Io posso giocare una partita contro me stesso cercando di raggiungere un determinato punteggio o risultato, oppure posso giocare contro un avversario per batterlo. Posso anche abbinare le due cose: posso giocare cioè contemporaneamente contro me stesso e contro un avversario.)

Perché un *gioco* possa esistere ci deve essere una certa *libertà* di scelta e di movimento.

Il *gioco* comprende delle *regole* a cui ci si deve attenere per giocarlo correttamente altrimenti si sbaglia o, peggio, si *bara*. Prevede anche l'utilizzazione di un *campo* o di un *territorio* entro cui venire giocato.

Queste sono le componenti caratteristiche di ogni *gioco*.

Nel capitolo precedente abbiamo esaminato i *goals* che possiamo ora giustamente collocare come l'aspetto finale del *gioco*. Raggiungere il *goal* pone termine positivamente ad un *gioco* o ad una sua parte. A quel punto, in genere, dopo la contemplazione del successo, parziale o totale, si continua la partita, oppure si passa ad un'altra o si comincia un nuovo *gioco*.

Il numero, la qualità, la durata, l'intensità dei *giochi* hanno una diretta influenza sulla *autostima* di una persona. Come pure hanno un'influenza la competenza e l'onestà con cui vengono giocati e i risultati che si ottengono.

Cerchiamo di esaminare per prima cosa un *gioco* vero e proprio, come può essere quello del calcio per poter individuare e riconoscere tutti i fattori costituenti.

Nel *gioco* del calcio io affronto una partita con i miei compagni di squadra, contro degli avversari, in un campo da gioco, dovendo rispettare delle regole,

cercando di vincere, impiegando un tempo stabilito. Cerco di vincere segnando un *goal* o, più precisamente nel caso del calcio: segnando un *goal* in più degli avversari. Se poi sono iscritto con la mia squadra ad un torneo avrò il *goal* di arrivare primo alla fine del torneo stesso oppure in un'altra posizione soddisfacente in base alle mie valutazioni iniziali. Nell'esempio del calcio, sia a livello professionistico, dove da un punto di vista esistenziale il vero *goal* dei giocatori è quello di guadagnare dei soldi, sia a livello amatoriale, dove il vero *goal* dovrebbe essere quello di divertirsi, vediamo che, nella maggior parte dei casi, il periodo di tempo della contemplazione e del godimento del risultato ottenuto è di gran lunga inferiore al tempo impiegato per ottenere il risultato stesso. Rispetto alla preparazione, ai ritiri, allo svolgersi del campionato, il tempo della partita in se medesima è molto breve. Mentre il risultato della partita sarà senz'altro legato, oltre che alla nostra preparazione e forza, alla forza e alla preparazione degli avversari, oltre che ad eventi casuali, il nostro rendimento nella partita dipenderà dalla nostra bravura e forza in senso generale e dal nostro grado di preparazione in senso specifico. Fra tutti i fattori componenti il *gioco* possiamo vedere che ve ne sono alcuni su cui noi possiamo sicuramente operare, come la scelta del tipo di gioco, l'impegno che mettiamo nella preparazione, il rispetto delle regole. Altri fattori, in primo luogo la forza e la preparazione degli avversari, sfuggono al nostro controllo. Un giocatore può avere successo non solo vincendo il trofeo maggiore del torneo di serie A, ma, rispetto al valore di partenza della sua squadra, può avere successo anche arrivando a metà classifica oppure evitando di retrocedere, salendo dalla serie inferiore a quella superiore, e così via. Senz'altro il giocatore della squadra che ha evitato di retrocedere all'ultima giornata avrà subito molte più sconfitte, avrà dovuto "ingoiare più rospi" di quello che è arrivato secondo, perdendo lo scudetto all'ultima giornata, però alla fine sarà soddisfatto di sé perché ha raggiunto il *goal* di non retrocedere, mentre l'altro sarà disperato perché non ha raggiunto il *goal* di vincere lo scudetto.

Il livello di APPAGAMENTO è quindi relativo ed è impossibile stabilirlo in senso rigido e assoluto, ma la società tende a presentare dei modelli di appagamento stereotipati che, in mancanza di una comprensione del fenomeno, vengono assunti acriticamente creando dei miraggi irraggiungibili a tutto discapito della propria *autostima*. Ogni *gioco*, per sua natura, propone le sue sfide e permette una completa soddisfazione a qualunque livello venga giocato.

In teoria non dovrebbe essere difficile stabilire il proprio compito e il proprio ruolo in un *gioco*, almeno se si tratta di una partita di calcio: è ovvio che se giochiamo una partita dovremo cercare di fare goal o dovremo evitare di prenderne, giocando all'attacco o in difesa; sicuramente dovremo contrastare i nostri avversari. Persino nel calcio capita però che il giocatore avverta delle confusioni tattiche sui suoi compiti specifici e sul suo ruolo. Spesso si sente fuori ruolo o non riesce ad adeguarsi subito a delle nuove tattiche introdotte. Se questo può accadere nel calcio, figuriamoci nella vita. La cosiddetta "rivoluzione sessuale" della fine degli anni sessanta e il "femminismo", per fare un esempio, con i supporti sociali e tecnologici che ne hanno permesso la nascita, hanno creato notevoli difficoltà di ruolo e di compiti nei *giochi* della famiglia e del sesso (*seconda dinamica*). Quando nella società in cui viviamo non sono determinati chiaramente i ruoli e i compiti dei giochi fondamentali, noi ci possiamo sentire confusi e insicuri fino al punto da perdere di vista i

goals che quei *giochi* naturalmente prevedono. Questo può far diminuire la nostra *autostima* e il nostro *potenziale di sopravvivenza*.

Vediamo allora che da una parte è naturale cercare di conseguire gli obiettivi del *gioco* a cui si sta partecipando, dall'altra non è così scontato definire il nostro ruolo e i nostri compiti e persino sugli obiettivi ci si può sentire confusi. Il *benessere* e *l'autostima* non dipendono così strettamente dall'arrivare primi nei giochi che la società propone o dal superare i concorrenti. Un primo passo importante per capire il perché di questo l'abbiamo fatto nella lezione precedente: essendo il *goal* il momento culminate di un *gioco* o di una serie di *giochi*, è facile dedurre che il valore del *potenziale di sopravvivenza* di un *goal* si riflette anche sul valore del relativo *gioco* o *serie di giochi*. Inoltre una persona può essere assolutamente non attrezzata a sostenere un'improvvisa fortuna o un'improvvisa ricchezza che le capita addosso, come può non essere attrezzata a gestire una ricchezza prodotta dai suoi genitori o una bellezza fisica che la natura le ha donato senza che lei abbia fatto nulla per averla. E di questo aspetto ci occuperemo più approfonditamente in una lezione successiva. Uscendo dalla metafora sportiva possiamo vedere tutte le attività che svolgiamo nella vita come una serie di *giochi* di maggiore o minore importanza: dal semplice passatempo alla nostra professione ea tutte le altre attività che svolgiamo sulle varie *dinamiche*.

A volte si giocano *giochi* senza aver ben stabilito il *goal* da raggiungere.

Si giocano spesso *giochi* in cui ci si trova coinvolti nostro malgrado, o che hanno degli sviluppi che noi all'inizio non avevamo previsto, oppure che sono stati stabiliti per noi da qualcun altro ad esempio dai genitori oppure dalla società o dalle mode che subiamo.

Il discorso sul *gioco* è quindi più complesso di quello sui *goal*, poiché sono più numerosi i fattori da tenere in considerazione. Il *goal* è solo uno, sebbene sia il più importante, dei fattori che compongono un *gioco*. Per prima cosa dobbiamo dare uno sguardo alla nostra vita individuando i *giochi* che stiamo giocando ed esaminandoli con i criteri espressi finora in questa lezione.

ESERCIZIO: 1) Esamina la tua esistenza e cerca di individuare il *gioco* principale o i *giochi* principali che stai giocando.

2) Ricerca per ogni *gioco* così trovato tutti i fattori costitutivi scritti sopra (scrivi un vero e proprio schema con particolare attenzione alla chiarezza del *goal* e del ruolo, (se ti risulta difficile allenati individuando un *gioco* nella vita di qualcuno che ti sta vicino).

3) Prendi consapevolezza delle eventuali mancanze o confusioni e stabilisci delle strategie per porvi rimedio.

4) Nota se stai giocando dei *giochi* che non hai scelto tu.

giochi esterni - giochi interni

Cominciamo con una legge:

I RIPETUTI FALLIMENTI NEL GIOCARE *GIOCHI ESTERNI*, INDUCONO UNA PERSONA (O GRUPPO, O *DINAMICA*) A GIOCARE *GIOCHI INTERNI*.

La parola chiave, in questo caso, è FALLIMENTO. E' forse più corretto dire CONSIDERAZIONE DI FALLIMENTO, nel senso che sebbene il punto di vista soggettivo e quello oggettivo, possano spesso coincidere, non necessariamente è così. Lo stesso "fatto" può essere visto da qualcuno come un grande

successo e da altri come un totale fallimento. Quando, nella legge sovraesposta, parliamo di... ripetuti fallimenti... intendiamo ciò da un punto di vista soggettivo. Da un punto di vista oggettivo la *morte* dovrebbe essere il fallimento definitivo, poiché implica l'impossibilità di raggiungere qualsiasi ulteriore *goal*, eppure vediamo che da un punto di vista soggettivo può senz'altro non essere così. C'è chi muore contento di aver raggiunto i *goals* posti nella propria esistenza. C'è chi si attende un'altra vita in un luogo migliore, c'è chi si attende altre vite dove poter continuare a perseguire i propri *goals*. C'è anche chi non si attende proprio nulla, ma considera che vada bene così. Per ciò che concerne il FALLIMENTO bisogna tener quindi conto di un punto di vista oggettivo e di uno soggettivo. Per ciò che concerne l'*autostima*, è più importante il punto di vista soggettivo, cioè il punto di vista strettamente personale su ciò che viene considerato un fallimento oppure un successo. Quella che oggi mi appare una sconfitta domani lo potrò ritenere un utile insegnamento che la vita mi ha impartito. Lo scultore Francesco Messina pochi anni prima di morire diceva in un'intervista di ringraziare Dio per tutte le sofferenze che aveva subito perché gli avevano permesso di imparare molte cose. Nessuno va a cercarsi di proposito delle sofferenze, però non è detto che tutti i mali vengano sempre per nuocere. Rimane il fatto che un fallimento è prima di tutto un fattore soggettivo e poi oggettivo. Stiamo parlando di "considerazioni" su fatti o accadimenti che devono essere comunque percepiti e valutati correttamente per quello che sono, non di visioni distorte o allucinatorie della realtà.

Cos'è un *gioco interno*? E' un *gioco* con se stesso. Vi sono molti modi di farlo: uno può stare tutto il giorno a pensare; può esplorare i reami dell'immaginazione; può vagare nel suo passato; si possono fare delle considerazioni sulle proprie amicizie o sulle ingratitudini altrui. Si può passare il tempo a preoccuparsi del proprio futuro. Si può cominciare a bere o a drogarsi. Si può picchiare la moglie, controllare ossessivamente i figli. Si possono sviluppare malattie psicosomatiche. Tutti questi sono *giochi interni* nati a causa del fallimento in *giochi esterni*. A volte si scoprono delle vene artistiche o dei lati mai visti prima del proprio carattere. Marcel Proust, incredibilmente assediato da malattie e disgrazie, si rifugiò in *giochi interni*, senza abbandonare mai il *gioco esterno* dello scrivere. Molti suoi epigoni si limitano a ricalcare le sue orme nelle nevrosi e negli sconforti. I *giochi interni* come le malattie psicosomatiche, gli stati d'ansia, le nevrosi riducono il nostro *potenziale di sopravvivenza* e spesso la nostra *autostima*. Diciamo però che l'aspetto fondamentalmente negativo per la propria *autostima* e per il proprio *potenziale di sopravvivenza* è L'ABBANDONO DEI GIOCHI ESTERNI. Rinunciamo ai nostri *giochi esterni* e li sostituiamo, quasi sempre inconsapevolmente, con *giochi interni*.

Per ciò che concerne il giusto approccio ai *giochi esterni* vi sono quattro fattori da prendere in considerazione:

LIVELLO DI CASUALITÀ'

GRADIENTE

COMPETENZA

AREA DI RESPONSABILITÀ'.

LIVELLO DI CASUALITÀ': Questo è il rapporto fra movimenti/azioni /attività previste e quelle impreviste. Il termine "casualità", di per se stesso e per sua

natura, si riferisce alle *impreviste*. Ognuno di noi ha, ad un estremo, un limite di tolleranza di casualità, oltre il quale non riesce più a far fronte ai movimenti imprevisti, oppure li vive con molto disagio e all'altro estremo un limite di interesse, al di sotto del quale il gioco non riesce più a catturare la nostra attenzione. Va da sé che i nostri giochi debbano svolgersi principalmente all'interno di questi due limiti se non vogliamo accumulare fallimenti.

La tolleranza di *casualità* è un valore altamente variabile da persona a persona e si può operare per aumentarla. Dal livello di *casualità* nei nostri *giochi* dipende, in parte, la nostra *autostima*. Giocare al di là dei due limiti determina un accumulo di fallimenti da una parte ed un senso di inutilità dall'altra.

GRADIENTE: Con il termine *gradiente* si intende un approccio graduale alle difficoltà che certi *giochi* ci presentano. E' un fattore in una certa misura legato al *livello di casualità*. Se non si rispetta il *gradiente* in un *gioco* si aumenta la probabilità di fallimenti. E' di vitale importanza quindi per la nostra *autostima* che si rispettino i *gradienti* come pure il nostro livello di casualità.

Nella società sfortunatamente si tende a fare *giochi* imprevedibili o conosciuti solo per sentito dire o copiati dalla televisione o dai giornali. Ci sono ragazze che vanno a letto con tutti nel frenetico tentativo di "trovare l'amore", quando il loro *livello di casualità* non va oltre un tenero bacio. Adeguando il *gioco* "innamoramento" al livello che è loro reale e ampliandolo via via, potranno giocare un *gioco* che dia loro soddisfazioni e non fallimenti, fino al raggiungimento dei loro *goals*. Un approccio per *gradienti* è fondamentale per il buon esito dei nostri *giochi*. Tantissime sono le persone che hanno rinunciato a certi *giochi* solo perché li hanno affrontati su un *gradiente* troppo ripido, ricevendo un trauma talmente forte da arrivare alla conclusione di non esserne adatti. Queste persone possono allora cominciare a giocare *giochi interni* oppure *giochi distruttivi*.

COMPETENZA: Il livello di competenza posseduto nell'affrontare un determinato *gioco* è fondamentale per quanto riguarda il buon esito di quel *gioco* e la propria *autostima*. Ve ne sono alcuni nella società per cui la competenza non è richiesta. Pensiamo a certi appalti, a certe opere pubbliche, a certi concorsi truccati, a certi posti pubblici in cui non viene richiesta alcuna competenza. Ma *l'autostima* dipende più da noi stessi che dal giudizio degli altri. A volte *l'autostima* di una persona può subire un tracollo proprio perché si riceve un riconoscimento esagerato da parte degli altri, quando non si ritiene di esserne meritevoli (da ciò sembrano essere immuni certi politici!). Non bisogna lasciarsi ingannare dalle apparenze: tante persone protagoniste di giochi degradati possono ostentare una grande sicurezza di fronte alle telecamere o per un certo periodo della loro vita, ma la grande maggioranza di costoro si sostiene con droghe e psicofarmaci, oppure sviluppa malattie psicosomatiche e spesso, dopo una vita apparentemente di successo fa una fine miserevole. Se ci fosse invece qualcuno di loro a cui eccezionalmente tutto fila liscio, significa che, pur avendo dei punti carenti, ne hanno altri, che noi non siamo in grado di osservare, che tengono comunque alta la loro *autostima*. Non è sempre legittimo giudicare il *potenziale di sopravvivenza* di una persona in base alle sue azioni. Ogni società, ogni epoca, ogni cultura ed ogni persona ha i suoi codici morali che non sempre coincidono con i nostri. Chi violava la Tomba del Faraone una volta veniva messo a morte, adesso riceve gloria e onori. Socrate, al giorno d'oggi, verrebbe probabilmente denunciato al Telefono Azzurro. I

concetti spiegati in questo corso vanno al di là dei codici morali e delle singole azioni. La *competenza* è un fattore che va coltivato e può da sola bastare a sollevare l'*autostima* di una persona. Certamente il riconoscimento del nostro operato da parte degli altri è un fattore molto importante, ma non fondamentale come sembra o come viene pubblicizzato dai media. La nostra *autostima* dipende in sostanza dal nostro *potenziale di sopravvivenza*. Cercare *competenza* nel proprio lavoro può diventare un *goal* in se stesso che abbraccia più di una dinamica e che contiene una notevole dose di spiritualità. Vi sono lavori che stimolano più di altri la *competenza* e la *creatività*. Ma il fatto di fare un lavoro non molto originale e creativo non ci deve impedire di agire con *competenza* in quello che stiamo facendo. Anzi, bisogna impegnarsi proprio in quelle cose che meno lo richiedono. La ricerca della *competenza* è un atteggiamento mentale. Significa voler fare un *gioco costruttivo e attivo*. Più il lavoro è scadente più dobbiamo impegnarci a farlo con *competenza* perché già la nostra *autostima* è in pericolo a causa del basso *livello di interesse* che quel lavoro stimola in noi. A questo proposito mi è capitato recentemente di poter fare un paragone fra come veniva svolto il lavoro in due uffici pubblici diversi della città. Uno era la biglietteria della stazione ferroviaria, l'altro l'anagrafe. Alla stazione vi erano lunghe code di viaggiatori impazienti di fronte a due sportelli, mentre gli altri rimanevano chiusi, sebbene si vedessero impiegati seduti alle scrivanie retrostanti che non sembravano particolarmente impegnati. Gli impiegati agli sportelli tenevano gli occhi bassi, non sembravano interessati ai problemi dei viaggiatori. Si dilungavano in spiegazioni inutili con alcuni viaggiatori, visto che vi erano cartelloni informativi in tutta la stazione, mentre ignoravano altri il cui treno partiva dopo pochi minuti. Ai segni di impazienza reagivano sgarbatamente. Erano pallidi e parlavano a bassa voce. Non mostravano né interesse né entusiasmo per quello che stavano facendo. Trasferivano sugli utenti il loro senso di frustrazione e la loro bassa *autostima*. All'anagrafe invece c'era un gruppo di impiegati simpatici ed efficienti, pronti a venirti incontro e sempre consapevoli della tua presenza; l'attesa era minima, gli sguardi erano alti e le comunicazioni precise e gentili. Stavano bene loro e mettevano a loro agio il pubblico.

A volte si è efficienti solo quando si hanno addosso gli occhi del capo; ma la *competenza* è qualcosa di più: E' un atteggiamento globale verso i compiti che si hanno e verso le altre persone, colleghi o utenti.

Un'alta *autostima* genera *competenza*. La *competenza* genera un'alta *autostima*.

AREA DI RESPONSABILITÀ: Definire la propria *area di responsabilità* è importantissimo soprattutto in quelle attività che comportano un lavoro di *team* o comunque insieme ad altra gente. Spesso in quei casi il nostro lavoro si confonde con quello altrui, lasciandoci nell'incertezza su ciò che ci compete e sul nostro effettivo contributo. Può accadere anche in famiglia. Continui litigi e frustrazioni possono derivare dal non aver ben definito le rispettive *aree di responsabilità*. Le cose vanno bene o male e noi non sappiamo che parte abbiamo in tutto ciò. Non sappiamo fin dove si estende la nostra responsabilità. In tutti i casi di "scaricabarili" si vedono delle *aree di responsabilità* totalmente abbandonate e confuse. Un dirigente dovrebbe come prima cosa assegnare chiaramente le responsabilità ai suoi sottoposti, altrimenti dovrebbe essere il dipendente stesso a richiederlo. Spesso si perde *autostima* proprio perché non

si ha ben chiara l'area entro cui il nostro *gioco* si svolge o che compete al nostro *ruolo*. A volte persino il *ruolo* non è stato chiaramente definito.

Abbiamo visto quindi quali sono i fattori che permettono di predisporci a giocare con successo *giochi esterni*. Abbiamo visto anche come ripetuti fallimenti nei *giochi esterni* portino a giocare *giochi interni*. Non è opportuno cercare troppo insistentemente una soluzione ai *giochi interni*. Essi sono già, in buona parte, una deviazione dal naturale corso dell'esistenza: il cercare di risolverli li amplifica ulteriormente, poiché rivolgere l'attenzione a qualcosa tende a validare e ad ingigantire la cosa stessa. Molto meglio quindi rivolgere la nostra attenzione ai *giochi esterni*, rafforzando quelli esistenti, riabilitando quelli abbandonati a causa di fallimenti ed eventualmente creandone di nuovi. Questo atteggiamento già da solo toglie potere ai *giochi interni*.

A seconda del luogo in cui vi trovate a vivere vi sono modalità differenti di approccio con le altre persone e opportunità diverse. Bisogna quindi studiare il territorio in cui si agisce. Se vi trovate su una spiaggia esotica, probabilmente il miglior modo per interagire con le altre persone sarà quello di chiacchierare del più e del meno su passatempi, sport e divertimenti. Nelle nostre città industrializzate le interrelazioni si basano sul lavoro ed è molto difficile prescindere da ciò. Tutti parlano di vacanze ed evasioni, ma la maggior parte del tempo la si passa lavorando. Non vi è nulla di male nel lavorare, anzi. Sebbene lavorare onestamente, per una paga equa, non abbia ai giorni nostri una grande reputazione, è una delle cose più positive che si possano fare, poiché si tratta di una AZIONE CON UNO SCOPO (goal). Inoltre, nella nostra società industrializzata, è una base indispensabile per rapportarsi con le altre persone. Se si vive in una città vanno sfruttate anche le possibilità di aggregazione che la città offre. Non si può pretendere di andare per strada o in un locale e conoscere subito della gente. Quello che è possibile fare facilmente su una spiaggia esotica non lo è altrettanto in città. Se il lavoro non è una base sufficiente di opportunità interessanti, bisogna inventarsi degli altri metodi. Ad una ragazza che conoscevo da tempo, insoddisfatta della sua vita monotona, afflitta da malattie psicosomatiche (ulcera, mal di testa), senza amicizie, consigliai di iscriversi ad un corso serale che le potesse interessare. Lavorava nel negozio dei suoi genitori e il suo lavoro la manteneva all'interno della sua cerchia familiare. Dopo parecchio tempo si decise a seguire il mio consiglio: si iscrisse ad un corso di pittura creativa e ad un corso di massaggi cinesi. In poco tempo si fece un sacco di amicizie, trovò un ragazzo con cui cominciò ad uscire e la sua ulcera sparì misteriosamente (per i medici che la curavano). In quel caso era evidentemente inutile affrontare i suoi *giochi interni* (ulcera, mal di testa, insoddisfazione): bisognava piuttosto fare in modo che riprendesse a giocare *giochi esterni*. L'*autostima*, che le era ormai scesa sotto i tacchi, venne immediatamente ripristinata, con l'ulteriore vantaggio che ora si rendeva conto che era possibile cambiare le condizioni dell'esistenza. Non siamo le vittime di un Fato immutabile, come spesso ci raccontiamo quando il nostro *potenziale di sopravvivenza* scende troppo in basso.

Lavorare o avere delle attività che impegnano non è indispensabile per la propria *autostima*. Una persona completamente evoluta dovrebbe essere in

grado sia di lavorare a pieno ritmo che di sedersi per settimane senza fare nient'altro che contemplare il proprio ombelico, ma questo è un discorso che va al di là degli scopi di questo corso. Diciamo che ai giorni nostri e nella nostra civiltà è quasi indispensabile avere un lavoro, non solo per l'aspetto ovvio del guadagno, ma proprio per giocare dei *giochi* compatibili con l'ambiente in cui viviamo. Le frasi del tipo "Beato te che non fai niente" sono il retaggio di una diversa cultura e di una diversa società o della superficialità e dell'ignoranza con cui gli uomini affrontano l'esistenza senza conoscerne i meccanismi fondamentali. Nonostante le cronache siano piene di storie di persone che si sono rovinate dopo aver vinto alla Lotteria o al totocalcio, la gente continua invariabilmente a giocarci e a sperare. Intendiamoci, di per sé trovarsi in possesso di una fortuna piovuta dal cielo è un fatto più che positivo. Bisogna però conoscere l'esistenza in tutti i suoi aspetti per poterla fronteggiare con successo, non solo in quelli più superficiali e clamorosi. Trovarsi improvvisamente con una fortuna non guadagnata con un'attività produttiva può aprire le porte del Paradiso, ma anche quelle dell'Inferno. Bisogna dire a nostra giustificazione, che queste cose a scuola non le insegnano.

ESERCIZIO: 1) Esamina se nella tua vita stai facendo principalmente *giochi esterni* o *giochi interni*.

2) Vedi se hai smesso di giocare dei *giochi esterni* a causa di fallimenti. In questo caso stabilisci una strategia su *gradiente* per riprendere i *giochi* abbandonati.

3) Guarda se devi modificare qualcosa nei tuoi *giochi esterni* in base ai quattro fattori descritti sopra.

4) Se stai giocando dei *giochi interni* cerca di individuare il momento in cui hai cominciato a farlo e vedi se c'erano stati dei fallimenti in *giochi esterni* (Dove ti trovavi? Chi c'era intorno a te? Cos'è successo esattamente?).

5) Stabilisci delle strategie per fare nuovi *giochi* se pensi di averne bisogno.

giochi attivi e giochi passivi

Noi viviamo in una società in cui l'industria del divertimento e dello svago sta diventando la prima in assoluto superando tutte le altre attività più tradizionali. Entro certi limiti è esistita fin dall'antichità, ma ai giorni nostri, di fronte all'aumentato benessere (stiamo sempre parlando dei paesi occidentali, non del Bangla Desh) e tempo libero, sta assumendo dimensioni mai immaginate in passato. Noi ovviamente non ci addentreremo in analisi sociologiche, ne tanto meno politiche; ci basta constatare il fenomeno ed i suoi riflessi sull'*autostima*. Il concetto stesso di *gioco* implica un'idea di attività, di causatività, di barriere o di avversari da superare per raggiungere un *goal*. Il *gioco* principale è il vivere stesso. I passatempi e gli svaghi sono il simulacro dei veri *giochi* dell'esistenza. Sono fine a se stessi. Forse anche la Vita è fine a se stessa avendo l'anatomia di un *gioco*, e forse è a sua volta il simulacro di un *gioco* superiore. Gli svaghi e i passatempi non riguardando il *futuro* ed essendo *passivi* danno in genere un *potenziale di sopravvivenza* molto basso.

Prendiamo il *gioco* "guardare la televisione": può essere senz'altro considerato il prototipo dei *giochi passivi*. Possiamo esercitare un minimo di causatività scegliendo il canale e il programma che vogliamo vedere. Già in questa piccola

causatività ci può essere un bel salto rispetto a chi si limita a tenerla accesa tutto il giorno, magari su uno stesso canale, per abitudine.

Esaminiamo più da vicino questo esempio: "Guardare la televisione" è dunque un *gioco passivo* poiché mette la persona ad *effetto* di ciò che altre persone hanno progettato, creato, trasmesso. All'interno di questo *gioco passivo* vi sono però dei margini di causatività: a) posso decidere quando accendere o spegnere il televisore, b) posso scegliere il canale e il programma che mi interessa c) posso decidere quando interrompere la visione e/o passare ad altro d) posso utilizzare quello che vedo per *giochi attivi* che faccio da solo o in famiglia o nella società; posso cioè cercare dati da inserire poi nella rete di dati che utilizzo nelle mie attività e nei miei rapporti sociali. Il *gioco* "guardare la televisione", può essere fatto in modo totalmente *passivo* oppure con una certa causatività da parte nostra. Può inoltre avere come *goal* solamente "svagarsi" oppure anche il *goal* "istruirsi" o "informarsi". Posso cioè avere un punto di vista *causativo* anche su *giochi passivi* e questo ha molto a che fare con l'*autostima* di una persona. Sicuramente però al culmine delle proprie attività ci devono essere *giochi attivi*, che richiedono un nostro impegno e una nostra interazione con i valori reali dell'esistenza.

E' normale che nella vita, come in ogni gioco, si debba a volte **giocare in difesa**, si sia costretti cioè in posizione *passiva*, ma è fondamentale proprio in quei momenti ricercare un minimo di *causatività*. C'è gente che in prigione (*gioco passivo*) si è laureata o ha appreso un lavoro. Queste persone hanno sfruttato al massimo una condizione *passiva* per trarne comunque dei benefici. Questo avrà impedito un tracollo della loro *autostima* e li avrà aiutati al momento del reinserimento nella società.

I *giochi passivi* sono dunque quei *giochi* che si subiscono, proprio come nello sport, quando una squadra è costretta, o a volte sceglie, di stare in difesa. Proprio come nello sport è fondamentale riuscire a superare indenni, o con i minori danni possibili, quei momenti. Spesso proprio allora si costruisce la vittoria finale. Certo è che se una squadra non si attrezza assolutamente per l'attacco, non riuscirà mai a segnare un *goal* e, sebbene possa essere fortissima in difesa, prima o poi sarà costretta a soccombere.

I *giochi passivi* sono di due tipi:

a) *passivi involontari*. Abbiamo subito una certa disgrazia nella nostra vita oppure le cose non sono andate come volevamo: un incidente, abbiamo perso il lavoro, il marito se n'è andato, la ragazza ci ha lasciato, siamo costretti ad andare a fare il militare quando avevamo mille altre cose da fare. Tutto questo ci costringe a giocare in difesa. Dobbiamo attuare delle strategie di sopravvivenza che ci permettano di uscire dalla condizione in cui ci troviamo con il *potenziale di sopravvivenza* e l'*autostima* preservati. Se un carcerato, tornando all'esempio di prima, durante la sua ora d'aria va allo spaccio della prigione o corre in cortile, non lo fa certamente per divertirsi alla grande. E' difficile pensare che ritorni in cella sentendosi pienamente soddisfatto. Ci andrà piuttosto come strategia di sopravvivenza, per riuscire a tirare avanti un altro giorno, sapendo che poi uscirà e procurandosi quel minimo di socializzazione necessaria per non sentirsi totalmente tagliati fuori o per non compromettere la sua salute fisica. E' importante, quando si giocano *giochi passivi involontari*, non darsi dei *goals* troppo alti. Siamo già in una condizione di precarietà e dobbiamo evitare ulteriori "sconfitte". Scegliamo degli obiettivi minimi e

aumentiamoli poco alla volta. Ad un certo punto accadrà un'improvvisa accelerazione e noi saremo pronti a cavalcarla. Cerchiamo anche di approfittare di quei momenti per interessarci a *giochi* che non avevamo mai affrontato o meglio ancora per occuparci di *dinamiche* fino ad allora trascurate.

b) *passivi volontari*. Questi sono i passatempi che le società in generale ed in particolare la nostra dei consumi, predispongono per far passare il tempo alle persone che la compongono. Ai passatempi tradizionali: le carte, il ballo ecc., se ne sono aggiunti una serie infinita; dall'andare in vacanza, al cinema, alla televisione, sempre più predisposti da altri e sempre più *passivi*. Tutti questi giochi, come abbiamo visto prima, pur essendo *passivi*, possono essere affrontati in modo *parzialmente causativo* e non solo per passare il tempo. Una persona anziana può scegliere le parole crociate per tenere allenata la memoria, gli scacchi per rimanere intellettualmente brillante. Si può usare la televisione per tenersi informati. Il cinema e la lettura per approfondire la conoscenza dello spirito umano e dell'estetica, e così via. Rimangono *giochi passivi*, quindi con un *potenziale di sopravvivenza* limitato. Per lo sportivo di professione o per il giocatore o il ballerino di professione diventano *giochi attivi*.

Per i *giochi passivi volontari* dobbiamo considerare due fattori:

- 1) Il tempo che vi dedichiamo rispetto a quello dedicato ai *giochi attivi*,
- 2) Il grado di *causatività* con cui comunque li affrontiamo.

Se esaminiamo il gioco d'azzardo da questo punto di vista, capiamo immediatamente per quali motivi è così profondamente aberrativo:

- a) E' un *gioco passivo*,
- b) il giocatore tende a dedicarvi molto tempo e attenzione a tutto discapito dei *giochi attivi*,
- c) pur essendo completamente passivo dà una illusione di *causatività*, dando alla persona un'immagine erronea e allucinatoria della realtà.

Lo stesso dicasi per maghi, fattucchiere, indovini, oroscopi. Ovviamente l'approccio a queste cose non è identico per tutti e, soprattutto, non tutti vi dedicano lo stesso tempo. Possiamo però notare come la società sfrutti in modo cinico le debolezze delle persone. Infatti l'unico pregio apparente che i *giochi passivi* hanno rispetto a quelli *attivi* è la comodità di fruizione e così è molto facile indurre le persone ad usufruire sempre più di *giochi passivi*. Ad un certo punto ci rendiamo conto che qualcosa non va e magari andiamo dallo psicologo o prendiamo psicofarmaci senza renderci conto delle esatte cause dei nostri disagi. Anche perché ci siamo disabituati ad avere un approccio causativo rispetto alla nostra esistenza. Sentiamo solo uno stato di diffuso malessere (*gioco interno*). Prendiamo psicofarmaci e andiamo dallo psicologo (ulteriori *giochi passivi*); non c'è da stupirsi se poi la nostra *autostima* si deteriora rapidamente.

ESERCIZIO: 1) Esamina la tua esistenza e nota il tempo che dedichi e l'importanza che dai a *giochi passivi* rispetto a quelli *attivi*.

2) Individua eventuali *giochi passivi involontari* e stabilisci delle strategie di sopravvivenza.

