

**MANUALE DI FORMAZIONE PERSONALE  
PER MEMBRI DEL  
MOVIMENTO UMANISTA**

# INDICE

## Introduzione Generale

### 1. Temi di studio

Introduzione ai temi di studio

### Temi dell'Umanesimo Universalista

- 1.- Cos'è oggi il Movimento Umanista?
- 2.- Il Documento del Movimento Umanista
- 3.- Antecedenti e punti fondamentali dell'Umanesimo Universalista
- 4.- A proposito dell'Umano
- 5.- L'apertura sociale dell'essere umano
- 6.- L'azione trasformatrice dell'essere umano

### Temi sul superamento della sofferenza

- 7.- Temi sulla sofferenza
- 8.- Il cambiamento e la crisi
- 9.- Le virtù
- 10.- La vera solidarietà

### Temi sulla nonviolenza

- 11.- Le diverse forme di violenza
- 12.- La violenza, lo Stato e la concentrazione del potere
- 13.- La nonviolenza attiva

### Temi della Psicologia Umanista

- 14.- Psicologia Umanista (Parte I): Lo Psicismo
- 15.- Psicologia Umanista (Parte II): Schema dello Psicismo
- 16.- Psicologia Umanista (Parte III): la Coscienza e l'io
- 17.- La realtà, paesaggi e sguardi
- 18.- Immagine e spazio di rappresentazione
- 19.- Le esperienze guidate
- 20.- L'attenzione

**Allegato I:** punto di vista, descrizione, riassunto e sintesi.

## **2. Pratiche di lavoro personale**

Introduzione alle pratiche di lavoro personale

### **Seminari**

- 1.- Seminario N. 1 sulle pratiche dell'attenzione  
Allegato 1: Conclusione sull'attenzione  
Allegato 2: L'attenzione
- 2.- Seminario N. 2 sulle pratiche dell'attenzione  
Allegato 1: Contributo sull'attenzione
- 3.- Seminario sulle virtù
- 4.- Seminario sulle pratiche di rilassamento
- 5.- Seminario sugli aforismi
- 6.- Seminario sull'Esperienza
- 7.- Seminario su Violenza e Nonviolenza

### **Ritiri**

- 8.- Ritiro sulle pratiche di Rilassamento
- 9.- Ritiro sulle pratiche psicofisiche
- 10.- Ritiro sulle Esperienze Guidate
- 11.- Ritiro sullo Spazio di Rappresentazione
- 12.- Ritiro sull'Autoconoscenza
- 13.- Ritiro sul Paesaggio di Formazione
- 14.- Ritiro 1 su Operativa: Catarsi  
Allegato 1: Domande  
Allegato 2: Lo psichismo  
Allegato 3: Presentazione dello schema dello psichismo
- 15.- Ritiro N.2 su Operativa: Trasferenza  
Allegato: Analisi personale

## INTRODUZIONE GENERALE

Il Movimento Umanista lavora per lo sviluppo personale in funzione della trasformazione sociale.

Lotta per l'umanizzazione del mondo come forza internazionalista, antidiscriminatoria, solidale e utilizza la nonviolenza come metodologia d'azione.

Gli aspetti dottrinari delle sue attività e dei suoi progetti hanno la loro base nella visione dell'Umanesimo Universalista; è a partire da questa visione che il Movimento si sviluppa e procede alla formazione personale dei suoi membri.

Questo Manuale include una serie di Temi di Studio e Pratiche raccomandate a tutti i membri del Movimento che sentono la necessità di avanzare nella crescita e nel rafforzamento personale mentre sviluppano simultaneamente i loro progetti di trasformazione sociale.

E' organizzato in due grandi sezioni: 20 temi di studio e 15 seminari e ritiri di lavoro personale.

I temi sviluppati in entrambe le sezioni sintetizzano gli aspetti teorici e pratici più rilevanti della dottrina umanista.

Questi temi di studio, ritiri e seminari di lavoro personale sono pensati per essere realizzati nei Centri di Lavoro dei Parchi di Studio e Riflessione, dato che questi luoghi, con i loro spazi aperti e la Sala, risultano di ispirazione per l'esperienza interna e per un proficuo interscambio. Quando non si disponga di uno dei nostri Parchi nelle vicinanze, si considererà Centro di Lavoro qualunque luogo adibito temporaneamente alla realizzazione di questi lavori.

Infine a ciascuno dei lavori è allegata una dettagliata bibliografia alla quale ogni persona si può riferire per ampliare ed approfondire i temi trattati.

Gruppo di lavoro:

Víctor Piccininni; Karen Rohn; Gustavo Joaquín; Claudio Miconi; Edgardo Perez Aguirre; Hugo Novotny y Marcos Pampillón.

*Centro di Studi Punta de Vacas*

*15 Marzo 2009*

## **TEMI DI STUDIO**

## INTRODUZIONE AI TEMI DI STUDIO

I Temi di Studio comprendono 20 temi formativi che riassumono gli aspetti più importanti del pensiero e della dottrina dell'Umanesimo Universalista.

Sono stati ordinati in 4 sezioni tematiche:

1. Temi dell'Umanesimo Universalista
2. Temi sul superamento della sofferenza
3. Temi sulla nonviolenza
4. Temi della Psicologia Umanista

Sono stati elaborati allo scopo di servire da guida alla realizzazione di giornate di studio, riflessione e interscambio tra i membri del Movimento Umanista. Sono anche temi di appoggio ai seminari e ritiri che si realizzano nei Centri di Studio e Riflessione e che sono sviluppati nella seconda sezione di questo manuale (Pratiche).

Sono strutturati cercando di facilitare il chiarimento e la comprensione dei temi fondamentali dell'Umanesimo Universalista.

L'approfondimento dei temi qui sviluppati si può realizzare consultando la bibliografia dettagliata a piè di pagina di ciascun documento.

L'ordine in cui sono esposti questi lavori non implica un criterio d'importanza, né un ordine da seguire. Ogni gruppo di studio vedrà di intraprenderli facendo attenzione alle necessità dei membri e al momento di processo di ciascuno.

Questi temi potranno essere studiati individualmente o in gruppo. In tutti i casi se ne raccomanda lo studio seguendo il modello suggerito nel materiale dal titolo "Sul Punto di Vista, Descrizione, Riassunto e Sintesi", che si trova nell'Allegato 1 di questo manuale.

## **I – TEMI DELL'UMANESIMO UNIVERSALISTA**

## **Cos'è oggi il Movimento Umanista?**

Cos'è oggi il Movimento Umanista? E' forse un rifugio di fronte a questa crisi generale del Sistema in cui viviamo? Sarà, chissà, una critica costante ad un mondo che si disumanizza giorno dopo giorno? Sarà un nuovo linguaggio e un nuovo paradigma, una nuova interpretazione del mondo e un nuovo paesaggio? Rappresenterà una corrente ideologica o politica; una nuova estetica, una nuova scala di valori? Consisterà in una nuova spiritualità, in un'azione destinata a riscattare ciò che è soggettivo e diverso nell'azione concreta? Il Movimento sarà l'espressione di una lotta a favore dei diseredati, degli abbandonati e dei perseguitati, sarà la manifestazione di quelli che sentono la mostruosità del fatto che gli esseri umani non abbiano gli stessi diritti né le stesse opportunità?

Il Movimento è tutto questo e molto di più. E' l'espressione pratica dell'ideale di Umanizzare la Terra ed è l'aspirazione a dirigersi verso una Nazione Umana Universale. E' il germe di una nuova cultura in questa civiltà che si fa planetaria e che dovrà cambiare la sua direzione, ammettendo e valorizzando le diversità e dando ad ogni essere umano, per la dignità che si merita, per il semplice fatto di nascere, uguali diritti ed identiche opportunità.

Il Movimento Umanista è la manifestazione esterna dei profondi cambiamenti che stanno operando all'interno dell'essere umano e che sono la storia stessa: tragica, sconcertante, ma sempre in crescita. E' una debole voce che anticipa e annuncia i tempi che saranno più in là dell'essere umano che abbiamo conosciuto. E' una poesia e un arco di colori diversi. E' un Davide di fronte a un insolente Golia. E' la dolcezza dell'acqua di fronte alla durezza della roccia. E' la forza del debole: un paradosso e un Destino.

Amici miei, anche se non otteniamo immediatamente i risultati che ci aspettiamo questo seme già esiste ed attende l'arrivo dei tempi a venire.

Per tutti e da cuore a cuore, il fervente augurio del cambiamento sociale che si avvicina e la speranza del silenzioso cambiamento che al di là di ogni compulsione, al di là di ogni impazienza, al di là di ogni aspirazione violenta, al di là di ogni colpa e di ogni sentimento di fallimento, già si annida nell'intima profondità di molti umanisti.

### **Bibliografia**

Messaggio pronunciato da Silo (fondatore del Movimento Umanista) nella riunione internazionale realizzata nello stadio sportivo Obras Sanitarias di Buenos Aires, il 4 Gennaio 1998.



## **IL DOCUMENTO DEL MOVIMENTO UMANISTA**

Gli umanisti sono donne ed uomini di questo secolo, di quest'epoca. Ritrovano nell'Umanesimo storico le proprie radici e si ispirano agli apporti di diverse culture e non solo di quelle che in questo momento occupano una posizione centrale. Sono inoltre uomini e donne che si lasciano alle spalle questo secolo e questo millennio e che si lanciano verso un mondo nuovo.

Gli umanisti sentono che la loro storia passata è molto lunga e che quella futura lo sarà ancora di più. Pensano all'avvenire mentre lottano per superare la crisi generale del presente. Sono ottimisti, credono nella libertà e nel progresso sociale.

Gli umanisti sono internazionalisti, aspirano ad una nazione umana universale. Hanno una visione globale del mondo in cui vivono ma agiscono nel loro ambiente. Non desiderano un mondo uniforme bensì multiforme: multiforme per etnie, lingue e costumi; multiforme per paesi, regioni, località; multiforme per idee e aspirazioni; multiforme per credenze, dove abbiano posto l'ateismo e la religiosità; multiforme nel lavoro; multiforme nella creatività.

Gli umanisti non vogliono padroni; non vogliono dirigenti né capi, e non si sentono rappresentanti o capi di alcuno. Gli umanisti non vogliono uno Stato centralizzato né uno Stato Parallelo che lo sostituisca. Gli umanisti non vogliono eserciti polizieschi né bande armate che ne prendano il posto.

Ma tra le aspirazioni degli umanisti e la realtà del mondo d'oggi si è alzato un muro. E' ormai giunto il momento di abbattere questo muro. Per farlo è necessaria l'unione di tutti gli umanisti del mondo.

### **I. Il Capitale mondiale**

Ecco la grande verità universale: il denaro è tutto. Il denaro è governo, è legge, è potere. E', nel fondo, sopravvivenza. Ma è anche l'Arte, la Filosofia, la Religione. Niente si fa senza denaro; niente si può senza denaro. Non ci sono rapporti personali senza denaro. Non c'è intimità senza denaro, e perfino una serena solitudine dipende dal denaro.

Ma il rapporto con questa "verità universale" è contraddittorio. La grande maggioranza della gente non vuole questo stato di cose. Ci troviamo allora di fronte alla tirannia del denaro. Una tirannia che non è astratta perché ha un nome, rappresentanti, esecutori e modi di procedere ben definiti.

Oggi non abbiamo a che fare né con economie feudali né con industrie nazionali e neppure con gli interessi di gruppi regionali. Oggi, queste strutture sopravvissute al passo della Storia devono piegarsi ai dettami del capitale finanziario internazionale per assicurarsi la propria quota di profitto. Un capitale speculativo il cui processo di concentrazione su scala mondiale si fa sempre più spinto. In una situazione come questa persino lo Stato nazionale, per sopravvivere, ha bisogno di crediti e prestiti. Tutti mendicano gli investimenti e, per averli, forniscono alla banca la garanzia che sarà essa ad avere l'ultima parola sulle decisioni fondamentali. Sta arrivando il momento in cui anche le aziende, proprio come le città e le campagne, diverranno proprietà indiscussa della banca. Sta arrivando il momento dello Stato Parallelo, un tempo, questo, in cui il vecchio ordine dovrà essere azzerato.

Di pari passo svaniscono le vecchie forme di solidarietà. In ultima analisi siamo di fronte alla disintegrazione del tessuto sociale e all'apparire sulla scena di milioni di esseri umani indifferenti gli uni agli altri e senza legami tra loro, nonostante la miseria che li accomuna. Il grande capitale non solo domina l'oggettività grazie al controllo dei mezzi di produzione ma domina anche la soggettività grazie al controllo dei mezzi di comunicazione e di informazione. In queste condizioni esso può disporre a piacere delle risorse materiali e sociali, riducendo la natura ad uno stato di deterioramento irreversibile e tenendo sempre meno conto dell'essere umano. Il grande capitale possiede i mezzi tecnologici per fare tutto questo. E proprio come ha svuotato le aziende e gli Stati, è riuscito a svuotare di significato anche la Scienza, trasformandola in tecnologia che genera miseria, distruzione e disoccupazione.

Gli umanisti non hanno bisogno di grandi discorsi per mettere in evidenza il fatto che oggi esistono le possibilità tecnologiche per risolvere, a breve termine e per vaste zone del mondo, i problemi della piena occupazione, dell'alimentazione, della salute, della casa, dell'istruzione. Se queste possibilità non si tramutano in realtà è semplicemente perché la speculazione mostruosa del grande capitale lo impedisce.

Il grande capitale ha ormai superato lo stadio dell'economia di mercato e cerca di disciplinare la società per far fronte al caos che esso stesso ha generato. A contrastare questa situazione di irrazionalità non si levano - come imporrebbe una visione dialettica - le voci della ragione; sorgono, invece, i più oscuri razzismi, integralismi e fanatismi. E se il neo-irrazionalismo prenderà il sopravvento in intere regioni e collettività, il margine d'azione delle forze progressiste finirà per ridursi sempre di più. D'altra parte, però, milioni di lavoratori hanno ormai preso coscienza sia dell'assurdità del centralismo statale che della falsità della democrazia capitalista. E' per questo che gli operai si ribellano contro i vertici corrotti dei sindacati e che interi popoli mettono in discussione i loro partiti ed i loro governi. Ma è necessario dare orientamento a fenomeni come questi che tendono ad esaurirsi in uno sterile spontaneismo. E' necessario discutere in seno al popolo il tema fondamentale dei fattori della produzione.

Per gli umanisti i fattori della produzione sono il lavoro ed il capitale, mentre inessenziali e superflue sono la speculazione e l'usura. Nell'attuale situazione gli umanisti lottano per trasformare radicalmente l'assurdo rapporto che si è instaurato tra questi due fattori. Fino ad oggi è stata imposta questa regola: il profitto al capitale ed il salario al lavoratore. Ed una tale ripartizione è stata giustificata con l'argomento del "rischio" che l'investimento comporta. Come se il lavoratore non mettesse a rischio il suo presente ed il suo futuro nei flussi e riflussi della disoccupazione e della crisi. Ma c'è un altro elemento in gioco, ed è il potere di decisione e di gestione dell'azienda. Il profitto non destinato ad essere reinvestito nell'azienda, non diretto alla sua espansione o diversificazione, prende la via della speculazione finanziaria. E la stessa via della speculazione finanziaria la prende il profitto che non crea nuovi posti di lavoro. Di conseguenza, la lotta dei lavoratori deve obbligare il capitale a raggiungere la sua massima resa produttiva. Ma questo non potrà diventare realtà senza una compartecipazione nella gestione e nella direzione dell'azienda. Altrimenti, come si potranno evitare i licenziamenti in massa, la chiusura e lo svuotamento delle aziende? Il vero problema sta infatti nell'insufficienza degli investimenti, nel fallimento fraudolento delle aziende, nella catena dell'indebitamento, nella fuga dei capitali, e non nei profitti che potrebbero derivare dall'aumento della produttività. Se poi qualcuno insistesse ancora, sulla base di insegnamenti ottocenteschi, sull'idea della confisca dei mezzi di produzione da parte dei lavoratori, quel qualcuno dovrebbe tenere presente il recente fallimento del Socialismo reale.

A chi poi obietta che regolamentare il capitale così com'è regolamentato il lavoro comporta la fuga del capitale stesso verso luoghi ed aree più redditizie, si deve spiegare che una tal cosa non potrà succedere ancora per molto, giacché l'irrazionalità dell'attuale modello economico tende a produrre una saturazione ed a innescare una crisi mondiale. Quest'obiezione, poi, non solo fa esplicito riconoscimento di una radicale immoralità ma ignora il processo storico dello spostamento del capitale verso la banca, il quale ha come conseguenza il fatto che lo stesso imprenditore finisce per diventare un impiegato senza capacità decisionale, l'anello di una catena all'interno della quale la sua autonomia è solo apparente. In ogni caso saranno gli stessi imprenditori che, con l'acuirsi del processo recessivo, finiranno per prendere in considerazione questi argomenti.

Gli umanisti sentono la necessità di agire non solo nel campo del lavoro ma anche in quello politico per impedire che lo Stato sia uno strumento del capitale finanziario mondiale, per stabilire un equo rapporto tra i fattori della produzione e per restituire alla società l'autonomia che le è stata sottratta.

## II. La democrazia formale e la democrazia reale

L'edificio della Democrazia si è gravemente deteriorato per l'incrinarsi dei pilastri sui quali poggiava: l'indipendenza dei poteri, la rappresentatività e il rispetto delle minoranze.

La teorica indipendenza dei poteri è un assurdo. Ed in effetti basta svolgere una semplice ricerca sull'origine e sulle articolazioni di ciascun potere per rendersi conto degli intimi rapporti che lo legano agli altri. E non potrebbe essere altrimenti visto che tutti fanno parte di uno stesso sistema. Quindi, le frequenti crisi dovute al predominio di un potere sull'altro, al sovrapporsi delle funzioni, alla corruzione e alle irregolarità, sono il riflesso della situazione economica e politica globale di un dato paese.