3) Individua *giochi passivi volontari*. Eliminate o riducine alcuni, se necessario, e trova o conferma degli approcci

di *parziale causatività*.

giochi costruttivi e distruttivi

Nella corso della propria vita ci si trova a volte a *giocare contro* qualcosa o qualcuno. Continuando a fare esempi sportivi ed in particolare calcistici, possiamo notare come molto spesso un tifoso non si limiti a sostenere la propria squadra, ma faccia anche il tifo *contro* una squadra avversaria. Nei *giochi contro*, vi è spesso una vicinanza di spazio o di parentela o di precedente affinità, come accade ai tifosi di due squadre della stessa città. Se è vero che dedicare attenzione a qualcuno o qualcosa significa *validare*, cioè dare valore a quella persona o a quella cosa, è indiscutibile che chi dedica la propria vita, o una parte significativa del suo tempo o dei suoi sforzi, a *giocare contro* qualcuno o qualcosa sottrae proporzionalmente tempo ed energia ai propri *giochi costruttivi* che direttamente influenzano il suo *potenziale di sopravvivenza*, per regalarli all'oggetto delle proprie attenzioni. E' molto improbabile che si dedichi tanta attenzione a chi è lontano, non fa parte del nostro spazio o non ha stretti legami di affinità con noi. Esistono casi maniacali in cui una persona dedica una morbosa attenzione a qualcuno che non conosce direttamente, ma questo è proprio uno dei motivi per cui vengono considerati stati maniacali: il maniaco si immagina una vicinanza o un legame con la vittima delle sue attenzioni, che in realtà non esistono. Quello che per il tifo calcistico è un fenomeno abbastanza divertente, nella vita reale diventa una delle peggiori disgrazie, sia per la propria *autostima*, che per il proprio *potenziale di sopravvivenza*. Questo fenomeno può confondersi ed essere confuso con il *giocare in difesa*, ma non è la stessa cosa. Può cominciare proprio come un *gioco in difesa* per poi degenerare in un *gioco distruttivo*. E' stato girato un film che descrive perfettamente questo tipo di *gioco*: *La Guerra dei Roses*. Tutti dovrebbero vederlo, soprattutto chi si sente coinvolto in situazioni simili o ne è stato coinvolto in passato. E' generato da quei sentimenti che vengono chiamati "umani". In realtà non vi è nulla di male nei sentimenti in se stessi; è perfettamente normale e persino giusto che io mandi a quel paese chi mi spruzza d'acqua passando a tutta velocità con la macchina sopra una pozzanghera e che gli auguri tutti i mali possibili e immaginabili, ma è una reazione che avviene in *tempo presente* su un fatto appena accaduto. Diverso è stabilire un *gioco* il cui *goal* (futuro) sia quello di rintracciare le macchine di quelli che mi spruzzano e tagliar loro le gomme. Non vi è sopravvivenza nei *giochi distruttivi*. A volte possono essere intrapresi in base ad un certo senso di giustizia o per difendere la società da una persona o da un gruppo che si giudicano negativi. E' molto difficile però stabilire i limiti e le vere motivazioni di questi *giochi*. In ogni caso dobbiamo sapere che se la nostra energia viene assorbita da questo tipo di *giochi* non avremo in cambio un aumento del *potenziale di sopravvivenza*, ma una diminuzione. Al di là delle buone intenzioni un *gioco* oggettivamente *distruttivo* abbasserà il nostro *potenziale di sopravvivenza*. Nel migliore dei casi staremo giocando in difesa e quindi dovremo uscire al più presto possibile da quel *gioco* per poter dedicare le nostre energie ad altri più *costruttivi*.

ESERCIZIO: 1) Individua eventuali *giochi distruttivi* che stia giocando. Quanto tempo dedichi a questi *giochi*?
Quanta attenzione dedichi? Quanta energia impieghi?

Che cosa spero di ricavarne (*goal*)? Che effetto avrà sulla tua *autostima* e sul tuo *potenziale di sopravvivenza*?

giochi consapevoli e inconsapevoli

Possono essere sia *interni* che *esterni*. Come abbiamo già detto precedentemente in questa lezione è più proficuo e meno rischioso dedicare la propria attenzione a sviluppare coscientemente *giochi esterni, attivi e costruttivi*, piuttosto che cercare di eliminare *giochi interni*. Lo stesso dicasi per i *giochi inconsapevoli*. Molto spesso questi spariranno o si ridurranno giocando *consapevolmente giochi esterni, attivi e costruttivi*. I *giochi inconsapevoli* necessitano, come tutti gli altri *giochi*, di una certa energia per potere essere svolti. Questa energia viene sottratta agli altri *giochi* che *consapevolmente* portiamo avanti. Anche quelli *inconsapevoli* possono essere legittimamente considerati *giochi*, perché esaminandoli noteremo tutte le caratteristiche costitutive dei *giochi* elencate all'inizio di questa lezione. Solo che la maggior parte di quegli elementi vengono portati avanti, assunti, eseguiti in modo *inconsapevole*. La caratteristica evidente di questi *giochi* è quella di non essere evolutivi, ma piuttosto ripetitivi. Il ruolo che noi assumiamo in questi *giochi* tende ad essere assunto rigidamente. E' molto difficile che questi *giochi* siano *costruttivi* se non accidentalmente. Voi potreste chiedervi a questo punto: "Ma se sono inconsapevoli, come faccio ad accorgermene o ad eliminarli?" Come ho detto prima è meglio dedicarsi innanzitutto allo sviluppo dei *giochi costruttivi e consapevoli*. Ciò in buona misura ridurrà anche i *giochi inconsapevoli*. Scoprire e risolvere i *giochi inconsapevoli* esula dallo scopo e dalle possibilità di questo corso (*area di responsabilità*); a volte però conoscere le caratteristiche di un fenomeno permette di vedere delle cose che prima ci sfuggivano. Ora voi avete una conoscenza precisa sui *giochi* che prima non avevate e questo vi dà una maggior capacità di osservazione.

I *giochi inconsapevoli* sono legati ad un copione che viene ripetitivamente recitato. E' molto più facile vederli sugli altri che su se stessi. Spesso le discussioni che si fanno fra amici a proposito dei rispettivi comportamenti o di quelli di qualche comune amico sono proprio tentativi di individuare e descrivere *giochi inconsapevoli*.

Se desiderate approfondire questo argomento, potete leggere il libro di Eric Berne citato nella prima lezione *Analisi Transazionale e Psicoterapia*. Vi sconsiglio dal leggerne altri dello stesso autore. Non apportano nulla di nuovo e complicano un discorso già chiaro.

ESERCIZIO: 1) Esaminate la vita di qualcuno che vi sta vicino, cercando di individuare *giochi* che sta giocando *inconsapevolmente* (ripetitività, rigidità di ruolo).

2) Ricostruite completamente il *gioco* di quella persona trovando tutti gli elementi costitutivi descritti all'inizio di questa lezione (*goal, ricompensa, campo da gioco, avversari, barriere, ecc.*)

3) Fate lo stesso su un vostro *gioco inconsapevole* (non sforzatevi. O vi viene facile, oppure lasciate perdere).

carenza ed eccesso di giochi

E' puramente una questione di quantità e di organizzazione. Della carenza di *giochi* ce ne siamo già occupati più o meno direttamente in questa lezione e in quella precedente. Soffermiamoci per un attimo a considerare l'*eccesso di giochi*. Può essere un *problema*. Possono richiedere un'attenzione ed un'energia superiori alle nostre possibilità. Chi subisce questa condizione può arrivare presto ad avere problemi di *autostima* per tutte le conseguenze che essa può comportare:

- Non riuscire a portare a termine nessun *gioco*.
- Non riuscire a condurli nel modo desiderato.
- Non ottenere i risultati desiderati.
- Non avere il tempo per goderne i frutti.
- Sacrificare alcuni *giochi* o *dinamiche* per cui si è assunta comunque responsabilità.
- Avere un crollo improvviso di energia, che ci costringe a rinunciare a molti *giochi esterni*.

Meglio stabilire con calma i *giochi* che si è in grado di portare avanti, stabilendo le priorità, i tempi, ecc. prima di venir messi "*in difesa*" da fattori indipendenti dalla nostra volontà.

ESERCIZIO: 1) Esamina se nella tua vita esiste una condizione di *eccesso di giochi*.

2) Stabilisci priorità e rimedi eliminandone o sospendendone eventualmente alcuni.

vincere e perdere

Un breve accenno a queste due condizioni. Cercare di vincere è una cosa naturale. *Vincere* non è però esattamente sinonimo di *avere successo*. Noi abbiamo preferito usare quest'ultima espressione. *Avere successo* implica il raggiungimento di un proprio *goal* nel senso più pieno della parola, con tutto il corredo di trofei, premi e ricompense. Le *vittorie* invece possono essere anche "di Pirro" e non portare quei benefici che ci si aspettava. "*Vincere*" può diventare un *goal* in se stesso fino a prevaricare tutti gli altri *goal* reali dell'esistenza. Ripeto: *vincere* è naturale come evitare di *perdere*, ma non è una condizione fondamentale o essenziale, almeno a breve termine. Posso raggiungere i miei *goal* rispetto al *tennis* anche senza vincere mai *Wimbledon*. Può darsi invece che io vinca *Wimbledon* senza mai raggiungere gli obiettivi che mi ero posto giocando a tennis. E' ovvio che se giocherò a tennis ad un certo livello mi troverò prima o poi in lizza per vincere *Wimbledon* e mi impegnerò al massimo per ottenere quel risultato, ma potrò raggiungere i miei *goals* anche senza arrivare mai a quel traguardo. Un certo numero di vittorie sono indispensabili per poter continuare a perseguire i propri *goals* e continuare a *giocare* i nostri giochi, ma ciò non significa automaticamente completarli con successo. La realtà ci mostra infiniti esempi di gente che ha *vinto* nella vita, ma poi non ha avuto *successo* nei propri *giochi*.

Ciò non è accaduto per qualche motivo misterioso, ma perché *vincere* non significa necessariamente *avere successo*. Probabilmente loro non lo sapevano. *Avere successo* significa trarre una soddisfazione duratura che aumenta il nostro *potenziale di sopravvivenza*. Chi spreca tutta la sua energia per vincere delle battaglie, può perdere la guerra. La sfida è innanzitutto con noi stessi.

Dobbiamo usare al meglio i nostri "talenti". Se poi troviamo qualcuno più bravo di noi... corriamo verso la rete e stringiamogli la mano.

giochi e autostima

In questa lezione abbiamo trattato l'argomento "*giochi*" da diverse angolazioni e abbiamo visto quanto sono importanti rispetto al *potenziale di sopravvivenza* e all'*autostima*. Questa lezione si allaccia a quella sui *goals* e la completa.

Bisogna giocare principalmente *giochi attivi, esterni, consapevoli e costruttivi*. Come abbiamo già detto conoscere i meccanismi alla base del *potenziale di sopravvivenza* e dell'*autostima* significa risolvere al 51% per cento il problema, per il resto ci vuole impegno e soprattutto lasciare tempo alla nostra esistenza di adeguarsi alle nostre nuove conoscenze. La battaglia legittima è quella per la sopravvivenza, e tutte le specie viventi la devono affrontare. Una battaglia per l'*autostima* è un di più non necessario. Possedere i dati giusti e agire di conseguenza ci permette di combattere battaglie migliori.

LEZIONE III

PROBLEMI

Il termine *problema* ha due significati principali: uno attinente alla matematica e l'altro con una valenza più esistenziale.

Nel primo significato matematico, come vedremo, a sua volta applicabile all'esistenza, *problema* significa *questione in base alla quale si devono trovare uno o più elementi ignoti partendo dagli elementi noti contenuti nell'enunciato della questione stessa*. Nel secondo significato più esistenziale significa *situazione difficile di cui si impone una soluzione; dubbio da risolvere*.

Queste sono le due definizioni principali del dizionario. Noi le prenderemo entrambe e da lì partiremo ampliando le nostre riflessioni. Cominciamo col dire che il termine *problema* è indissolubilmente legato a *soluzione*: **problemi e soluzioni**. Quando sentiamo dire che una certa situazione è un *problema* o che una data persona è *problematica*, significa che si tende ad avere poche *soluzioni* rispetto al *problema* o ai *problemi* posti o a non averne per nulla.

Problemi e soluzioni equivalgono a *domande e risposte*, dove il *problema* è la *domanda* e la *soluzione* è la *risposta*. Non riuscire ad ottenere delle *risposte* dalla esistenza significa avere tanti *problemi* irrisolti. Avere tanti *problemi* irrisolti non fa molto bene alla nostra *autostima*. Soprattutto per un motivo: le *soluzioni* generano **movimento**, i *problemi* generano **staticità**. Avere tanti *problemi* irrisolti, essere in altre parole *problematici*, tende ad inibire ed ostacolare le "naturali" spinte *dinamiche* dell'esistenza (naturali nel senso che sono presenti in tutti, anche se "alcune" per "alcuni" possono essere totalmente represses o soppresses).

Le persone vorrebbero risolvere i *problemi* per cui spesso cercano delle *soluzioni ansiosamente*. Ciò può creare un atteggiamento erroneo nei confronti dei *problemi*: viene posta cioè un'eccessiva attenzione sulla *soluzione* a tutto discapito di un esame approfondito del *problema* in se stesso. Facciamo un rapidissimo *excursus* nella filosofia e in particolare nella Semantica Generale, dove si afferma in termini drastici che ...la *risposta* ad una *domanda* è la

domanda stessa...; una versione meno drastica è quella che afferma che... la *risposta* ad una *domanda* sta nella *domanda* stessa:

Esempio: Domanda: "Che ora è?" Risposta: "L'ora che é". Chiaramente la cosa è un po' paradossale e non dovete preoccuparvi se vi lascia perplessi. D'altra parte da un punto di vista logico è una *risposta* perfetta anche se non risolverà il *problema* di chi deve sapere se farà in tempo a prendere il treno delle 15.45. Ma se noi dovessimo considerare il caso di una persona sempre in ansia sull'essere in ritardo o in anticipo e la vedessimo sempre intenta a consultare l'orologio vedremmo che in effetti non è in grado di risolvere il *problema* del *tempo* o dell'*orario* nella sua vita perché é sempre alla ricerca di *soluzioni* certe, di dati precisi; *soluzioni* quindi in continuo mutamento che necessitano di continue consultazioni e conferme, non avendo mai veramente risolto il *problema* ovvero non avendo mai considerato profondamente il fatto che "è sempre l'ora che è". Solo risolvendo il *problema* in quel modo potrà effettivamente liberarsi dalla sua ansia rispetto al tempo. Capite che, visto in questo senso, l'esempio della Semantica Generale non è poi così assurdo.

Mi è capitato il caso di uno studente che frequentava i primi anni delle Scuole Superiori: lui aveva grosse difficoltà in Italiano scritto (quindi "temi" = domande = problemi). Andò a ripetizione da un'insegnante molto brava. Fece esattamente tre lezioni di riparazione. L'insegnante applicò praticamente quello che abbiamo detto: si accorse che lo studente era talmente concentrato ed ansioso sullo svolgimento del tema, da non soffermarsi quasi per nulla a considerare il tema stesso nei suoi vari elementi. L'insegnante lo portò a capire che il tema andava compreso profondamente prima di lanciarsi nello "svolgimento" (= soluzione = risposta). Lo studente da rimandato in Italiano passò alla media dell'otto e addirittura prese nove agli esami di maturità.

Questo per dirvi che non è una mera speculazione filosofica quella della Semantica Generale, ma ha un'attinenza diretta con la realtà. Chi vive in uno stato di continua "ansia da *soluzioni*" dovrebbe capire che probabilmente la "risposta" o le "risposte" che sta cercando sono nel *problema* stesso. Si racconta che un Maestro Zen propose ad un suo discepolo che gli poneva ansiosamente un *problema* da risolvere: "Sediamoci e prepara una tazza di tè". La preparazione del tè per gli Orientali (e in particolare per gli Zen) è un'operazione lenta, che si svolge secondo un preciso rituale e richiede quindi molta attenzione. Si può supporre (non essendo noi dei Maestri Zen non lo sappiamo con certezza) che così facendo il discepolo fosse costretto a fermarsi e a concentrare la sua mente sull'operazione di preparare il tè piuttosto che sul suo problema. Sarà stato poi pronto a riflettere sulla "domanda" piuttosto che concentrato ansiosamente sulla "risposta". Per alcuni di noi la ricerca ansiosa di *risposte* e *soluzione*, con la conseguente poca attenzione concessa alle *domande* e alla natura dei *problemi* è la fonte primaria di "inspiegabili" cadute di energia e di *autostima*.

ESERCIZIO: 1) Osserva se hai dei problemi ricorrenti per cui sei sempre in cerca di soluzioni e/o sei ansioso.

2) Siediti e "fatti una tazza di tè" (per favore non con le bustine!).

3) Cerca di capire il problema nei suoi dettagli. Datti del tempo (anche giorni, settimane) e sposta la tua attenzione dalla soluzione al problema.

la mente

Occupandoci dei *problemi* e delle rispettive, auspicabili *soluzioni*, dobbiamo aprire una piccola parentesi ed occuparci della MENTE.

Quando parliamo di MENTE non parliamo necessariamente di "cervello". Noi non ce ne occupiamo da un punto di vista strutturale, ma da un punto di vista funzionale. Facendo un parallelo con il computer, diciamo che potremmo paragonare il cervello all'*hardware* e la mente al *software*, e in particolare al sistema operativo principale. E' ovvio che in caso di distruzione o danneggiamento dell'*hardware*, il *software* non può più funzionare, così in caso di distruzione del cervello la mente non può più funzionare, ma ciò non prova che la mente sia il cervello. Quindi non consideriamo la mente una parte del corpo, ma piuttosto una funzione che utilizza parti del corpo.

Il compito principale della MENTE sembra essere quello di *porre, analizzare e risolvere problemi relativi all'esistenza*. Affrontare quindi *problemi* e trovare *soluzioni* sembra far parte della sua normale operatività. Rimanendo sul parallelo mente/*software*, potremmo anche ulteriormente precisare che la mente segnala o propone problemi all'operatore, il quale a sua volta può inserirne di nuovi per avere *soluzioni*.

Come fa la MENTE a risolvere i *problemi* che gli vengono posti? Esamina il *problema*, cioè valuta le percezioni raccolte in tempo presente dai vari organi di percezioni, cerca nei *files* dati del passato relativi al problema attuale e in base a ciò cerca (o dovrebbe cercare) la miglior soluzione per quel problema in base alla miglior sopravvivenza futura dell'individuo. Diciamo "dovrebbe" perché pur essendo la sua naturale funzione quella di garantire la miglior sopravvivenza futura dell'individuo, come tutti i computer, intelligentissimi idioti, può portare a soluzioni opposte se i dati inseriti sono sbagliati o peggio ancora se dei *virus* li hanno danneggiati. Se l'operatore è cosciente di questo rischio starà bene all'erta soprattutto se comincerà a notare che delle *soluzioni operative* adottate non danno i risultati sperati oppure se vedrà che il computer tarda a dare soluzioni. L'operatore prenderà allora il comando diretto delle operazioni e inserirà nuovi dati nel computer o aggiornerà i sistemi operativi oppure passerà al controllo manuale delle operazioni, non più quindi automatico. Voi, l'Operatore, decidendo di fare questo corso, avete preso in mano il controllo delle operazioni e state inserendo nuovi dati nel computer che vi dovrebbero servire per trovare migliori *soluzioni*.

Torniamo allora ai nostri *problemi* e alle nostre *soluzioni*. Se noi consideriamo la vita come un unico grande *gioco* simile alla "caccia al tesoro" vediamo che di volta in volta ci troviamo di fronte a *problemi* diversi, di varia complessità, che dobbiamo risolvere per procedere nel *gioco*. Essendo ogni situazione che ci si presenta fondamentalmente nuova, è normale che si proceda per tentativi. Non è così scontato che le *soluzioni* debbano essere necessariamente quelle giuste. E' sufficiente che siano operative, che permettano, nel caso non siano quelle giuste, di essere abbandonate, archiviate a futura memoria, passando poi ad altri tentativi. Fa parte della natura del *gioco* stesso che alla fine si riesca a trovare il tesoro. Stiamo sempre parlando di "caccia al tesoro"; se il *gioco* si

trasformasse in "roulette russa" lo scenario cambierebbe completamente ed è interessante notare perché: in quel caso il *gioco* diventa *distruittivo* e procede direttamente dalla *terza* (Viet Cong) e *quarta* (ONU) *dinamica* o dalla *sesta* (un terremoto) piuttosto che dalla *prima*. Il *problema* nella ex-Jugoslavia non è certamente *l'autostima*. Lo è probabilmente a livello di *popolo* cioè di *terza dinamica*. Ma per tutti i singoli individui che vivono lì (*prime dinamiche*) il *problema* è la *sopravvivenza*. I margini di operatività a livello di singolo individuo sono molto ristretti. L'aberrazione si trova lì, in quelle *dinamiche* successive alla *prima*, e il singolo individuo non è o non diventa altro che una pedina a cui è dato solo sperare di non rompersi. Il *gioco* lo sta conducendo un'altra *dinamica*, non la *prima*. Nel nostro caso, fortunatamente, stiamo parlando di "caccia al tesoro", un *gioco* fondamentalmente *costruttivo*, che può essere determinato con successo dalla *prima dinamica*, cioè da noi.

Il giusto approccio di fronte ai *problemi* dell'esistenza prevede quindi dei tentativi con delle soluzioni non necessariamente sempre corrette. Acquisire esperienze significa proprio procedere per tentativi all'interno di un determinato quadro. Una serie di dati di riferimento corretti, come quelli proposti in questo corso, garantisce di operare entro dei limiti in cui ci si può concedere di sbagliare senza troppe conseguenze, arricchendo i nostri *files* con nuovi dati da valutare.

Avere troppa paura di sbagliare è già un primo indice di una bassa *autostima*. Presto ci potremmo trovare con dei *files* semivuoti e quindi in difficoltà nell'età matura nella *soluzione* dei *problemi* a causa dei pochi dati archiviati.

Se prendiamo in considerazione la vita di un individuo, vediamo che nella prima parte il processo principale consiste nell'accumulazione di dati (apprendimento), mentre nella seconda vi è l'utilizzo di questi dati e la loro armonizzazione. Almeno così dovrebbe essere. Una delle difficoltà di coloro che hanno preso per lungo tempo droghe è quella di aver vissuto fondamentalmente all'interno di un *gioco distruittivo* e di aver accumulato molti dati in quel settore, ma di averne pochi negli altri settori dell'esistenza. Chi si riconosce nella condizione di colui che ha pochi dati in archivio deve darsi da fare per rimediare alla situazione, soprattutto se è già in età adulta. Da una parte deve impegnarsi in *giochi costruttivi*, dall'altra deve usare i giornali, la televisione e il *WWW* di *Internet* per cercare informazioni da approfondire piuttosto che come passatempi. Come diceva una fortunata trasmissione televisiva degli anni '60 "Non è mai troppo tardi"!

ESERCIZIO: 1) Osserva se ti capita di avere una eccessiva paura di sbagliare.

2) Nota i momenti e le situazioni in cui ti capita di più di avere paura.

3) Questa paura ti impedisce o ti ha impedito di affrontare dei problemi o delle situazioni che sai o sapevi che era meglio affrontare?

4) Continua ad osservare cause e conseguenze fino a che ti senti di poter agire diversamente rispetto a quei problemi (tieni presente anche i dati sul *gradiente*).

l'intelligenza

Nessuno è mai riuscito a dare una definizione soddisfacente di *intelligenza* anche perché, come vedremo, non vi è un unico tipo di intelligenza, o forse, e qui siamo nella filosofia, ce ne era uno in origine (dell'Universo, non dell'Uomo), ma ora non è più così. Quello che noi consideriamo il più alto tipo di *intelligenza* è quella *astratta*, cioè la capacità di concepire pensieri e concetti, di formulare ipotesi e teorie e di immaginare cose nuove che non esistono ancora nella realtà. È l'intelligenza tipica dell'Uomo e, per sua natura, non è immediatamente operativa né molto rapida (se non nel suo aspetto più alto "l'Illuminazione". "Eureka!": si accende una lampadina che illumina un'immediata operatività. Si tende ad ignorare però che anche in quei casi vi è stata una lunga applicazione precedente dell'*intelligenza astratta*, che ha permesso poi l'improvvisa illuminazione). Diventa operativa quando si struttura a livello più concreto. Vediamo ad esempio che un computer è in grado di essere molto più veloce e preciso di colui che l'ha inventato e costruito. Siamo di fronte ad un'*intelligenza strutturata*: l'intelligenza dopo anni e anni di elaborazione del suo inventore, si è condensata e *strutturata* in rapidi e rigidi processi operativi. Un computer ben programmato è in grado di reagire rapidamente a dei *problemi* che gli si pongono, e con precisione. Gli organismi viventi sono un esempio grandioso di intelligenza strutturata e nel loro ambito fanno sempre esattamente cosa fare. *L'istinto* li guida con precisione negli angoli più remoti della Terra. *L'intelligenza biologica* di un corpo è enormemente più grande dell'*intelligenza strutturata* che l'uomo è riuscito sin qui a produrre.

Pensiamo alla procreazione, pensiamo alla struttura biologica di un verme, anche di una cellula. Ci vuole un'intelligenza enorme per stabilire dei processi biologici così perfetti. Stiamo parlando di *intelligenza biologica*.

Passando all'Uomo, anche lui, come gli animali, è il prodotto di una *intelligenza biologica* straordinaria che possiamo immaginare *astratta* all'origine. Possiamo vedere i 3 tipi di intelligenza all'opera (si potrebbero fare moltissime sotto-divisioni, ma non rientrerebbe nello scopo di questo corso):

1) *Intelligenza biologica*: Quella organica, come per tutti gli altri animali.

2) *Intelligenza strutturata*: a) Sia gli uomini che gli animali possono essere addestrati a certi comportamenti (più gli uomini che gli animali) e seguono dei comportamenti prestabiliti dalla natura (più gli animali che gli uomini). b) Per gli uomini si potrebbe anche parlare di *intelligenza sovrastrutturata*. L'uomo è in grado di strutturare la sua intelligenza in macchine e creazioni. (Stupendo, a questo proposito l'inizio di *2001 Odissea nello Spazio* di Kubrick).

4) *Intelligenza astratta*, esclusivamente umana.

Possiamo contemplare per un attimo gli affascinanti sviluppi che l'approfondimento di questo discorso può generare, ma noi lo stiamo affrontando solo perché l'*intelligenza* è un fattore legato alla *soluzione dei problemi*. Da un punto di vista esistenziale vediamo che non necessariamente chi ha sviluppato molto l'*intelligenza astratta* sarà automaticamente più bravo a risolvere *problemi* esistenziali di altri meno dotati in quel campo.

Quando osserviamo dei campioni dello sport notiamo una grande *intelligenza*, certamente non *astratta*, ma *biologica* (potremmo chiamarla anche *animale*) e/o *strutturata* (potremmo chiamarla anche *istintiva*. Tenete presente però che

quando voi schiacciate il pedale del freno "per istinto" di fronte a un pericolo, potete farlo perché vi siete addestrati prima a frenare fino al punto da poterlo fare come reazione automatica. Quindi la reazione è *istintiva*, ma può accadere solo perché vi è stato un grosso addestramento e quindi avete "strutturato un'intelligenza" originariamente "astratta"). Tramite quel tipo di intelligenza e l'addestramento gli atleti sono in grado di risolvere i problemi agonistici e sportivi che la loro disciplina propone. Noi al posto loro saremmo degli "imbranati" totali o parziali, non essendo altrettanto dotati di quelle intelligenze biologica e strutturata necessarie per riuscire in quello sport.

L'intelligenza astratta è goffa e impacciata nei confronti dei *problemi* esistenziali. E' vittima di illusioni cognitive proprio come la vista può essere tratta in inganno da illusioni percettive (per approfondire l'argomento vedi Massimo Palmarini Piattelli, *L'Illusione di Sapere*), eppure è quella che ci permette, tramite una costante applicazione e un riscontro con i risultati che la Realtà ci mostra, di venirne a capo ed è quella che ha permesso all'Uomo di scoprire, inventare e creare tutto quello che ha scoperto, inventato e creato. Dice Geoffrey C. Filbert nel suo libro *Excalibur Revisited* che "...probabilmente a Dio (n.d.'a = Mente Astratta) piacerebbe molto imparare a riparare il motore di un'automobile...", mentre noi che sappiamo riparare un motore, vorremmo tanto diventare gli Dei della nostra esistenza. *Einstein* ha detto che la mente ci può servire soprattutto per stabilire ciò che non è vero, per poterlo poi scartare. E' normale quindi che si impari per tentativi e i probabili sbagli che si commettono lungo il percorso non devono ledere la nostra *autostima*. Non riuscire a risolvere un certo tipo di *problemi* non vuole per nulla dire non essere intelligenti. Se *l'intelligenza biologica* o *l'intelligenza strutturata* non ci vengono immediatamente in aiuto e non sono in grado di risolvere quel particolare *problema*, dobbiamo pazientemente applicare la nostra *intelligenza astratta* per arrivare faticosamente a delle *soluzioni*. Se riusciamo a mantenere il nostro "tono" sufficientemente alto riusciremo anche a vedere che il *gioco* dell'esistenza è fondamentalmente questo.

ESERCIZIO: 1) Trova esempi dei 3 tipi di intelligenza all'opera nella tua vita.

La vita quindi è piena di *problemi reali* che vanno affrontati e risolti. I *problemi* sono un aspetto dei *giochi* di cui costituiscono una parte integrante. Anche per i *problemi reali* così come per i *giochi* bisogna tenere conto del *livello di casualità*, del *gradiente*, della *competenza*. Tutte cose che abbiamo già trattato nella lezione precedente, a cui vi rimandiamo, e che non staremo qui a ripetere. Sono i *problemi irreali* quelli che danneggiano la nostra *autostima* e abbassano il nostro *potenziale di sopravvivenza* e, mentre è normale che facciano spesso capolino nella nostra esistenza, non bisogna assolutamente permettere che acquisiscano una posizione predominante.

i due universi

Per ognuno di noi esistono *due universi*. Se stessimo scrivendo un trattato di filosofia ne potremmo ipotizzare anche degli altri, ma a noi, per i fini che ci proponiamo in questo corso, ne bastano due. I *due universi* sono i seguenti:

il nostro universo personale e la realtà che ci circonda.

Il *nostro universo personale* è quello che comprende i nostri sogni, le nostre idee, i nostri *goals*, i nostri *giochi*, *problemi*, e così via. Comprende anche le immagini mentali che noi ci costruiamo come copia della *realtà che ci circonda*. Questa, a sua volta, è formata dall'universo fisico, dagli uomini, dagli animali e dalle piante.

Il *nostro universo personale* è il mondo soggettivo.

La *realtà che ci circonda* è il mondo oggettivo.

Questi due mondi sono limitrofi e in costante interazione: stiamo osservando un treno passare (nel mondo *reale*) e nella nostra mente (*universo personale*) abbiamo e possiamo ricordare le immagini di quel treno. Noi siamo in grado, nella nostra mente, di far deragliare quel treno o di fargli prendere il volo, oppure possiamo zoomare all'interno di una carrozza e vedere il Sultano di Baghdad con le sue 100 concubine. Noi siamo, in poche parole, i signori assoluti del nostro universo, mentre non lo siamo "assolutamente" dell'universo fisico, cioè della realtà che ci circonda. Lì dobbiamo seguire delle leggi che non abbiamo stabilito noi. A volte succede che non siamo del tutto padroni nemmeno del *nostro universo personale* e ci ritroviamo effetto di immagini non volute e sensazioni non desiderate, ecc. Ma da un punto di vista di causatività immediata possiamo senz'altro agire sul nostro *universo personale* da signori. Nell'universo fisico gli assoluti non esistono, ma nel nostro universo personale esistono eccome!

Quando la Signora Camilla mette a soqquadro la casa per le pulizie di Pasqua, con grande sgomento del Signor Piero che non può più star tranquillamente seduto nella sua poltrona preferita a leggersi il giornale, lei ha in mente un'idea assoluta di pulito: lei vuole la casa PULITA. Ed anche il Signor Piero ha in testa un'idea assoluta di TRANQUILLITA'. Lo scontro fra questi due assoluti potrà avere delle conseguenze terrificanti. Mentre nel campo del relativo ci possono essere differenze di potenziali che generano energia elettrica, nel campo degli assoluti si generano energie atomiche.

Nell'ambito dell'universo reale la Signora Camilla non potrà mai avere una casa assolutamente pulita, come il Signor Piero non potrà mai essere assolutamente tranquillo. Quindi, tornando ai nostri *problemi*, la Signora Camilla non potrà mai risolvere completamente il *problema* di una casa pulita, come il Signor Piero non potrà mai risolvere completamente il *problema* di una completa tranquillità. Ma alla base di questi scontri irrazionali o di questi *problemi* che sembrano non risolversi mai, vi sono due condizioni del tutto reali e per niente incomprensibili: la confusione fra le leggi fondamentali che regolano i due universi. Mentre nel proprio universo gli assoluti sono concepibili (legittimamente concepibili, aggiungerei), nell'universo fisico essi (gli assoluti) non esistono e sono irraggiungibili. Che gli assoluti non siano ottenibili nell'universo fisico è abbastanza risaputo, non è altrettanto conosciuto invece il fatto che esistono nel nostro universo personale. I continui pianti e strepiti dei bambini sono il duro apprendistato del dover faticosamente separare il proprio universo da quello fisico. L'adulto dovrebbe averlo imparato (purtroppo spesso rinunciando al proprio universo personale, cioè ai propri *goals*, alla propria immaginazione, ai propri ideali, a favore delle leggi dell'universo fisico). Per questo si dice che artisti e poeti sono rimasti un po' bambini; perché non

hanno rinunciato del tutto al loro universo e lo usano in modo creativo, come pure tenta di fare la Signora Camilla e anche lei come gli artisti si trova spesso, anche se per cause forse meno nobili e senz'altro meno estetiche, ad avere dei duri scontri con la realtà (parliamo di artisti, non di mercanti d'arte o di critici). La *soluzione* di un *problema* implica quindi, nell'universo fisico, l'abbandono, la rinuncia a qualcosa. Un atteggiamento adulto e maturo accetta questa condizione, un atteggiamento infantile e immaturo la *drammatizza*. Spesso quindi non si risolvono problemi o vi è una continua oscillazione del pendolo fra diverse "soluzioni" perché non si riesce ad accettare che nell'universo fisico non si possa ottenere quell'assoluto, quella completezza, quella "non rinuncia" che è così normale invece nel proprio universo. Non vogliamo affermare che sia impossibile trovare qualcosa nella realtà che permetta di realizzare questa ansia di assoluto, vogliamo solo mostrare l'esistenza dei due universi, le leggi che li regolano, le conseguenze che essi hanno sulla vita di tutti noi e i possibili riflessi sulla *soluzione* dei *problemi*.

ESERCIZIO: 1) Esamina la possibilità che alcuni dei tuoi problemi dipendano dal voler applicare degli assoluti nella realtà che ti circonda.

2) Osserva le conseguenze di ciò nella tua vita e sulla tua *autostima*.

3) Trova le soluzioni possibili nella realtà.