Per quanto riguarda la rappresentatività, c'è da dire che all'epoca in cui fu introdotto il suffragio universale, si pensava che ci fosse un solo atto, per così dire, tra l'elezione dei rappresentanti del popolo e la conclusione del loro mandato. Ma, con il passare del tempo, si è visto chiaramente che oltre a questo primo atto con il quale i molti scelgono i pochi, ne esiste un secondo con il quale questi pochi tradiscono i molti, facendosi portatori di interessi estranei al mandato ricevuto. E questo male si trova ormai in incubazione nei partiti politici che sono ridotti a dei puri vertici separati dalle necessità del popolo. Ormai, all'interno della macchina dei partiti, i grandi interessi finanziano i candidati e dettano la politica che questi dovranno portare avanti. Tutto ciò evidenzia una profonda crisi nel concetto e nell'espressione pratica della rappresentatività.

Gli umanisti lottano per trasformare la pratica della rappresentatività dando la massima importanza alle consultazioni popolari, ai referendum, all'elezione diretta dei candidati. Non dimentichiamoci che in numerosi paesi ancora esistono leggi che subordinano i candidati indipendenti ai partiti politici, oppure requisiti di reddito e sotterfugi vari che limitano la possibilità di presentarsi davanti alla volontà popolare. Qualsiasi Costituzione o legge che limiti la piena capacità del cittadino di eleggere e di essere eletto è una beffa nei confronti del fondamento stesso della Democrazia reale, che è al di sopra di ogni regolamentazione giuridica. E se si vorrà dare attuazione pratica al principio delle pari opportunità, i mezzi di comunicazione di massa dovranno mettersi al servizio della popolazione nel periodo elettorale, durante il quale i candidati pubblicizzano le loro proposte, dando a tutti esattamente le stesse opportunità. Oltre a questo dovranno essere emanate leggi sulla responsabilità politica in base alle quali quanti non manterranno le promesse fatte agli elettori

rischieranno l'interdizione, la destituzione od il giudizio politico. Questo perché il rimedio alternativo, che attualmente va per la maggiore e secondo il quale gli individui e i partiti inadempienti saranno penalizzati dal voto nelle elezioni successive, non pone affatto termine a quel secondo atto con cui si tradiscono gli elettori rappresentati. Per quanto riguarda la consultazione diretta su temi che presentano carattere d'urgenza, le possibilità tecnologiche di metterla in pratica crescono di giorno in giorno. Non si tratta di dare priorità a inchieste od a sondaggi manipolati, si tratta invece di facilitare la partecipazione ed il voto diretto attraverso mezzi elettronici ed informatici avanzati.

In una Democrazia reale deve essere data alle minoranze la garanzia di una rappresentatività adeguata ma, oltre a questo, si devono prendere tutte le misure che ne favoriscano nella pratica l'inserimento e lo sviluppo. Oggi le minoranze assediata dalla xenofobia e dalla discriminazione chiedono disperatamente di essere riconosciute e, in questo senso, è responsabilità degli umanisti elevare questo tema a livello di discussione prioritaria, capeggiando ovunque la lotta contro i neofascismi, palesi o mascherati che siano. In definitiva, lottare per i diritti delle minoranze significa lottare per i diritti di tutti gli esseri umani.

Ma anche all'interno di un paese esistono intere provincie, regioni o autonomie che subiscono una discriminazione analoga a quella delle minoranze come conseguenza delle spinte centralizzatrici dello Stato, che è oggi solo uno strumento insensibile nelle mani del grande capitale. Questa situazione avrà termine quando si darà impulso ad un'organizzazione federativa grazie alla quale il potere politico reale tornerà nelle mani di tali soggetti storico-culturali.

In definitiva, porre al centro dell'attenzione il tema del capitale e del lavoro, il tema della Democrazia reale e l'obiettivo della decentralizzazione dell'apparato statale, significa indirizzare la lotta politica verso la creazione di un nuovo tipo di società. Una società flessibile ed in costante cambiamento, in sintonia con le necessità dinamiche dei popoli che oggi sono soffocati dalla dipendenza.

### III. La posizione umanista

L'azione degli umanisti non si ispira a teorie fantasiose su Dio, sulla Natura, sulla Società o sulla Storia. Parte dai bisogni della vita che consistono nell'allontanare il dolore e nell'avvicinare il piacere. Ma nella vita umana, a tali bisogni si aggiunge quello di immaginare continuamente il futuro sulla spinta dell'esperienza passata e dell'intenzione di migliorare la situazione presente. L'esperienza umana non è semplicemente il prodotto della selezione o dell'accumulazione naturale e fisiologica, come accade in tutte le altre specie; è invece esperienza sociale e personale volta a vincere il dolore nel presente e ad evitarlo nel futuro. Il lavoro umano, che si concretizza nelle produzioni sociali, passa, trasformandosi, di generazione in generazione, in una continua lotta per il miglioramento delle condizioni naturali, in cui va incluso lo stesso corpo umano. E' per questo che l'essere umano deve essere inteso come un essere storico che trasforma il mondo e la sua stessa natura attraverso l'attività sociale. Ed ogni volta che un individuo od un gruppo umano si impone sugli altri con la violenza non fa che fermare la storia trasformando le vittime di tale violenza in oggetti "naturali". La natura non ha intenzioni; pertanto, negare la libertà e l'intenzionalità degli altri significa trasformarli in oggetti naturali, in oggetti da utilizzare.

L'umanità, nel suo lento progresso, ha bisogno di trasformare la natura e la società eliminando gli atti di appropriazione violenta ed animalesca che alcuni esseri umani

esercitano nei confronti di altri. Quando questo accadrà si passerà dalla preistoria ad una storia pienamente umana. Fino a quel momento, non si potrà partire da nessun altro valore centrale che non sia l'essere umano completo, con le sue realizzazioni e la sua libertà. Per questo gli umanisti dichiarano: "Niente al di sopra dell'essere umano e nessun essere umano al di sotto di un altro". Ponendo Dio, lo Stato, il Denaro od una qualunque altra entità come valore centrale, si colloca l'essere umano in una posizione subordinata e si creano così le condizioni perché possa essere controllato o sacrificato. Gli umanisti hanno ben chiaro questo punto. Gli umanisti possono essere sia atei che credenti ma non partono dalla fede per dare fondamento alle loro azioni ed alla loro visione del mondo: partono dall'essere umano e dai suoi bisogni più immediati. E se, nella lotta per un mondo migliore, credono di scoprire un'intenzione che muove la Storia in una direzione di progresso, mettono quella fede o quella scoperta al servizio dell'essere umano.

Gli umanisti pongono il problema di base che è questo: sapere se si vuole vivere ed in che condizioni si vuole farlo.

Qualsiasi forma di violenza - fisica, economica, razziale, religiosa, sessuale, ideologica - attraverso cui il progresso umano è stato bloccato, ripugna agli umanisti. Qualsiasi forma di discriminazione - manifesta o larvata - costituisce per gli umanisti un motivo di denuncia.

Gli umanisti non sono violenti ma soprattutto non sono codardi e non hanno paura di affrontare la violenza perché sanno che le loro azioni hanno un senso. Gli umanisti collegano sempre la loro vita personale con quella sociale. Non propongono false antinomie e in ciò risiede la loro coerenza.

Risulta così tracciata la linea di demarcazione tra l'Umanesimo e l'Anti-umanesimo. L'umanesimo pone al primo posto il lavoro rispetto al grande capitale; la Democrazia reale rispetto alla Democrazia formale; il decentramento rispetto al centralismo; la non-discriminazione rispetto alla discriminazione; la libertà rispetto all'oppressione; il senso della vita rispetto alla rassegnazione, al conformismo ed all'idea che tutto sia assurdo.

Poiché si basa sulla libertà di scelta, l'Umanesimo possiede l'unica etica valida nel momento attuale. Allo stesso modo, poiché crede nelle intenzioni e nella libertà, distingue tra errore e malafede, tra colui che sbaglia e colui che tradisce.

#### IV. Dall'umanesimo ingenuo all'umanesimo cosciente

E' nella base sociale, è nei luoghi in cui i lavoratori risiedono o svolgono la loro attività che l'Umanesimo deve trasformare la semplice protesta in una forza cosciente che abbia come obiettivo la trasformazione delle strutture economiche.

Quanto ai membri più combattivi delle organizzazioni sindacali e dei partiti politici progressisti, bisogna dire che la loro lotta diventerà coerente nella misura in cui sarà diretta a trasformare i vertici delle organizzazioni a cui sono iscritti e nella misura in cui darà a tali organizzazioni un indirizzo che, al di là delle rivendicazioni di corto respiro, faccia propri gli aspetti fondamentali dell'Umanesimo.

In larghi strati di docenti e studenti, normalmente sensibili alle ingiustizie, la volontà di cambiamento diventerà cosciente a misura che la crisi generale del Sistema tenderà a gravare anche su di essi. E certo già oggi il settore della Stampa, che è a diretto contatto con la tragedia di ogni giorno, è in condizioni di prendere un indirizzo umanista; lo stesso vale per quei settori intellettuali le cui opere sono in netta opposizione con i modelli sostenuti da questo sistema inumano.

Di fronte alla sofferenza umana numerose organizzazioni lanciano l'invito ad agire in modo disinteressato a favore degli emarginati o dei discriminati. In determinate occasioni, associazioni, gruppi di volontariato e consistenti fasce della popolazione si mobilitano e cercano di dare un contributo positivo. Senza dubbio, proprio il fatto di denunciare problemi di questo tipo costituisce di per sé un contributo. Ma tali gruppi non impostano la loro azione nel quadro di una trasformazione delle strutture che danno origine ai mali che denunciano. Pertanto un tale atteggiamento rientra più nel campo dell'Umanitarismo che in quello dell'Umanesimo cosciente. Comunque le denunce e le azioni concrete che esso porta avanti sono degne di essere approfondite e potenziate.

## V. Il campo dell'anti-umanesimo

A misura che le forze mobilitate dal grande capitale soffocano i popoli sorgono ideologie incoerenti che crescono sfruttando il malessere sociale, malessere che incanalano verso falsi colpevoli. Alla base di queste forme di neo-fascismo c'è una profonda negazione dei valori umani. Anche in certe correnti ecologiste devianti succede qualcosa d'analogo, visto che privilegiano la natura rispetto all'uomo. Esse non sostengono più che il disastro ecologico è propriamente tale perché mette in pericolo l'umanità: lo è perché l'essere umano ha attentato contro la Natura. Secondo alcune di queste correnti, l'essere umano è un essere infetto che in quanto tale infetta la Natura. Per loro sarebbe stato meglio che la medicina non avesse avuto alcun successo nella lotta contro le malattie e per prolungare la vita. "Prima la terra!" urlano in modo isterico, richiamandoci alla memoria i proclami del nazismo. Da qui alla discriminazione delle culture che contaminano, degli stranieri che sporcano ed inquinano, il passo è breve. Anche queste correnti rientrano nel campo dell'Anti-umanesimo, visto che alla loro base c'è il disprezzo per l'essere umano. I loro mentori disprezzano se stessi ed in questo riflettono le tendenze nichiliste e suicide oggi di moda.

Certo, uno strato consistente di persone sensibili aderisce ai movimenti ecologisti perché si rende conto di quanto siano gravi i problemi che questi denunciano. Ma se assumeranno, come sembra opportuno, un carattere umanista, i movimenti ecologisti indirizzeranno la lotta verso i responsabili della catastrofe: il grande capitale e la catena di industrie ed aziende distruttive, tutte strettamente imparentate con il complesso militare-industriale. Prima di preoccuparsi delle foche dovranno preoccuparsi della fame, del sovraffollamento, della mortalità infantile, delle malattie, della carenza di abitazioni e di strutture sanitarie, piaghe, queste, che affliggono tante parti della terra. Dovranno dare l'opportuno risalto a problemi quali la disoccupazione, lo sfruttamento, il razzismo, la discriminazione e l'intolleranza nel mondo tecnologicamente avanzato. Quello stesso mondo che, con la sua crescita irrazionale, sta creando gli squilibri ecologici.

Non è necessario dilungarsi troppo sulle Destre intese come strumenti politici dell'Anti-umanesimo. La loro malafede raggiunge livelli tali che continuamente esse si spacciano per rappresentanti dell'Umanesimo. In questa stessa direzione si è mossa anche l'astuta banda clericale che ha preteso di elaborare non si sa quali teorie a partire da un ridicolo "Umanesimo teocentrico". Si tratta della stessa gente che ha inventato le guerre di religione e l'inquisizione, che ha fatto da boia ai padri storici dell'Umanesimo occidentale e che ora si arroga le virtù delle sue vittime arrivando persino a "perdonare le deviazioni" degli antichi umanisti. La malafede e il banditismo nell'appropriarsi delle parole sono così enormi che i rappresentanti dell'Anti-umanesimo non hanno mancato di nascondersi dietro il nome di "umanisti".

Sarebbe impossibile fare un inventario completo dei trucchi, degli strumenti, dei modi e delle espressioni utilizzate dall'Anti-umanesimo. In ogni caso, un'opera di chiarificazione delle tendenze anti-umaniste più nascoste permetterà a molti umanisti, per così dire ingenui o spontanei, di rivedere le proprie concezioni ed il significato della propria attività sociale.

#### VI. I fronti d'azione umanista

L'Umanesimo organizza fronti d'azione nei luoghi di residenza, nel mondo del lavoro, nel mondo sindacale, politico e culturale con l'intento di trasformarsi, poco a poco, in un movimento a carattere sociale. Con queste attività esso cerca di creare le condizioni per integrare forze diverse, gruppi ed individui progressisti senza che questi perdano la loro identità e le loro caratteristiche particolari. L'obiettivo del movimento umanista è quello di promuovere l'unione tra forze che possano influire sempre di più su vasti settori della popolazione e di orientare con la sua azione la trasformazione sociale.

Gli umanisti non sono ingenui né si gonfiano il petto con dichiarazioni di sapore romantico. In questo senso non credono che le loro proposte siano l'espressione più avanzata della coscienza sociale né pensano che la propria organizzazione sia qualcosa d'indiscutibile. Gli umanisti non fingono di essere i rappresentanti della maggioranza. In tutti i casi, agiscono in accordo con ciò che ritengono più giusto e favoriscono le trasformazioni che credono possibili ed adatte all'epoca in cui è toccato loro vivere.

#### **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume I, "Lettere ai miei amici", Sesta lettera ai miei amici

## **ANTECEDENTI E PUNTI FONDAMENTALI DELL'UMANESIMO UNIVERSALISTA**

Parleremo di una corrente di pensiero che propone un'azione di trasformazione e che comincia ad essere presa in considerazione grazie ai cambiamenti profondi che si stanno verificando nella società. Questa corrente è l'Umanesimo. Esamineremo molto brevemente i suoi antecedenti storici, il suo sviluppo e la situazione in cui si trova attualmente.

### **Differenza fra corrente e atteggiamento umanista**

Dobbiamo cominciare stabilendo una differenza fra l'umanesimo come corrente e l'umanesimo come atteggiamento. Quest'ultimo era già presente in diverse culture prima che in Occidente fosse conosciuta la parola "umanesimo". L'atteggiamento umanista è comune alle differenti culture in certe tappe della loro storia ed è caratterizzato da:

- 1.- L'ubicazione dell'essere umano come valore centrale;
- 2.- L'affermazione dell'uguaglianza di tutti gli esseri umani;
- 3.- Il riconoscimento della diversità personale e culturale;
- 4.- La tendenza allo sviluppo della conoscenza al di sopra di quanto viene accettato o imposto come verità assoluta;
- 5.- L'affermazione della libertà in materia di idee e di credenze; 6.- Il rifiuto della violenza.

Questo atteggiamento è quello che conta nel Nuovo Umanesimo Universalista e sono le diverse culture ad insegnarci ad amare e mettere in pratica questa posizione di fronte alla vita. Rimando, a chi interessa, allo studio dell'umanesimo nelle diverse culture (Annuario 1994 del Centro Mondiale di Studi Umanisti, in particolare nel contributo del professor Serguei Semenov, studioso dell'umanesimo precolombiano in Centro e Sudamerica).

Dobbiamo anche fare una distinzione, un po' elementare, tra gli studi "umanistici" che sono impartiti nelle facoltà o negli istituti e l'atteggiamento personale che non è definito dall'impegno professionale ma dal fatto di mettere l'essere umano come preoccupazione centrale. Quando qualcuno si definisce "umanista" non lo fa riferendosi alle sue conoscenze "umanistiche" e, analogamente, uno studente o uno studioso di tali discipline non per quello si considera "umanista". Facciamo questa precisazione perché non sono mancati coloro che hanno legato l'"umanesimo" a un determinato tipo di conoscenza o livello culturale.

In Occidente sono due le accezioni che di solito si attribuiscono alla parola "umanesimo". Si parla di "umanesimo" per indicare qualunque tendenza del pensiero che affermi il valore e la dignità dell'essere umano. Con questo significato si può interpretare l'umanesimo nei modi più diversi e contrastanti. Nel suo significato più ristretto, collocandolo in una prospettiva storica precisa, il concetto di Umanesimo è usato per indicare quel processo di trasformazione iniziato tra la fine del XIV secolo e l'inizio del XV, che nel secolo successivo, sotto il nome di "Rinascimento" ha caratterizzato la vita intellettuale in Europa. Basta menzionare Erasmo, Giordano Bruno, Nicola Cusano, Tommaso Moro, Juan Vives e Bouillé per comprendere la diversità e l'estensione dell'Umanesimo storico. La sua influenza si prolungò a tutto il secolo XVII e gran parte del secolo XVIII, sbocciando nelle rivoluzioni che aprirono le porte all'Età Contemporanea. Questa corrente parve spegnersi lentamente fino a che, a metà del secolo scorso è risorta nel dibattito fra alcuni pensatori preoccupati delle questioni sociali e politiche.



Gli aspetti fondamentali dell'Umanesimo storico sono stati, a grandi linee, i seguenti:

- 1.- La reazione contro il modo di vivere e i valori del Medioevo. Comincia così un forte riconoscimento delle altre culture, in particolar modo di quella greco-romana nell'arte, nella scienza e nella filosofia.
- 2.- La proposta di una nuova immagine dell'essere umano, del quale si esaltano la personalità e l'azione trasformatrice.
- 3.- Un nuovo atteggiamento rispetto alla natura, che viene accettata come ambiente dell'uomo e non più come un sub-mondo pieno di tentazioni e punizioni.
- 4.- L'interesse per la sperimentazione e l'investigazione del mondo circostante, come tendenza a cercare spiegazioni naturali, senza il bisogno di fare riferimento a fenomeni soprannaturali.