Può capitare che per lo stesso motivo della confusione dei due universi si rinunci ad una soluzione, si smetta di sostenerla, mentre era la migliore possibile, data la situazione e le nostre "relative" possibilità. Quindi:

4) Guarda se hai abbandonato delle soluzioni che erano relativamente le migliori per quel problema.

problemi a catena

Non sempre il *problema* su cui stiamo operando o che stiamo cercando di risolvere è quello che veramente necessita di essere risolto. Noi spesso operiamo o tentiamo di risolvere ciò che sembra essere il nostro *problema*, mentre in realtà non lo è.

Abbiamo visto in queste prime tre lezioni che vi sono leggi che stanno alla base dell'esistenza e che vanno ad influenzare direttamente la nostra *autostima*. Quasi sempre ciò che tentiamo di risolvere non è che la manifestazione superficiale e mutevole di una diretta violazione delle regole su cui si basa l'esistenza. Ecco perché una maggiore conoscenza e una migliore "intelligenza" di queste regole ci può permettere di andare al di là di molti, alla prova dei fatti, *falsi problemi*.

All'inizio di questa lezione si è parlato dei problemi, come di qualcosa di intrinseco e connaturato al *gioco* stesso dell'esistenza. Sono i *problemi reali*.

Dal nome stesso *problemi reali* si può dedurre che ve ne siano altri *irreali*. Le cose stanno proprio così, non tanto perché la persona non senta il peso di questi problemi e il carico di indecisione, ansia, preoccupazioni che portano con sé, quanto perché non sono il vero *problema* che la persona dovrebbe affrontare e risolvere, quindi non permettono nessuna vera soluzione.

Noi stessi a volte ci accorgiamo che c'è qualcosa che non va nel nostro modo di affrontare i *problemi*, nella nostra incapacità di trovare *soluzioni* soddisfacenti o di trovarle del tutto. Avremmo potuto intitolare questo corso: *I Problemi*

dell'Esistenza, poiché nel termine *problema* possiamo comprendere tutto ciò che non va nella nostra esistenza. Ma come abbiamo visto all'inizio di questa sezione, *tecnicamente*, i *problemi* hanno una loro specifica posizione all'interno di un *gioco*. Quando il processo dinamico all'interno di un *gioco* si interrompe e subentrano confusione, indecisione, preoccupazione e conflitti, e questi stati tendono a persistere, abbiamo appunto una situazione "*problematica*".

In questi casi, non riuscendo a trovare *soluzioni operative* o dovendole abbandonare dopo poco, si tende a trasferire il *problema* su una persona che ci sta vicino o su una *dinamica* (famiglia, posto di lavoro, ecc.). E' come se noi dicessimo (e a volte lo diciamo davvero): "Io non so risolvere questo problema. Risolvimelo tu ." Ed i *problemi* cominciano a viaggiare e a trasferirsi e diventa sempre più difficile rintracciarne l'origine, oppure l'origine non è nella nostra sfera di controllo. Spesso ci è capitato di avere a che fare con persone che dicono: "Il problema è mio marito. Il problema è mia figlia che si droga. Se mio figlio trovasse un lavoro io non avrei problemi". Queste sono le classiche situazioni *irrisolvibili*, perché la persona, pur presentando tutti i sintomi tipici dei *problemi*, sembra non avere sotto il suo controllo nessuna possibile *soluzione*. Si comincia a creare una catena: io mi preoccupo della mamma, che si preoccupa della figlia. Se poi io ho a mia volta una mamma o una moglie anche lei comincerà a preoccuparsi per me che sono preoccupato di..., ecc. ecc. Evidentemente c'è qualcosa che non va in tutto questo. Il primo passo per risolvere questo tipo di condizioni è che ogni persona coinvolta nella catena riconosca di avere lei un *problema* da risolvere. Ciò spezza la catena ed è il primo passo per la *soluzione* del *problema*. Sappiamo che in molti casi non è così facile come a dirsi e ci vuole molta energia per riuscire a farlo. Ma questo, a ben guardare, è già il secondo passo. Il primo, come abbiamo detto, è proprio quello di riconoscere senza ombra di dubbio di avere un *problema* in prima persona nella propria esistenza. Da questo primo riconoscimento dipende l'energia che metteremo nel risolvere il nostro *problema*. Basta che una delle persone coinvolte nella *catena* faccia questo tipo di operazione e la catena magicamente si dissolverà.

ESERCIZIO: 1) a) Vedi se fai parte di un problema a catena.

b) Vedi se hai un problema persistente la cui soluzione dipende completamente da un'altra persona (riconosci in questo caso di far parte di un problema a catena).

2) Riconosci di avere TU un problema.

3) Riconsidera e riformula il problema (anche riscrivendolo più volte fino a che TU sei al centro della formulazione del TUO problema).

4) A questo punto non dovrebbe più essere così difficile trovare delle soluzioni.

Ciò conclude la lezione su *problemi* e *soluzioni*. Come abbiamo detto poco sopra, tutto questo corso è in qualche modo legato ai *problemi*. Questa lezione è fondamentale, come le prime due del resto, e quindi, se necessario (e probabilmente lo sarà), rileggetela più volte e ritornateci dopo aver completato

il resto del corso; questo vale anche per le due che la precedono. Un piccolo consiglio ulteriore rispetto ai *problemi*. Essi tendono, soprattutto quando persistono da lungo tempo, a schiacciarci e ad interiorizzarci, impedendoci di vedere quello che per una persona che guarda dall'esterno sembrerebbe ovvio. Vi sono dei momenti però che questa pressione si allenta, magari a causa di qualcosa di bello che ci accade nella vita o magari solo perché la Ferrari ha vinto finalmente un Gran Premio di Formula 1. In quei casi la pressione si allenta e la persona ha la possibilità di emergere e di vedere il suo *problema* o i suoi *problemi* dall'alto ed in quei momenti le *soluzioni* sembrano facili e a portata di mano. Quello è il tempo giusto per prendere delle decisioni operative. Siccome quello stato di grazia non durerà a lungo è bene:

a) scrivere i proponimenti e le soluzioni prese.

b) Sapere che quando lo stato di grazia finirà non sembreranno più così semplici ed ovvie.

c) Decidere di attenersi a quanto deciso e scritto anche in quel caso.

Il primo punto lo si può senz'altro fare. Gli altri due possono non essere così semplici da applicare subito, però dopo due o tre volte che si passa da questi stati di alti e bassi si comincia a prendere una coscienza più ferma e dei proponimenti più decisi. Quindi è molto importante fare in ogni caso il primo punto.

LEZIONE IV

LE CONDIZIONI DELL'ESISTENZA

Le *condizioni dell'esistenza* sono tre: ESSERE, FARE, AVERE. Queste tre condizioni vanno a comporre la nostra esistenza ed ogni aspetto della nostra esistenza può essere fatto risalire a queste tre condizioni. Possono essere studiate tutte e tre autonomamente oppure in sequenza. La giusta sequenza è quella descritta sopra. Dall'*essere* si passa al *fare* e poi all'*avere*. Le sequenze invertite non funzionano se non casualmente, ma come sappiamo, il *caso* non dipende da noi. Quello che dipende da noi invece è fare dei progetti nella nostra vita e questi progetti devono comprendere l'*essere*, il *fare* e l'*avere* in questa sequenza.

essere

E' tutto ciò che riguarda noi nella nostra natura più intima; comprende anche il "ruolo" che assumiamo nei *giochi* che giochiamo. E' l'assunzione di un'identità. C'è un essere più intimo che è ciò che noi siamo veramente o meglio chi noi siamo veramente, prima di tutti i ruoli: quella è la nostra identità fondamentale e poi ci sono tutte le altre identità che assumiamo più o meno consapevolmente nelle diverse attività della nostra vita.

Parlare delle qualità intime dell'*essere* è cosa difficile, che esula dallo scopo di questo corso. Possiamo semplicemente accennare che vi sono delle qualità di *armonia, rispetto, costanza, onestà*, che fanno parte della natura fondamentale dell'*essere*. Se uno sceglie di essere un "rapace predatore", un "barbaro" dell'era tecnologica, si negherà in partenza qualunque possibilità di miglioramento della sua *condizione di essere*.

Per ciò che concerne invece i *ruoli* e le *identità* che si assumono nei vari *giochi* si può fare un'analisi attenta e apportare dei rimedi se necessario. Si possono

esaminare i *ruoli* che si ricoprono nei *giochi* sulle varie *dinamiche*, facendo attenzione a due fattori:

Il primo: quanto siamo attrezzati per quel *ruolo*.

Il secondo: se ci capita di confondere un *ruolo* con l'altro.

Quando parliamo di *ruoli* intendiamo quello di "padre" oppure di "figlio" o di "impiegato", di "studente", "moglie", "operaio", "chitarrista rock", "tennista", "amante", "tifoso". Sono tutte *identità* di maggior o minore importanza nella nostra esistenza; sono il nostro *essere* in quella particolare attività, o quello che ci viene attribuito da altri: "Chi è quello?" "Un collega".

Il primo fattore viene spesso trascurato a favore delle altre due condizioni dell'esistenza: *fare* e *avere*: "Siccome ho dei figli sono un padre". "Siccome faccio quadri sono un artista". Non è necessariamente vero. *Fare* e *avere* non creano automaticamente l'*essere*, almeno nel pieno senso della parola. Quello che non funziona al positivo purtroppo funziona al negativo: "Se ti fai continuamente buchi di eroina sei un drogato o comunque corri il rischio di diventarlo molto presto, per cui se non vuoi *esserlo*, indirizza il tuo *fare* su attività migliori e più salutari".

Comunque "recitare la parte o il ruolo" per imparare ad *essere* qualcosa, tipo *fare* tutte le azioni di una casalinga per *esserla* è procedere al contrario. Agire in modo affascinante o attraente, non ci renderà né affascinanti né attraenti, ma probabilmente solo ridicoli. Fare l'amore senza essere innamorati non ci aiuterà ad *esserlo* se quello è ciò che desideriamo. Il ciclo giusto di una *esperienza* è: *essere*, *fare*, *avere*. Per ogni attività (*fare*) in cui ci impegniamo ci sono dei dati e delle nozioni che riguardano l'*essere* di quella attività; vi è poi tutta un'altra serie di nozioni che riguardano direttamente il *fare*. Un vero avvocato saprà di poter affrontare tutte le cause di cui si dovrà occupare studiandole di volta in volta. Non dovrà conoscere tutte le leggi; avrà una conoscenza generale del Diritto che gli permetterà di affrontare ogni causa con la sicurezza di fare un buon lavoro, anche se non le ha mai affrontate in precedenza. Saprà come organizzarle man mano gli si presentano. Nel caso contrario, nel caso cioè in cui non abbia mai veramente acquisito l'identità dell'avvocato, si sentirà insicuro e avrà delle grosse difficoltà con qualunque causa pur conoscendo tutti i codici a memoria. Nel primo caso la sua *autostima* sarà alta, nel secondo bassa.

A volte il motivo di questo difetto nell'*essere* dell'attività che si svolge, ovvero del ruolo che si è assunto, dipende dall'*avere* intrapreso un'attività contro voglia o su pressione di altri o per calcoli opportunistici. Facciamo qualcosa perché è tradizione di famiglia o perché c'è la prospettiva di guadagnare tanti soldi, ma noi non abbiamo mai veramente desiderato "*essere*" quel ruolo.

Il secondo fattore consiste nell'usare l'identità di un *gioco* in un altro *gioco*. Una persona fa il capostazione e quando va a casa, dopo essersi tolto il cappello rosso e infilato le pantofole, continua ad *essere* un capostazione anche in famiglia, con conseguenze ovviamente disastrose per i familiari, ma anche per lui: Lui non capisce cosa c'è che non va e perché sul lavoro tutti lo stimano, mentre in casa è un disastro.

Spesso si sono accettati dei ruoli perché nella nostra società è normale che sia così: ad una certa età ci si sposa e si fanno dei figli, ma la persona non ha mai deciso veramente di *essere* un marito o una madre. A volte, come ben sappiamo i figli capitano "per sbaglio". Non avendo deciso di *essere* un genitore

la persona continua ad assumere i suoi soliti ruoli anche in casa, oppure si sforza di fare il genitore. Spesso vediamo uomini e donne di successo con delle famiglie e dei figli disastri, proprio perché i genitori hanno sempre voluto mantenere l'identità che li ha resi celebri o ricchi, senza assumere mai veramente quella di padre o di madre.

La capacità di assumere diverse identità e diversi ruoli indica che la *condizione di essere* di un individuo è buona: Non è rigido e non è profondamente identificato in un ruolo. Se così non fosse non sarebbe capace di assumere diversi ruoli e di giocare *giochi* diversi.

La *condizione di essere* è assimilabile allo spazio.

Lo spazio, *l'essere*, di uno *schizofrenico* è diviso in porzioni rigidamente separate fra loro che automaticamente entrano in azione in presenza di determinate condizioni (Dr. Jeckil e Mr. Hide).

Il *paranoico* ha lo *spazio* "collassato" su di lui. Ogni cosa gli preme addosso. Il suo *essere* è assediato da minacce esterne. E' ossessionato da una condizione o da un pensiero.

Nel loro aspetto clinico sono vere e proprie malattie mentali, ma nella realtà tutti noi possiamo avere dei lievi accenni di queste condizioni.

Quando *l'essere* viene sacrificato a favore del *fare* e dell'*avere* ci si può attendere in ogni momento una brusca caduta dell'*autostima*. Fare troppi compromessi con la propria coscienza (*essere*) non ci aiuta certo ad avere una buona opinione di noi stessi. Non stiamo facendo nessuna tipo di discorso moralistico. Abbiamo già in parte affrontato questo argomento nella prima lezione parlando di *dinamiche e potenziale di sopravvivenza*. Potremmo aggiungere, anche se era già facilmente deducibile, che è MORALE ciò che garantisce la miglior sopravvivenza al maggior numero di *dinamiche* possibile. Se definiamo *l'intelligenza* (ne abbiamo parlato nella lezione III) *l'abilità di affrontare e risolvere i problemi relativi alla sopravvivenza*, potremmo anche concludere che MORALE = INTELLIGENZA = VITA. Ciò che è "vitale" è "intelligente" ed è "morale", e viceversa. Potete dedurre voi stessi altri corollari. Dal punto di vista di questa lezione, per ciò che riguarda *l'essere* e *l'autostima*, non è necessario spingersi così avanti con la definizione di "morale". Quando parliamo di "compromessi con la propria coscienza" intendiamo solo "la sconfessione di ciò che a noi, in quel momento, pare vero e legittimo" e nulla più.

Nella realtà esistono precise leggi che regolano l'esistenza. Si possono usare mille metodi per alleviarne o ritardarne gli effetti, ma non è possibile prescindere definitivamente da esse. Fare troppi compromessi con la nostra coscienza abbassa la nostra autostima. Se vogliamo risollevarla dobbiamo riabilitare il nostro *essere* rispetto al *fare* e all'*avere*. Cioè dobbiamo adeguare il *fare* e *l'avere* all'*essere* e non viceversa, sempre per quello che ci è reale in quel momento.

Stiamo parlando di squilibri evidenti, non è salutare introvertirsi troppo per cercare chissà quali colpe o chissà quali compromessi. Agendo in quel modo si corre il rischio di trasformare quella ricerca in un *gioco interno*. Se ci sono delle situazioni di compromesso evidenti a scapito dell'*essere*, vanno affrontate e risolte. Fino a che ciò non accadrà, sapremo esattamente il motivo per cui la nostra autostima sarà bassa, senza bisogno di leggere tutte le rubriche dello psicologo delle riviste che compriamo.

- ESERCIZIO:** 1) Esamina i ruoli o le identità che hai assunto nella tua vita e vedi se hai qualche riserva rispetto ad esse o in qualche modo le protesti.
- 2) Vedi se stai cercando di *fare* o di *avere* qualcosa per *essere* qualcuno.
- 3) Esamina la possibilità di aver portato un ruolo o identità in un *gioco* che non gli appartiene.
- 4) Guarda se in qualche caso stai sacrificando l'*essere* in favore di un *fare* o di un *avere*.
- 5) C'è un ruolo o un'identità su cui ti senti in difficoltà nonostante tu conosca il "know how"?

fare

Un indice di condizioni psicofisiche (termine usato qui in modo generico) buone è avere un ampio spettro di tolleranza rispetto al *fare*. Una persona in ottime condizioni è in grado di *fare* tantissimo senza stressarsi più di tanto, come è in grado di *fare* poco o nulla rimanendo in buone condizioni e senza deprimersi. Un esempio dato dall'attualità è stato Pino Greganti, uno degli inquisiti più famosi di Mani Pulite. Vederlo uscire di prigione dopo parecchi mesi di detenzione in perfette condizioni fisiche e con l'aspetto di uno appena tornato da una scampagnata, ha suscitato la stupita ammirazione di molti. Dimostrava di non aver minimamente risentito del prolungato stato di inattività forzata. Certo, essendo l'uomo che ha dimostrato di *essere*, si sarà ingegnato di *fare* qualcosa anche in carcere, comunque ha dimostrato di avere una grandissima tolleranza rispetto al *fare* e al non *fare*. Tutto questo indipendentemente dal giudizio morale sulle sue scelte e i suoi comportamenti, cosa che non ci compete. Come abbiamo già detto è difficile giudicare una persona in base ai suoi comportamenti, sebbene si dica che la gente va giudicata per quello che fa. In effetti la realtà mostra quali sono i veri pensieri e la vera religione delle persone, anche se poi bisogna "avere occhi per vedere e orecchie per intendere". Se una persona dice di amare la vita povera e semplice e poi abita in un super attico al Parioli, possiamo dedurre dai suoi atti che quello che dice non è quello che veramente pensa e chi veramente lui è. L'integrità, per definizione, dipende dalla *coerenza* fra quello che si pensa e si dice, e quello che si fa, cioè fra *essere* e *fare*. E' su ciò che si basa il proprio *potere personale*. Nel Vangelo secondo Matteo, 12,37 si dice: "...Per le tue parole sarai giudicato e per le tue parole sarai condannato..." Giudicare le azioni e basta, è più complesso ed interessa la *terza* o la *quarta dinamica* più che la *prima*. Un eroe dei Serbi può diventare un criminale di guerra per i Croati. La coerenza fra pensiero - azione, quindi fra *essere* - *fare* è un punto di vista migliore per considerare la propria *autostima* o, se ci interessa, quella altrui. A prima vista potrebbe sembrare una facile scappatoia: "io dico di essere un criminale e faccio il criminale". In realtà non è così. Una *coerenza* fittizia o utilitaristica viene disintegrata dalla realtà: pensate a Mussolini retoricamente coraggioso e roboante che si nasconde in un camion travestito da soldato tedesco per cercare di fuggire e salvare la pelle.

Perché il *fare* sia positivo deve essere incanalato in una direzione. Lavorare è il *fare* più ovvio e consente una buona *autostima*. Lavorare onestamente per un giusto salario ultimamente non ha una buona reputazione, né garantisce molta

fama. Ce ne ha di più chi ammazza o stupra o vince alla lotteria (non vogliamo dire che queste cose siano sullo stesso piano!). Eppure se uno veramente vuole stare bene e vuole avere una buona *autostima* (cosa che apparentemente tutti vogliono, ma che evidentemente pochi cercano) può trovare in un buon lavoro, che gli permetta di sopravvivere onestamente, il modo migliore per ottenere entrambe le cose. Non è però così semplice né così naturale. Dovrebbe esserlo, ma non è così perché un enorme *battage* pubblicitario cerca ogni giorno di convincerci che se non usiamo un particolare assorbente ultramorbido non siamo nessuno e continua a crearci confusione e a confonderci sui "valori" dell'esistenza. E allora si preferisce starsene lì ad attendere gli eventi piuttosto che tentare la fortuna o accettare un lavoro lontano da casa. La *prima dinamica* sente molto l'influenza della *terza dinamica*, per questo è strategicamente importante legarsi con persone che seguano una lunghezza d'onda come la nostra, non necessariamente allineata con Carosello o il Dottor Stranamore.

A volte ci troviamo, per varie ragioni, con il nostro *fare* inibito. In questi casi è molto difficile tenere alta la nostra *autostima*. In mancanza di un *fare* sano è facile ricorrere a *fare* insani. Purtroppo la VITA ha un motto OGNI GIOCO E' MEGLIO DI NESSUN GIOCO, per questo è importante che in una società che ci offre da tutte le parti dei *fare* insani, si rimanga legati a dei *fare* sani. Nelle situazioni difficili bisogna tener duro e non abbattersi troppo sapendo che è normale che la nostra *autostima* scenda in presenza di un *fare* inibito. Bisogna mettercela tutta per ripristinare al più presto un *fare* adeguato, ricorrendo pure a dei *fare* sostitutivi, ma che non ci danneggino troppo.

Il *fare* sta in mezzo, fra l'essere e l'avere ed è un po' l'ago della bilancia. Ovviamente il lavoro per chi lavora e lo studio per chi studia non sono gli unici *fare* possibili della vita. Come abbiamo visto per ogni identità, per ogni ruolo c'è un *fare* relativo, ma il lavoro è il *fare* principale, almeno da quando siamo stati cacciati dal Paradiso Terrestre e spesso su quel fronte si gioca l'*autostima*. La gente preferisce le vacanze, e quando ne parla si vede in genere l'espressione dei visi virare verso l'ottusità in una sorta di euforia da "fuga per la vittoria". Chi ha sempre il pane e la bistecca mette l'attenzione sul gelato e il tirami su, ma per la sopravvivenza, pur essendo buonissimi, hanno un valore molto limitato. Non vanno quindi sopravvalutate cose marginali rispetto ai valori veri dell'esistenza. E, ironia della sorte, chi non ne parla mai e si concentra sul pane e la bistecca si gode il tirami su più degli altri. Chi si preoccupa prima di tutto del suo lavoro e delle attività che gli danno sopravvivenza sulle *dinamiche* sarà in grado di godersi veramente le vacanze, alle Maldive oppure sulle colline intorno a casa sua.

Il *fare* non deve però essere spinto fino all'eccesso di inibire l'essere e di impedire la fruizione di ciò che si possiede (*avere*). Un *fare* eccessivo che inibisce l'essere o un'attività sulle altre *dinamiche*, ci spinge sull'orlo del baratro senza che ce ne accorgiamo. Le frasi famose: "Ho lavorato tutta una vita e ora..." oppure "Ora che non servo più a nessuno..."

Per molti i dati esposti in questa lezione potranno sembrare ovvi eppure non lo sono. Se uno li possedesse in modo preciso ed organico non si troverebbe mai con i problemi di chi ha pronunciato le frasi di prima o di chi si accorge di non aver investito il tempo della propria esistenza nel modo giusto.

Il nostro *fare* deve essere equilibrato, ci deve permettere di strutturare al meglio il nostro tempo, senza impedirci di progredire su altre *dinamiche* e deve essere adeguato all'essere e all'avere. Nel bilancio di una esistenza deve avere una posizione centrale, nel modo che una persona ritiene più opportuno, in base ai propri *goals*. Per ogni ruolo o identità esiste un *fare* relativo. Abbiamo parlato del lavoro e dello studio come dei *fare* imprescindibili per chi vive in questa società, almeno considerando la *terza dinamica*. Certamente per ogni singola *prima dinamica* ci possono essere delle eccezioni. Intendiamoci bene, c'è anche il *fare* del giocatore di *bridge* oppure dell'eremita: per ogni identità c'è un *fare*. In senso stretto però intendiamo come *fare* un'attività strettamente legata alla sopravvivenza e non quella legata al divertimento o alla contemplazione, come nei due casi precedenti.

ESERCIZIO: 1) Esamina la tua vita rispetto al lavoro o allo studio.

2) Vedi se è un *fare* equilibrato e conseguente rispetto all'essere e se permette altri *fare* che a te interessano.

3) Riconosci eventuali *fare aberrati* (distruttivi) e decidi di abbandonarli (aberrati in base a quello che TU pensi, non che gli altri pensano).

avere

L'avere è dato dalle cose che si hanno o si possiedono (non necessariamente in proprietà come vedremo). In Inglese suona meglio: *havingness, condizione dell'avere*. Per inquadrare l'avere bisogna subito considerare due aspetti:

1) Le cose che si possiedono possono a loro volta possederci.

2) Il Pianeta Terra (l'Universo Fisico più in generale, *la sesta dinamica*) appartiene già a se stesso.

Aggiungiamo subito un altro punto prima che cominciate a preoccuparvi:

3) Una persona con un'*autostima* alta avrà un grande rispetto delle proprietà altrui, della cosa pubblica e delle cose in generale. Quest'ultimo dato può certamente essere modificato dall'educazione e dalle abitudini della *terza dinamica* in cui si vive. Se una data società ovvero una *terza dinamica* non rispetta la cosa pubblica o la proprietà altrui significa che la *terza dinamica* stessa ha problemi di *autostima* ed il suo *potenziale di sopravvivenza* sarà inevitabilmente basso.

1) Possiamo vedere il passaggio *essere-fare-avere* come un progressivo processo di interiorizzazione (a questo proposito daremo degli ulteriori spunti di riflessione nell'ultima sezione di questa lezione) inevitabile e in una certa misura legittimo. Oltre quella "certa misura" le cose cominciano a possederci. Si crea un cortocircuito per cui da padroni diventiamo schiavi (filosoficamente si potrebbe considerare che in questo universo c'è sempre il rischio di passare da una parte all'altra di due opposti; in questo caso padrone/schiavo): La cura delle nostre proprietà ci prende troppo tempo e troppa attenzione. Innestiamo un *gioco distruttivo* con chi potrebbe danneggiare o sottrarci queste nostre proprietà. Le cose che dovevano darci felicità e libertà diventano loro malgrado quelle che ci creano inquietudine e preoccupazioni. Il nostro *potenziale di sopravvivenza* scende inesorabilmente e con esso la nostra *autostima*.

Dagli esseri umani ci aspetteremmo qualcosa di più che dalle bestie feroci, sebbene la storia e l'attualità ci dimostrino continuamente che non è il caso. Eppure mentre ci tuteliamo dalle zanzare a casa nostra o dalle tigri se andiamo a fare un Safari senza farne una questione personale o morale o di diritto, senza offenderci cioè se queste vogliono pungerci o sbranarci, prendendo invece le necessarie contromisure, con gli umani non siamo così logici e indifferenti e ci imbarchiamo magari in un *gioco distruttivo* che ci rovinerà l'esistenza piuttosto che studiare spassionatamente l'ambiente in cui viviamo organizzando il nostro *avere* di conseguenza. Così diventiamo l'ostaggio delle cose che possediamo. Teniamo presente che *l'avere*, pur essendo spesso il risultato di un'attività, non è un *goal*. La natura essenziale del *goal*, come vedremo meglio in una sezione successiva di questa lezione, è parte dell'essere non *dell'avere*.

Una penuria di mezzi di sostentamento ci può costringere a concentrare tutta la nostra attenzione sull'*avere* che, con un gioco di parole, non abbiamo, a discapito dell'essere. E' chiaro che a quel punto la *condizione dell'avere* assume un'importanza preponderante rispetto alle altre due condizioni. I problemi diventano più strettamente di *sopravvivenza* piuttosto che di *autostima*.

2) Il fatto che il Pianeta Terra appartenga a se stesso può essere difficile da afferrare. Per comprenderlo dobbiamo fare un balzo indietro almeno di 5000 anni e vedere cosa facevano gli antichi Egizi. Essendo più coscienti di noi di questo fatto, e cioè che il possesso cioè che cercavano di garantirsi era piuttosto precario perché loro morivano mentre le loro proprietà rimanevano anche dopo la loro morte, cercavano di opporvisi portandosi il maggior numero di cose, di *averi* possibile nelle loro tombe. Allo stesso modo gli Etruschi costruivano delle vere e proprie città per i morti. Cercavano in qualche modo di opporsi al fatto, per loro evidente, che se le cose continuavano ad esistere dopo la loro morte, non si poteva dire che appartenessero veramente a loro. Altri ancora bruciavano tutte le loro proprietà, mogli comprese.

Tutto questo indicava la coscienza che questi popoli avevano che le cose "appartenevano a loro stesse" e non a chi apparentemente le possedeva. Per questo motivo i potenti dell'epoca studiavano dei palliativi, che ovviassero a questa impossibilità di possedere qualcosa veramente. Il tentare di abbarbicarsi a qualcosa che, in ultima analisi, non si possiede veramente non può che danneggiare la propria *autostima*. Molto meglio disporne liberamente per l'armonico sviluppo delle *dinamiche*. Così come l'essere è qualità, l'avere è quantità. Meglio limitare strategicamente *l'avere* a ciò che ci serve come base pratica per la nostra esistenza, trasformando il resto in *energia (fare)* che ci permetta di operare sulle *dinamiche*.

L'avere può essere di una consistenza più o meno solida: il denaro ad esempio è un *avere* rappresentativo con delle qualità di maggior mobilità e di duttilità di impiego rispetto ad una casa. E' meno solido e più "energetico".

C'è chi ha un concetto talmente solido dell'esistenza che per avere un quadro di Picasso lo deve possedere fisicamente, rinchiuderlo in una cassaforte con dieci sistemi d'allarme e metterci davanti due guardie giurate. C'è a chi basta guardare una bella riproduzione su un libro per *avere* quel quadro. Anche in questo caso si tratta di armonizzare *l'avere* con l'essere e il *fare*.

3) Ci piace citare un'altra frase del Vangelo esaminandola da un punto di vista leggermente diverso da come viene generalmente interpretata: Matteo 22,21 "...Date a Cesare quel che è di Cesare..." (*avere*).

Una persona con un'alta *autostima* tende naturalmente a rispettare le regole del *gioco* in cui si trova ed è poco propensa a barare. Cercherà di trovare una sua via operativa equa se le regole sono molto confuse come accade in Italia ai giorni nostri, ma in linea di massima è contenta di operare all'interno di regole certe e di rispettarle. Le regole possono cambiare e ciò che è ritenuto valido oggi potrà non esserlo più domani. Può darsi che in futuro la proprietà tornerà ad essere considerata un'appropriazione indebita oppure no (a questo proposito vedere il film "Un Giorno di Ordinaria Follia"). Questo ora non ci interessa. Nella frase riportata dal Vangelo Gesù ha fatto una semplice domanda: "Di chi è questa immagine e l'iscrizione?". La risposta era scontata. Allora, se la domanda e la risposta sono scontate è scontato anche il comportamento conseguente, senza nessuna ulteriore discussione o filosofia. Una mente chiara e limpida con un gran rispetto per sé e per gli altri non discute e non cavilla sulla realtà così come gli si mostra nella sua ovvietà. Rovinare le cose che non ci appartengono solo perché sono dello stato o perché è un'auto noleggiata, o è una strada pubblica e quindi ci sentiamo autorizzati a sporcarla, oppure andare in centro a far le spese con una Mercedes 500 che occupa un sacco di spazio e consuma 10 litri di benzina al km. è indice di poca civiltà. Civiltà = rapporto armonico fra *essere-fare-avere*.

ESERCIZIO: 1) Guarda se sei interiorizzato in qualche proprietà che ti condiziona la vita e ponivi rimedio.

2) Guarda se i tuoi *averi* sono disposti in modo strategico per permetterti una migliore espressione dell'*essere* e del *fare* e quindi una migliore sopravvivenza.

3) Vedi se sei in grado di *avere* delle cose anche senza possederle materialmente.

4) Guarda se hai un rapporto civile con le cose che non ti appartengono.

essere - fare - avere

L'*autostima* è collegata a tutte tre le *condizioni*, ma ha a che fare soprattutto con l'*essere*. Infatti è il concetto che la persona ha di sé, cioè quello che pensa di *essere*, ma soprattutto quello che è effettivamente.

Per essere reale e non allucinatoria deve però tener conto del *fare* e dell'*avere* e dell'allineamento di queste condizioni fra loro. Se ad esempio io voglio *essere* un mistico, ma contemporaneamente andare in giro su una Rolls Royce a *avere* tante donne, avrò delle difficoltà di allineamento e prima o poi queste tre *condizioni* entreranno in rotta di collisione. Questo esempio non è né casuale, né inventato, ma è preso dalla realtà. Se io voglio *essere* un avvocato, ma *faccio* Medicina all'università e detesto gli ospedali, avrò degli ovvi problemi di allineamento.

Torniamo per breve tempo a riconsiderare la questione dei *due universi* trattata nella lezione precedente perché ha dei riflessi anche sull'*essere, fare, avere*.

Nell'universo fisico, a differenza del nostro universo personale dove in un istante possiamo immaginare condizioni diverse, per cambiare identità o *essere* (*beingness* si direbbe in Inglese) o condizioni ormai strutturate, spesso sono necessari "sudore e lacrime" o, meno tragicamente, impegno, costanza e spesso anche fortuna. Se si scopre un "disallineamento" fra le tre *condizioni dell'esistenza* oppure se lo si provoca con qualche cambiamento di rotta, non è poi così automatico e semplice ottenere un nuovo allineamento e quindi la nostra *autostima* potrebbe risultarne danneggiata in modo anche grave. Fortunatamente, come abbiamo già detto nelle lezioni precedenti e nella introduzione, noi partiamo sempre dalla nostra condizione esistente. Teniamo sì conto delle condizioni ideali e delle leggi che le regolano, ma fondamentalmente *l'autostima* deriva dal cercare di fare il meglio possibile, partendo dalla condizione esistente. Una donna di settanta anni può certamente scoprire di avere avuto il *goal represso* e quindi mai realizzato di avere figli. Il fatto di aver riconosciuto questo *goal* migliorerà la sua condizione generale, anche se ora è troppo tardi per realizzarlo. Nell'universo reale bisogna tenere conto della condizione esistente. Quella ideale ci serve come punto di riferimento.

Chi *ha* molto in genere riceve ammirazione e invidia da parte degli altri. Questo può essere gratificante e addirittura inebriante, ma può nascondere dei nodi che potranno prima o poi venire al pettine. Alcune biografie di attori di Hollywood mostrano bene questo improvviso declino, non dovuto certo a difficoltà economiche. Così come chi *ha* una grande bellezza fisica si trova molto ammirato o ammirata e può puntare troppo le sue carte su qualcosa che *ha* piuttosto che su qualcosa che è. La bellezza è qualcosa che si possiede: è un *avere* più che un *essere*.

Chi è su *fare*, è sempre impegnato cioè in molteplici attività, in genere è impegnato in *giochi esterni* e quindi la sua *autostima* è probabilmente alta. Tanta gente che è stata per tutta la vita su *fare*, va però in crisi quando si ritrova in pensione o quando per qualche caso della vita deve interrompere forzatamente il suo *fare*.

La condizione su cui si può basare più stabilmente *l'autostima* è *l'essere*. Se ci sono dei problemi sulle altre due condizioni si può sempre ripiegare su un *essere* forte per riorganizzarsi e per ricominciare.

Fare ed avere possono essere utili tatticamente per superare delle difficoltà o dei momenti di *impasse*. Una persona si sente giù di morale o depressa (*essere*) e decide di regalarsi un bel vestito oppure va dal parrucchiere oppure *fa* un viaggio o si mette a mangiare qualcosa di buono. Compensa cioè con dei *fare ed avere* un difetto che sente sull'*essere*. A breve scadenza questi rimedi funzionano e possono servire a superare un momento di difficoltà. A lunga scadenza (cioè "strategicamente" - noi intendiamo "tattica" un modo di procedere a breve scadenza per superare una difficoltà o ostacolo e "strategia" un disegno di più ampio respiro) non servono a nulla. Quindi puntare su questo tipo di cose per troppo tempo non fa che posporre il problema, aggravandolo di conseguenza. *Fare ed avere* fanno parte del gioco normale dell'esistenza e in quanto tali vanno utilizzati normalmente senza enfatizzarli eccessivamente se non appunto per motivi "tattici", equilibrandoli piuttosto, così da permettere all'*essere* migliori possibilità di espansione.

ESERCIZIO: 1) Verifica l'allineamento *essere - fare - avere* nei

giochi principali che stai conducendo.

la scala operativa

Vi è una scala che può essere interessante conoscere. Essa ci può servire sia per dei nostri *giochi* personali (*prima dinamica*) sia per attività su altre *dinamiche*, soprattutto per progetti di *terza dinamica*.

GOAL

OBBIETTIVI E S S E R E

PROGETTI

PIANI F A R E

ORDINI

PRODOTTI INTERMEDI

PRODOTTO FINALE A V E R E

Statistiche f a r e

Scena Ideale e s s e r e

Questa scala può essere di aiuto per verificare un allineamento soprattutto quando si vuole impostare un nuova attività. Può essere applicata a tutte le *dinamiche*. Rappresenta la progressiva interiorizzazione *dell'essere* nella realtà. Alla fine ci ritroviamo con un *avere*: il prodotto finale. Questo *avere* porta con sé l'attività del *fare* che è misurabile dalle statistiche ed ha come riscontro il *goal* originale rappresentato dalla scena ideale. Gli spunti e le applicazioni che questa scala permette sono innumerevoli e se uno se ne appropria avrà mille occasioni per utilizzarla nella sua vita. A me è successo di rimanere per un certo tempo con un buco al centro della mia personale Scala Operativa. Avevo in mente goals e obiettivi, mi era chiaro il prodotto finale da raggiungere in base ad una scena ideale, non riuscivo a trovare piani che si allineassero. Quando pensavo di avere trovato il piano giusto, i singoli progetti non producevano prodotti intermedi, e tanto meno finali, validi. Dovevo quindi tornare a goals e proponimenti fino a che finalmente sono riuscito ad allineare la scala. Chi non ha chiaro in testa questa scala può trovarsi a tradire i suoi goals senza nemmeno rendersene conto e ritrovarsi con un prodotto finale che ha poco a che fare con il goal formulato originariamente. L'allineamento procede dall'alto verso il basso.

ESERCIZIO: 1) Studia attentamente la Scala Operativa fino a conoscerla perfettamente. Esamina il rapporto con *essere* - *fare* - *avere*.

2) Traccia una Scala Operativa per le tue attività principali.

3) Se lavori in un gruppo o in una organizzazione traccia la Scala Operativa della tua *terza dinamica*

microcosmo - macrocosmo

Questi sono paralleli interessanti, o almeno noi li riteniamo tali, che vanno un poco al di là dello scopo di questo corso. Sono legati alle *condizioni dell'esistenza* e alla *scala operativa*:

Definizioni del dizionario,

MICROCOSMO: L'uomo inteso come un tutto organizzato, che riflette e riassume in sé l'intero universo;

MACROCOSMO: L'universo in contrapposizione all'uomo, considerato (quest'ultimo) come un piccolo mondo a sé.

Possiamo fare un parallelo *microcosmico* ed uno *macrocosmico* delle condizioni delle esistenza:

condizioni micro macro

ESSERE SPIRITO SPAZIO

FARE MENTE ENERGIA

AVERE CORPO MATERIA

Vedete se riuscite a trovare e a capire i collegamenti che vi vengono proposti. Un dato ha valore nella nostra esistenza nella misura in cui può essere valutato e paragonato con altri dati e nella misura in cui può essere inserito in una rete di informazioni: Quando ciò accade significa che il dato ha proporzionalmente molte probabilità di essere valido e utile.

Per ciò che concerne la scala *macrocosmica* lo *spazio* descrive ciò che non è energia e non è materia.

Potete anche affiancare le due colonne *micro* e *macro* alla *scala operativa*.

Con queste *scales* chiudiamo il discorso sulle *condizioni dell'esistenza*, anche se sicuramente ci capiterà di occuparcene di nuovo nel corso delle lezioni successive.

LEZIONE V

RESPONSABILITA'

Cominciamo questa quinta lezione in modo un po' più accademico rispetto alle precedenti. Ora dovrete esservi abituati al linguaggio che stiamo usando in questo corso. Affrontiamo la definizione di *responsabilità* badando soprattutto all'etimologia della parola. Vi sono delle parole, come appunto *responsabilità*, con dei significati filosofici o speculativi che vanno al di là della loro mera definizione da dizionario. La parola "essere" è l'esempio più tipico. Su di essa si sono cimentati legioni di filosofi in tutte le epoche. Noi stessi, per la parola *responsabilità*, ci stiamo apprestando a fare una lezione in cui le attribuiremo dei significati diversi o comunque peculiari al corso di *autostima* che stiamo svolgendo. Nelle lezioni precedenti abbiamo fatto lo stesso con parole come *problema*, *giochi*, *dinamica* e tante altre. Quando si chiarisce con il dizionario una parola è bene concentrarsi più sulla sua etimologia che sulle sue definizioni. Lì c'è l'origine della parola; il suo primo significato, da cui sono partite poi tutte le ulteriori definizioni e da lì si deve partire per approfondirne i significati nelle varie direzioni e le sue evoluzioni concettuali. Andare all'origine delle cose, come vedremo, è un modo di *prendersi responsabilità*. Proprio come per l'energia atomica quando si riesce ad entrare nel nucleo più intimo delle cose si sprigiona l'energia potenziale che quell'atomo, ovvero nel nostro

caso, quella parola racchiude. Uno dei motivi per cui l'*autostima* di questa società è così bassa da dover essere sostenuta da droghe e psicofarmaci (forme di pseudo-energia presa dall'esterno o sistemi per utilizzare nostri depositi energetici di riserva) è perché si tende a privilegiare la divulgazione piuttosto che l'approfondimento. Se ne attribuisce la colpa alla superspecializzazione che caratterizza la nostra epoca, rispetto ad una cultura più universale dell'Uomo Rinascimentale (che riguardava una élite. Dubitiamo che questa cultura universale arrivasse ad illuminare la Val Camonica, l'Aspromonte o il paese dell'Albero degli Zoccoli. Non sappiamo se a quei tempi le opere di Leonardo da Vinci fossero mai arrivate da quelle parti; ai giorni nostri quelle di Pippo Baudo sicuramente sì). Non sappiamo se sia vero o falso. Se la maggioranza delle persone potesse approfondire un determinato settore, anche non conoscendo gli altri, credo che non ci sarebbero problemi. Invece questa superspecializzazione di cui tanto si parla riguarda comunque un piccolo nucleo di persone. La stragrande maggioranza esegue semplicemente delle funzioni, senza essere superspecializzata in nulla. E così non si sviluppa nessuna energia. Voglio far notare che non parliamo necessariamente di cultura accademica. Se pensiamo ad esempio alla cultura contadina o artigiana, vediamo che erano culture fatte di grandi approfondimenti e di grande capacità di applicazione delle conoscenze alla realtà pratica. La divulgazione invece dà una pseudo-conoscenza che non genera energia; la persona "crede di sapere", ma si sente insicura, l'*autostima* è bassa, c'è bisogno di psicofarmaci, e così via. Ma qui stiamo anticipando temi di lezioni successive. Diciamo allora che quando si inizia uno studio è bene approfondire gli aspetti fondamentali dello studio stesso ed in particolare le parole chiave quindi le loro definizioni e soprattutto la loro *etimologia*. Si potrebbe azzardare un parallelo un po' fantasioso con le *Dinamiche*, considerando le *parole* tante *prime dinamiche* che vanno a formare *seconde, terze e quarte dinamiche* combinandosi fra loro. La parola *responsabilità* significa per il dizionario: *rendere conto delle azioni proprie o altrui*; deriva dal latino "*respondere*" quindi "*rispondere*" che, a sua volta deriva da "*re-*" indicante il ripetersi dell'azione in senso contrario, e "*spondere*" "*promettere*" quindi "*fare una contropromessa*" "*promettere di rimando*". "*Promettere*", a sua volta parola composta da "*pro-*" "*prima*" "*mettere*" che significa "*mandare avanti*" quindi "*mandare avanti prima*". Al centro della definizione di *responsabilità* c'è quindi un'azione o un fatto intorno al quale esiste un rapporto precedente e uno successivo da parte di un soggetto o attore. Forse abbiamo un po' forzato la mano, comunque *responsabilità* implica un rapporto di *causa* o di *assunzione di causa* che può avvenire prima o dopo un determinato fatto. Abbiamo la centralità di un fatto o di un evento determinato da una *causa* o da una serie di *cause*. Riconoscere la *responsabilità* di un fatto o le *responsabilità* di un fatto significa quindi riconoscere ed attribuire la giusta *causa* o le giuste *cause*. Giuste nel significato di *conformi alla realtà*, quindi con un senso oggettivo. Quale sarà allora la persona veramente *responsabile*? Quella che avrà una migliore visione della realtà e delle cause che la vanno a determinare; essendo quindi in grado di discernere e determinare quelle generate da sé e quelle generate da altri. Il prefisso "*re-*" indica poi un rapporto di comunicazione diretta fra il punto di vista oggettivo (la realtà) e uno soggettivo (noi), quindi la possibilità di prendere atto di quello che la realtà ci mostra, essendo in grado di vederlo e

riconoscerlo, e poi di determinare anche degli effetti nella realtà stessa; effetti dei quali ci riconosciamo l'origine o eventualmente ce ne facciamo carico. Il quadro si completa in modo perfetto. Che cos'è la *responsabilità* si mostra allora nella sua compiutezza e nella sua operatività e ora possiamo cominciare a discuterne sotto vari punti di vista. Con questa definizione del termine abbiamo voluto creare una base di partenza corretta per esaminare la *responsabilità* rispetto all'*autostima* e abbiamo voluto anche dare un esempio di chiarimento di una parola e di approfondimento.

Ovviamente la divulgazione permette di acquisire dati senza fatica. Ci permette di stare in una posizione di *effetto*, *passiva*, rispetto alle informazioni. L'approfondimento richiede invece una posizione *causativa*, *attiva*. Richiede una interazione fra l'oggetto (l'informazione) e il soggetto (noi). Richiede (ed è qui dove volevamo arrivare) una *responsabilità* del soggetto rispetto alle informazioni che sta acquisendo. E poi essendo *responsabili* dell'acquisizione di quei dati (ce li siamo andati a cercare noi; abbiamo cercato i collegamenti; li abbiamo approfonditi) siamo in grado di usarli operativamente. Ne siamo appunto *responsabili*. Mentre nel caso in cui li abbiamo appresi passivamente, magari solo perché erano descritti nella rivista che avevamo comprato, non siamo in grado di usarli. Abbiamo però la presunzione di saperli (erronea valutazione della realtà, quindi *irresponsabilità*) e questo ci inibisce persino la possibilità di rimediare in qualche modo. Notiamo solo gli effetti: abbassamento di tono, lunghe discussioni che non portano a nulla, svuotamento di energie, ricorso a surrogati artificiali delle energie che non abbiamo, *autostima* bassa.

ESERCIZIO: 1) Riguarda attentamente la definizione di responsabilità data sopra, fino a capirla in ogni suo passaggio.

2) Fai lo stesso lavoro usando il dizionario con le parole chiave incontrate sin qui in questo corso: goal, problema, dinamica, gioco, operatività, esistenza, condizione, prodotto, ecc.

3) Se hai uno o più settori di interesse trova le parole chiave e fai lo stesso lavoro.

Un lavoro di questo genere fatto sulle materie di interesse e di studio della persona, fatto con un dizionario e con testi semplici, che non aumentino ulteriormente le parole malcomprese, porterà ad un aumento del quoziente di intelligenza.

Se noi consideriamo la vita della gente intorno a noi, vediamo che il *prendersi responsabilità* della propria esistenza non è uno sport molto praticato. Spesso si preferisce lamentarsi delle condizioni in cui ci si trova o si preferisce andare a cercare aiuti in tutt'altre direzioni, che alla fine non aumentano la propria *responsabilità*. Esaminando la vita degli altri spesso si notano cose che non riusciamo ad osservare nella nostra. L'enorme successo che incontrano maghi e fattucchiere al giorno d'oggi mostrano la poca disponibilità che buona parte della popolazione ha di *assumersi responsabilità* della propria esistenza. Questa situazione potrebbe essere esaminata da molti punti di vista, ma noi ci limiteremo a guardarla dal punto di vista del *prendersi responsabilità*. I quesiti

o le richieste di aiuto che vengono sottoposte a maghi e cartomanti hanno in genere delle cause precise nella vita immediata della persona. Dipendono dai suoi comportamenti, dalle sue scelte o non scelte, dalle sue decisioni prese più o meno consapevolmente. Ricorrere ad un oroscopo o a delle carte vuol dire rinunciare a priori a vedere in modo preciso che cosa stiamo facendo o che cosa potremmo fare per affrontare quelle situazioni. Sta ad indicare una non voglia di approfondimento, la ricerca di qualche scorciatoia che permetta di non prendersi direttamente *responsabilità* delle situazioni che ci riguardano. Molto spesso anche il ricorso ad una terapia psicologica viene fatta solo per ricevere dei consigli su come agire piuttosto che come metodo per risolvere dei blocchi che ci ostacolano nella realizzazione delle nostre potenzialità. Capita spesso di vedere alla televisione cartomanti che fanno gli psicologi e psicologi che fanno le cartomanti. La gente cerca aiuto, ma in mancanza dei dati presenti in questo corso l'aiuto si riduce nel migliore dei casi ad una pacca di incoraggiamento sulla spalla.

Prendersi responsabilità significa ricercare un punto di vista causativo anche dove sembra che si subisca una situazione e basta. In fondo tuo marito può essere la peggior persona di questo pianeta, e può essere anche la causa di tutti i tuoi mali. Ma almeno il fatto di averlo sposato può essere ricondotto alla tua *responsabilità*. Questo lo dovresti riconoscere.

Per ogni condizione opprimente o spiacevole abbiamo due possibilità positive: MANEGGIARE O DISCONNETTERE.

Se una palla di cannone viene nella nostra direzione possiamo fare due cose: fermarla se siamo capace oppure spostarci. Se rimaniamo lì e non maneggiamo né disconnettiamo passeremo dei brutti momenti. Sia il *maneggiare* che il *disconnettere* prevedono un punto di vista "causativo" sulla situazione che stiamo "subendo". Importante per l'*autostima* è sapere di avere un *potere di scelta*. A volte non si riesce né a *maneggiare* né a *disconnettere* perché non si ha *potere di scelta*: la palla di cannone sta arrivando ma io sono incatenato lì, mani e piedi, non posso spostarmi e tanto meno fermarla. La sensazione/condizione di avere *potere di scelta* è fondamentale per la propria *autostima*. Diciamo "sensazione/condizione" perché spesso la sua mancanza non esiste nella realtà, ma solo nella nostra testa. La persona ti dice di non poterci fare proprio nulla, ma voi, guardando da fuori, vedete che non è così; potrebbe fare moltissime cose che invece non fa. Il *potere di scelta* viene prima; poi si può considerare il *maneggiare* e il *disconnettere*. Ma invece di maneggiare o disconnettere qualcuno preferisce andare dallo stregone oppure da Sant'Antonio in pellegrinaggio perché gli faccia la grazia, cosa che si può sempre chiedere e magari può anche accadere; difficilmente però se viene richiesta in sostituzione del *prendersi responsabilità*. Un vecchio detto dice "aiutati che Dio ti aiuta". Questo detto è interessante perché non esclude un aiuto divino, ma lo subordina ad una precedente assunzione di *responsabilità* da parte dell'individuo. Probabilmente le persone che vengono considerate fortunate non lo sono per caso o per qualche motivo incomprensibile. Se lo sono costantemente significa che hanno un alto senso di *responsabilità*; mantengono un punto di vista *causativo* sulla loro esistenza e questo attira degli aiuti "divini", che loro comunque non cercano. Continuare a ricorrere ad aiuti improbabili degli astri o di chissà cos'altro, non fa che abbassare la *causatività* di una persona e quindi abbassa l'*autostima*. Al di là delle risposte

giuste o sbagliate che si possano ottenere, dare una posizione centrale nella propria esistenza a questo tipo di attività, spinge a non assumersi *responsabilità* e quindi a deteriorare la propria *autostima*.

C'è chi può avere un senso di *responsabilità* più alto per una dinamica o per una sfera di attività piuttosto che per un'altra: c'è chi si occupa più della propria salute che del suo lavoro. Chi si occupa di più della famiglia. Chi trascura la famiglia per senso di *responsabilità* nei confronti del proprio lavoro. Prendersi *responsabilità* di per sé è positivo, ricordiamoci sempre però che "voler prendersi *responsabilità* di qualcosa" non significa necessariamente "avere effettivamente responsabilità". Sicuramente se l'atteggiamento è POSITIVO, NON E' RECRIMINATORIO, non confonde la *responsabilità* con la COLPA, e soprattutto se viene esercitato un sempre maggior APPROFONDIMENTO salirà anche la *responsabilità* effettiva. Nei limiti del possibile si devono evitare bruschi scompensi sulle *dinamiche* e possibilmente procedere dalla *prima* in poi. Si deve evitare una eccessiva dose di sacrificio. Se si sacrificano costantemente una o più *dinamiche* per un senso di responsabilità vero o presunto nei confronti di un impegno, di un lavoro, ripetiamo pure, di una *dinamica*, si comincerà col passare del tempo a sopprimere le altre *dinamiche*, compresa quella di cui ci si vuole prendere *responsabilità*. Se ad esempio una persona sente un alto senso del dovere nei confronti della famiglia, e per far fronte alle sue *responsabilità* rinuncia a fare le cose che a lui piacciono (*prima dinamica*) oppure smette di vedere gli amici (*terza dinamica*) o non va più al cinema (*settima dinamica*) dopo un po' comincerà a star male lui e, direttamente o indirettamente, farà star male anche la sua famiglia o si creerà inconsapevolmente una situazione per cui tutto gli crollerà addosso. Così passerà il resto del suo tempo a recriminare sull'ingratitudine o mediterà vendette (*giochi interni e/o distruttivi*).

Ricordiamoci sempre che, come in tutte le altre lezioni, noi stiamo parlando di atteggiamenti ad ampio raggio nei confronti della nostra esistenza. A breve termine va bene tutto: se abbiamo avuto una serie incredibile di sfortune andiamo pure da Sant'Antonio a chiedere la grazia, come pure se dobbiamo fare gli esami scolastici ed invece di studiare abbiamo passato tutti i pomeriggi con la nostra ragazza, ricorriamo pure ad una soluzione disperata: la piramide della fortuna o il talismano del mago Salomone. Passarci una volta nella vita non è un dramma. Ti ferma una zingara e ti dice che ti dà i numeri vincenti del Lotto (dietro modica offerta) perché non provarci? Cosa ne sappiamo noi del Fato. Noi abbiamo studiato ragioneria, cosa ne sappiamo della conoscenza occulta degli zingari? Proviamoci dunque! Questo è un atteggiamento legittimo. Lo stesso Plutarco, una delle intelligenze più chiare e lineari dell'antichità, parlando di Numa Pompilio e del suo presunto stretto rapporto con gli Dei diceva che probabilmente il buon Numa Pompilio, da persona saggia quale era, conoscendo la credulità e la superstizione degli antichi Romani, aveva lui stesso messo in giro la voce di questa sua familiarità con gli Dei perché le sue parole e le sue decisioni avessero maggior credito presso il suo popolo, venendo appunto dagli Dei di cui lui era solo il tramite. Plutarco, vissuto mille anni più tardi aveva quindi un punto di vista moderno su queste tradizioni e leggende. Aggiungeva però che se mai gli Dei avessero deciso di parlare agli umani, Numa Pompilio era senz'altro la persona più adatta vista la sua grande

saggezza e come si poteva dunque escludere che gli Dei gli parlassero veramente?

Non vogliamo perciò dire nulla contro l'esoterico, il misterioso o il soprannaturale per partito preso. Il discorso è diverso. La vita ha le sue leggi conosciute, che qui cerchiamo di descrivere in rapporto con l'*autostima*. Se i fatti che determinano depressioni, fallimenti, sensi di colpa, problemi, malattie (vedremo a questo proposito altri dati in una lezione successiva), ansie, sono determinate da queste leggi è perfettamente inutile andare a cercare foglie secche nei cuscini o oracoli dalla Maga Coccobella. Anzi, essendo un atteggiamento sbagliato e *irresponsabile* non può che peggiorare le cose. Per il soprannaturale rimane comunque uno spazio di esplorazione pressoché infinito.

ESERCIZIO: 1) Ci sono delle situazioni nella tua vita in cui non sei riuscito a *disconnettere* né a *maneggiare* adeguatamente? Trova delle strategie, poiché quel tipo di situazione abbassa la tua *autostima*.

Considera se hai oggettivamente potere di scelta o no (se tu fossi tenuto prigioniero in un campo di concentramento non avresti molto *potere di scelta*, ma probabilmente non staresti facendo questo corso) rispetto ad una data situazione. Se non l'hai, conquistarlo deve essere il tuo primo obiettivo.

2) Ti stai *prendendo responsabilità* per i compiti che ti sei o ti hanno dato? Qualcuno ti accusa di non farlo? Definisci quali sono i compiti previsti per ogni situazione di cui sei *responsabile* e vedi se li ottemperi.

il gioco della "vittima"

Definizione di vittima: 1) L'animale o anche l'uomo, che gli antichi destinavano al sacrificio ed immolavano alle divinità pagane, 2) per estensione, chi perde la vita o subisce danni in particolari circostanze, specialmente in gravi calamità collettive o in incidenti di varia natura, 3) Chi si sente o, vuol sembrare, perseguitato e trascurato.

La *vittima* viene resa tale, nel significato originale, da un carnefice o persecutore e di solito riceve la *compassione* di tutti gli altri che non si identificano nel ruolo di carnefici o persecutori.

Quello della vittima può essere uno stato oggettivo, oppure uno stato immaginario. Oppure può essere anche un atteggiamento nei confronti dell'esistenza di un individuo o di un gruppo di individui. Abbiamo visto popolazioni diverse in occasione di calamità naturali simili reagire in modi diversi. Alcune di queste popolazioni si identificavano totalmente con la condizione di *vittime*, altre no: *prendevano responsabilità* della loro condizione e, pur accettando di buon grado gli aiuti da parte di altri e pretendendo quegli aiuti che spettavano loro di diritto, si davano subito da fare per rimettere in piedi quanto era andato distrutto. Sostanzialmente rifiutavano il *ruolo di vittime*. Certamente a volte le sberle che la natura o gli uomini assestano sono talmente violente da mettere a dura prova l'*autostima* di una persona o di un popolo ma, nei limiti del possibile, una persona o una popolazione con

l'autostima alta non richiederà, né permetterà che venga fatta fluire *compassione* nei suoi confronti: COMPASSIONE > < VITTIMA. In genere questo rapporto *compassione/vittima*, al di là dei suoi aspetti immediati e naturali, è un rapporto aberrato che va a formare il cosiddetto "*gioco della vittima*", in cui l'attività principale della *vittima* è quella di far fluire *compassione* verso di sé per ottenere degli immediati benefici di sopravvivenza e il ruolo del soccorritore è quello di fare in modo che la persona o la popolazione continuino ad essere vittime da dover aiutare, essendo il soccorritore troppo basso di tono per aver a che fare con individui che non siano *vittime*. Non è solo questione di tono personale, ma anche di tono della *terza dinamica* e di educazione. Noi abbiamo una lunga tradizione di *vittimismo* e di identificazione dell'*aiuto* con la *compassione*. Addirittura questa condizione *vittima/compassione* è pari pari alla base del rapporto *fedeli/divinità*. In Oriente, e in particolare nel Buddismo, il termine *compassione* ha un altro significato, non legato al *gioco della vittima*, ma piuttosto al senso di empatia, di sorridente partecipazione che lega "l'illuminato" al mondo che contempla. Da noi no, il *gioco della vittima* è alla base della nostra religione e quindi di una certa nostra cultura. Il *gioco della vittima* tende a perpetuarsi in eterno perché sia la *vittima* che il *soccorritore* vedono in quel *gioco* dei *fattori di sopravvivenza*. In un certo senso le cose stanno effettivamente così, ma questi *fattori di sopravvivenza* sono di qualità molto bassa e alla lunga le situazioni si deteriorano. *Prendersi responsabilità* fa migliorare le condizioni, non le peggiora. Se ci guardiamo intorno, a livello di *terza e quarta dinamica*, vediamo che le condizioni di chi riceve massicci *aiuti* da parte di soccorritori esterni tendono a peggiorare piuttosto che a migliorare. Spiace notare che spesso si trovavano oggettivamente meglio quando qualcuno andava là per *conquistarli* piuttosto che per *aiutarli*.

Far fluire continuamente *compassione* nei confronti di una persona, o popolazione che sia, non facilita la sua risalita verso una condizione individuale o collettiva più alta, perché tende a "validare" la condizione di *vittima*. *Prendersi responsabilità* vuol dire dare un *aiuto* effettivo con un obiettivo e dei tempi precisi, non stagnare in una situazione che non cambia mai ed anzi peggiora. Chiaramente ci sono state, e ci sono singole iniziative che provocano in un'area limitata risultati positivi. Sono certamente portate avanti da persone che non giocano il *gioco della vittima*. Quando tutti gli aiuti verranno portati con questo spirito vedremo dei cambiamenti in meglio reali. Perché ciò accada gli individui e i popoli devono avere un'alta *autostima* e ci deve essere una cultura non basata sul *gioco della vittima*.

ESERCIZIO: 1) Guarda se stai giocando il *gioco della vittima* in qualche zona della tua esistenza.

2) Osserva gli effetti in base a quanto descritto sopra e cerca di uscirne prendendoti effettivamente *responsabilità* della condizione (di vittima).

responsabilità ed energia

Accenneremo brevemente al rapporto che esiste fra *responsabilità ed energia* per ciò che concerne oggettivamente *l'autostima*. PIÙ' ALTA E' LA RESPONSABILITÀ', PIÙ' ALTO E' IL LIVELLO DI ENERGIA CHE SI E' DISPOSTI A MANEGGIARE. Questo è un criterio piuttosto oggettivo. Esso ha un valore relativo rispetto alla nostra esistenza. Da un punto di vista assoluto necessita

di parecchie precisazioni. Esistono stati maniacali, le cosiddette "manie di grandezza", la *megalomania* che fanno pensare ad alcuni di essere dei predestinati da cui dipende il futuro dei popoli. Queste persone sono disposte a maneggiare una grande quantità di energia. Addirittura a farsi carico di una nazione. Alcuni "capi" sono stati o sono persone veramente *responsabili* quindi effettivamente capaci di gestire quelle cose di cui si vogliono occupare, altri no. Potremmo esaminare la vita dei grandi dittatori e cercare di vedere alla luce di tutti gli altri parametri descritti in questo corso se, al di là di tutti gli altri fattori negativi delle loro personalità, avessero comunque un alto *livello di responsabilità* oppure no. Al di là di questi aspetti maniacali e allucinatori comunque la disponibilità a maneggiare *energia* (dinamiche, fattori dell'esistenza, situazioni, cose, persone, attività, ecc.) indica il *livello di responsabilità* di una persona e influenza direttamente la sua *autostima*. Sicuramente chi si pone il problema dell'*autostima*, non soffre di megalomania.

ESERCIZIO: 1) Esamina il tuo *livello di responsabilità* dal punto di vista della disponibilità a maneggiare *energia*. Sfuggi alle *responsabilità*?

volere-potere-dovere

Ovviamente parlando fino ad ora di *responsabilità* abbiamo contemporaneamente trattato l'*irresponsabilità*. C'è un ultimo punto che vorremmo mettere in evidenza: uno dei fattori che caratterizzano il fatto di essere *responsabili* nei confronti di una determinata cosa, persona, situazione, *dinamica* è la *capacità di trattenersi dal commettere atti che danneggiano quella cosa, persona, situazione, dinamica*. E' *irresponsabile* chi non riesce a trattenersi dal commettere qualcosa che si ritiene dannoso per sé o per altri. Se io fumo e non sono in grado di smettere di fumare quando lo decido, sono *irresponsabile* per ciò che concerne il fumo. Se non sono in grado di evitare di picchiare mio figlio quando rompe qualcosa sono *irresponsabile* nei confronti di mio figlio, almeno per quell'aspetto del nostro rapporto. Ora, questo è un modo abbastanza oggettivo di stabilire il grado di *responsabilità* o di *irresponsabilità*.. Tornando per un attimo al discorso sviluppato nella sezione precedente, sembra che Hitler di notte soffrisse di incubi e di allucinazioni e non riuscisse a fare a meno di dormire con la luce accesa o dovesse ingoiare delle medicine, ecc. Se ciò fosse vero, si potrebbe dire che lui non era molto responsabile nei confronti del suo sonno; non aveva molto potere di scelta. Niente di male se fosse stato solo per questo. Poteva decidersi di *prendersene responsabilità*, cercando di rimediare alla situazione con delle strategie possibili. Invece preferì fare guerre e stermini e trovò chi invece di consigliarlo di curarsi, lo fece dittatore.

Considerando la "capacità di trattenersi dal..." dobbiamo prendere per un attimo in considerazione i tre verbi : POTERE, DOVERE, VOLERE. E' difficile stabilire i confini di questi tre termini. Li potremmo vedere come tre settori equivalenti di un cerchio che riguarda il nostro rapporto come soggetti rispetto all'oggetto di un'azione. Riprendendo l'esempio del fumare, chi non riesce a smettere di fumare anche "volendo" è, come abbiamo detto, *irresponsabile* riguardo al fumo; non è capace, non "può" *trattenersi dal* fumare. Capita però spesso che quando quella persona scopre di avere una grave malattia, "deve" perciò smettere di fumare, lo "vuole" e lo "può" fare e lo fa. E' difficile quindi

stabilire i confini fra questi tre verbi. Diciamo che chi ha una alta *autostima* è in grado di scambiarli fra loro; ha *potere di scelta*, per cui se *deve* fare qualcosa, la *vuole* fare e la *può* fare e poi la fa effettivamente. Quando l'*autostima* scende non è più così semplice coordinare questi tre verbi: io *vorrei* fare qualcosa, ma non *posso* e *devo* invece fare qualcos'altro. Oppure *dovrei* fare un certo lavoro, ma non ho *voglia* e trovo mille scuse per cui non *posso* farlo,. Come dicevamo prima, non è possibile stabilire oggettivamente quanto una persona è effettivamente in grado di trattenersi o meno dal commettere un determinato atto. Certe perizie psichiatriche sono un po' ridicole quando pretendono di stabilire il grado di *irresponsabilità* di un imputato: quanto cioè era capace di "volere" (noi diremmo meglio *volere, potere, dovere*) commettere quel delitto o quanto invece "doveva". Si tratta sempre di che cosa si vuol "validare" nella propria esistenza (*prima dinamica*) ed in quella della società (*terza dinamica*). Se si accetta il principio che una persona che è in grado di alzarsi, camminare, andare al bar a bersi un caffè, andare al lavoro o che è in grado di fare tutte quelle tortuose manovre per procurarsi della droga o delle armi, possa essere considerato *non responsabile (irresponsabile)* di atti che ha effettivamente commesso vuol dire accettare che l'*autostima* delle persone e della società scenda sempre più in basso. Ugualmente se noi diciamo "fumo, mangio troppo, bevo, mi drogo, ma non è colpa mia (*responsabilità mia*)" ci votiamo automaticamente ad una *autostima* molto bassa. Se proprio non riusciamo in questo momento a fare a meno di mangiare due cabaret di pasticcini al giorno, assumiamocene la *responsabilità* e non *lamentiamoci* degli effetti indesiderati delle nostre azioni che, di conseguenza, subiamo. Se alla persona che dice di "non poter fare a meno" di bere mezza bottiglia di whisky gli si puntasse una pistola alla testa intimandogli di non farlo, vedreste che non è poi così *impossibile* evitare di fare una cosa che non si *deve* fare.

Il non riuscire (*potere*) ad evitare di commettere qualcosa di dannoso è dunque un segno di *irresponsabilità* e di *autostima* bassa. Abbiamo visto però che questi termini *volere, dovere, potere* non sono poi così rigidamente definiti e sono comunque collegati fra loro. La loro rigidità o la loro duttilità dipende da quanto è forte il *potere di scelta* della persona. Il *potere di scelta* influenza e viene influenzato dalla persona. Un livello minimo da cui si può cominciare per elevare tutti questi valori è *prendersi responsabilità* dei propri atti e condizioni, senza lamentarsi, senza inutili sensi di colpa, facendosi carico delle conseguenze dei propri atti *irresponsabili*, invece di occultarli, incolpare altri o il destino. Ricordiamo Alberto Sordi in "Un Americano a Roma": "ammé mm'ha rovinato la guera!"

ESERCIZIO: 1) Guarda se ci sono delle azioni o delle abitudini che non ti *puoi* trattenerne dal fare.

2) Esamina i 3 fattori *potere, dovere, volere* rispetto ad esse e *prenditi responsabilità* della condizione.

3) Stabilisci una nuova linea operativa.

LEZIONE VI

AFFINITA' E ACCORDI

AFFINITA' = Da *affine*. Dal latino *affinis* "CONFINANTE".

Composto di *ad* "PRESSO" e *finis* "CONFINE".

ACCORDO = *musicale*: unione simultanea e armonica di più suoni. Dal latino *cor cordis* "CUORE", come *concordare*, da *concors -ordis*, " CON CUORE".

affinità

Affinità e *accordi* sono due valori che vanno considerati assieme per ciò che concerne le relazioni interpersonali. Sono due valori che si accompagnano, ma non sempre sono in rapporto direttamente proporzionale. Spesso sono in rapporto inversamente proporzionale. Grande *affinità*, basso *accordo*. Buon *accordo*, bassa *affinità*.