Questi quattro aspetti dell'Umanesimo storico convergono verso uno stesso obiettivo: far nascere la fiducia nell'essere umano e la sua creatività e considerare il mondo come il suo regno, un regno che l'uomo può dominare attraverso le scienze. Con questa nuova prospettiva si esprime la necessità di costruire una nuova visione dell'universo e della storia. Analogamente le concezioni dell'Umanesimo storico portano a riesaminare la questione religiosa tanto nella struttura dogmatica e liturgica come in quella organizzativa, che in quell'epoca impregnano le strutture sociali del Medioevo. L'Umanesimo, connesso con il cambiamento delle forze economiche e sociali dell'epoca, rappresenta un modo di fare rivoluzione ogni volta più cosciente ed orientato alla messa in discussione dell'ordine stabilito. Però la Riforma nel mondo tedesco e anglosassone e la Controriforma nel mondo latino cercano di frenare le nuove idee riproponendo in forma autoritaria la visione cristiana tradizionale. La crisi passa dalla Chiesa alle strutture statali. Alla fine l'impero e la monarchia per diritto divino sono eliminati grazie alle rivoluzioni della fine del XVIII e del XIX secolo.

Dopo la Rivoluzione francese e le guerre di indipendenza americane, l'Umanesimo è praticamente scomparso sebbene si mantenga come trasfondo sociale di ideali e aspirazioni che ispirano trasformazioni economiche, politiche e scientifiche. L'Umanesimo retrocede di fronte a concezioni e pratiche vigenti fino alla fine del Colonialismo, alla Seconda Guerra Mondiale e all'allineamento bipolare del pianeta. In questa situazione si riapre il dibattito sul significato dell'essere umano e della natura, sulla giustificazione delle strutture economiche e politiche, sull'orientamento della scienza e della tecnologia e, in generale, sulla direzione degli avvenimenti storici.

Dopo il lungo cammino percorso e dalle ultime discussioni nel campo delle idee resta chiaro che l'Umanesimo deve ridefinire la sua posizione, non solamente come concetto teorico ma anche come attività e pratica sociale. Per questo ci baseremo continuamente sul suo Documento di fondazione.

La situazione della questione umanista deve essere proposta oggi facendo riferimento alle condizioni in cui vive l'essere umano. Tali condizione non sono astratte. Di conseguenza non è legittimo far derivare l'Umanesimo da una teoria sulla Natura o sulla Storia, o da una fede in Dio. La condizione umana è tale che non si può eludere l'incontro immediato con il dolore e la necessità di superarlo. Tale condizione, comune a tante altre specie, trova in quella umana la necessità aggiuntiva di prevedere come superare il dolore ed ottenere il piacere in futuro. La previsione del futuro si appoggia all'esperienza passata e nell'intenzione di migliorare la situazione attuale. Il lavoro, accumulato in produzioni sociali, passa e si trasforma di generazione in generazione in una lotta continua per superare le condizioni naturali e sociali in cui l'essere umano vive. Perciò l'Umanesimo definisce l'essere umano come un essere storico, con un modo di azione sociale capace di trasformare il mondo e la propria natura.

Questo punto è fondamentale perché se si accetta non si potrà poi, per coerenza, affermare un diritto o una proprietà o istituzioni “naturalisti” e, per finire, neanche un tipo di essere umano che nel futuro sia identico a quello di oggi, negandogli ogni ulteriore trasformazione.

L'antico tema della relazione fra l'uomo e la natura acquista nuova importanza. Riprendendolo scopriamo quel gran paradosso in cui l'essere umano appare senza fissità, senza natura, mentre avvertiamo in lui una costante: la sua storicità. Perciò, forzando un po' i termini, si può dire che la natura dell'uomo è la sua storia, la sua storia sociale. Ne consegue che ogni essere umano che nasce non è il primo esemplare preparato geneticamente a rispondere all'ambiente, ma un essere storico che sviluppa la sua esperienza personale in un paesaggio sociale, in un paesaggio umano.

Ecco che in questo mondo sociale l'intenzione comune di superare il dolore viene negata dall'intenzione di altri esseri umani. Stiamo dicendo che alcuni uomini naturalizzano altri negando la loro intenzionalità: li convertono in oggetti di uso. La tragedia di essere sottomessi a condizioni fisiche naturali spinge così a sviluppare il lavoro sociale e la scienza verso nuove realizzazioni che superino tali condizioni. Ma la tragedia di essere sottomessi a condizioni sociali di disuguaglianza e di ingiustizia spinge l'essere umano alla ribellione contro quella situazione in cui si avverte che il gioco di forze non è più tra forze cieche ma tra intenzioni umane diverse. Quelle intenzioni umane che discriminano gli uni e gli altri, sono messe in discussione in un campo molto diverso da quello della tragedia naturale in cui non esiste un'intenzione. E' per questo che dietro a qualunque discriminazione c'è sempre uno sforzo mostruoso per stabilire che le differenze fra gli esseri umani si devono alla natura, sia fisica che sociale, che realizza il suo gioco di forze senza che l'intenzione intervenga. Si faranno differenze razziali, sessuali ed economiche giustificandole con leggi della genetica o di mercato, ma in tutti i casi sarà necessario usare la distorsione, la falsità e la malafede.

Le due idee fondamentali esposte precedentemente: in primo luogo quella della condizione umana sottomessa al dolore con la sua spinta per superarlo e, in secondo luogo, la definizione dell'essere umano storico e sociale, centrano, per gli umanisti, il punto della questione di oggi. Su questi temi particolari rimando al libro “Contributi al pensiero” di Silo, nel saggio intitolato: Discussioni Storiologiche.

Nel Documento di fondazione del Movimento Umanista si dichiara che si passerà dalla preistoria ad una vera storia umana solo quando si eliminerà la violenta appropriazione animale di alcuni esseri umani su altri. Nel frattempo non si potrà partire da un altro valore centrale che non sia l'essere umano completo nelle sue realizzazioni e nella sua libertà. Lo slogan: “Niente al di sopra dell'essere umano e nessun essere umano al di sotto di un altro” sintetizza tutto questo. Se si mette come valore centrale Dio, lo Stato, il Denaro o qualunque altra entità, si subordina l'essere umano creando condizioni per un suo ulteriore controllo o sacrificio. Gli umanisti hanno chiaro questo punto. Gli umanisti sono atei o credenti, ma non partono dall'ateismo o dalla fede per dare fondamento alla loro visione del mondo e alla loro azione, partono dall'essere umano e dalle sue necessità immediate.

Così, come umanisti, fissiamo delle posizioni. Non ci sentiamo usciti dal nulla ma al contrario sentiamo di essere tributari di un lungo processo e sforzo collettivo. Ci impegniamo nel momento attuale e proponiamo una lunga lotta verso il futuro. Affermiamo la diversità in franca opposizione con l'imposizione giustificata dalla spiegazione che ciò che è diverso mette in dialettica gli elementi di un sistema, e quindi, se si rispettano tutte le particolarità, si dà il via a forze centrifughe e disintegratrici. Noi umanisti pensiamo l'opposto e sottolineiamo che, proprio in questo momento, la repressione della diversità porta all'esplosione delle strutture rigide. Perciò mettiamo enfasi sulla convergenza, come direzione e come intenzione, e ci opponiamo all'idea e alla prassi dell'eliminazione delle supposte condizioni dialettiche in un insieme dato.

Gli Umanisti riconoscono gli antecedenti dell'Umanesimo storico e si ispirano al contributo delle diverse culture, non solo di quelle che occupano un posto centrale in questo momento; pensano all'avvenire cercando di superare la crisi attuale; sono ottimisti: credono nella libertà e nel progresso sociale.

### **Bibliografia**

Conferenza "La posizione del Nuovo Umanesimo", data da Silo a S.S. de Jujuy, 30-10-1995.

## **A PROPOSITO DELL' UMANO**

Una cosa è la comprensione del fenomeno umano in generale ed un'altra, molto diversa, è l'esperienza personale dell'umanità dell'altro.

Prendiamo in esame la prima questione: la comprensione del fenomeno umano in generale.

Non si definisce con esattezza l'essere umano quando si dice che la sua caratteristica fondamentale è la socialità - o il linguaggio o la capacità di trasmettere l'esperienza - e ciò perché anche nel mondo animale troviamo queste stesse espressioni, seppure ad un livello di sviluppo elementare. Negli alveari, nei banchi di pesci, nei branchi, è possibile osservare meccanismi di riconoscimento di tipo chimico tra i singoli individui, da cui derivano forme di attrazione o di rifiuto. Tra gli animali esistono organizzazioni di tipo simbiotico con membri ospiti o parassiti che poi ritroveremo in forme molto più sviluppate in certi raggruppamenti umani... E' anche possibile riconoscere una sorta di "morale" animale e dei meccanismi sociali di punizione per coloro che la trasgrediscono anche se, dall'esterno, questi comportamenti possono essere interpretati come istinto di conservazione della specie oppure come il risultato della parziale sovrapposizione tra riflessi condizionati e non. Neanche un minimo di capacità tecnica è estraneo al mondo animale, come non lo sono i sentimenti di affetto, odio, pena e solidarietà tra membri di uno stesso gruppo o tra gruppi o tra specie.