L'*affinità* è un qualcosa che ci lega ad un'altra persona o ad altre persone, oppure ci lega ad un aspetto di una *dinamica*. Possiamo considerarla per gradi. Possiamo considerare cioè una scala che va da 0 a 100 che stabilisca per ogni persona, animale, cosa o situazione il nostro *grado di affinità*. Per essere più precisi dovremmo fare una scala da +100 a -100., nel senso che non solo ci può essere una *affinità* zero nei confronti di qualcuno o di qualcosa, ma ci può essere un vero e proprio sentimento di odio o meglio di rifiuto. L'etimologia che abbiamo illustrato all'inizio, come al solito ci dà la chiave per capire il "concetto" della parola. *Affinità* di per sé indica una vicinanza, l'occupare uno spazio limitrofo. Al contrario una scarsa *affinità* indica una lontananza. Quando scendiamo sotto lo 0 della nostra ipotetica *scala di affinità* troviamo una vicinanza forzata e violenta che può arrivare fino al desiderio o tentativo di distruzione della persona o cosa che ci sta vicino.

L'*affinità* si esprime nei sentimenti. E' un'energia simile a quella magnetica ed ha quindi due polarità. Una delle sue massime espressioni è l'*amore*, che nella sua polarità opposta diventa *odio*.

E' composta da due fattori proprio come l'energia elettrica o magnetica:

- 1) La quantità di energia,
- 2) e la sua polarità.

Nel campo delle energie le polarità uguali + +, - - si respingono mentre quelle opposte si attraggono + -, - +. Esaminate per vostro conto se vi possono essere delle analogie con le manifestazioni dell'*affinità* nell'ambito umano. Diciamo subito che il discorso, per ciò che riguarda il genere umano, è complicato dalle molteplici capacità di espressione che abbiamo e dalle molteplici componenti: genetica, fisica, intellettuale, sentimentale, e così via.

Noi abbiamo una buona disponibilità nei confronti di una certa persona perché le nostre polarità sono compatibili, ma l'energia che scorre è scarsa. Oppure quando siamo nelle vicinanze di una persona per cui non proviamo *affinità*, ci sentiamo bloccati. L'impossibilità di allontanarci fa crescere dentro di noi un'energia repulsiva nei confronti di ciò da cui non ci possiamo allontanare. Se invece non possiamo avvicinarci ad una persona per cui proviamo *affinità* sentiamo crescere ulteriormente il desiderio di avvicinarci. Sono tutte manifestazioni energetiche legate all'*affinità*.

Proprio come dice l'etimologia della parola, noi tendiamo a stare vicino, ad occupare lo stesso spazio, di colui per il quale proviamo *affinità*.

Affinità indica una voglia di condividere lo stesso spazio. Essendo l'Uomo capace di sentimenti, di astrazioni e di spiritualità ci si può sentire vicini ad una

persona anche se lo spazio reale che ci divide è di migliaia di chilometri. La massima condizione di *affinità* sarebbe allora la totale condivisione dello spazio, cosa che, come sappiamo, nell'universo fisico non è possibile ottenere.

Si possono esaminare le nostre affinità in base alle dinamiche. Diamo degli esempi casuali per rendere l'idea:

Per la *prima dinamica*, posso avere affinità per una certa parte del mio corpo (o al contrario posso detestare una certa parte del mio corpo. Come abbiamo detto prima ci possono essere esempi sia al positivo che al negativo), per dei cibi che mi piacciono, per un certo sport, per certi vestiti, per la mia casa (*prima e sesta dinamica*).

Per la *seconda dinamica* posso avere affinità per una certa donna o un certo uomo o per un tipo di donna o di uomo. Per una certa parte anatomica (non avremmo dubbi sulla risposta del regista Tinto Brass a questo proposito) per un figlio o per dei bambini.

Sulla *terza dinamica* per una certa ditta, per una squadra, per un certo partito politico, per una certa categoria di persone, per dei vicini di casa, per una certa popolazione.

Per la *quarta dinamica* apprezzeremo certe qualità umane, certe attività di solidarietà. Avremo un determinato grado di affinità per i nostri simili che si può abbassare o alzare nel corso della nostra esistenza.

Per la *quinta dinamica* ameremo un particolare animale, una particolare pianta, un angolo di natura.

Per la *sesta dinamica* ameremo la nostra macchina o un certo tipo di macchina o andare in bicicletta; ameremo certi luoghi particolari: il mare, la montagna (lo scrittore Dino Buzzati ha basato buona parte della sua poetica sull'amore per la montagna), il deserto.

Per la *settima dinamica* ameremo leggere o dipingere o ascoltare musica. Ameremo un particolare scrittore oppure andremo a mostre d'antiquariato o a concerti rock, ecc.

Per la *ottava dinamica* avremo una particolare devozione per una certa figura religiosa. Ameremo quelle manifestazioni dello Spirito che noi saremo in grado di cogliere. Avremo *affinità* per una certa religione piuttosto che per un'altra.

Come potete vedere le nostre *affinità* si articolano su vari fronti e a differenti gradi.

ESERCIZIO: 1) Per ogni *dinamica* trova le cose per cui provi affinità ed anche le cose che detesti.

Noterai come si alza il tuo tono quando contempi i fattori positivi di *affinità* e come si abbassa quando contempi quelli negativi. Questo si lega al discorso fatto a proposito dei *giochi costruttivi e distruttivi*. Nella nostra vita è sempre meglio dare maggior spazio alle cose che ci piacciono (*affinità*) piuttosto che combattere quelle che non ci piacciono. Sembrerebbe ovvio ma se esaminate la vita delle persone non è così. Guardate lo spazio che viene dato dalla televisione, dai giornali, dal cinema alle cose distruttive, vere o inventate che siano, e vedrete che il livello medio di tono delle persone è più sul negativo che sul positivo, aiutato ovviamente in questo da chi detiene il potere sulle linee di comunicazione (televisione, stampa, cinema, ecc.). Guardate la lotta di certi

gruppi o popoli che hanno come primo obiettivo la distruzione di altri gruppi o popoli. Lottare contro qualcosa che non ci piace è più facile che sviluppare quello che ci piace. Eppure è da ciò che facciamo con le cose che ci piacciono che dipende gran parte della nostra *autostima* e del nostro *potenziale di sopravvivenza*.

realtà e accordi

Come abbiamo visto nella definizione all'inizio della lezione, *l'accordo* è ciò che ci lega armonicamente ad altri. Il ponte che permette la comunicazione e l'interscambio fra due *realtà* diverse.

Io posso *accordarmi* ad una *realtà* esistente, come quella corda di chitarra che viene regolata perché vibri armonicamente con le altre: non suona esattamente come le altre, ma va a posizionarsi alla giusta frequenza così da poter, insieme alle altre, creare delle armonie e appunto degli *accordi*. *Accordarsi* vuol dire proprio fare coesistere armonicamente *realtà* diverse, senza dissonanze e senza appiattirsi su un'unica nota.

Posso fare in modo che una data persona vicina o che vuole avvicinarsi a me si *accordi* alla mia *realtà*.

Oppure cerchiamo tutti e due di *accordarci* così da trovare il giusto modo per "suonare" insieme armonicamente.

Se io mi iscrivo ad un club o entro in un nuovo posto di lavoro, chiaramente dovrò *accordarmi* ad una *realtà* già esistente e consolidata.

Se qualcuno viene ospite a casa mia, dovrò *accordarsi* al mio ambiente e alle mie regole.

Se mi incontro con una persona con cui voglio "interagire" in qualche modo, cercherò di stabilire una base comune di *accordo* stabilendo più o meno esplicitamente delle regole che vadano bene ad entrambi.

Quando gli *accordi* che prendiamo con gli altri sacrificano troppo la nostra *realtà* personale, ovvero quello che noi giudichiamo giusto, conforme ai fatti, alle regole, o abitudini che riteniamo valide o che ci vanno bene, la nostra *autostima* scende. E' come se il nostro universo personale venisse troppo sacrificato a favore di quello degli altri. Ovviamente gli *accordi* sono spesso dei *compromessi*, legittimi in una certa misura, superata la quale tendono però a ledere la nostra *autostima*. Il difetto può non essere necessariamente all'esterno, ma può essere anche all'interno. Ci potremmo sentire sacrificati anche se gli *accordi* stabiliti con gli altri e per noi inadeguati fossero in *realtà* giusti ed equi.

Le leggi di uno stato o le regole all'interno di una comunità non sono necessariamente giuste o perfette. Sono degli *accordi*. Violarle comporta delle penalità. Chi lo fa, sa a cosa può andare incontro. E' la certezza del diritto che è di vitale importanza per la sopravvivenza di una società. Certamente senza regole stabilite non è possibile la sopravvivenza di una società complessa.

Se una persona vuol mantenere alta la sua *autostima* deve sempre verificare la sua *coerenza* nei confronti delle regole. Questo è un dato di cui tutti devono tenere conto, sia i ribelli che i conformisti. Nei confronti dell'*autostima* non è importante stabilire in quale misura si è ribelli oppure no. E' importante verificare, come abbiamo detto, la *coerenza*. Questa parola non è molto dissimile ad *armonia*. Entrambe danno l'idea di qualcosa di omogeneo, non contraddittorio. Di un sindacalista che gira in BMW e abita in un superattico io

non mi fiderei, perché l'evidenza mostra che non è *coerente* con i costumi della classe che ha deciso di rappresentare. L'anarchico contestatore che manifesta e scrive slogan contro la polizia o i carabinieri e poi appena sente dei rumori sotto casa si affretta a chiamare il 113 non è molto coerente. Come quelli che appoggiano i diritti delle minoranze fino a che queste minoranze non decidono di stabilirsi sotto l'uscio di casa sua; o quelli che si propongono come i difensori dei valori tradizionali della famiglia e poi divorziano e si risposano.

Questi sono altri indicatori della bassa *autostima* di questa società. Non si richiede più una *coerenza* nei comportamenti o la si invoca solo quando c'è da attaccare e diffamare i propri avversari.

Quando si sente di star mettendo tanta energia in un rapporto e di ottenere poco di ritorno, significa che c'è qualche dispersione di energia da qualche parte. Bisogna verificare lo stato degli *accordi* nel rapporto.

Come abbiamo visto la parola *accordo* contiene il concetto di *armonia*. Non sempre è possibile vivere in *armonia*, ma certi conflitti sono spesso evitabili. Se qualcuno vi invita ad una cerimonia sacrificale e voi avete l'impressione che quello da sacrificare sull'altare sarete voi, dite: "no grazie" e andate per i fatti vostri. Non è necessario dare inizio ad una guerra.

Gli *accordi*, come dice la parola stessa, sono qualcosa di positivo, armonico, costruttivo. Si può decidere di vivere la vita in questo modo, declinando inviti non consoni.

Esiste sempre una *realtà* che accomuna persone che interagiscono fra loro su basi continuative. Non sempre questi *accordi* sono espliciti e chiaramente formulati. A volte sembrano essere nell'ordine naturale delle cose e quindi non si ha una precisa coscienza degli *accordi* presi. Ovviamente non è necessario stendere contratti se le relazioni sono di carattere intimo. Però si dovrebbe essere coscienti delle basi di *accordo* su cui si instaurano.

Va da sé che gli *accordi* dovrebbero poi essere rispettati e mantenuti nel tempo oppure modificati. In fondo nasciamo soli e moriamo soli. Soli non vuol dire necessariamente "in solitudine". Prima o poi i rapporti si interrompono, non fosse altro che per la morte. Si può anche decidere di interrompere una certa relazione o un certo rapporto di lavoro. Ma se si vuol mantenere alla lunga un buon rapporto con gli altri è sempre meglio essere chiari sulla propria *realtà* ed essere chiari con se stessi e con gli altri sugli *accordi* stipulati. Questo non sempre ci preserverà da situazioni spiacevoli o ripicche, ma resterà comunque la base più sicura su cui impostare la propria esistenza.

Un'altra qualità che va coltivata è quella di concedere agli altri la loro realtà. E' chiaro che per potere coesistere si deve trovare un *accordo* fra le diverse *realtà* di più persone, ma cercare di imporlo con la forza non è il metodo migliore per causare buoni effetti, almeno come regola di vita. Ricordate che si può operare sempre sui due fattori. E' molto più armonico e positivo regolare la propria distanza (*affinità*) da un'altra persona, piuttosto che cercare di forzare più o meno apertamente, con mezzi legittimo o con ricatti, la sua *realtà*. Nel primo caso (adeguamento della distanza) noi, al di là del risultato pratico che vogliamo ottenere, esercitiamo una nostra abilità e una nostra capacità, giocando quindi, al di là di tutto, un *gioco costruttivo* che migliorerà la nostra *autostima*. Certo non è sempre facile agire in quel modo, anzi non lo è quasi mai, ma rispettando la *realtà* degli altri si aumenterà anche il rispetto della nostra e si sarà meno disposti a comprometterla in futuro per adeguarla a

quella altrui, con ovvi benefici per la nostra *autostima*. Ci darà inoltre la grande soddisfazione di essere vicino a e di avere vicino delle persone per libera scelta e non per costrizione o ricatti. Il nostro "potere personale" aumenterà perché ci stiamo adeguando ad una legge positiva della *realtà macrocosmica*, con conseguenti benefici sul nostro *potenziale di sopravvivenza*.

ESERCIZIO: 1) Esamina le relazioni stabili che hai sulle prime 3 dinamiche dal punto di vista degli *accordi*. Se non hai mai fatto *accordi* espliciti, cerca comunque di estrarre quelli impliciti.
2) Esamina la tua coerenza fra ciò che dichiari, sostiene e richiedi dagli altri e ciò che tu fai.

accordi e scambio

Scambiare (*exchange* in Inglese) significa *dare o prendere qualcosa in cambio di un'altra*. Un qualunque *scambio* può essere a favore o a sfavore di una delle parti coinvolte oppure può essere un *scambio* equo. Le cose *scambiate* possono essere della stessa natura o di natura diversa. Uno scambio può essere quantificato in denaro oppure può riguardare cose completamente immateriali. Se esaminiamo i rapporti stabili con altre persone o attività vedremo che sono regolati da *accordi* e che prevedono uno *scambio*. Esso può essere *diretto* oppure *indiretto*, può essere nel *presente* oppure *successivo* nel tempo.

Vediamo queste diverse categorie di *scambio* con un esempio: Prendiamo il rapporto di un figlio verso i genitori. Fino ad una certa età è totalmente dipendente dai genitori. Loro fanno molto per lui e lui non fa niente per loro. Ad un certo punto il rapporto tende ad equilibrarsi: c'è uno *scambio* reciproco sotto forme diverse. Può darsi che alla fine il figlio si prenderà cura dei genitori, i quali a quel punto usufruiranno di ciò che il figlio farà per loro dando poco in *cambio*. In questo caso c'è uno *scambio diretto non contemporaneo*, gli attori dello *scambio* rimangono sempre quelli ma, i *flussi di scambio* si modificano ora a favore di uno, ora a favore dell'altro, fino presumibilmente a bilanciarsi. Nell'altro caso che prendiamo in considerazione, il figlio non dà mai un aiuto ai genitori e non contribuisce alla loro sopravvivenza quanto i suoi genitori hanno contribuito alla sua. Lui, a sua volta, avrà dei figli e si occuperà di loro come hanno fatto i suoi genitori con lui. In questo caso il rapporto di *scambio* è *indiretto*. Il figlio è equilibrato non nei confronti dei genitori, da cui ha avuto più di quello che ha dato, né nei confronti dei suoi figli, ai quali ha dato più di quello che ha ricevuto, ma nei confronti della *seconda dinamica*. Gli indiani del Nord America quando uccidevano un bisonte che per loro era la principale fonte di sostentamento, recitavano una preghiera in cui dicevano che quando sarebbero morti il loro corpo avrebbe nutrito l'erba che i bisonti avrebbero mangiato. In questo modo si sentivano "*in scambio*" e non "*fuori scambio*" nei confronti dei bisonti. Questo dava dignità ai loro gesti e quindi *autostima*.

Vi sono molti modi di far tornare i conti. Ad esempio una casalinga, rispetto al marito che lavora e porta a casa uno stipendio, può essere perfettamente "*in scambio*" o addirittura può essere "*fuori scambio*" il marito nei suoi confronti, se tutto sommato, con la sua attività di casalinga, contribuisce più del marito al funzionamento della famiglia. Anche sul lavoro ci può essere un rapporto di scambio equilibrato fra il datore di lavoro e il dipendente, o fra soci, oppure ci può essere un "*fuori scambio*" da parte di una delle componenti.

Con ogni persona o dinamica con cui abbiamo degli *accordi* vi sono delle situazioni di *scambio* che possono essere più o meno equilibrate. Da un punto di vista sociale il giusto rapporto di *scambio* è fonte di infinite polemiche, ripicche, rampogne e chi più ne ha più ne metta. Da un punto di vista personale quanto noi ci sentiamo *in scambio* oppure no ha molto a che fare con la nostra *autostima*.

Magari non ci rendiamo ben conto di quello che ci sta succedendo. Proviamo una sensazione di disagio oppure ce l'abbiamo con qualcuno. Critichiamo continuamente una persona o magari un gruppo oppure lo stato. Sono tutte cose che stanno ad indicare una situazione di *fuori scambio*. Da un punto di vista personale è più facile che la nostra attenzione vada su situazioni in cui a noi viene sottratto qualcosa di cui pensiamo di aver diritto. Da un punto di vista dell'*autostima* sono più importanti nostre situazioni di *fuori scambio* nei confronti di altri. E' difficile mettersi nei panni di un altro e stabilire la sua posizione rispetto allo *scambio*, perché mentre sulle cose quantificabili in denaro si possono utilizzare criteri oggettivi, solo la persona stessa può dire, negli altri casi, qual è la sua situazione di dare/avere nei confronti di qualcuno o di una *dinamica*. Inoltre, come abbiamo visto, *lo scambio* può essere indiretto e mentre lo *scambio* di una persona può sembrare squilibrato nei confronti di qualcuno o di un'attività o un ente, i conti per la persona stessa possono benissimo pareggiarsi, visti in senso globale. Ognuno di noi, per mantenere un'*autostima* alta, deve fare molta attenzione ai suoi flussi di *scambio* e riportarli in equilibrio quando così non sono.

ESERCIZIO: 1) Esamina le persone e attività con cui intrattieni rapporti stabili e vedi se lo *scambio* è equilibrato.

Stabilisci eventualmente una strategia per equilibrarlo.

2) Se ti capita di criticare continuamente qualcuno o di lamentarti per una condizione, esamina come è il relativo *scambio*.

affinità e accordi

Se esaminiamo attentamente i due termini *affinità* e *accordi* vediamo che l'uno contiene qualcosa che rimanda all'altro: *affinità* contiene il concetto di "prossimità" che ci rimanda agli *accordi* composti da corde "vicine" fra loro. E *accordo* contiene il concetto di "cuore" che è il simbolo dell'affinità che lega due persone o qualcuno *affine*.

Si può pensare che forse in un punto molto alto, vicino all'infinito, non vi sia differenza fra *affinità* e *accordi*. Si è *d'accordo* con chi verso cui si prova *affinità* e si prova *affinità* per colui col quale si è *d'accordo*.

Da giovani si privilegiano le *affinità*, da adulti si dovrebbero privilegiare gli *accordi*. I ragazzi sono naturalmente attratti da qualcuno che a loro piace e basta. Vedono una bella ragazza che fa la loro stessa strada per andare a scuola e ciò basta per farli innamorare; non dico per provare una voglia di maggior conoscenza o un desiderio sessuale, parlo proprio di innamoramento, anche perché a quell'età non c'è differenza: se ho un desiderio sessuale significa che l'amo.

Man mano si cresce diventa più importante, come punto di partenza e come base di interrelazione, una realtà comune. Cioè un certo accordo di base, che

magari poi si rivelerà insufficiente, ma che però all'inizio è quello che ci permette di stabilire una relazione. In età adulta non si può nemmeno più parlare di innamoramento. In genere le grandi passioni e le grandi sofferenze che spesso accadono anche in età adulta, con conseguenze anche più gravi e durature di quelle giovanili, derivano da perdite, gelosie o tradimenti piuttosto che da innamoramento vero e proprio, come accade invece da adolescenti. L'innamoramento (*affinità*) è dunque tipico dell'adolescenza. Quando accade in età adulta le conseguenze possono essere ancora più pesanti del normale. I cosiddetti "amori senili" creano sconquassi anche perché là *realtà*, gli *accordi* di una persona adulta o anziana sono più rigidi e fragili di quelli di un giovane, proprio come le sue ossa. E un fiume di affinità in piena può rompere gli argini creando sconquassi. I due fattori *affinità* e *accordi* sono sempre entrambi presenti, con una diversa precedenza però, come abbiamo visto. Chi ha uno spirito giovane pur essendo adulto o anziano, cosa di per sé più che auspicabile, deve comunque fare molta attenzione alla *realtà* della persona o dei gruppi per cui prova *affinità* e agli *accordi* che prende con loro, per evitare cocenti delusioni. Gli *accordi* per loro natura dovrebbero essere un terreno più stabile rispetto all'*affinità*.

Per meglio vedere il rapporto che lega l'*affinità* agli *accordi* possiamo pensare ad un fiume dove l'*affinità* è l'acqua che scorre e gli *accordi* gli argini che la contengono. Questo parallelo ci può servire per evidenziare tutte le condizioni che si possono manifestare nel rapporto fra *affinità* e *accordi*. Possiamo immaginare un fiume pieno d'acqua che scorre fra argini sicuri. Questa è un'ottima condizione; lo possiamo immaginare alla sorgente rapido e impetuoso, oppure a metà del suo percorso con delle anse maestose oppure verso la foce largo e placido: gli argini sono distanti fra loro e l'acqua procede sicura su un ampio fronte. Possiamo vederlo invece inaridito con il letto in buona parte asciutto oppure con degli argini insicuri che non ce la fanno a contenere le piene. Si possono rinforzare gli argini ed anche stabilire dei percorsi alternativi che conducano l'acqua lungo diversi canali. Sicuramente è difficile prevedere la quantità d'acqua che cadrà in un certo periodo dell'anno e comunque non si può fare molto per ciò che concerne la quantità. Si può invece operare sugli argini perché siano in grado di sostenere le varie condizioni che si possono verificare, perché l'acqua sia sfruttata al meglio. Si può evitare di costruire case sugli argini e strozzare il corso del fiume. Si possono prevedere una serie di argini che entreranno in funzione solo in caso di piogge eccezionali. Si può insomma operare sugli argini ed anche sul corso del fiume, mentre non è possibile operare sulla quantità d'acqua. La caratteristica fondamentale del fiume è l'acqua più che gli argini, ma la sua utilizzazione dipende da quanto sono adeguati i suoi argini e il suo letto.

L'acqua nell'esempio equivale all'*affinità*, gli argini agli *accordi* e il letto e il percorso del fiume alla *realtà*. Quando affrontiamo un rapporto possiamo affrontarlo *causativamente* prendendo in considerazione gli *accordi* e la *realtà* piuttosto che l'*affinità*, anche se quest'ultima rappresenta poi l'acqua che è la parte costituente essenziale del fiume: Un fiume con degli argini perfetti e imponenti e con un letto ben disegnato ma con un rigagnolo d'acqua che faticosamente si fa strada nel mezzo non è un gran spettacolo e non permetterà alla campagna intorno di prosperare.

In genere noi ci buttiamo a capofitto nelle situazioni partendo dall'*affinità* e spesso ci ritroviamo con delle inondazioni devastanti. Vediamo quella certa persona e immediatamente ci piace e noi piacciamo a lei. Ci mettiamo insieme nonostante ci rendiamo subito conto che ci sono delle cose su cui non siamo *d'accordo*: io amo fumare a letto, mentre lei lo detesta. Io adoro la montagna mentre lui impazzisce per il *windsurf*. Poiché mi ama vorrebbe coinvolgermi (*realtà*) nei suoi sport acquatici, ma io non so nuotare e l'acqua mi fa paura. Per un po' lo assecondo, poi la sua insistenza o il suo non volermi assolutamente accompagnare in montagna mi dà fastidio. Nel frattempo abbiamo messo su casa insieme e abbiamo anche due figli. Questi diventano la nostra realtà in comune principale, anche perché in fondo sono quello che volevo ottenere da un rapporto di coppia. Mi accorgo che pur prendendomi responsabilità dei miei figli, detesto il mio *partner* e mi irrita tutto quello che fa. I litigi diventano di frequenza giornaliera, alla fine mi separo. Oppure si vedono quelle vedove girare allegramente, godendosi una nuova giovinezza dopo la dipartita del marito (è più facile vedere vedove felici che vedovi perché, essendo stata questa fino ad ora non sappiamo in futuro una società maschilista, sono state le donne a doversi *accordare* alla *realtà* dei mariti piuttosto che il contrario).

La *realtà* e l'*affinità* devono andare di pari passo, ma è la *realtà* il punto di partenza. Se veramente proviamo una grandissima affinità per quella persona che fuma 8 sigarette a letto prima di addormentarsi e noi detestiamo il fumo, frequentiamola pure, ma non fino al punto di vivere sotto lo stesso tetto e men che meno dentro lo stesso letto, almeno fino a quando lui non avrà deciso autonomamente di smettere di fumare. Sacrificare la nostra *realtà* (che è diverso dall'imparare qualcosa da qualcun altro) "...per amor suo!" prima o poi verrà fatto pagare "all'amato", magari con gli interessi. Anche perché l'*affinità*, proprio come l'acqua dei fiumi, non è costante, ma aumenta o diminuisce a seconda dei climi e delle stagioni; gli argini invece sono sempre lì, fino a quando non li vogliamo modificare o, situazione deprecabile, non vengano disintegrati dalle piene.

Continuando con l'esempio del fiume possiamo notare come spesso i fiumi formino dei laghi dove gli argini pure esistendo sono talmente distanti da non vedersi quasi. E i fiumi poi si gettano nel mare e gli argini spariscono. Vi è certamente un fondale su cui l'acqua si adagia ma non vi sono più confini e l'acqua è un'unica distesa infinita. Se è valido il paragone probabilmente anche per l'*affinità* vi è una possibilità di espansione infinita.

Vi è un esempio un po' paradossale e divertente che può servire ad illustrare ulteriormente la legge che descrive il rapporto fra *affinità* e *accordi* e che coinvolge nientemeno che Buddha (Gautama Siddharta) e un leader spirituale considerato "illuminato" scomparso di recente. Costui che si considerava, come spesso capita agli "illuminati" famosi, l'unico "illuminato" esistente in quel momento sulla Terra, riferì ai suoi discepoli poco tempo prima di morire che Buddha in persona, riconoscendolo appunto come "illuminato", aveva deciso di occupare temporaneamente in coabitazione il suo corpo (del leader contemporaneo): C'era evidentemente un'*affinità* fra "illuminati". Buddha però era un illuminato all'antica (*realtà*) e pretendeva (*accordi*) che il nostro leader, con cui ormai condivideva il corpo, dormisse sulla nuda terra senza cuscino come si usava appunto fra gli asceti di un tempo. L'altro invece era un

"illuminato" dei tempi moderni abituato ad andare in giro in Rolls Royce e a dormire fra morbidi guanciali. La convivenza "sotto lo stesso tetto" o meglio "dentro lo stesso corpo" risultò presto impossibile e il nostro leader spirituale fu costretto a pregare il Buddha di abbandonare il suo corpo e di tornarsene in Paradiso. Grande *affinità* fra illuminati, ma scarsa possibilità di *accordo* dovuta a due *realtà* diverse. Quindi non rammaricatevi troppo se non riuscite ad *accodarvi* con le persone per cui provate *affinità*. Capita anche agli "illuminati" e addirittura a Buddha. Lui però, a differenza nostra, non se l'è presa più di tanto ed ha accettato velocemente e di buon grado che le *realtà* fossero incompatibili, tornandosene quindi in cielo e continuando a sorridere come prima.

ESERCIZIO: 1) Esamina il rapporto fra *affinità* e *accordi* nei rapporti principali della tua esistenza.

seconda dinamica

Affinità e *accordi* riguardano tutte le dinamiche, ma immediatamente indirizzano la nostra attenzione e il nostro interesse ai rapporti di *seconda dinamica*, che nella nostra società, come sappiamo, sono prevalentemente rapporti di coppia ed eterosessuali. Essere fuori da questo schema, sebbene non sia più drammatico come una volta, può andare a toccare gli *accordi* di *terza dinamica*, cioè le regole e le *realtà* della società in cui si vive. Questo mette un ulteriore *stress* su chi vive in quel modo e può contribuire a provocare fallimenti e cadute d'*autostima*, a meno che, invece di nascondersi, costui non si unisca ad altri con una simile *realtà*, creando quindi degli *accordi* forti con una conseguente attività di *terza dinamica* molto più intensa del normale.

Per quanto riguarda i rapporti di coppia è interessante riportare quanto dice Geoffry C. Filbert nel suo già citato *Excalibur Revisited*:

"... Ci sono 5 aree su cui questi rapporti possono operare:

AMICIZIA

COMPAGNIA

AMORE

SESSO

ISPIRAZIONE...

...Una persona è infelice quando solo una di queste aree è presente e felicissima quando tutte e 5 sono presenti. Generalizzando si può dire che la presenza di una soltanto produrrà cattivo umore; due una condizione di insoddisfazione; tre una esperienza positiva; quattro un vero piacere e cinque una condizione quasi divina..."

Esaminando attentamente queste cinque componenti potrete ritrovare in varia misura l'*affinità* e gli *accordi*. Potete ripensare alle vostre storie di *seconda dinamica*, verificando quante di queste aree erano presenti, vedendo poi come vi sentivate in ciascun rapporto.

Tornando al nostro concetto di *autostima* e applicandolo alle 5 aree descritte sopra, vedremo che scendendo al di sotto di 3 saremo insoddisfatti e il nostro *potenziale di sopravvivenza* sarà basso. Al di là di quello che si ritiene comunemente, e cioè che l'amore e il sesso sono le più importanti, rispetto al *potenziale di sopravvivenza* questi valori si equivalgono, come l'analisi delle nostre vite o di quelle di amici può facilmente dimostrare.

Si possono far risalire i fallimenti nei rapporti di coppia a squilibri persistenti fra *affinità e realtà*.

Per fallimenti si intendono quelle situazioni finite male. Di per sé terminare un rapporto non è necessariamente un fallimento, come continuarlo non è di per sé un successo.

In mancanza di questi dati si possono avere delle relazioni che non sono positive per la nostra *autostima* e per il nostro *potenziale di sopravvivenza*:

1) Avendo subito delle esperienze dolorose nelle nostre relazioni precedenti e non sapendo la causa dei fallimenti, ma attribuendoli genericamente ad una incapacità di... o ad una impossibilità... semplicemente ci rinunciamo. Rinunciamo cioè al *gioco* e ci rifugiamo in *giochi sostitutivi o interni*,

2) Ci "invalidiamo", cioè neghiamo la nostra capacità di portare avanti con successo un rapporto, cosa che non è mai vera. Ci possono essere degli errori o dei difetti che vanno corretti e comunque tutte le storie a questo mondo iniziano e poi finiscono, quindi da quel punto di vista tutte sarebbero destinate a finire in un fallimento. Invece non è così: la vita è un *gioco* che va giocato. A volte bisogna ritirarsi in palestra per prepararsi un po' meglio oppure ci si deve ridimensionare un poco, ma non ha senso abbandonare completamente il *gioco*. La *seconda dinamica* esiste in tutti noi e non si può rinunciare ad essa solo perché si è subita una sconfitta. La spinta *dinamica* in quanto tale rimane comunque, anche se noi ci rifiutiamo di considerarla.

3) Ci leghiamo ad "idee fisse" sull'esistenza (vedremo meglio in una prossima lezione) "Le donne sono tutte..." "Agli uomini interessa solo..." che non ci aiutano a comprendere meglio l'esistenza e il territorio in cui operiamo. Se quelle idee fisse fossero vere, corrispondessero cioè ad una realtà universale, vorrebbe dire che non esistono responsabilità individuali, e quindi non ci sarebbe nessuno da accusare e da colpevolizzare. Inoltre quello che vale per quel particolare lui o quella particolare lei varrebbe anche per nostro padre o nostra madre tanto per fare un esempio. E invece non è così. Chi lancia quel particolare tipo di accuse, pur generalizzando, intende sempre una o più persone in particolare; però generalizza e quelle idee fisse gli inibiscono la possibilità di impostare successivi rapporti in modo sano.

4) Si diventa cinici e materialisti. Si rinuncia all'aspetto emotivo e spirituale del rapporto e ci si concentra solo sui lati materiali, con le ovvie conseguenze sull'*autostima* (ovvie per chi ha fatto le lezioni precedenti).

Un tempo gli *accordi* in una famiglia erano privilegiati rispetto a quanto non lo siano ora e i rapporti duravano di più. Non spetta a noi stabilire se era meglio prima o adesso. Ci sono dei dati oggettivi che è meglio analizzare piuttosto che impegnarsi in diatribe su "come erano belli i tempi andati" o "il progresso ci ha permesso di...". Come abbiamo visto precedentemente la comunicazione viene spesso vista come uno sport in cui si deve vincere a tutti i costi piuttosto che come un'occasione di approfondimento. In passato l'aspetto prevalente di un rapporto erano "gli accordi". Ora si tende a privilegiare l'*affinità* e gli *accordi* a causa delle continue "rivoluzioni": politiche, genetiche, sessuali, geografiche, ecc., sono molto meno facili da individuare; sono meno "prestabiliti". Quando gli *accordi* sono difficili da stabilire e prevale l'*affinità*, i *giochi* avvengono più all'interno della coppia piuttosto che all'esterno (in questo caso parliamo di *giochi interni ed esterni di seconda dinamica*). Quando visualizziamo un rapporto di *seconda dinamica* basato sull'*affinità*, vediamo due persone che si

perdono l'una negli occhi dell'altro, "dimentichi" del mondo intorno a loro oppure due persone che si stanno scambiando coltellate con piatti che volano dappertutto. Quando visualizziamo un rapporto basato sulla *realtà* e gli *accordi*, vediamo un carro alla "C'era una volta il West" che avanza nella prateria, sotto la minaccia degli indiani, con dentro una famiglia unita che ha l'idea di colonizzare nuovi territori per la propria sopravvivenza.

Addirittura vi sono culture patriarcali tuttora esistenti in cui i genitori stipulano "contratti" (*accordi*) di matrimonio fra i loro figli quando questi sono ancora piccoli e questi matrimoni poi durano generalmente tutta la vita e le coppie sono felici di stare insieme.

Questo ovviamente non è trasportabile nella nostra cultura, ma il dato di fatto è che quando i rapporti sono stabiliti su *accordi* chiari piuttosto che sull'*affinità* durano di più. Usando intelligentemente questi dati (cioè non estremisticamente) si possono migliorare i propri rapporti, il proprio *potenziale di sopravvivenza* e la propria *autostima*. Un certo tipo di cultura tende a farci credere che sia possibile provare emozioni o sensazioni intense solo tramite l'exasperazione. Non è per niente vero. Sebbene l'arte possa usare tutti i toni e tutti i registri per esprimere un'onda estetica, in genere chi è più alto di tono ed è più distaccato, è in grado di usare più registri. Onestamente parlando è vero che qualcuno ha toccato vertici eccelsi deragliando completamente dagli *accordi* e dalle *realtà* comuni, pagando spesso con la propria vita (cosa che la gente tende spesso a trascurare), ma non è obbligatorio percorrere quel sentiero per giungere a quelle rivelazioni o a quelle estetiche. In quei casi possiamo vedere gli effetti di *affinità* e *accordi* che si divaricano drammaticamente. Più che altro quegli artisti non avevano degli argini sufficientemente larghi e solidi per contenere tutta l'acqua che passava. Altrimenti si sarebbero espressi con la stessa forza e intensità senza perdere la vita (o la ragione).

ESERCIZIO: 1) Esamina la tua situazione di *seconda dinamica* alla luce di quanto descritto in questa sezione.

LEZIONE VII

SALUTE FISICA E PURIFICAZIONE

In questa lezione tratteremo un argomento molto meno concettuale e più pratico rispetto alle precedenti. Parleremo innanzitutto di *salute fisica*: una condizione fondamentale per la propria *autostima* e per poter applicare quanto descritto nelle lezioni precedenti. Trattare di *salute fisica* significa occuparsi di un aspetto fondamentale della *prima dinamica*. Le *dinamiche* vanno viste come cerchi concentrici che si allargano dalla *prima* in poi. Se viene a mancare, o se è debole, l'asse intorno a cui espandere e far ruotare le altre *dinamiche*, avremo poche probabilità di successo nell'aumentare il nostro *potenziale di sopravvivenza* e nel mantenere alta la nostra *autostima*.

La *salute fisica* è quindi un argomento che va visto e trattato in questo corso in rapporto all'*autostima* e non tanto come valore in se stesso. Ci sono varie scienze, mode, approcci che affrontano il problema della salute fisica sia da un punto di vista scientifico tradizionale che secondo tradizioni locali o importate da altri luoghi della Terra. Noi cercheremo solamente di enucleare quei dati evidenti e consolidati che giustamente applicati possono portare ad una

sufficiente salute fisica, senza occuparci di diete particolari o senza consigliare attività fisiche particolari del tipo : è meglio l'aerobica del body building o altre cose di questo genere, o il nuoto piuttosto che il tennis. Di per sé tutto il corso è basato sulla ricerca di equilibri stabili che tengano conto di tutte le dinamiche esistenti, della base culturale e sociale sulla quale ci siamo formati e ci formiamo, sulle nostre condizioni di partenza (*scena reale*) e su una *scena ideale*, con integrazioni che possono venire da ogni altra cultura, senza però legarci ad estremismi o ad altri tipi di "ismi". Non siamo per mode o approcci radicali che si contrappongono al contesto sociale in cui operiamo, né desideriamo metterci in competizione con chi ha sviluppato o abbracciato delle teorie particolari, né tanto meno con la scienza ufficiale. Se abbiamo imparato qualcosa di nuovo e di utile lo possiamo mettere a disposizione degli altri a patto che lo vogliano e che possa loro interessare. Questo atteggiamento si riallaccia a quanto spiegato nella lezione precedente a proposito di *realtà e accordi*. Teniamo conto della *realtà* cercando di mantenere una certa armonia nei confronti dell'ambiente che ci circonda e rispettando anche la *realtà* del nostro corpo.

Vi sono persone che anche ad 80 anni vanno dal dottore ogni qual volta venga loro un raffreddore a chiedere cosa devono fare e cosa devono prendere. I dottori ripeteranno loro per la centesima volta i medesimi rimedi di sempre. Eppure dovrebbero ben avere imparato come si cura il loro raffreddore. Così i dottori diventano ricchi e i *tickets* vengono aumentati. Un medico deve essere in grado di curare tutti i pazienti che si rivolgono a lui con tutti i loro mille differenti problemi. Noi in fondo dobbiamo occuparci solo di noi stessi per cui la conoscenza del nostro corpo dovrebbe aumentare man mano procediamo con l'esistenza e dovremmo formarci una nostra "cultura" a riguardo. Il fine dovrebbe essere quello di garantirci la più lunga sopravvivenza possibile nel migliore dei modi possibile, nell'ambito delle nostre potenzialità. Questo corso, come abbiamo già visto in una lezione precedente in cui abbiamo parlato della "Parabola dei Talenti", si basa sul miglioramento delle condizioni esistenti verso condizioni ideali compatibili con la nostra *realtà* di partenza.

Al contrario di quello che si può a prima vista pensare il grande prolungamento della vita media degli uomini non deriva tanto dalle cure medico ospedaliere, quanto dalle migliorate condizioni di igiene e di alimentazione delle persone, dal debellamento di malattie infantili ed epidemiche. Le cure medico ospedaliere ne salvano tanti, ma ne mandano anche tanti al creatore prima del tempo, non tanto per errori veri e propri, quanto per l'effetto negativo di un accumulo di medicinali nel nostro corpo, per malattie contratte in ospedale, per lo stress psicofisico che troppi esami comportano, per l'accumulo di radiazioni che troppe lastre provocano, per cure troppo violente che il fisico non sopporta, ecc.

Recentemente è stato pubblicato un dato allucinante: TRE PERSONE SU QUATTRO NEL MONDO OCCIDENTALE MUOIONO PER CATTIVE ABITUDINI DI VITA. Può darsi benissimo che sia un dato esagerato; non credo che sia così semplice attribuire con esattezza le cause di morte. Bisogna tener conto che alcune abitudini sono lo scotto che si deve pagare per il progresso, il quale comunque ha consentito un grandissimo prolungamento della vita media. Questo è un dato che in ogni modo avrebbe meritato un titolone a caratteri cubitali su tutti i quotidiani. Eppure è passato in silenzio. Questa è una società

che accetta ormai come un fatto normale passare buona parte della propria vita prendendo medicine, facendosi operare ad una certa età di calcoli al fegato o ai reni; di avere le arterie intasate, ecc. Sottoporsi ad anestesie totali per ficcare del silicone nei seni o per fare lifting; spendere tutti i propri risparmi per andare da dentisti/vampiri a rifarsi la bocca (operazione di per sé terrificante) piuttosto che darsi delle sane abitudini di vita che non solo evitino tutte queste brutture, ma permettano di avere uno stato fisico buono nel corso di tutta l'esistenza e che permettano anche al limite di avere una buona morte, senza pesare troppo sugli altri, sembra essere un modo di procedere normale. Vi voglio dare un dato clamoroso che nessuno ha mai pubblicato ai giorni nostri; proviene da una saggezza antica: LO STARE BENE CI FA SENTIRE BENE, oppure STANDO BENE SI STA BENE. A parte gli scherzi, se si osserva il comportamento della gente: come per abbuffarsi, bere e drogarsi per qualche ora sia disposta a stare male per giorni o per tutta la vita, capiamo che quel dato o è ignorato o la gente pensa che si sta meglio quando si sta peggio. Oppure che la vita per loro, al di sotto di tutte le risate di circostanza, sia così dolorosa, da doversi fare del male per sentire meno il dolore di vivere. Ma non è obbligatorio che sia così. Anzi, in mancanza di cause esterne che ci sopprimano e ci ostacolino, dovrebbe essere proprio il contrario. Insomma non ci si dovrebbe danneggiare ulteriormente solo perché le cose non vanno bene come vorremmo; dovremmo invece rafforzarci e prepararci per tempi migliori. Migliorare la propria condizione fisica e lavorare per eliminare le cause che la possono danneggiare è spesso proprio il modo migliore per invertire una tendenza negativa nella propria esistenza. Spesso un recupero della propria *autostima* deve cominciare proprio da lì, non tanto per piacere agli altri, ma per sentirsi bene con se stessi.

ESERCIZIO: 1) Trova 5 esempi nella tua vita in cui cattive abitudini o comportamenti poco "salutistici" ti hanno fatto star male.

2) Trova 5 esempi come sopra su persone che conosci.

3) Trova 5 esempi nella tua vita in cui abitudini buone o comportamenti "salutistici"

ti hanno fatto star bene.

4) Trova 5 esempi come sopra su persone che conosci.

alimentazione e peso corporeo

Per molto tempo la medicina ufficiale si è disinteressata dell'alimentazione, al di là dei consigli generici di prendere le vitamine a primavera, mangiare in bianco in caso di problemi di stomaco, mangiare costate ai ferri senza condimento dopo infarti vari e ictus, stare leggeri dopo un'influenza e cose di questo genere. Alcuni di questi consigli poi sono grossolanamente sbagliati: Le costate e la carne rossa in genere contengono un'altissima percentuale di grassi saturi, cioè quelli più pericolosi per il colesterolo, mentre, ad esempio, la carne di maiale è magrissima in rapporto.

Il motivo per cui la medicina ufficiale, almeno fino a poco tempo fa si è sempre preoccupata poco dell'alimentazione, deriva dal fatto che la cultura prevalente era ed è ancora quella di curare le malattie piuttosto che prevenirle, per cui si è occupata genericamente, per quel che riguarda l'alimentazione, di quelle poche cose necessarie in caso di malattia, sbagliando spesso pure quelle. L'idea di prevenire la malattia tenendo il corpo in buone condizioni, attraverso

buone abitudini di vita e quindi con una buona alimentazione, ha fatto capolino di recente sulla spinta delle varie riviste specializzate che sono nate su questo argomento e delle rubriche apposite su riviste normali. C'è da notare a questo proposito che lo sviluppo che si è avuto dell'informazione in questo settore è dipeso più dalla richiesta della gente di essere "belli" e "giovani o giovanili" che da quella di essere "sani".

Anche in questo campo si è assistito ad una divulgazione di valanghe di informazioni sull'argomento piuttosto che alla creazione di un approfondimento dei dati fondamentali ed una conseguente "cultura" alimentare. La gente quindi, nel suo complesso, nonostante la citata valanga di informazione, continua a rovinarsi come e più di prima. Gli Stati Uniti sono, non per caso, *leader* nel settore sia per ciò che concerne le informazioni e la cura di malattie derivate da una cattiva alimentazione sia per numero di obesi.

I dati concernenti l'alimentazione non possono essere presi in modo estremistico perché possono avere un significato solo se inseriti in un contesto generale di abitudini di vita. Inoltre un determinato alimento può essere dannoso per una certa condizione fisica, ma può essere indispensabile per un'altra. Noi cercheremo di isolare alcuni fattori che applicati possono senz'altro portare ad un beneficio. Non conosciamo se non superficialmente la "macrobiotica", il "crudismo", ecc. Non possiamo consigliare o meno di diventare "vegetariani". Per chi volesse addentrarsi negli studi di queste diete diamo solo un consiglio. Quando ci si allontana dalla propria cultura, in cui si è nati e cresciuti, bisogna fare attenzione: l'alimentazione è legata agli usi e costumi di un popolo. Adottare la dieta di un monaco tibetano lavorando alla catena di montaggio dell'Iveco, può non essere produttivo. Soprattutto si corre il rischio di applicare singoli dati disrelati da una filosofia generale di vita, la qual cosa potrebbe generare degli scompensi.

Il corpo umano ha bisogno di alimenti: 1) per costruirsi, 2) per funzionare, cioè per sviluppare l'energia che serve sia a mantenerlo in vita che a farlo lavorare, 3) per proteggersi e mantenersi in buone condizioni. 4) Inoltre ha bisogno di quantità molto piccole di altri elementi per poter permettere a tutte le sue parti e i suoi organi di funzionare al meglio.

Questi alimenti sono:

- 1) Proteine (animali o vegetali)
- 2) Carboidrati (amidi e zuccheri)
- 3) Grassi (saturi e insaturi)
- 4) Vitamine e sali minerali,

L'elemento poi che costituisce la maggior parte del nostro corpo è l'acqua.

Parlando di *salute fisica* il primo fattore da esaminare è il peso corporeo. Un corpo in buona forma deve avere il suo giusto peso. Vi sono delle tabelle che stabiliscono il peso ottimale in base all'altezza e alla costituzione fisica. E' abbastanza semplice accorgersi se si è sopra il proprio peso forma o sotto. Il giusto peso garantisce il miglior funzionamento del cuore e del sistema circolatorio. Un peso superiore fa lavorare di più il cuore, la respirazione e la circolazione sanguigna, cosa che alla lunga fa sentire le sue conseguenze. Un peso troppo scarso indebolisce l'organismo, lo rende più suscettibile alle malattie e agli *stress*.

Può darsi che il peso che noi riteniamo ideale per il nostro corpo non sia quello giusto in base ai parametri altezza/costituzione. Possiamo avere dei criteri

estetici che di per sé non sono adeguati alla nostra struttura fisica. Cercare di avere un bell'aspetto non è negativo, fino a che non si sconfini in comportamenti ossessivi (chiarite la definizione di questa parola). Impegnarsi in una sana battaglia con le proprie consolidate abitudini, per qualche tempo, non è un comportamento ossessivo, ma una giusta determinazione, e, in quel caso il nostro comportamento tenderà verso un miglioramento generale di cui beneficeranno tutte le nostre *dinamiche*. Cosa che non avviene nel caso dei comportamenti ossessivi.

Sebbene vi siano casi di scarsa alimentazione che possono arrivare fino alla "anoressia", il problema principale legato all'alimentazione ai giorni nostri è l'obesità e comunque l'eccesso di peso. Come sappiamo la stessa quantità di cibo su una persona delle medesima costituzione, che fa il medesimo lavoro fisico non ha gli stessi effetti. Il "metabolismo" (chiarire la definizione) varia da persona a persona. C'è chi è in un certo senso avvantaggiato poiché tende a non accumulare grassi e chi invece li accumula. Anche chi tende a non ingrassare deve comunque fare attenzione alla sua *alimentazione*, perché, pur non ingrassando, potrebbe comunque accumulare del colesterolo nelle sue arterie. Questo è l'effetto negativo principale, ma al di là di ciò, un'eccessiva alimentazione costringe tutti gli organi del corpo a lavorare di più e quindi a deteriorarsi più rapidamente. Si possono creare poi calcoli al fegato, alla cistifellea, ai reni che non hanno conseguenze mortali, ma certamente non è piacevole andare a farsi operare di calcoli, e nella scala dei valori, sarà certamente meglio mangiare meno e meglio piuttosto che subire operazioni. Lo stesso metabolismo alla lunga può modificarsi se vengono introdotte le giuste regole di alimentazione. Un continuo susseguirsi di diete, presto vanificate da un'alimentazione smodata, non è molto positivo per il corpo. Il continuare a gonfiarsi e sgonfiarsi crea usura negli organi, specialmente nel cuore. E' meglio introdurre progressivamente una migliore "intelligenza" del proprio corpo e della propria alimentazione, così da creare nuove abitudini e nuovi comportamenti meglio atti alla nostra sopravvivenza. Ricordiamoci la prima lezione sui *goals*. Si tratta di stabilire dei *goals* (in questo caso di *prima dinamica*) positivi da raggiungere. Ci poniamo in posizione "dinamica" e ci consideriamo "in movimento" verso una certa meta. Al contrario spesso noi ci "definiamo". Definire vuol dire "porre dei limiti, dei confini". Potete aver notato che in questo corso si privilegiano espressioni del tipo: "Io tendo ad essere..." piuttosto che "Io sono...", proprio perché la nostra visione dell'individuo è *dinamica* non *statica*. Si può migliorare in una certa direzione modificando e adeguando anche la nostra fisicità, in direzione di una migliore armonia e salute. Vi sono persone anziane con un'alta *autostima* che continuamente ricevono complimenti per quanto "belle" sono. La bellezza esiste a tutte le età con le caratteristiche di quell'età. Cercare di combattere battaglie alla ricerca dell'eterna giovinezza fisica, che alla fine saranno comunque perse, può essere una perdita di tempo e può creare più problemi di quanti ne risolve.

Parlando dell'*alimentazione* vediamo che anche in questo campo ci dovrebbe essere una normale maturazione, e quando ciò non accade vi saranno problemi di *autostima*. I gusti si evolvono nel corso dell'esistenza. I bambini amano cose dolci e semplici come la gazzosa o il gelato o il cioccolato. Da adulti si preferisce lo champagne o la birra. Il gusto diventa meno grossolano e si percepiscono delle sfumature che da bambini non si colgono. Si amplia la

varietà dei cibi che ci piacciono. Possiamo amare delle elaborazioni, ma possiamo apprezzare di più i gusti delicati e le cose semplici. Non esiste solo l'estetica (*settima dinamica*) di *Chez Maxim* e di una cucina elaborata, ma anche quella di un tavolo di legno con pane, formaggio, olio di oliva e un bicchiere di vino. Tutte e due sono estetiche valide; una è anche salutare: indovinate quale! I bambini tendono a fare indigestione se non vengono fermati in tempo. L'adulto "dovrebbe" invece sapersi regolare in base alle sue necessità. Mentre il bambino vivrebbe di caramelle e cioccolato e deve essere costretto a mangiare le cose che meglio lo nutrono, l'adulto vuole nutrirsi con le cose che gli servono riservando agli sfizi una limitata porzione della sua alimentazione. Vorrà mangiare prevalentemente pane, pasta e bere acqua minerale, piuttosto che ostriche, caviale e champagne, soprattutto se deve andare a lavorare due ore dopo. Chi enfatizza troppo "le ostriche e lo champagne" già concentra la sua attenzione su cibi che hanno un valore marginale sulla sua sopravvivenza.

E' un fenomeno abbastanza naturale che:

SCARSITA' E ABBONDANZA

determinino il valore soggettivo che si dà a qualcosa. Se io ho tanti soldi, non mi accorgo del *valore di sopravvivenza* che i soldi hanno per me. Me ne accorgo solo quando mi vengono a mancare. Così se ho tante donne o tanti uomini o tante macchine o appunto tanto cibo. Le cose materiali vengono più apprezzate quando sono scarse piuttosto che quando sono abbondanti. E' quasi un trucco che la Vita ha inserito per mettere tutti nelle stesse condizioni. E' una legge di quantità piuttosto che di qualità: cioè in caso di scarsità di un determinato bene, esso acquista più visibilità e più valore. Questo è anche il motivo per cui in montagna ci si saluta quando ci si incontra. C'è meno gente e quindi quelli che si incontrano acquistano più valore. Solo nei limiti estremi non c'è più sopravvivenza. All'interno vi sono dei punti di equilibrio che permettono di apprezzare meglio le cose e sia chi ha troppo sia chi ha troppo poco deve cercare di raggiungere quel punto di equilibrio. La saggezza popolare mette in guardia da questo fenomeno con il detto: "Se hai il pane non hai i denti. Se hai i denti non hai il pane". Purtroppo ci si accorge del *valore di sopravvivenza* di qualcosa solo quando viene a mancare. Non è molto "intelligente" scoprire qual è il *valore di sopravvivenza* di determinati cibi, o addirittura di un corpo in salute, quando vi si deve rinunciare.

ESERCIZIO: 1) Esamina 5 momenti o aspetti della tua esistenza in cui *scarsità* ed *abbondanza* erano in equilibrio. Nota come ti sentivi. (Se ti risulta difficile segui il percorso inverso: trova degli aspetti o dei momenti della tua esistenza in cui ti sentivi bene e nota l'equilibrio fra *scarsità* ed *abbondanza*.)

2) Trova 5 esempi come sopra su persone che conosci.

3) Ora esamina 5 momenti o aspetti della tua esistenza in cui *scarsità* ed *abbondanza* non erano in equilibrio. Nota come ti sentivi. (Segui il processo inverso se ti risulta difficile).

4) Trova 5 esempi come sopra su persone che conosci.

Le abitudini alimentari vanno stabilite a casa propria, cioè nella propria *routine* giornaliera. Così facendo non c'è bisogno di essere ossessivi quando ci si trova con gli altri e ci si può *accordare* alla loro *realtà* o trovare un giusto *compromesso* senza troppi problemi. Inoltre si potrà godere veramente e senza sensi di colpa "lo champagne e le ostriche" perché saranno un qualcosa di piuttosto scarso nella nostra esistenza.

Passiamo ora a qualche CONSIGLIO ALIMENTARE che come vedrete potrà essere inserito in qualsiasi dieta:

1) I grassi sono un po' come l'olio di un motore. Troppi grassi intasano il motore, troppo pochi lo fanno usurare più velocemente. I grassi quindi sono indispensabili all'organismo. Bisogna ingerirne nella giusta quantità e selezionare quelli che lubrificano senza intasare.

2) Il pesce, oltre ad avere altre qualità, è ricco di grassi insaturi che puliscono il sistema circolatorio. Si è visto che gli Esquimesi, che si nutrono quasi esclusivamente di pesce, sono praticamente immuni da malattie cardiache o circolatorie.

3) Gli oli vegetali ed in particolare l'olio di oliva sono insaturi e quindi non danneggiano il sistema circolatorio. Usatelo sia per condire che per cuocere. Cercate di eliminare i fritti o cotture troppo prolungate ad alte temperature, perché tendono a saturare i grassi. Inoltre fritti e intingoli possono alla lunga danneggiare lo stomaco e l'apparato digerente. Le uova ad esempio è meglio bollirle e condirle poi, piuttosto che farle friggere. Le uova bollite per 6 min. vengono digerite in mezz'ora. Crude o bollite per 10 min. vengono digerite in 3 ore. La velocità di digestione è un altro fattore da tenere in considerazione, fosse solo per l'utilità immediata di sentirsi leggeri e pieni di energia, piuttosto che impegnati in una lunga digestione quando magari si deve lavorare.

4) I formaggi vanno consumati con moderazione, preferibilmente freschi e magri. Consigliabile è anche il formaggio pecorino, meno grasso di quello di vacca e più naturale. Il burro va consumato crudo. Il latte parzialmente o totalmente scremato. Tanto può far bene a dei giovani in crescita tanto può essere dannoso per adulti. Anche qui è necessario del buon senso: se uno non mangia assolutamente burro o formaggi (utili per il calcio) può bere tranquillamente del latte intero.

5) La carne va consumata con moderazione. Ricerche prolungate su comunità vegetariane hanno dimostrato che la loro vita media è molto più lunga e il ricorso a cure ospedaliere molto più basso rispetto al resto della popolazione. Bisogna aggiungere però che probabilmente queste comunità hanno uno stile di vita globale più sano e può non essere solo l'eliminazione della carne a determinare quelle differenze. E' meglio scegliere carni bianche. Attualmente anche la carne di maiale ha pochi grassi a causa delle diete particolari a cui vengono sottoposti gli animali. Bisogna aggiungere inoltre che il peso che deve sopportare il pianeta e soprattutto il terzo mondo per coltivare mangimi che servono a nutrire gli animali che verranno mangiati nei paesi ricchi è elevatissimo. Le coltivazioni nazionali che davano da mangiare a quelle popolazioni sono state in gran parte sostituite da coltivazioni per nutrire gli animali che noi mangeremo. Ci vogliono una gran quantità di cereali per produrre una quantità molto inferiore di carne. Il costo reale della carne rispetto ai fabbisogni alimentari del pianeta è altissimo e questo è un altro motivo per limitarne il consumo.

6) I salumi hanno il vantaggio di essere ricchi di calorie, facilmente digeribili, di facile consumo e, per alcuni di loro, con una quantità di grassi molto limitata. Sono insaccati e conservati sotto sale. Contengono nitrati che alla lunga non fanno molto bene all'apparato digerente. Studi fatti su popolazioni che ne fanno largo uso hanno mostrato una maggior incidenza di tumori all'esofago, allo stomaco e all'intestino. Per cui il loro uso deve essere limitato e accompagnato da cibi che contengano vitamina C.

7) Scatolame vario e cibi conservati. I cibi è meglio mangiarli freschi di norma. Certe carni in scatola o il tonno contengono pochissimi grassi per cui vanno bene in quel senso. Quando vengono mangiati dovrebbero essere accompagnati da un'abbondante dose di verdura fresca.

8) Pane, pasta e farinacei. Disco verde! Dovrebbero costituire la porzione più rilevante della nostra alimentazione. Si possono mangiare anche con un contorno di verdure. In genere la pasta è più digeribile del riso e del pane.

9) I dolci fanno meno male di quello che si pensa se sono semplici e non seguono un pasto con 12 portate. Vanno bene per chi fa sport. (Intendiamo dolci a base farinacea o gelati, non caramelle e canditi)

10) E' ormai ampiamente dimostrato che una quantità di alcool non eccessiva (cioè che non fa ubriacare o non fa addormentare al volante della macchina, ecc.) fa bene, a chi segue un'alimentazione ricca e di tipo occidentale. In particolare è stato dimostrato che il vino rosso ha una ulteriore funzione di pulitura delle arterie rispetto agli altri alcolici. Si è visto che in Francia, dove vi è un gran consumo di vino rosso, vi è un'incidenza di malattie del sistema circolatorio della metà rispetto alla Germania, dove vi è un gran consumo di birra. Il consumo di alcolici va proporzionato alla quantità di cibo e al tipo di cibo che si è ingerito. Se si è mangiato un minestrone di verdura bere alcolici può far stare male anche a piccole dosi. Dovrebbe senz'altro essere bevuto con carni e formaggi. Vanno evitati cocktails e intrugli vari. Se proprio dobbiamo bere un superalcolico, puntiamo su grappe, cognac, whisky e distillati piuttosto che su liquori, amari, ecc.

11) Carote e aglio. Due alimenti che non dovrebbero mai mancare dalla nostra tavola. Il Professor Veronesi, oncologo di fama mondiale, consiglia di consumare carote almeno tre volte alla settimana, soprattutto a chi fuma. Prevengono l'invecchiamento e diminuiscono di molto i rischi di tumore ai polmoni. L'aglio è il miglior regolatore naturale della pressione che esista. Disco verde per verdure e legumi.

12) Come abbiamo detto l'acqua è il costituente principale del nostro corpo. Di per sé è un veicolo. Le sue doti principali sono la purezza e la freschezza. In linea di massima meno sali contiene e meglio è. La scarsità di sali sta ad indicare innanzitutto che sgorga ad alta quota. La nostra alimentazione è talmente ricca di tutto, sali compresi, che non c'è assolutamente bisogno che anche l'acqua contenga troppi sali minerali. Vi sono delle acque minerali molto reclamizzate che contengono altissime quantità di calcio. Questo può andare bene per una dieta depurativa che duri qualche giorno o qualche settimana, ma non oltre perché alla lunga potranno determinare dei calcoli ai reni. Il calcio che ci serve per le ossa viene dagli alimenti, in particolare dai latticini (che quindi non bisogna mai eliminare completamente dalla dieta) non dall'acqua. L'acqua dell'acquedotto è priva di batteri, grazie al cloro (che è poi la candeggina che si usa per lavare i panni), ma per il resto, almeno nelle grandi

città è in condizioni veramente al limite. Potete fare un esperimento: prendete un pentolino di acciaio con il fondo bello lucido e fate bollire per un quarto d'ora una modica quantità d'acqua; sui bordi vedrete il calcio che formerà una riga bianca se è presente in grosse quantità. Se nell'acqua vi sono molti nitrati e altre sostanze nocive vedrete, dopo aver spento il fuoco e atteso un paio di minuti, formarsi in superficie una pellicola e l'acqua avrà un colore grigiastro e opaco. Quello sarà il segnale che è meglio passare all'acqua minerale o acquistare un depuratore. L'acqua minerale o depurata va usata anche per fare i caffè o le minestre, perché bollendo la situazione peggiora ulteriormente. Prendete un'acqua minerale, possibilmente d'alta quota e con le sorgenti vicine a casa vostra, che abbia un residuo fisso e una durezza bassi.

esercizio fisico e respirazione

L'esercizio fisico deve accompagnare una buona alimentazione. C'è chi si ritrova a doverlo necessariamente fare per esigenze di lavoro. In quel caso probabilmente è meglio riposarsi e rilassarsi anche fisicamente quando se ne ha la possibilità. Ma al giorno d'oggi si tende sempre più a fare lavori sedentari e a spostarsi in macchina. C'è chi cerca di ovviare alla sedentarietà spostandosi in bicicletta. A volte si vedono business man o gentili signore procedere in bicicletta in mezzo ad una strada piena di traffico e satura di gas di scarico. Forse quello non è il modo migliore di fare attività fisica. Quando si compie uno sforzo la respirazione aumenta e se l'aria intorno è inquinata si respirano ulteriori sostanze nocive. Più lo sforzo fisico aumenta più l'aria inspirata deve essere pura. E quindi indispensabile che si faccia attività fisica dove l'aria è pulita o almeno non particolarmente inquinata. Mentre le tecnologie si evolvono rapidamente, l'evoluzione genetica del corpo impiega migliaia di anni per modificarsi di poco. (L'aumento di altezza nelle ultime decine di anni è dovuto ad un miglioramento dell'alimentazione piuttosto che ad una modificazione genetica vera e propria). Per cui la nostra struttura genetica è ancora quella di quando il corpo veniva usato, molto più di adesso, per lavori fisici impegnativi. Si deve prendere atto di questo fatto. Se uno ha un corpo potente e lo vuole mantenere asciutto oltre che curare l'alimentazione, dovrà trovare un modo per farlo lavorare adeguatamente. Ciascuno di noi, giocando sull'alimentazione e sull'attività fisica, dovrà trovare un suo equilibrio da mantenere e migliorare. L'attività fisica serve inoltre a rinforzare il cuore. Escludendo gli eccessi che possono provocare uno stress nocivo sul sistema circolatorio, un cuore più allenato ha meno possibilità di ammalarsi, come è stato ampiamente provato. Lo sforzo fisico provoca una respirazione accelerata con una migliore ossigenazione del sangue ed una migliore *purificazione* dell'organismo.

E' inutile insistere sul fatto che fumare fa male perché è risaputo, più per il catrame che per la nicotina in sé: una volta il tabacco veniva usato come calmante per le vie bronchiali e questo è il motivo per cui chi smette di fumare per un po' tossisce più di prima. Se proprio non si può fare a meno di fumare è meglio scegliere una sigaretta che non faccia troppo male, evitare di fumare quando la respirazione è accelerata a causa di uno sforzo fisico e soprattutto fumare poco. Se ci badate, solo poche sigarette danno un vero piacere. Per il resto si tratta di abitudini meccaniche e di nervosismo. Bisognerebbe limitare il fumo a quelle due o tre sigarette al giorno che possono dare veramente piacere. Per fare questo bisogna prima di tutto convincersi che i cibi e le cose

possono dare piacere di per se stesse , senza necessariamente essere legate ad una sigaretta. Bisogna cioè spezzare quel legame perverso e fittizio, che lega il fumo alle fonti di piacere. Bisogna imparare (è solo questione di abitudine) ad apprezzare un caffè o un bicchiere di vino o l'amore o una partita a scacchi senza necessariamente abbinar loro la sigaretta.

A questo proposito possiamo considerare la sigaretta una droga a tutti gli effetti. Una persona ex-tossicodipendente (e tuttora tabacco dipendente) mi ha confidato che nei 15 anni in cui si è drogata, non le è mai capitato, nemmeno una volta, di bucarsi senza fumare contemporaneamente delle sigarette. Per lei era inconcepibile. Si ricordava di corse disperate nella notte, non tanto alla ricerca della "dose", quanto alla ricerca di sigarette. Questo vi dice quanto sia un problema il fumo anche rispetto ad altri problemi ritenuti socialmente più gravi. In tutte le polemiche che si sono fatte a proposito degli spinelli che portano al buco (cosa non necessariamente vera) nessuno ha mai parlato di come anche il tabacco o qualunque forma di dipendenza a cose non strettamente legate alla sopravvivenza, possa portare come logica conseguenza a forme di dipendenza da sostanze stupefacenti. Nei limiti del possibile è sempre meglio superare una dipendenza nella direzione della conquista di una maggior libertà e non verso la sostituzione con altre sostanze o la sostituzione di sostanze con nuove fedi o nuove dipendenze psicologiche.

Tornando all'attività fisica, proprio come per i computer che hanno la loro massima usura quando vengono avviati, così non è molto terapeutico per l'organismo concentrare tutta l'attività fisica nelle poche settimane di ferie o passare da momenti di super attività a momenti di stasi totale. Un minimo di attività fisica va sempre mantenuta. Se proprio non si ha il tempo per una passeggiata o per una partita a tennis si possono fare le scale di casa o dell'ufficio a piedi, magari arrivando, dopo allenamento, anche a farle di corsa. I colleghi e la moglie vi potranno guardare come dei pazzi, ma può essere che abbiate anche la possibilità di inserire dei discorsi intelligenti convincendo magari qualcun altro a fare come voi.

saune, integratori e niacina

Può essere utile nel corso della propria esistenza sottoporsi almeno una volta ad un programma di purificazione da tossine, radiazioni e depositi accumulati nel corpo. Esistono tantissimi metodi per ottenere questo risultato e vi sono cliniche e centri salutistici specializzati in questo. Sottoporsi ad un programma di purificazione è di vitale importanza per chiunque voglia dare una sterzata in positivo alla propria esistenza, dopo anni di cattive abitudini alimentari e a chi ha assunto delle droghe e vuol cambiare vita. Programmi di questo genere permettono:

- 1) La effettiva eliminazione di tossine e simili accumulate nel corpo con conseguente beneficio fisico.
- 2) Inseriscono un effettivo distacco fra le abitudini tenute in passato e un nuovo modo di vivere.
- 3) Alzano l'*autostima*, poiché ora si ha un corpo purificato. Ciò dovrebbe costituire uno stimolo psicologico ulteriore per non compromettere un risultato ottenuto con impegno.
- 4) Dovrebbero aiutare ad arrivare alla convinzione che "stando bene, si sta meglio".

Tra questi programmi ve ne è uno particolarmente efficace e facile da applicare anche per conto proprio. In passato è stato proposto da altre organizzazioni con metodi troppo drastici che noi non condividiamo. E' basato principalmente sull'utilizzo di saune e di una particolare vitamina chiamata niacina. Vi sono poi altre sostanze da prendere che ora andiamo ad elencare. Ovvio premissa è un'autorizzazione medica a fare le saune. Non vi devono essere problemi di pressione né problemi cardiaci.