Ma allora, cosa definisce l'umano in quanto tale? Lo definisce la riflessione sul contesto storico-sociale inteso come memoria personale. Ogni animale è sempre il primo animale, mentre ogni essere umano è il suo ambiente storico e sociale; in più è riflessione su tale ambiente e contributo alla trasformazione o al mantenimento di esso.

L'ambiente per l'animale è quello naturale. L'ambiente per l'essere umano è l'ambiente storico-sociale, che egli sottopone ad una trasformazione continua così come adegua l'ambiente naturale alle sue necessità immediate ed a quelle di più ampio respiro. Questa capacità tutta umana di differire le risposte agli stimoli immediati, questo modo tutto umano di dare un senso e una direzione alle azioni mettendole in rapporto con un futuro calcolato (o immaginato) ci presentano una caratteristica del tutto nuova rispetto al sistema di "ideazione", di comportamento e di vita degli esponenti del mondo animale. La maggiore ampiezza del suo orizzonte temporale permette alla coscienza umana di ritardare le risposte agli stimoli e di collocare questi ultimi in uno spazio mentale complesso, adatto allo sviluppo di decisioni, confronti e risultati che vanno al di là del campo percettivo immediato.

In altre parole: non esiste una "natura" umana, a meno che con questa espressione non si intenda qualcosa di totalmente differente dalla natura animale e cioè la capacità di muoversi in un orizzonte temporale più ampio di quello legato alla percezione. Detto ancora in un altro modo: se si afferma che nell'essere umano c'è qualcosa di "naturale", la parola "naturale" non va intesa nel senso di minerale o di vegetale o di animale; nell'essere umano il "naturale" è il cambiamento, la storia, la trasformazione. Questa idea non si accorda affatto con l'idea di "natura" per cui preferiamo non usare questa parola nel modo in cui è stata usata per tanto tempo, considerando anche che con essa si sono giustificati numerosi comportamenti disonesti verso l'essere umano. Per esempio: dato che erano diversi dai conquistatori venuti da fuori, i nativi di certi paesi furono chiamati "naturali" o aborigeni. Dato che le diverse razze presentavano alcune differenze morfologiche o di colore, si disse che nella specie umana

esistevano nature differenti associate alle diverse razze. E così via. Per questo modo di pensare esisteva un ordine "naturale": cambiarlo significava peccare contro qualcosa che era stato stabilito in modo definitivo. Le diversità razziali, sessuali, sociali rispondevano allora ad un ordine che si supponeva fosse naturale e che doveva pertanto conservarsi per sempre.

L'idea di natura umana è risultata funzionale ad un modo di produzione basato sullo sfruttamento diretto della natura ma essa è andata in pezzi nell'epoca della produzione industriale. I resti della concezione zoologica della natura umana sono visibili ancora oggi: per esempio in psicologia, dove tuttora si parla di certe facoltà naturali come la "volontà" o simili. Il diritto naturale, lo Stato inteso come parte della natura umana proiettata all'esterno, ecc., hanno, ciascuno a suo modo, contribuito all'inerzia storica ed alla negazione della trasformazione.

Se la coscienza umana funziona in modo compresente grazie alla sua enorme ampiezza temporale e se l'intenzionalità le permette di proiettare un senso, un significato al fuori di sé, allora la caratteristica fondamentale dell'uomo è quella di essere e di costruire il senso del mondo. Come viene detto in Umanizzare la terra: "Creatore di mille nomi, costruttore di significati, trasformatore del mondo.... i tuoi padri e i padri dei tuoi padri continuano in te. Non sei una meteora che cade ma una freccia luminosa che vola verso i cieli. Sei il senso del mondo; quando chiarisci il tuo senso illumini la Terra. Ti dirò qual è il senso della tua vita qui: Umanizzare la Terra! Che cosa significa Umanizzare la Terra? Significa superare il dolore e la sofferenza, imparare senza limiti, amare la realtà che costruisci!".....

Come vedete, siamo a grande distanza dall'idea di natura umana. Anzi, ne siamo agli antipodi. Con questo voglio dire che se un tempo il naturale aveva soffocato l'umano per mezzo di un ordine imposto sulla base dell'idea di permanenza, ora noi affermiamo l'esatto contrario: che il naturale deve essere umanizzato e che una tale umanizzazione del mondo fa dell'uomo un creatore di senso, di direzione, di trasformazione. Se il senso da lui creato porterà l'uomo a liberarsi dalla condizione di dolore e sofferenza che si suppone "naturale", è veramente umano ciò che va al di là del naturale: è il tuo progetto, il tuo futuro, tuo figlio, la tua alba, la tua tempesta, la tua brezza, la tua ira e la tua carezza. E' il tuo timore e il tuo tremore per un futuro e per un nuovo essere umano liberi dal dolore e dalla sofferenza.

Passiamo ad esaminare la seconda questione: l'esperienza personale dell'umanità degli altri.

Fin quando ne percepirò solo la presenza "naturale", l'altro essere umano non sarà per me che una presenza oggettuale o più specificatamente animale. Fin quando una sorta di anestesia mi impedirà di percepire l'orizzonte temporale dell'altro, l'altro non avrà senso se non in quanto per-me. La natura dell'altro sarà un per-me. Ma costruendo l'altro come un per-me, mi costituisco e mi alieno nel mio proprio per-sé. In altre parole: dire "io sono per-me" significa chiudere il mio orizzonte di trasformazione. Chi trasforma l'altro in cosa si trasforma in cosa, chiudendo così il proprio orizzonte.

Fin quando non sperimenterò l'altro al di fuori del per-me, mi risulterà impossibile agire per l'umanizzazione del mondo. L'altro dovrebbe essere, nell'esperienza vissuta che ho di lui, una calda sensazione di futuro aperto che neppure il nonsenso della morte, che sembra trasformare tutto in cosa, può arrestare.

Sentire l'umano nell'altro è sentire la vita dell'altro in un meraviglioso arcobaleno multicolore, che tanto più si allontana quanto più ne voglio fermare, catturare, strappare l'espressione. Tu ti allontani e io mi sento confortato perché ho contribuito a spezzare le tue catene, a superare il tuo dolore e la tua sofferenza. E se vieni con me è perché ti costituisco, attraverso un atto libero, come essere umano, non perché sei semplicemente nato "umano". Io sento in

te la libertà e la possibilità di costituirti come essere umano. La tua libertà è il bersaglio dei miei atti. Allora neanche la morte fermerà le azioni che hai messo in marcia, perché sei essenzialmente tempo e libertà. Amo quindi dell'essere umano l'umanizzazione sempre più profonda. Ed in momenti di crisi, di cosificazione, di disumanizzazione come questi, amo la possibilità di una sua futura riabilitazione.

### **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, volume I, "Discorsi: opinioni, commenti e partecipazione in atti pubblici".

## **L'APERTURA SOCIALE DELL'ESSERE UMANO**

La nostra concezione non prende l'avvio da affermazioni generali ma dall'esame della specificità della vita umana, della specificità dell'esistenza, della specificità del vissuto personale del pensare, del sentire e dell'agire. Questa impostazione rende la nostra concezione incompatibile con qualunque sistema di pensiero che parta invece da entità quali l'Idea, la materia, l'inconscio, la volontà, ecc. E colui che ammette o rifiuta una qualsiasi concezione, per logica o stravagante che sia, porrà sempre se stesso in gioco, precisamente per il fatto di ammettere o di rifiutare. Porrà se stesso in gioco, non la società, l'inconscio o la materia.

Parliamo, dunque, della vita umana. Quando mi osservo, non da un punto di vista fisiologico ma da un punto di vista esistenziale, riconosco di trovarmi in un mondo già dato, da me né costruito né scelto, di trovarmi in-situazione nei confronti di fenomeni che, a partire dal mio proprio corpo, mi risultano ineludibili. Il corpo, poi, come elemento costitutivo della mia esistenza è un fenomeno omogeneo al mondo naturale sul quale agisce e dal quale è "agito". Ma la naturalità del corpo mi si presenta molto diversa da quella di tutti gli altri fenomeni naturali; infatti: 1. del corpo ho un vissuto diretto, immediato; 2. attraverso il corpo ho un vissuto dei fenomeni esterni; 3. grazie alla mia intenzione, ho una disponibilità immediata di alcune delle operazioni che il corpo è in grado di compiere.

### **Natura, intenzione e apertura dell'essere umano**

Il mondo, d'altra parte, mi si presenta non tanto come un agglomerato di oggetti naturali bensì come un'articolazione di esseri umani e di oggetti e segni da essi prodotti o modificati. L'intenzione che avverto in me mi appare come un elemento interpretativo fondamentale del comportamento degli altri; e proprio come costituisco il mondo sociale comprendendone le intenzioni, così da esso sono costituito. Ovviamente stiamo parlando di intenzioni che si manifestano attraverso azioni corporee. È grazie alle espressioni corporee od alla percezione della situazione in cui l'altro si trova che posso comprenderne i significati, le intenzioni. Inoltre, gli oggetti naturali e quelli umani mi procurano o piacere o dolore; per questo cerco sempre di modificare la mia collocazione rispetto ad essi, nel senso che cerco di allontanarmi da ciò che mi risulta doloroso e di avvicinarmi a ciò che mi risulta piacevole.

Pertanto non sono affatto chiuso al mondo naturale ed umano: anzi, la mia caratteristica fondamentale è precisamente l'"apertura". La mia coscienza si è configurata su una base intersoggettiva: usa codici di ragionamento, modelli emotivi, schemi di azione che sento come "miei" ma che riconosco anche in altri. E, ovviamente, il mio corpo è aperto al mondo in quanto il mondo io lo percepisco e su di esso agisco. Il mondo naturale, a differenza dell'umano, mi appare privo di intenzioni. Posso - è ovvio - immaginare che le pietre, le piante o le stelle posseggano un'intenzione ma, in ogni caso, un effettivo dialogo con esse mi risulta impossibile. Anche gli animali, nei quali a volte scorgo la scintilla dell'intelligenza, mi appaiono impenetrabili, soggetti a trasformazioni lente e sempre all'interno di quella che è la loro natura. Vedo società di insetti totalmente strutturate e mammiferi superiori che usano rudimenti tecnici, ma tutti ripetono i loro codici come se fossero sempre i primi rappresentanti delle loro rispettive specie. E nelle virtù dei vegetali e degli animali modificati ed

addomesticati dall'uomo riconosco l'intenzione umana ed il suo avanzare nell'opera di umanizzazione del mondo.

### **L'apertura sociale e storica dell'essere umano**

Definire l'uomo sulla base della socialità mi risulta insoddisfacente in quanto questo aspetto è comune a numerose specie animali; né la sua caratteristica fondamentale può essere trovata nella capacità lavorativa perché esistono animali che possiedono questa capacità ad un livello molto superiore; né a definire l'essenza umana basta il linguaggio, perché sappiamo che in varie specie animali esistono codici e forme di comunicazione. In cambio, nel fatto che ogni nuovo essere umano trova un mondo modificato da altri e viene costituito da un mondo sempre dotato di intenzioni, scopro la capacità più propriamente umana di accumulare ed incorporare la dimensione temporale; scopro cioè la dimensione storico-sociale e non semplicemente sociale dell'essere umano. Date queste premesse, tenterò una definizione. Questa: "L'uomo è un essere storico che trasforma la propria natura attraverso l'attività sociale." Ma se ammetto come valida questa definizione, dovrò ammettere che l'essere umano può trasformare intenzionalmente anche la propria struttura fisica. Ma questo sta già accadendo. L'uomo ha iniziato tale processo utilizzando "protesi" esterne, cioè degli strumenti posti davanti al suo corpo, che gli hanno permesso di ampliare le funzioni delle mani, di affinare i sensi, di aumentare la potenza e la qualità del suo lavoro. Dal punto di vista naturale l'uomo non era adatto alla vita nell'acqua o nell'aria, ciò nonostante è stato capace di creare le condizioni per muoversi in esse ed oggi sta addirittura iniziando a dar forma concreta ad una possibilità estrema, quella di emigrare dal proprio ambiente naturale, il pianeta Terra. Oggi, inoltre, l'uomo sta intervenendo sul suo stesso corpo sostituendone gli organi, modificando la chimica cerebrale, sviluppando la fecondazione in vitro, manipolando i geni. Se con l'idea di "natura" umana si è voluto indicare ciò che c'è di stabile nell'essere umano, tale idea oggi risulta inadeguata, anche se la si applica alla parte più oggettuale dell'essere umano stesso, vale a dire il corpo. Per quanto riguarda poi la validità di espressioni quali "morale naturale", "diritto naturale", o "istituzioni naturali", riteniamo che in questi campi tutto sia storico-sociale e nulla vi esista "naturalmente".

### **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume I, "Lettere ai miei amici", Quarta lettera ai miei amici.



## **L'AZIONE TRASFORMATRICE DELL'ESSERE UMANO**

L'idea di "natura" umana si è sviluppata parallelamente all'idea che la coscienza sia passiva. Secondo questo modo di pensare, l'uomo è un'entità che agisce in risposta agli stimoli del mondo naturale. All'inizio una tale concezione si è manifestata nella forma di un sensualismo grossolano; questo è stato a poco a poco sostituito da correnti storicistiche che hanno però mantenuto al loro interno la posizione che esso sosteneva riguardo alla passività della coscienza. E tra tali correnti, persino quelle che privilegiavano l'attivismo e la trasformazione del mondo all'interpretazione dei fatti hanno concepito l'attività umana come il risultato di condizioni esterne alla coscienza. Questi vecchi pregiudizi sulla natura umana e sulla passività della coscienza oggi riappaiono e tentano di imporsi in una nuova veste, quella del neo-evoluzionismo che ha come criteri distintivi la lotta per la sopravvivenza e la selezione naturale che privilegia il più forte. Nella sua versione più recente tale concezione zoologica, trapiantata nel mondo umano, abbandona le dialettiche basate sulla razza e la classe sociale che ne caratterizzavano le precedenti espressioni e passa a sostenere una dialettica basata su leggi economiche naturali che autoregolerebbero tutta l'attività sociale. Così, ancora una volta, l'essere umano concreto scompare dalla vista ed è trasformato in cosa.

Abbiamo elencato le concezioni che, per spiegare l'uomo, partono da dati teorici generali e sostengono l'esistenza di una natura umana e la passività della coscienza. Noi, al contrario, sosteniamo la necessità di partire dalla specificità umana; sosteniamo che l'essere umano è un fenomeno storico-sociale e non naturale, ed inoltre affermiamo che la coscienza umana è attiva e trasforma il mondo sulla base dell'intenzione. Abbiamo inteso la vita umana in situazione ed il corpo come un oggetto naturale percepito direttamente e direttamente sottoposto a numerosi dettami dell'intenzione. A questo punto si impongono le seguenti domande: in che senso la coscienza umana è attiva, secondo quali modalità, cioè, è in grado di applicare le proprie intenzioni al corpo e attraverso di esso trasformare il mondo? In secondo luogo, secondo quali modalità la costituzione umana è storico-sociale? Queste domande devono trovare risposta a partire dall'esistenza individuale se non vogliamo ricadere in generalità teoriche, dalle quali successivamente verrà fatto derivare un sistema di interpretazioni. Di conseguenza, per rispondere alla prima domanda si dovrà cogliere con evidenza immediata come l'intenzione agisca sul corpo, e per rispondere alla seconda bisognerà partire dall'evidenza della temporalità e dell'intersoggettività dell'essere umano, e non da leggi generali della Storia e della società. Nel nostro libro *Contributi al pensiero* si cerca di rispondere proprio a queste due domande. Nel primo saggio di *Contributi* si studia la funzione che l'immagine svolge nella coscienza, mettendo in evidenza la sua capacità di muovere il corpo nello spazio. Nel secondo saggio, si studia il tema della storicità e della socialità. Questi temi, per la loro specificità, ci porterebbero troppo lontano dall'oggetto della presente lettera, per cui rimandiamo al materiale citato.

### **Bibliografia**

Silo, *Opere Complete*, Volume I, "Lettere ai miei amici", Quarta lettera ai miei amici e "Contributi al pensiero".

## **II – TEMI SUL SUPERAMENTO DELLA SOFFERENZA**

## **TEMI SULLA SOFFERENZA**

### **Felicità e sofferenza**

Uno dei nostri obiettivi è quello di raggiungere una soddisfazione interna, un accordo con noi stessi che cresca con il passare del tempo. Raggiungere questo obiettivo è possibile nella misura in cui comprendiamo i fattori che si oppongono alla felicità. La felicità è uno stato in cui non è presente la sofferenza. Può una persona superare progressivamente la sofferenza? Sì, lo può, nonostante che nella vita di tutti i giorni vediamo il contrario: vediamo, infatti, che con il passare degli anni la sofferenza di molte persone aumenta.

Come si fa a raggiungere uno stato di felicità che cresca con il passare del tempo? Esiste un modo, ed esso consiste nel comprendere come si produce la sofferenza e nell'agire in una nuova forma che non generi sofferenza.

Noi sappiamo come si produce la sofferenza e la maniera d'agire per evitarla. Tuttavia, dobbiamo metterci bene d'accordo sul significato della parola "sofferenza". Molte persone sono convinte di non soffrire, ma di avere semplicemente dei problemi di denaro, di sesso, di famiglia, di relazione, ecc., sono convinte di vivere semplicemente con tensioni, angosce, insicurezze, timori, risentimenti e frustrazioni di ogni tipo. Ma è appunto questo insieme di problemi che noi chiamiamo "sofferenza".

E' importante distinguere la sofferenza dal dolore. Il dolore è fisico e su di esso il progresso della scienza e della società possono fare molto. La sofferenza, invece, è mentale. A volte il dolore porta sofferenza mentale e, viceversa, anche la sofferenza mentale può produrre il dolore fisico e la malattia. Questa distinzione tra dolore e sofferenza è una delle prime cose che si comprendono mediante il lavoro personale. In seguito si impara a cercare le vere radici della sofferenza e si scopre la necessità di cambiare il modo di agire che la produce.

### **Le tre vie della sofferenza**

L'essere umano possiede due facoltà molto importanti: la memoria e l'immaginazione. Senza di esse è impossibile realizzare le attività di ogni giorno. Quando anche una sola di esse diminuisce di potenza o subisce una qualche alterazione, le attività quotidiane sono difficoltose.