1) SAUNA: Il programma dura dai 10 ai 20 giorni. Ogni giorno una sauna. Non viene seguito il metodo finlandese: calore molto elevato e bagno gelido. L'importante è sudare, per un periodo di tempo prolungato senza stressare troppo l'organismo. Tenere quindi temperatura della sauna più bassa possibile. L'importante è che si sudi. La sauna dura dalle due alle tre ore con fasi di 15/20 minuti ciascuna. Bisogna bere molto. Si prendono sale e sali minerali. Non si fanno di norma bagni gelati fra un periodo e l'altro, poiché è stressante per l'organismo chiudere e aprire continuamente i pori. Piuttosto docce freddo/tiepide. Non si va in sauna a stomaco pieno. Non si va per dimagrire. Quindi bisogna mangiare adeguatamente nel corso delle 24 ore.

2) La NIACINA (non la nicotammide che non provoca le reazioni che a noi interessano) è una vitamina che ha come effetto collaterale quello di liberare le radiazioni depositate nell'organismo ed anche quello di permettere la più veloce eliminazione di tossine e di altre sostanze eventualmente depositatesi nei tessuti del corpo (soprattutto quelli adiposi). Le radiazioni possono essere quelle "solari" ed in tempi di "buco d'ozono" è un discorso importantissimo e quelle atomiche (Chernobyl, ecc.). Gli effetti della niacina possono essere sorprendenti e non sapendolo ci si può anche turbare. Possono comparire macchie di rossore intenso dove si sono subite delle insolazioni, con forti pruriti. Non c'è da preoccuparsi, bisogna stare in sauna fino a che le reazioni non saranno sparite. La Niacina va presa 15/20 minuti prima di andare in sauna. Poi si dovrebbe correre un po' per permetterle di andare in circolo più velocemente. Si parte con 100 milligrammi di niacina, aumentandola a 100 alla volta di giorno in giorno. Si può arrivare anche a 2 grammi di niacina. Se in un determinato giorno si sono avute delle reazioni, il giorno dopo non si aumenta la quantità. Può darsi che non succeda nulla diciamo per i primi 5 giorni e poi improvvisamente a 600mgm di Niacina una forte reazione e poi più nulla fino a 1200. Quando per qualche giorno non si sentiranno più reazioni e ci si sentirà il corpo purificato, si potrà considerare concluso il programma.

3) Essendo la Niacina una vitamina che va bilanciata con le altre vitamine ed essendo il programma piuttosto faticoso, è meglio prendere abbondanti dosi di vitamine e sali minerali (calcio e magnesio in particolare) per tutto il programma, senza smetterle di colpo alla fine, ma diminuendole gradualmente.

4) Nel corso del programma non vanno modificate drasticamente le proprie abitudini alimentari, essendo già faticoso a sufficienza il programma stesso. E' consigliabile però usare *grassi puliti* (insaturi) per permettere un più facile ricambio dei grassi dell'organismo.

5) Se la persona ha fatto uso di droghe è facile che liberando tramite la niacina i depositi accumulati nell'organismo, possa sentire degli effetti simili a quando le prendeva. Questi effetti si esauriranno proseguendo con la sauna. Può darsi anche che nel corso del programma ci si senta stanchi e anche un po' depressi. Questo è normale. La condizione verrà superata entro la fine del programma.

6) E' fondamentale, per percepire lo stato di benessere che il programma dà, dormire a sufficienza.

ESERCIZIO: 1) Verifica la tua alimentazione, il tuo peso corporeo, la tua attività fisica in base ai dati di questa lezione e apporta le necessarie modifiche.

2) Esamina la possibilità di intraprendere un programma di purificazione.

LEZIONE VIII

AVERE RAGIONE

In tutte le epoche e in tutte le latitudini l'Uomo ha sempre cercato di *avere ragione*, e non sempre ha cercato di farlo con metodi urbani e civili. L'*avere ragione* è un tentativo che viene portato avanti a livello di *prima, seconda e terza dinamica*. Il tentativo, lo sforzo di aver ragione si accompagna a quello di *dar torto* ad un altro o ad altri. E' una degenerazione del tentativo legittimo di "discutere e sostenere il proprio punto di vista ". In entrambi i casi è comunque basato sull'*impegno di sopravvivere*. Come meccanismo di sopravvivenza è basato sul computo "se ho ragione sopravvivo"; quindi per sopravvivere si sostengono e si giustificano i più fantastici torti.

Vi sarà certamente capitato come spettatori, o più riprovevolmente come attori, di assistere in autostrada a scene come la seguente: qualcuno compie un sorpasso azzardato o guida con imprudenza. Viene strombazzato e mandato a quel paese da altri automobilisti. Lui invece di scusarsi e di tornare nei ranghi, rischia di combinare un ulteriore disastro ripetendo e addirittura esagerando la manovra spericolata fatta in precedenza. Cosa sta facendo in realtà? Sta cercando di *aver ragione* e di *dar torto* a voi e lo fa ripetendo la manovra rischiosa che ha causato i vostri rimproveri. Se non lo facesse si sentirebbe "sminuito", perderebbe "*autostima*"; sentirebbe confusamente di rischiare di soccombere. Tutto ciò non ha senso perché nella realtà farebbe senz'altro bene alla sua e alla altrui sopravvivenza e alla sua *autostima* comportarsi esattamente nel modo contrario. Esamineremo poi più in dettaglio che cosa c'è sotto questo meccanismo.

Tutte le volte che vi sono faide insanabili, conflitti ripetuti e apparentemente irrisolvibili, siamo in presenza del meccanismo dell'*avere ragione*. Vi sarete trovati nella condizione di voler far ragionare qualcuno che stava evidentemente sostenendo delle cose insostenibili. Più voi cercavate di *dargli torto* con tutte le prove inconfutabili del caso, più lui affermava, sempre più ostinatamente, di *aver ragione*.

E' un meccanismo molto difficile da aggirare, poiché affonda le sue radici nel profondo dell'esistenza ed è la principale causa dei guai persistenti dell'umanità. Si potrebbe anche obiettare che le cause sono piuttosto l'ignoranza, l'inciviltà, l'egoismo. Tutto vero, ma come vedremo questi tre fattori possono essere ricondotti nella sfera dell'*avere ragione*.

Nel caso voi riusciate proprio, magari con l'aiuto di altri chiamati in causa o attraverso prove inconfutabili, a costringere l'altro ad ammettere il suo torto, lo vedrete assolutamente costernato. Voi avrete vinto e lui avrà perso. Penserà che la sua sopravvivenza sia stata danneggiata. Non importa per lui aver corretto un suo errore o una sua idea erronea; per lui in quel momento conta

solo aver avuto torto, quindi aver perso, quindi aver compromesso la sua sopravvivenza a favore della vostra. Quello che da un punto di vista animale è un meccanismo di sopravvivenza, vale a dire - se c'è solo una preda la prendo io; se la prendo io sopravvivo io, se la prendi tu sopravvivi tu - si e trasferito pari pari a livello mentale e di conseguenza nelle interrelazioni sociali, generando dispute, conflitti e guerre.

Se voi seguite le vicende di persone condannate alla sedia elettrica, vedrete che la maggior parte delle volte queste persone asseriranno in qualche modo la loro presunta innocenza: o nei confronti dei crimini di cui vengono accusati, oppure per qualche altro motivo che dà loro ragione o almeno dà torto a coloro che li vogliono giustiziare: l'estrazione sociale, il colore della pelle, la provocazione, ecc. Non stiamo facendo un discorso pro o contro la sedia elettrica. Limitiamoci a considerare che è molto difficile giudicare a livello di regole di gruppo. Preferiamo concentrarci su quelle informazioni che permetterebbero ad una società civile, composta da persone evolute, di evitare di trovarsi di fronte a problemi simili, fonti di infinite controversie. Il semplice fatto di dar origine a controversie dovrebbe suggerire ai contendenti un atteggiamento moderato e attento alle argomentazioni di coloro che sostengono un *punto di vista* diverso. Invece più la questione è di difficile soluzione, più gli animi si accendono e la battaglia si esaspera. Tornando ai nostri condannati a morte (stiamo parlando in generale; il campo della "giustizia" è senz'altro pieno di "ingiustizie") costoro troveranno sempre dei motivi per concludere che loro non meritano di essere giustiziati e troveranno sempre gente pronta a farne dei simboli delle loro battaglie contro la pena di morte ecc. Si può benissimo portare avanti queste battaglie in nome della civiltà senza sventolare bandiere con l'effigie del condannato pluriomicida, anche per rispetto ai parenti delle vere, unanimemente riconosciute, ma spesso dimenticate, vittime. Invece la spinta principale dei due partiti contendenti non è fare il miglior bene per la società (*terza dinamica*) in cui vivono, ma "*avere ragione*" e "*dar torto*" agli altri. Il nostro condannato, fino a che desidera comunque vivere, continuerà ad *avere ragione*, mentre *avranno torto* quelli che lo vogliono giustiziare. Se guardate bene è difficile che capiti che uno di costoro dica: "si sono un assassino, non merito di vivere, però graziatemi". Quando ammettono la loro colpa cioè di *avere torto* accettano anche di essere giustiziati. Quindi per *sopravvivere* bisogna avere ragione e le persone, per sopravvivere, pretenderanno di *avere ragione* di fronte ai più incredibili *torti*.

Proprio ai giorni nostri vedete *leader* politici ampiamente smascherati per la loro corruzione, ulteriormente gravati dal fatto che sermoneggiavano senza alcun pudore altri per le stesse colpe prima di venire scoperti, che ancora ostentano con grande arroganza le loro "*ragioni*" e addirittura accusano tutti gli altri di avere "*torto*". A loro interessa solo *dominare* quando hanno il potere ed *evitare di soccombere* quando lo stanno perdendo. I giochi di questa politica sono molto sporchi e, purtroppo per tutti noi, questi dati sono conosciuti anche da coloro che hanno a cuore solo la loro sopravvivenza e quella del loro clan più o meno mafioso, specificatamente quei dati che possono servire loro per attaccare i punti deboli degli avversari. Per questo è importante che questi dati vengano conosciuti dal maggior numero di persone possibile. Sarà sempre più difficile usarli per soggiogare e per manipolare.

torto e ragione

Se si vuole migliorare il comportamento di qualcuno o se si vuole migliorare una certa situazione bisogna "aggirare" questo meccanismo di *torto/ragione*. E' un meccanismo che riguarda soprattutto le relazioni personali.

E' meno facile che entri in gioco, quando si ha a che fare direttamente con la realtà oggettiva. Un ingegnere deve costruire un ponte. Questo ponte deve rimanere in piedi e non deve crollare quando il treno ci passerà sopra. La realtà in quel caso è un giudice inconfutabile ed inoltre siamo tutti tesi nel comune sforzo di superare quell'ostacolo. E' un *gioco costruttivo*, dove, la gran parte delle volte, il meccanismo *torto/ragione* non entra. Ma in altri *giochi* entra spesso e volentieri. Fra genitori e figli, fra moglie e marito, quando nascono delle discussioni sulle presunte capacità o incapacità di qualcuno. Il figlio, ad esempio, cerca di *aver ragione* e il genitore non gliela dà mai. Se prende sei a scuola poteva prendere sette, se prende sette poteva prendere otto. Finché il figlio è impegnato in *giochi costruttivi* cercherà di *aver ragione* andando sempre meglio. La giustificazione che il padre si dà è quella di volerlo stimolare. Magari quello era il motivo di partenza. Poi, senza accorgersi e soprattutto senza saperlo, è scivolato nell'*aver ragione*. La moglie o i nonni (che a loro volta avevano fatto lo stesso con l'attuale padre), lo rimproverano di essere troppo severo. Lui a quel punto deve dimostrare d'*avere ragione* e lo fa esasperando, in modi più o meno scoperti, il suo atteggiamento. Il figlio a sua volta si impegna in una battaglia il cui obiettivo principale non è più quello di andar bene a scuola ma di dimostrare a suo padre che *ha torto (gioco distruttivo/vittima)* e magari comincerà a drogarsi oppure sfascerà la macchina di suo padre oppure nei casi estremi si suiciderà se si convincerà di *avere lui torto*.

Più i campi di interesse sono fumosi e con un riscontro non immediato nella *realtà*, più questi meccanismi entrano in gioco. La politica, ora come ora, è basata quasi esclusivamente sull'*aver ragione* e sul *dar torto* agli avversari.

Permettendo a qualcuno di *avere ragione*, nei limiti del possibile, non lo si obbligherà ad insistere di averla a tutti i costi; si "ammorbidisce" il meccanismo. E' comunque difficile avere a che fare con persone che usano pesantemente questo meccanismo (in una certa misura tutti lo usiamo), perché ci si trova presto avviluppati in "*problemi irrisolvibili*". Quando qualcuno vi presenta *problemi irrisolvibili* significa che semplicemente vuole *avere ragione* e vuole *dare torto* a chiunque gli offra delle *soluzioni*: Vi viene a chiedere consiglio su un determinato *problema*. Voi gli suggerite una *soluzione*, ma non va bene, allora gliene date un'altra e non va bene neppure quella, oppure vi chiederà di fare cose imbarazzanti o impossibili o senza senso perché lui non se la sente o perché non può. Lasciate perdere, è tempo sprecato. Meglio limitarsi ad ascoltare annuendo di tanto in tanto dicendo "Non saprei" quando vi chiede una *soluzione*. Lui non sta cercando la *soluzione* del suo *problema*, sta solo cercando di dimostrarvi che *ha ragione* ad averlo.

ESERCIZIO: 1) State cercando a tutti i costi di *aver ragione* in una determinata situazione o con una certa persona?

2) State *dando torto* a qualcuno invece di dargli i giusti riconoscimenti?

punti di vista e avere ragione

Sempre nelle Vite Parallele di Plutarco si legge che Atene, ad un certo punto, si trovò economicamente ed anche politicamente in una situazione di stallo: i mezzadri che coltivano le campagne si trovarono indebitati a tal punto con gli aristocratici padroni delle terre, da non poter più far fronte ai propri debiti. Ognuna delle due parti in contesa sosteneva i propri diritti e le proprie buone ragioni, ma entrambe si resero conto che se la situazione non si risolveva presto, si sarebbe arrecato grave danno a loro e a tutta Atene. Non riuscendo a far prevalere il proprio *punto di vista* su quello dell'altro, decisero di rivolgersi a qualcuno *super partes* che risolvesse la questione e si impegnarono a rispettarne le decisioni. Sulla scelta della persona non vi furono dubbi perché tutto il popolo di Atene riconosceva in Solone senz'altro il più saggio di tutti loro e quindi la persona più adatta a dirimere la contesa. Solone accettò e dopo aver studiato la faccenda decise che venissero annullati tutti i debiti dei mezzadri nei confronti dei proprietari terrieri e si ripartisse da zero. I proprietari terrieri mugugnarono perché ritenevano che la risoluzione fosse troppo smaccatamente a favore dei mezzadri, ma siccome tutti si erano impegnati a rispettare le decisioni di Solone qualunque esse fossero, fecero buon viso a cattiva sorte e si adeguarono.

Questo esempio mostra molto bene cosa vuol dire essere un paese civile e soprattutto cosa vuol dire sostenere il proprio *punto di vista* senza voler a tutti i costi *avere ragione*. Entrambi i contendenti partivano da presupposti contrapposti e conflittuali, entrambi si rendevano conto di far parte di una realtà più vasta, Atene, che andava salvaguardata e da cui dipendevano i loro interessi particolari ed entrambi riconobbero senza troppe difficoltà che necessitavano del giudizio di qualcuno che esaminasse il problema da un *punto di vista* più alto e non identificato con una delle due parti obbiettivamente in conflitto. Entrambe non fecero difficoltà a riconoscere in Solone la persona più adatta a questo ruolo. Ed entrambe si assoggettarono alle decisioni prese senza trovare giustificazioni per non farlo. In questo caso, rispetto alla nostra situazione odierna, la cosa era facilitata dal fatto che non vi erano partiti che occultamente difendevano interessi particolari, ma che asserivano invece di rappresentare tutti i cittadini. I contendenti e gli interessi che difendevano erano palesi.

Addirittura Solone promulgò una legge che sembrava bizzarra persino ai suoi concittadini, ma non lo era assolutamente conoscendo questi dati: In caso di contese venivano tolti i diritti civili a chi non si schierava a favore dell'uno o dell'altro partito. Questa legge obbligava i cittadini a *prendersi responsabilità* di fronte ad ogni possibile disputa, pena la perdita dei diritti civili. SOSTENERE UN PUNTO DI VISTA NON SIGNIFICA "AVERE RAGIONE". Nel primo caso si aiuta la sopravvivenza nel secondo la si danneggia. Avendo le persone che lavorano attivamente in un contesto sociale una posizione all'interno di una determinata realtà, è perfettamente normale e legittimo che sostengano il proprio *punto di vista*, che è appunto quello da cui oggettivamente vedono la *realtà*. Confrontandosi con altri *punti di vista* si creerà una dinamica positiva per la società, e i diversi *punti di vista* di volta in volta prevarranno. Questo sostiene il Machiavelli nei suoi "Discorsi", sebbene si preferisca ignorare queste riflessioni a favore di altre che possano servire per giustificare qualunque bricconata. Allora si cita "Il fine giustifica i mezzi". con cui in realtà si intende:

"Il mio personale fine che io cerco di far credere che sia anche il vostro, mi permette di violare le leggi e voi dovrete essere così gentili da applaudirmi e considerarmi Machiavellico piuttosto che condannarmi". Il "fine" di cui parlava Machiavelli, per il quale tutto era lecito, era il fine ultimo della libertà della Repubblica e dei suoi cittadini. L'interesse generale quindi, non "*particolare*". Nel meccanismo dell'*aver ragione* entra anche questo fatto di pretendere che qualcuno che gode del rispetto generale (preferibilmente morto) sia dalla nostra parte o che qualcun altro (anche questo preferibilmente morto) sia responsabile di tutte le nefandezze e non noi.

Qualche tempo fa mi capitò di partecipare ad una discussione fra un noto professore universitario nonché ospite fisso di numerosi programmi televisivi e altre persone riunite in un salotto della Milano bene. Questo professore si scagliava con un' enfasi che pareva eccessiva vista l'ora, l'uditorio e il luogo, contro il comunismo descritto come il male peggiore dell'umanità, più pericoloso dell'integralismo religioso e di qualsiasi altra cosa. Altre persone ribattevano in vario modo o assistevano intimidite. Io ad un certo punto mi inserii e provai a lanciare l'idea che forse certi *punti di vista* potevano essere se non determinati, almeno influenzati dalla particolare posizione da cui effettivamente si guardava la *realtà*. Continuai affermando che forse quel suo *punto di vista* poteva essere influenzato dall'essere piacevolmente seduti in una ricca casa borghese del centro di Milano piuttosto che in una *favela* brasiliana o in un ghetto di Chicago. Questa idea da me lanciata incontrò l'immediato favore di tutti meno che del professore che si indignò ulteriormente e proruppe in una grande quantità di impropri contro Bolscevichi e fiancheggiatori, perdendo forse un po' di vista il luogo in cui si trovava e con chi stava parlando. Eppure a tutti gli altri presenti nella sala, non così impegnati nell'*avere ragione*, sembrava abbastanza ovvio riconoscere che spesso le nostre idee sono influenzate dalla "posizione" in cui ci troviamo. E' difficile trovare persone appena derubate di tutto il loro oro, disposte a fare marce di solidarietà nei confronti degli Zingari o degli emarginati. Né è facile far firmare petizioni a favore di quel tal politico denutrito dopo due mesi di galera a chi in galera c'è rimasto innocente per anni senza che nessun potente avesse mai alzato un dito per difenderlo. Certo è che si dovrebbe essere capaci grazie al dialogo e all'approfondimento di salire ad una *visione globale* della realtà che trascenda il nostro particolare *punto di vista*, da cui, in ogni caso, bisogna comunque partire.

Tornando all'esempio del condannato a morte; possiamo senz'altro ritenere che il *punto di vista* dei genitori di una delle sue vittime sia influenzato dal loro ruolo appunto di genitori. Capita anche di sentire persone, coinvolte con profondo dolore in situazioni del genere, scusarsi di non riuscire ad essere obbiettive appunto perché troppo coinvolte in un particolare *punto di vista*. Questo è comunque un segno di consapevolezza. Come è segno di consapevolezza non insistere che persone obbiettivamente coinvolte in un *punto di vista* cambino opinione. Anche se io fossi totalmente contro la pena di morte, dovrei capire lo stato d'animo di un parente dell'ucciso che chiede di partecipare all'esecuzione e che si oppone ad una richiesta di grazia.

Gli Ateniesi poveri e ricchi non si preoccupavano più di tanto di *aver ragione* quanto di sostenere il proprio *punto di vista*.

Una differenza evidente che permette di riconoscere il meccanismo *ragione/torto* rispetto al legittimo sostegno ed espressione del proprio *punto di vista* è che mentre nel primo caso si sostengono le proprie "ragioni" in modo assolutistico e polemico, senza essere veramente interessati alle idee degli altri, nel secondo si è consapevoli di rappresentare un punto di vista che si ritiene sì conforme alla realtà, ma non in senso assoluto, per cui si è interessati a sentire le idee degli altri e ad accoglierne i suggerimenti. I sindacati e i rappresentanti degli industriali fanno delle discussioni più pragmatiche e meno cavillose dei rappresentanti di gruppi politici, perché rappresentano dei *punti di vista* diversi chiaramente identificati con degli interessi precisi da difendere.

E' più facile sporcare l'acqua pulita che pulire quella sporca: se voi aggiungete un bicchiere di inchiostro a dell'acqua limpida, essa si sporcherà molto più di quanto si pulirà aggiungendo un bicchiere d'acqua limpida in una bacinella d'acqua color inchiostro. Questo per dire che è facile venir contagiati da meccanismi *torto/ragione* altrui perché anche quando non si vorrebbe venir coinvolti in *querelle* di quel genere, non si può lasciar correre tutto quello che gli altri vogliono arrogantemente far passare. L'unica soluzione è come sempre aver il *goal* di uscire da quei meccanismi e di mettersi sempre alla prova e in discussione, senza per questo tirarsi indietro dal sostenere le cose che si ritengono giuste.

ESERCIZIO: 1) Rileggi questa sezione e lavoraci sopra fino a che non hai perfettamente chiarito la differenza fra *punto di vista* e *avere ragione*.

idee fisse e pregiudizi

Le *idee fisse* sono quelle idee che non si modificano di fronte al mutare degli eventi.

Sono idee predeterminate che vengono costantemente utilizzate prima ancora di esaminare i fatti a cui si riferiscono.

Sono modi invariabili di interpretare l'esistenza.

Possono essere positive (Es: "I genitori hanno sempre ragione" "I soldi danno la felicità") o negative (Es: "Bisogna fare tutto il contrario di quello che i genitori vogliono" "I soldi danno infelicità").

Quelle più difficili da riconoscere si formano intorno a concetti giusti, positivi oppure quelle sostenute da chi ha una posizione di *leader* o di "autorità" in materia.

Ci tolgono dall'impegno di dover esaminare le situazioni oppure ci servono per "risolvere" una volta per tutte dei problemi.

Una persona con delle *idee fisse* o dei *pregiudizi* è poco tollerante ed anche poco intelligente, proprio perché non esamina le situazioni su cui dà dei "giudizi". *Pregiudizio* significa letteralmente *giudizio, opinione errata dovuta a scarsa conoscenza dei fatti o ad accettazione non critica di errate opinioni altrui*. L'etimologia della parola è composta da *prae* "innanzi, prima" e *iudicium* "giudizio" quindi "giudizio anticipato". Dall'etimologia si deduce che l'errore fondamentale consiste nel dare giudizi anticipatamente. Le *idee fisse* e i *pregiudizi* possono annidarsi ovunque: Se io parlo contro l'*aver ragione* significa che sono un' "autorità" in materia e non ho quel meccanismo, altrimenti come potrei scriverne? Da ciò ne consegue che in caso di disputa o discussione IO AVRO' RAGIONE E L'ALTRO AVRA' TORTO. Questo non è mai

vero. Una delle *idee fisse* più radicate è "Se io penso una determinata cosa sono quella cosa": "Siccome io sono un idealista e mi batto per la libertà e l'eguaglianza io *ho ragione* anche quando intasco la mazzetta. Oppure posso uccidere e torturare in nome di Dio, perché l'Umanità deve essere convertita con ogni mezzo alla giusta fede.

Non sempre è facile riconoscere queste *idee fisse* e questi *pregiudizi*, soprattutto se vengono proposti come qualcosa di positivo. Valanghe di persone di base oneste sono raggirate da altre che utilizzano questo meccanismo. Una persona normale non concepisce che chi è in grado di parlare tanto bene sullo sfruttamento dell'uomo sull'uomo o della vita eterna, sia a sua volta uno sfruttatore o un depravato, né può pensare che colui che dice di essere una persona "illuminata" e che spiega tanto bene come fare a diventarlo sia in realtà una persona piccola, vendicativa e con forti problemi nei confronti dell'altro sesso. La persona normale "computa": "Uno che parla in questo modo è senz'altro conforme alle sue parole", e così si crea il *partito preso* di sostenere sempre e comunque una tal bandiera o una tale persona *dando torto* a chi non è d'accordo con noi e *dando ragione* a chi si sostiene, qualunque cosa costui dica o faccia. Da fuori è molto facile osservare questo meccanismo poiché si vedrà il sostenitore accettare le più banali giustificazioni a favore del *leader politico* o dell'*illuminato* o del capo religioso che si sostiene. Rifiuterà di vedere l'evidenza, ed il suo disagio lo farà esplodere violentemente quando viene contestato. E' inutile cercare di contraddire una persona in tale situazione, non si fa che esasperare i suoi meccanismi. Più gli altri gli danno contro, più si sente costretto a ribadire ciò che sostiene. Essendo meccanismi reagiscono più alle leggi della fisica che a quelle della logica, quindi, per riuscire a parlare con una persona che è profondamente "meccanica" è meglio "ritrarsi" piuttosto che "protendersi", in base alle leggi del magnetismo, così da permettergli di avvicinarsi. Forse è questo il significato di "porgere l'altra guancia": non opporre a della forza altra forza; lasciarla piuttosto scorrere via. Avere dei principi non significa avere delle *idee fisse* o dei *pregiudizi*. L'idea fissa serve per avere ragione e per dar torto agli altri e quindi oscura la percezione della realtà. Nel Vangelo Secondo Matteo 12, 32 Gesù dice: "...chiunque avrà parlato contro di me sarà perdonato, ma chi avrà parlato contro lo Spirito non sarà perdonato..." Una idea è qualcosa che si avvicina molto allo Spirito. Addirittura Gesù concede che si possa parlare contro di lui ma non contro lo Spirito che lui rappresenta. Noi ugualmente dovremmo essere fedeli più a dei concetti e a delle idee astratte piuttosto che alle cose o persone che vorrebbero rappresentarle. Questo in caso di dubbio o in caso di divaricazione fra idee e uomini. "Amare l'onestà" può essere un *principio*. "Tutti quelli del mio partito sono onesti mentre gli avversari sono disonesti" è un'idea fissa.

Le *idee fisse* distorcono la nostra capacità di osservare la *realtà*. L'idea fissa ci toglie la necessità di osservare, poiché ha già risolto il problema a priori.

In genere perché essa si installi deve esserci venuta utile in passato; deve cioè esserci servita per sopravvivere. L'errore di per sé non sta nell'idea ma nel fatto che sia fissa. La stessa idea "tutti gli uomini meritano rispetto ed attenzione", è un *principio* encomiabile, ma diventa un'idea fissa dannosa quando ci impedisce di scappare a gambe levate quando un brutto ceffo viene verso di noi con una mano nella tasca che sembra stringere una pistola.

Sebbene tutto in teoria possa essere trasformato in *idee fisse* che ci danno *ragione* da usarsi contro gli altri, questo corso descrive delle leggi dell'esistenza, conoscendo le quali possiamo osservare meglio la realtà. Le idee contenute in questo corso, non dovrebbero suscitare *idee* contrarie violente e possono essere applicate da persone di ogni fede religiosa o politica. Se noi diciamo, come abbiamo fatto, "chi ha i denti non ha il pane e chi al pane non ha i denti", vogliamo mettere l'attenzione, tramite un proverbio, su delle situazioni che spesso nella realtà si verificano, spiegando perché succedono. Ma non deve essere per forza così; la realtà può manifestarsi anche in altri modi, e comunque è uno spunto per osservarla con più attenzione e non per rifugiarsi in *un'idea fissa*. A questo proposito è interessante leggere l'ultimo romanzo, a tutt'oggi, di Milan Kundera *La Lentezza*. Viene contrapposta la visione della realtà da parte di un osservatore esterno (lo scrittore) ed una serie di personaggi pieni di *pregiudizi* e di *idee fisse*, tutti intenti ad *avere ragione* e a *dominare*.

Noi vorremmo, con questo corso, inserire un "sistema operativo" di base nel nostro computer che possa far funzionare adeguatamente tutti gli altri programmi e applicazioni, dando anche una dettagliata descrizione dei *virus* principali che li possono attaccare, con tutti gli *anti-virus* relativi.

Le *idee fisse* compartimentano il nostro spirito libero creando una "coscienza meccanica" facile da influenzare e irreggimentare in uno dei tanti eserciti per cui è sempre aperto il reclutamento.

Moltissimi di noi covano l'idea segreta di essere l'unica persona sana in circolazione, mentre tutti gli altri sono pazzi oppure al contrario di essere pazzo mentre tutti gli altri sono sani. Nessuna di queste due idee è vera. Eppure se vedete le persone parlare con assoluta sicurezza di altre che conoscono a mala pena oppure vedete altre giustificare le più incredibili nefandezze vi renderete conto che in molti la pensano proprio così. Sono le *idee fisse* in azione che creano tante coscienze meccaniche. Se una persona, a differenza delle altre, ha un certo spazio di coscienza libero (usiamo volutamente un termine generico, perché vogliamo solamente mostrare un meccanismo senza addentrarci in discorsi più opinabili) si rende conto che qualcosa non quadra e comincia ad avere problemi di *autostima*. Questo è un indice di consapevolezza piuttosto che del contrario.

Una delle *idee fisse* più propagandate è che "tutto è politica" "non si può fare a meno della politica". Se tutto fosse politica non si potrebbe fare a meno della politica per evidente conseguenza logica e quindi sarebbe inutile ribadirlo, né tanto meno cercare di convincere chi "non" la sta facendo. "Non si può fare a meno della politica" vorrebbe dire tradotto "non si può fare a meno dei politici". Molti di coloro che si fanno chiamare politici, come la realtà ha clamorosamente dimostrato per l'ennesima volta in questi ultimi anni, non sono *politici* (*etim.: del cittadino*), ma "lobbisti" intesi a curare i loro interessi di bottega e quelli dei loro sponsor. Quindi meno si fa "politica" "per il cittadino", più si sente dire che "non si può fare a meno della politica", ecc. Quando si sentono dibattiti politici alla televisione si può legittimamente pensare di essere in un mondo di pazzi da legare. Tutti asseriscono violentemente le loro "ragioni", soprattutto quelli che si definiscono "non violenti", di fronte allo stesso fatto. Evidentemente c'è qualcosa che non funziona perché se uno di loro ha veramente *ragione*, significa che gli altri quattordici hanno *torto* e non se ne

accorgono. In realtà tutti stanno solo difendendo i propri interessi e/o tentano di *avere ragione* usando quelle parole e quelle polemiche che secondo i loro esperti sono le più convincenti, non certo le più vere. Bisognerebbe seguire il criterio opposto di quello in genere usato per scegliere un rappresentante politico. Si dovrebbe scegliere la persona più normale e colui che si propone senza asserire la sua presunta eccezionalità. Dovrebbe essere mandato avanti chi esprime una cultura sana, civile, anche se, di questi tempi costoro raramente si danno alla politica, di cui avvertono la corruzione, ma preferiscono fare qualcosa d'altro. Di fronte ad *idee fisse* come "tutto è politica" possono nascere discussioni che si protraggono per ore e ore. Il meccanismo *ragione/torto* si evince anche dall'approccio che la gran parte dei politici usa. Si atteggiavano tutti a padreterni indispensabili. Visto che vengono eletti dal popolo, e la storia ha dimostrato più volte che gente di valore non è stata riconosciuta dai contemporanei e, per chissà quanti, nemmeno dai discendenti, il dovere di ognuno dovrebbe essere quello di sottoporre le proprie idee al giudizio popolare, con senso di responsabilità, magari rallegrandosi di non essere eletto, visto l'impegno e la responsabilità che l'impegno politico dovrebbe richiedere. Invece no! Si dannano tutti per la poltrona e non la vogliono mollare. Spadolini, vecchio e malato, si dispiaceva di non essere stato rieletto Presidente del Senato, mostrando il suo "amaro disappunto" come se chissà quali meriti gli dovessero essere riconosciuti. Una persona normale si sarebbe dovuta rallegrare di potersi finalmente riposare e dedicare alla propria salute. Probabilmente pensava di essere "l'unico degno" oppure di "meritare la riconoscenza della nazione" o chissà quale altra *idea fissa*.

ESERCIZIO: 1) Per ogni dinamica e suo aspetto scrivi le idee principali che tu hai a riguardo.

2) In un secondo tempo vedi se sono *idee fisse*, *pregiudizi* oppure *principi*.

3) Trova almeno dieci cose che non sono politica.

sopravvivere-dominare-avere ragione

Il primo impulso è quello di SOPRAVVIVERE,

il secondo quello di DOMINARE

il terzo quello di AVERE RAGIONE.

Nella sua versione migliore il terzo diventa la voglia di GIUSTIZIA, EQUITA', UGUAGLIANZA, LIBERTA', CULTURA, CIVILTA', dove i primi due vengono armonizzati verso un benessere, quindi una *sopravvivenza*, generalizzata per tutti gli uomini e, mano a mano che la coscienza cresce, anche per la vita in generale e per il pianeta terra. Le *dinamiche* si espandono circolarmente da un centro. Enfatizzarne pesantemente alcune a scapito di altre può essere l'indice di *idee fisse*. A questo proposito vi è un racconto brevissimo di Dino Buzzati dalla raccolta *Le Notti Difficili* intitolato *Il Patito Sociale*. Costui si dà da fare per gli sfortunati, però lui è molto fortunato: "...E mentre ciò che ama è una massa indifferenziata e senza volto, ciò che egli odia sono invece delle persone precise, con nome e cognome, secondo lui complici, consapevoli o no, delle predette ingiustizie: amici, vicini di casa, colleghi, specialmente colleghi di successo. L'odio, s'intende, è tanto più intollerante e velenoso quanto più egli è conscio della nobiltà dei propri sentimenti; e diventa il suo precipuo interesse quotidiano, consolazione, sostegno e scopo della vita. Tutto a causa del

cosiddetto peccato originale che salvo interventi contrari della Grazia, porta l'uomo ineluttabilmente al male e alla perfidia, anche se si tratta di un uomo così altruista e moralmente elevato." Noi in luogo del *peccato originale*, diremmo, meno poeticamente ma più operativamente, ... a causa del meccanismo *ragione/torto* e delle *idee fisse*.

Il meccanismo *ragione/torto* si colloca nell'ambito del mentale, dell'intenzionale. Gli animali cercano di *sopravvivere* e di evitare di *soccombere*, e così fa l'uomo; gli animali cercano di *dominare* e di *evitare di essere dominati*, e così fa l'uomo. Ma il meccanismo *torto/ragione* è solo degli uomini. Basa la sua energia sui due punti precedenti *sopravvivere* e *dominare per sopravvivere*. E' chiaro che l'unica intenzione di Hitler e dei Nazisti era conquistare e dominare tutta la Terra per consentire una migliore sopravvivenza a loro in primo luogo e hai Tedeschi (*terza dinamica*) contro la *quarta dinamica* (Umanità). Comunque per farlo dovevano dimostrare a loro stessi e a tutti gli altri che loro *avevano ragione*. Allora usarono le filosofie del Superuomo, le leggende dei Nibelunghi, la superiorità della razza Ariana, ecc. Nello stesso tempo dovevano trovare qualcuno a cui dare addosso e attribuire tutti i mali e i disagi che la gente subiva e di cui potevano essere loro stessi ritenuti responsabili e allora contemporaneamente *davano torto* agli Ebrei, alle potenze plutocratiche, ecc. Quando qualcuno ha profondamente radicato il meccanismo *ragione/torto* è perfettamente inutile stare a discutere le sue argomentazioni proprio come è inutile discutere con una tigre che ti vuole sbranare. Se gli Alleati avessero conosciuto questi dati non avrebbero perso tempo con inutili trattative, ne avrebbero fatto tutte le concessioni che fecero all'inizio per cercare di placare i Nazisti. L'unica cosa utile è cercare di disinnescare il sistema e prevenire la sua radicalizzazione. Per questo è meglio non sbandierare troppo le proprie vittorie o i propri successi, né farli pesare sugli sconfitti più del necessario. Cosa che ad esempio i vincitori della Prima Guerra Mondiale non fecero con i Tedeschi.

Tre dei meccanismi più comunemente usati per attaccare politicamente i propri nemici sono:

- 1) Scavare nella vita dei nemici o partiti avversari per trovare delle pecche su cui possano essere pubblicamente attaccati.
- 2) Accusare i propri avversari delle cose di cui si è responsabili. I socialisti ad esempio, fin da subito dopo l'elezione di Craxi e del suo gruppo dirigente, presero ad accusare i loro avversari di star formando degli schieramenti trasversali lobbistici, cosa che invece stavano facendo loro. L'avversario così è costretto a difendersi e perde buona parte della sua forza di accusa nei confronti di quello che l'altro sta scientificamente progettando e facendo.
- 3) Indirizzare il malcontento popolare di cui si è responsabili contro altri bersagli e non contro se stessi.

Se voi vi guardate intorno vedrete che questo è il modo di fare "politica" attuale. Come sempre c'è chi è più spietato e determinato, ed usa scientificamente questi metodi, e chi, più naïf, li subisce e li fa senza rendersi ben conto della loro esistenza.

Quando parliamo di "lupi" parliamo del *sopravvivere* e del *dominare*. Chi agisce come un lupo non sente veramente il bisogno di giustificarsi *avendo ragione*, se non come sistema per confondere le acque ed ingannare la gente. Questo

meccanismo entra in gioco solo quando costoro vengono fermati e sconfitti. Questo vale sia per i *serial killers* che per i "lupi della politica". Spesso si sente dire "l'amava così tanto da ucciderla piuttosto che perderla". In questo genere di episodi l'amore non c'entra un bel nulla. C'entrano piuttosto i meccanismi di *sopravvivere/dominare* e di *torto/ragione*. E' l'ultimo disperato tentativo di *dominare, avendo ragione*. Liberarsi da questi meccanismi è la via verso la libertà e la felicità.

ESERCIZIO: 1) Trova degli esempi nella tua vita di *ragione/torto* e vedi come sono legati al *dominare* e *sopravvivere*.

LEZIONE IX

CONFUSIONE E DATO STABILE

La *confusione* è uno stato di disordine che ci impedisce, fin che dura, di procedere positivamente in una data direzione. Le particelle e gli elementi che compongono la situazione sono in ordine caotico. La *confusione* è una precisa condizione che noi avvertiamo. Ci sentiamo disorientati, tirati da tutte le parti, senza riuscire a stabilire una linea di comportamento. Avvertiamo angoscia e frustrazione e a volte forme di disperazione o di isteria. Parte come una situazione *problematica* che ci rifiutiamo di considerare tale, o che speriamo si risolva da sola. Può essere il frutto, il risultato di un qualcosa che si è accumulata nel tempo e che a poco a poco degenera. Può dipendere anche da un improvviso sconvolgimento: accade un terremoto ed in pochi secondi tutto è sottosopra, in *confusione* appunto. Meno drammaticamente scivoliamo con il vassoio della colazione e tutto si rovescia per terra. A *confusioni* di quest'ultimo tipo poniamo però subito rimedio a meno che la causa sia stata così repentina e violenta da scoraggiare il tentativo di rimettere ordine. Vi sono state città nell'antichità completamente abbandonate dopo un terremoto o un cataclisma. Il disastro, la *confusione* era stata così vasta e repentina da scoraggiare qualsiasi tentativo di rimettere ordine. Gli abitanti, considerando troppo difficile "maneggiare", preferirono "disconnettere" (vedi Lez. 5 *Responsabilità*). Nelle confusioni repentine in genere ci si affretta subito a rimettere in ordine. Tutto torna velocemente come prima. Superato l'attimo di disorientamento ci mettiamo al lavoro e ripristiniamo la situazione precedente. Può darsi che in alcuni casi ne approfittiamo per mettere in atto dei cambiamenti già prefigurati. La *confusione* vera e propria in questi casi non dura molto, ne durano molto le sensazioni che l'accompagnano. Abbiamo una scena precisa in testa che di solito è quella precedente al disastro e ripristiniamo la situazione originale. Nessun problema importante per la nostra *autostima*.

Una condizione di *confusione* che persiste genera invece delle emozioni e delle sensazioni negative. Essa tende, per sua natura, ad estendersi ad altri settori della nostra esistenza. Così se una persona si trova già in difficoltà, un buon sistema per invertire la tendenza (con conseguente automatico miglioramento dell'*autostima*) è mettere ordine nel suo aspetto, nel suo abbigliamento, nella sua casa e altre proprietà come l'ufficio o la macchina. Se una persona riesce ad agire in questo modo invece di lasciarsi andare ulteriormente, come spesso capita, arresta la spirale discendente, elimina le conseguenze che *confusione* e disordine generano nella suo stato d'animo e si predispone ad una più veloce

risalita. Si può porre rimedio velocemente alla condizione di *confusione* trovando subito un DATO STABILE contro cui allineare tutte le particelle caoticamente disperse: Nel caso del vassoio rovesciato è facile trovare un *dato stabile*: lo stato delle cose precedente al disastro. Così andiamo a prendere il caffè al bar (prima particella allineata contro il *dato stabile*) e poi riportiamo la stanza al suo ordine precedente, magari incrementandolo (altre particelle allineate contro il *dato stabile*). Quando invece la *confusione* ha delle cause più complesse che affondano le loro radici nel tempo ci vuole un maggior impegno per trovare il *dato stabile*.

Esiste quindi un rapporto diretto fra *confusione* e *dato stabile*. IL DATO STABILE DIVENTA IL PUNTO DI RIFERIMENTO TRAMITE IL QUALE RIDURRE UNA CONFUSIONE.

Il *dato stabile* non è allora, per sua natura, una verità o un qualcosa di eterno, ma semplicemente un dato che si sceglie fra gli altri, sicuramente per la sua importanza o per la sua collocazione nello spazio o nel tempo, attraverso il quale mettere ordine in una *confusione* o tramite il quale impedire l'insorgere di *confusioni*.

Un artista abbastanza affermato, ma dal passato burrascoso, mi raccontò che l'unico periodo della sua vita in cui si era sentito bene era stato l'anno che aveva passato in prigione per traffico di stupefacenti. Evidentemente la prigione per lui aveva funzionato da grosso *dato stabile*. Con la sua ineluttabilità aveva ridotto la *confusione* che regnava nella sua esistenza. Dovendosi rassegnare al fatto compiuto, si era spento il lavoro mentale febbrile che lo divideva fra droghe, commerci, storie d'amore, viaggi, produzione artistica, lavori vari, ecc. Finalmente poteva concentrarsi sulle sue opere e sentiva di avere una vita ordinata. Può sembrare pazzesco, però per lui era proprio così e, alla luce di questa lezione sulla *confusione* e i *dati stabili*, capiamo il perché. Evidentemente la sua tolleranza di "*casualità*" (vedi Lez. II *Giochi*) era più bassa della *confusione* presente nella sua esistenza, per cui non riusciva a combinare nulla: non trovava *dati stabili* per ridurre la *confusione* (oppure non erano sufficientemente stabili e venivano continuamente rimossi) e viveva in un perenne stato di angoscia, soprattutto perché non riusciva a portare avanti le sue opere. La prigione gli venne "miracolosamente" in aiuto. Forse è meglio però fare qualcosa prima di arrivare a dei punti così estremi. Dobbiamo allora trovare dei *dati*, certamente *stabili*, che riducano la nostra *confusione*, ma non proprio così *stabili* come le mura di una prigione.

Un *dato stabile* può venirci in aiuto solo per un certo periodo di tempo oppure può durare tutta la vita. Non bisognerebbe indebolire o togliere i dati stabili di una persona senza darle la possibilità di sostituirli con altri. Togliere i *dati stabili* ad una persona senza dargliene degli altri, significa mandarla in *confusione* e quindi danneggiare la sua *sopravvivenza*.

Una donna può scegliere come *dato stabile* di seguire una determinata professione che le richiede di viaggiare molto o di trasferirsi all'estero per un certo periodo di tempo. Pur sentendo tutte le altre *spinte dinamiche dell'esistenza* (Vedi Lez. I *Goals*) sceglie la sua professione come *dato stabile*, per cui potrà rinunciare ad avere figli, almeno per il momento, subordinerà le sue storie d'amore alla sua attività oppure addirittura vi rinuncerà. Di fronte alle varie opportunità che la vita le offre, sceglierà il *dato stabile* della sua professione intorno al quale organizzerà la sua esistenza. Ad un certo punto

potrà decidere di avere una famiglia e quello diverrà il suo nuovo *dato stabile*; rinuncerà alla sua professione oppure riuscirà a riallinearla intorno al nuovo *dato stabile* senza dovervi rinunciare. In questo modo la sua vita si svilupperà armonicamente senza grossi periodi di confusione.

Un certo ragazzo ama divertirsi, andare a fare viaggi avventurosi; si prende lunghe vacanze e non si impegna veramente in una professione, magari quella che il padre gli ha più di una volta offerto, perché il suo *dato stabile* è quello di godersi la giovinezza il più possibile. Ad un certo punto incontra una ragazza di cui si innamora; lei non è disposta a seguirlo nella sua vita spensierata e vuole sposarsi. Lui ama fare due mesi di vacanza all'anno, avere sempre macchine ultimo modello, vivere a casa dei suoi genitori, andare alla partita con gli amici la domenica quando è in città, e così via; la sua vita è bene organizzata. La relazione con la ragazza scuote il suo *dato stabile*. Si sente in *confusione*. Alla fine decide che lei viene prima di tutto il resto. Questo diventa il nuovo *dato stabile*. La *confusione* si riduce immediatamente a livelli tollerabili. A poco a poco riorganizzerà la sua esistenza intorno al nuovo *dato stabile*.

Quando uno è più una persona di principi che di azione, i suoi *dati stabili* saranno più *ideali e astratti*, piuttosto che *concreti e materiali*, come abbiamo visto ne *La Scala Operativa* (vedi Lez. IV *Le Condizioni dell'Esistenza*). Più in alto uno riesce a formulare i suoi *dati stabili*, a livello di *goals e propositi*, più si garantisce un alto *potenziale di sopravvivenza*. Di questo abbiamo già parlato nella lezione sui *goals*. Da un punto di vista pratico i *dati stabili* ci vengono in aiuto per risolvere delle momentanee situazioni di *confusione* che ci assillano in un momento particolare dell'esistenza. Poi, per loro stessa natura, non sono eterni e possono essere sostituiti, quando è il caso, con dati migliori. Una certa persona si sente genericamente insoddisfatta ed irrealizzata; non gli va la sua situazione familiare, non gli va la casa, il suo lavoro è redditizio, ma non lo soddisfa; tutte cose che mette in discussione, ma non ha veramente ne il coraggio, ne la voglia di cambiare, sente però che ci sono molte cose che non vanno. Avverte che è inutile fare delle rivoluzioni perché si troverebbe forse peggio di prima. I suoi *dati stabili*: lavoro, famiglia, ecc. non sono più così *stabili* come qualche anno prima. Prova angoscia ed irritazione e spreca un sacco di energie riconsiderando continuamente la sua situazione. Dei suoi amici lo convincono ad andare a giocare a golf con loro. Lui si appassiona. Il golf diventa un suo nuovo interesse. Tutto miracolosamente si allinea. Riorganizza la sua vita per aver più tempo possibile per giocare a golf; si fa nuove amicizie in quell'ambiente; programma le vacanze con loro. La famiglia e il lavoro. non sono più sorgenti di riflessione e di angoscia, ma si allineano al suo nuovo *dato stabile*. La sua *autostima* sale. Il nuovo *dato stabile* gli ha permesso di risolvere una situazione di persistente *confusione*. Voi potreste commentare che il golf non è senz'altro importante come la famiglia o il lavoro nell'economia di un'esistenza e avreste ragione. Ma come abbiamo visto prima il *dato stabile* è un qualcosa di "relativo" e "temporaneo". Per un certo periodo di tempo il golf serve ad allineare i dati della sua esistenza prima in *confusione*.

Il rapporto fra *dato stabile* e *confusione* va visto nel tempo presente e nei suoi dintorni, piuttosto che proiettato nel futuro. Tornando all'esempio precedente, non sappiamo per quanto tempo quel nuovo interesse permetterà ai suoi altri *dati*, sicuramente più importanti, di rimanere allineati al loro posto. Può darsi che la *confusione* torni presto a presentarsi oppure no. Questo nuovo *dato*

stabile potrebbe diventare talmente *stabile*, da mandare famiglia e lavoro e tutto il resto in secondo piano. Se così fosse lui sarà disposto a rinunciare alla famiglia piuttosto che al golf. Non spetta a noi stabilire la sensatezza di quella posizione. Probabilmente esaminando le scelte di quell'individuo in base ai dati appresi nelle lezioni precedenti potremmo prevedere che presto avrà dei problemi, Il dato di fatto comunque è che in presenza di saldi *dati stabili* lui sarà in grado di organizzare progressivamente la propria vita; in loro assenza avvertirà *confusione* e quindi una incapacità di procedere attivamente ed in modo organizzato. Dei pesi molto grossi possono stare in equilibrio su un appoggio molto piccolo; lo stesso vale per il *dato stabile*: può essere di minor valore oggettivo rispetto ad altri *dati* che vagano nella *confusione*, ma può servire ugualmente allo scopo di mettere ordine nella *confusione*. Evidentemente se il nostro amico lascerà la famiglia o il lavoro per il golf, significa che c'erano molte cose che per lui non andavano ed il golf è stato un pretesto.

Quando in qualche modo sentite di SUBIRE l'esistenza piuttosto che ATTIVAMENTE CREARLA, state probabilmente vivendo un momento di *confusione* e avete bisogno di trovare o scegliere *dati stabili* per uscirne. Cercate fra i dati che vagano in *confusione* quello che si presta meglio a diventare stabile. Se nessun dato presente fa al caso vostro, dovrete trovarne di nuovi.

Vi è un film che esemplifica perfettamente, in modo simbolico, *dato stabile* e *confusione*: *Prova d'Orchestra* di Fellini. Viene destituito il direttore che è il *dato stabile* dell'orchestra (*terza dinamica*) . Subentra la *confusione*. I vari gruppi di orchestrali cercano di prevalere l'uno sull'altro; il maestro tenta di riprendere il controllo non riuscendovi. Ad un certo punto la stanza comincia ad essere scossa da colpi sempre più minacciosi, fino a che una parete crolla e appare una enorme e minacciosa sfera nera. Tutti gli orchestrali, impauriti, si siedono al proprio posto, in mezzo ai calcinacci, attendono che il maestro dia il colpo di bacchetta e riprendono a suonare. Questo "apologo" mostra cosa succede quando si toglie un *dato stabile* senza averne uno nuovo da sostituire.

ESERCIZIO: 1) Guarda se ci sono delle aree di *confusione* nella tua esistenza, oppure se avverti quei sintomi che ne sono l'indizio.

2) Trova un *dato stabile*, tramite il quale ridurre la *confusione*.

gli opposti

Abbiamo visto nella sezione precedente l'effetto immediato che può avere l'assunzione di un *dato stabile* nei confronti di una *confusione*. Questa è l'operatività più immediata che i concetti di *dato stabile* e *confusione* ci possono dare. Quando ci sentiamo confusi, irritati, angosciati, persi sappiamo di non avere o di aver perso o di aver indebolito un *dato stabile* e dovremo ristabilirlo oppure trovarne uno nuovo per uscire da quella condizione.

Essendo però questo un Corso di Autostima "Avanzato" esamineremo un po' più in profondità questi due concetti. Abbiamo visto durante tutte queste lezioni che ogni qual volta trattiamo e sviluppiamo una condizione ci ritroviamo spesso con il suo *opposto*: materiale/spirituale, vincere/perdere, ordine/confusione, presente/passato, presente/futuro, fare/non fare,

ragione/torto. La logica occidentale basata sulla *dialettica* (etim.: "arte del disputare". Composta da *putare* "credere, pensare" e *dis* "contrasto, negazione oppure" - guarda caso! - "alterazione, cattivo funzionamento") dove degli opposti concetti cercano di prevalere l'uno sull'altro, sembra proprio trovare riscontro nelle nostre vite tutte basate sul "se hai i denti non hai il pane. Se hai il pane non hai i denti" a cui abbiamo già più di una volta accennato. La logica orientale oppure la nostra stessa saggezza popolare, non filtrata necessariamente dalla cultura greca e latina, accetta il paradosso (etim: "straordinario"; *para* "presso, accanto" *doxa* "opinione" quindi, "opinioni che stanno una vicino all'altra", la qual cosa sembrerebbe "straordinaria" per i Greci! Ma non per i Cinesi.) cioè che due concetti o diverse gradazioni di questi concetti possano stare insieme senza necessariamente venire risolti in qualcosa d'altro e senza che uno per forza prevalga sull'altro. Tornando al nostro corso abbiamo visto, seguendo lo sviluppo normale del ragionamento, che non esistono condizioni di per sé sempre positive o sempre negative e non bisogna mai escludere completamente uno dei due aspetti opposti della realtà. Abbiamo evidenziato fino ad ora come la *confusione* sia di per sé un dato negativo e quindi i *dati stabili* ci vengono positivamente in soccorso. Ora vedremo anche l'opposto.

Confusione e *dati stabili* esistono entrambi nella realtà e si dovrebbe essere liberi di oscillare liberamente fra di essi senza bloccarsi troppo rigidamente su uno solo di questi aspetti, poiché sono complementari. Quando nella vita si hanno troppi *dati stabili* o un vecchio dato stabile ha esaurito la propria funzione, è meglio rimuoverli, ridurli oppure sostituirli. La sensazione che *dati stabili* troppo rigidi possono dare è quella di monotonia. I *dati stabili* allora formano una specie di prigione mentale che ci precludono la percezione della fluidità e della intensità della vita. Se si leggono I Romanzi della Tavola Rotonda, il fine principale del Cavaliere era la ricerca di "avventure". Nella sua vita si alternavano periodi in cui se ne andava in giro per il mondo in cerca di avventure e periodi passati a corte (etim: da *corte* "cortile, terreno recinto") in cui i cavalieri raccontavano le loro avventure, si addestravano, corteggiavano le dame. Possiamo dire che alternavano periodi di *confusione* a periodi di *dati stabili*. Ciò creava la pienezza e l'equilibrio della vita del Cavaliere. L'esagerazione e la drammatizzazione degli opposti in genere provoca disarmonia e squilibrio. Non si può sempre stare in cima alla montagna. E' bello essere in cima perché poi si ritorna a valle. Rimanere per sempre sulla cima sarebbe una condanna. Ci si avvicina e ci si allontana. La drammatizzazione di uno solo degli opposti provoca infelicità e abbassamento di *autostima*. Uno crede che ci sia qualcosa in lui che non va e invece sta semplicemente violando una legge dell'esistenza che non conosce. Se uno fuma e non vuole, ha l'attenzione esclusivamente sul fumo e non sugli spazi vuoti in cui non sta fumando. L'abitudine guida la nostra attenzione sull'evento "essere" cioè fumare e non sull'evento "non essere", lo spazio di tempo in cui non si sta fumando. Ma tutti e due compongono la realtà ed è sicuramente più ampio lo spazio di tempo in cui non fumo, anche se sono un accanito fumatore, piuttosto di quello in cui fumo. Invece di dedicarmi solo a diminuire il fumo dovrei occuparmi dell'ampliare il tempo in cui non sto fumando che è poi la condizione originale: "l'essere" si adagia sempre sul "non essere". Il principio per cui una

condizione negativa, spirituale, mentale, fisica, esistenziale può venire risolta è perché prima "non era" e può tornare a "non essere".

Troppi *dati stabili* possono inaridire la vita, troppa *confusione* la può rendere improduttiva e angosciante. Bisogna saper giocare con questi due aspetti dell'esistenza e correggerli quando necessario, in base alle proprie predilezioni e alla propria tolleranza.

Quando si provano continuamente STATI DI ANGOSCIA E DI ANSIA significa che i *dati stabili* che abbiamo fanno fatica a contenere la *confusione* che si sta accumulando nella nostra vita o addirittura sono stati rimossi. Probabilmente è arrivato il momento di sostituirli con degli altri più adeguati o di dare un'occhiata a quella *confusione* che i *dati stabili* attuali dovrebbero risolvere, ma non risolvono. Quando si avverte continuamente NOIA e MONOTONIA, bisogna rimuovere un *dato stabile* che sta soffocando la nostra esistenza.

ESERCIZIO: 1) Guarda se nella tua vita stai provando:

- a) Monotonia e noia,
 - b) Dispersione,
 - c) Ansia o angoscia
- 2) Rimedia in base a quanto detto sopra.

LEZIONE X

CICLI DI AZIONE

CICLO = Successione di movimenti o di fenomeni che si ripetono periodicamente o hanno corso unitario o omogeneo. Dal greco *kyclos* "cerchio, giro".

AZIONE = Atto effetto dell'AGIRE = 1) Fare, operare, comportarsi, 2) Funzionare, operare su qualcosa o qualcuno. Dal latino *agere* "spingere, fare".

Un *ciclo di azione* si compone di tre fasi:

AVVIARE

CAMBIARE

FERMARE.

Le tre fasi del *ciclo di azione* compongono l'ANATOMIA DEL CONTROLLO. Per *controllare* qualcosa bisogna essere capaci di *Avviare*, *Cambiare* e *Fermare* quella cosa.

La Vita consiste di *cicli di azione*.

L'apparente *ciclo di azione* della Vita è:

CREARE (NASCERE)

SOPRAVVIVERE

DISTRUGGERE (MORIRE)

controllo

Per poter *controllare* qualcosa bisogna essere in grado di esercitare tutte e tre le fasi del *ciclo di azione*. Se vogliamo guidare una macchina dobbiamo essere in grado di avviarla, poi di condurla dove vogliamo noi, poi di fermarla. La mancanza di ognuna di queste tre fasi ci impedirà di controllare la macchina. Se non siamo in grado di controllarla e vogliamo comunque guidarla sarà lei a controllare noi, e ci troveremo presto con la batteria scarica, oppure in un luogo diverso da dove volevamo andare, oppure in un fosso.

Incompetenza ed inefficienza sono il risultato dell'incapacità di *avviare, cambiare e fermare* qualcosa.

Il controllo di per sé è positivo. E' una abilità che si possiede.

Se non siamo in grado di *controllare* i nostri comportamenti, essi controlleranno noi.

Per avere un'alta *autostima* e per essere felici bisogna essere in grado di *controllare* il nostro ambiente, il che include anche i difetti e le incapacità degli altri.

La capacità di *controllare* non è la risposta a tutti i problemi. Perché vi sia un *gioco*, vi devono essere anche delle barriere e delle aree che sfuggono al nostro controllo.

Prima del *controllo* vero e proprio viene la voglia e la buona disponibilità di avviare, cambiare e fermare le cose. C'è gente quindi che non è capace di *controllare* le cose o la sua esistenza perché in qualche modo ha delle obiezioni al *controllo* o l'ha identificato con qualcosa di negativo e quindi non prova nemmeno ad esercitarlo o lo fa di malavoglia. Per essere in grado di esercitare un *controllo* positivo bisogna avere anche una buona disposizione ad *essere controllati*. Persone in buone condizioni non si ribellano né cercano di sabotare il controllo da parte di loro superiori e a loro volta non sono intimidite né maldisposte a *controllare* loro sottoposti. Chi non è disposto a *controllare* e ad *essere controllato* sarà inefficiente e incontrerà molte difficoltà nella sua vita.

Il *controllo* è qualcosa che esiste e su cui ci si può addestrare. Per poterlo fare bisogna suddividerlo nelle sue tre componenti. Ognuno di noi ed anche le famiglie, i gruppi e le nazioni possono essere più portati o abili in una delle tre componenti e meno in un'altra. Comunque nessuno dei tre aspetti del *controllo* va trascurato altrimenti quell'aspetto col tempo controllerà noi.

ESERCIZIO: 1) Esamina 5 attività/cose/persona con cui non hai (o non avevi) problemi. Esamina il grado di controllo che eserciti (esercitavi) su quella attività/cosa/persona. Osserva le tre fasi del controllo per ogni singolo esempio.

2) Trova 5 esempi come sopra su persone che conosci.

3) Esamina 5 attività/cose/persona con cui hai (o avevi) problemi.

(Come al punto 1)

4) Trova 5 esempi come sopra su persone che conosci.

iniziare/creare

E' la fase più alta del *ciclo di azione*. Contiene qualcosa di "divino" almeno per ciò che concerne il *creare*. Artisti e inventori amano *creare* cose. Imprenditori, viaggiatori amano *iniziare* imprese o viaggi e avventure. Vi sono stati momenti della storia dove il *creare* e *iniziare* hanno prevalso (Atene, il Rinascimento, per fare due esempi) dove l'Uomo ha fatto i più grandi progressi nell'Arte, nelle scoperte, nelle Scienze.

A livello individuale vi sono persone che amano *iniziare* e *creare* cose. A volte però vi sono alcuni di noi che si perdono in un mare di progetti e non sono capaci di andare oltre quella fase, parlano entusiasticamente di questo o di quel progetto e alla fine producono poco o nulla. Oppure abbandonano un'impresa appena iniziata per dedicarsi subito ad un'altra, quando la prima ha

ancora bisogno delle loro attenzioni. Non dobbiamo pensare che per iniziare o creare si debbano fare grandi cose o dedicarsi a grandi progetti o che bisogna inventare di punto in bianco cose mirabolanti che nessuno mai aveva pensato prima di noi. Un buon aiuto alla nostra autostima ci viene dall'esercitare qualche attività creativa oppure dando inizio a qualche nuova attività o progetto (già iscriversi al corso è stato dare inizio ad un nuovo ciclo di azione).

cambiare/sopravvivere

E' la fase che in termini di tempo, né occupa di più. Le società impostate in modo razionale, ben organizzate e con un diritto certo, durano di più; Roma né è stata il miglior esempio.

Uomini d'affari e commercianti privilegiano il *cambiare*. Chi è bloccato su *cambiare* non è in grado di sviluppare nuove idee e nuovi progetti, ma può essere molto bravo ad organizzare e mettere in esecuzione quelli degli altri. Sono persone che funzionano molto bene da numeri due o da esecutori. Molto spesso si creano società fra un "creativo" e uno invece capace di gestire e organizzare la produzione. A dispetto del nome "cambiare", che in questo caso sarebbe forse meglio chiamare "*continuare*", chi è bloccato nel *cambiare* tende a rifiutare nuove idee o nuovi metodi di produzione e di organizzazione, trovandosi poi superato da chi invece ha accolto le novità.

Cambiare equivale a *sopravvivere*. Molte persone ammalate o che hanno la loro *sopravvivenza* in pericolo cominciano a *cambiare* cose nella loro esistenza. Abbiamo sentito storie di persone condannate da una malattia incurabile che hanno *cambiato* vita: hanno cominciato a viaggiare, fare nuove attività, hanno abbandonato la famiglia o il lavoro e "miracolosamente" sono guarite. *Cambiare* = *sopravvivere*. Queste persone in qualche modo lo sapevano.

fermare/distruggere

Le dittature militari, gli stati di polizia si basano sul *fermare/distruggere* che è la condizione più bassa e meno vitale delle tre. Basterebbero questi pochi dati per identificare e bloccare situazioni che hanno arrecato e recano danni enormi al genere umano. Una società, come ogni individuo, ha bisogno di tutte e tre le fasi del *ciclo di azione*, quindi ha bisogno di polizia, esercito, uffici delle imposte, ecc. per poter esistere, ma chi privilegia questo tipo di società, propende per la morte piuttosto che per la vita.

Per *fermare* una *confusione* bisogna inserire un *dato stabile*, come abbiamo visto nella lezione precedente. Il modo migliore per *fermare* qualcosa è "smettere di crearla" o prendere coscienza di aver smesso di crearla. A volte qualcuno ha smesso di creare qualcosa nel suo universo personale, ma ne porta avanti il "simulacro" nell'universo fisico. In un senso o nell'altro la situazione va risolta. Come abbiamo spiegato nelle lezioni precedenti ogni cosa materiale ha un aspetto "astratto", "ideale", "concettuale", "spirituale", ha "un'anima"; smettere di *creare* qualcosa significa privarla del suo aspetto astratto o ideale e così rimane solo l'aspetto materiale. Una persona può smettere di "*creare*" la sua nazione (ultimamente si sentono persone appartenenti ad opposti schieramenti politici, neanche particolarmente impegnate, pronunciare spesso frasi del genere: "Se vince le

elezioni...avversario politico... io vado a vivere all'estero"), il suo lavoro o il suo matrimonio o la sua salute, pur persistendo l'aspetto materiale o fisico di queste cose, così le cose muoiono nascostamente. La persona si chiede perché la sua *autostima* sia scesa così in basso quando apparentemente sta operando su molte *dinamiche*. Probabilmente ha smesso di *crearle* ed è su *fermare* riguardo a quelle *dinamiche*.

C'è gente che si dedica nascostamente a *fermare* le cose. Si possono trovare intorno ad artisti o a persone creative essendo queste il loro bersaglio preferito. Le persone creative possono non accorgersi dell'influenza negativa che queste persone dedite a *fermare*, hanno sulla loro esistenza. Spesso delle situazioni "inspiegabilmente" negative che viviamo si spiegano con la presenza nei nostri paraggi di persone dedite a *fermare*. Per risolvere la situazione bisogna individuarle e poi "maneggiare o disconnettere".

ESERCIZIO: 1) Esamina quale delle tre fasi del *ciclo di azione* predomina nella tua esistenza. Guarda se è armonica con le altre due oppure no.

2) Esamina se sei carente nelle altre due fasi del *ciclo di azione* e trova dei rimedi.

chiudere i cicli

Questo è un aspetto molto importante dell'esistenza. Può darsi che per alcuni di voi sia l'aspetto che più colpisca e che più permetta un intervento per migliorare l'autostima. Avere molti cicli aperti può provocare confusione, disagio, senso di impotenza e quindi autostima bassa. Potete rileggere i primi capitoli del corso ed esaminare alcuni fenomeni lì descritti dal punto di vista dei *cicli di azione aperti o non chiusi*. Senza perdersi in troppi ragionamenti e filosofie, una persona in difficoltà che scopre l'esistenza di questo fenomeno può fare un rapido esame della propria esistenza, notare i cicli aperti e quindi spesso abbandonati, riprenderli in mano e fare quanto necessario per chiuderli, con notevole beneficio per la propria autostima. L'altro caso è quello di persone che d'abitudine o per chissà quale calcolo di sopravvivenza tendono a ritardare il più possibile la chiusura dei cicli. Questo atteggiamento NON E' UTILE alla propria autostima e al proprio potenziale di sopravvivenza. Non stiamo parlando di *velocità* in senso stretto. Si sa che a volte "la fretta è una cattiva consigliera". Si tratta invece di avere una attenzione specifica e una buona volontà (*willingness* si direbbe in Inglese) a chiudere i cicli aperti.

ESERCIZIO: 1) Esamina la tua esistenza e nota se vi sono molti cicli aperti e abbandonati.

2) Stabilisci un programma per chiuderli al più presto.

3) Guarda se hai un atteggiamento generale che ti porta a ritardare la chiusura dei cicli.

4) Se ti viene facile trova quali sono i ragionamenti o calcoli che ti hanno portato ad un simile atteggiamento.

conclusione

Quest'ultima lezione completa il *Corso di Autostima*. Se lo hai letto velocemente dovresti aver incontrato diverse situazioni descritte che ti hanno immediatamente indicato delle condizioni presenti nella tua esistenza. Ciò ti dovrebbe permettere di trovare una immediata risposta a delle condizioni che

percepivi come negative ma a cui non sapevi dare una spiegazione precisa. Dovresti anche aver incontrato dei dati che ti hanno aperto dei nuovi punti di vista con cui valutare l'esistenza.

Ora ti consiglio di rileggere e studiare con più attenzione le singole lezioni. Per ogni testo che si studia vi sono vari livelli di comprensione. Questo è particolarmente vero per questo corso, visto che si occupa degli aspetti fondamentali dell'esistenza. Più lo studi più acquisirai un linguaggio che ti permetterà di affrontare in modo più operativo le varie situazioni che incontrerai nell'esistenza e di "tradurre" altri testi rendendone più facile la comprensione.