Memoria ed immaginazione sono fondamentali per la vita; pertanto, quando, invece di aiutarci a progredire, ci racchiudono nel cerchio della sofferenza, è necessario prendere provvedimenti adeguati per modificare la nostra situazione. Può succedere che la memoria produca continuamente ricordi negativi e quindi non ci fornisca più l'aiuto di cui abbiamo bisogno nella vita quotidiana. Altrettanto può accadere se l'immaginazione ci presenta continuamente timori, angosce e paura del futuro.

Possiamo considerare la sensazione (cioè quello che percepiamo in ogni istante) come l'altra facoltà decisiva per la vita. Grazie ad essa, vediamo, ascoltiamo, tocchiamo, ecc., ed inoltre ci rendiamo conto di ciò che succede intorno a noi. Alcune delle cose che sentiamo ci piacciono, altre no. E' chiaro che, se abbiamo fame, se veniamo picchiati o se sentiamo troppo freddo o troppo caldo, registriamo dolore attraverso la sensazione. Ma oltre al dolore che è fisico, possiamo sperimentare la sofferenza che è mentale. Sperimentiamo sofferenza

quando non ci piace ciò che vediamo nel mondo che ci circonda o quando ci sembra che esso non sia come dovrebbe essere.

La memoria, l'immaginazione e la sensazione sono tre vie necessarie alla vita. Tuttavia, esse si possono trasformare in nemiche della vita se la loro attività produce sofferenza. La memoria ci fa soffrire quando ricordiamo i fallimenti, le frustrazioni che abbiamo patito o gli oggetti, le persone care, le opportunità che abbiamo perduto.

L'immaginazione ci fa soffrire quando proiettiamo cose negative nel futuro; e questo fa sorgere in noi il timore: timore di perdere ciò che abbiamo, timore della solitudine, della malattia e della morte. L'immaginazione, inoltre, ci fa soffrire quando pensiamo che ci sarà impossibile, in futuro, ottenere ciò che desideriamo per noi o per altre persone.

La sensazione ci fa soffrire quando ci rendiamo conto che la nostra situazione non è come dovrebbe essere, quando non siamo apprezzati nella famiglia o nella società, quando siamo danneggiati nel nostro lavoro, quando ci scontriamo con impedimenti che bloccano le cose che stiamo realizzando.

Quindi se le tre facoltà fondamentali per la vita funzionano male, si trasformano nelle tre vie della sofferenza. Dobbiamo anche riconoscere che le tre vie si intersecano, per cui, quando qualcosa funziona male in una, anche le altre risultano influenzate da quel cattivo funzionamento. E' indubbio infatti che esse abbiano molti punti in comune tra di loro. Le esperienze di lavoro personale agiscono proprio sulle tre vie della sofferenza, eliminando ciò che impedisce un loro corretto funzionamento, affinché la vita possa svilupparsi senza impedimenti.

### **La sofferenza attraverso il ricordo**

Il ricordo a volte genera sensazioni piacevoli e a volte sofferenza. Siccome soffre per ciò che ha perso e per i fallimenti della sua vita passata, l'essere umano spesso preferisce non ritornare con il ricordo su ciò che gli ha prodotto sofferenza. Ma, nonostante questo, molte situazioni del presente gli fanno spesso ricordare le esperienze negative del passato. Allora, per allontanare i ricordi dolorosi, egli cerca di evitare le situazioni del presente che li evocano. Ma questo modo di fare può limitare molto il suo raggio di attività. A volte molte persone non comprendono che numerosi stati d'angoscia, di ansia, di timore sono in rapporto con ricordi di situazioni negative o sgradevoli. Saper lavorare in maniera adeguata su questo tipo di ricordi permette di risolvere molti problemi. Con questo non intendiamo dire che bisogna ricordare continuamente cose negative, perché un tale atteggiamento produce pessimismo nella vita. Si tratta piuttosto di fare su questi ricordi un lavoro adeguato, del tipo di quello che viene realizzato in alcune riunioni del Movimento.

### **La sofferenza attraverso l'immaginazione**

L'immaginazione è una facoltà necessaria per la vita. Grazie ad essa, l'essere umano pianifica il futuro, elabora progetti e giunge fino a modificare la realtà, realizzando ciò che proprio l'immaginazione aveva motivato, l'immaginazione possiede una forza enorme, ma i risultati di questa forza dipendono da come essa viene diretta: se viene canalizzata verso azioni negative, provoca scompensi di ogni genere che finiscono per generare sofferenza.

Quando una persona teme di perdere ciò che ha o di non raggiungere ciò che cerca, soffre per immaginazione. Soffre per immaginazione anche la persona alla quale il futuro appare incerto o pieno di disgrazie. Bisogna considerare, a questo proposito, che numerose malattie

sono all'inizio solo immaginarie e che poi, con il tempo, divengono reali. L'immaginazione negativa produce tensione mentale e fa diminuire tutte le facoltà di una persona.

E' possibile modificare questa capacità dell'immaginazione di farci agire male nel mondo e di influire negativamente sul corpo. Le Esperienze Guidate si basano su questa grande facoltà dell'essere umano. Nelle nostre riunioni si lavora sui timori e sui conflitti che, a causa dell'immaginazione, producono sofferenza; questo lavoro permette di separare l'immaginazione dalla sofferenza che l'accompagna.

### **Il senso della vita**

Ma dobbiamo riconoscere che se siamo disorientati o se non abbiamo una finalità, un senso nella vita, finiamo per perderci nelle tre vie della sofferenza senza sapere come rimuovere gli ostacoli dal nostro cammino, perché non comprendiamo neppure dove stiamo andando. E' certo che la scoperta di un senso nella vita è ciò che più ci aiuta a convertire le tre vie della sofferenza in tre vie positive per l'esistenza.

Nel libro "Umanizzare la Terra", cap. VII, Silo afferma:

"Se per caso ti immagini come una meteora fugace che ha perso il proprio splendore toccando questa terra, accetterai il dolore e la sofferenza come la natura stessa delle cose. Ma se credi di essere stato lanciato nel mondo per compiere la missione di umanizzarlo, ringrazierai coloro che ti hanno preceduto e che hanno costruito laboriosamente il tuo gradino perché tu possa continuare l'ascesa.

Creatore di mille nomi, costruttore di significati, trasformatore del mondo... i tuoi padri ed i padri dei tuoi padri continuano in te. Non sei una meteora che cade ma una freccia luminosa che vola verso i cieli. Sei il senso del mondo; quando chiarifichi il tuo senso, illumini la Terra. Quando perdi il tuo senso, la Terra si oscura e l'abisso si apre.

Ti dirò qual è il senso della tua vita qui: umanizzare la Terra! Che cosa significa umanizzare la Terra? Significa vincere il dolore e la sofferenza, imparare senza limiti, amare la realtà che costruisci.

Non posso chiederti di andare oltre; ma non deve sembrarti irriverente questa mia affermazione: "Ama la realtà che costruisci e neanche la morte fermerà il tuo volo!".

Non compirai la tua missione se non userai le tue forze per vincere il dolore e la sofferenza in coloro che ti circondano. E se riuscirai a far sì che essi, a loro volta, intraprendano il compito di umanizzare il mondo, il loro destino si aprirà e per loro inizierà una vita nuova."

### **Bibliografia : Il Libro de La Comunità**

Silo, Opere Complete, Volume I, Umanizzare la Terra", Paesaggio Interno: "Dolore, sofferenza e senso della vita"

Silo, Opere Complete, "Discorsi" – La Guarigione dalla Sofferenza.

Video Microprogramma di Silo – Cap. 3: "Il Messaggio" – [www.silo.net](http://www.silo.net) .

## **IL CAMBIAMENTO E LA CRISI**

(In base alla Terza Lettera del libro "Lettere ai miei amici" in "Opere Complete Vol. I")

In quest'epoca di grandi trasformazioni gli individui, le istituzioni e la società sono in crisi. Le trasformazioni saranno sempre più veloci e lo stesso vale per le crisi individuali, istituzionali e sociali. Gli sconvolgimenti che così si annunciano forse non potranno essere assimilati da vasti settori umani.

Le trasformazioni che si stanno verificando prendono direzioni inattese e questo provoca un disorientamento generale riguardo al futuro e a ciò che si deve fare nel presente. In realtà non è il cambiamento in sé a inquietarci, poiché esso presenta molti aspetti positivi. Ciò che ci preoccupa è il non sapere quale direzione esso prenderà e quale orientamento dare alle nostre attività.

Grandi cambiamenti si stanno verificando nell'economia, nella tecnologia e nella società, ma soprattutto nelle nostre vite: nel nostro ambiente familiare e lavorativo, nelle nostre relazioni d'amicizia. Cambiano le nostre idee e ciò che credevamo del mondo, degli altri e di noi stessi. Mentre molte cose ci stimolano, molte altre ci confondono e ci bloccano. Il comportamento degli altri ed il nostro stesso ci risulta incoerente, contraddittorio e privo di una direzione chiara, proprio come gli avvenimenti intorno a noi.

Risulta allora fondamentale dare direzione ad una trasformazione che sembra essere inevitabile e non c'è altro modo di farlo che partendo da noi stessi. E' in noi stessi che dobbiamo dare direzione a questa trasformazione disordinata di cui non conosciamo l'esito.

Gli individui isolati non esistono; pertanto se qualcuno riesce a dare direzione alla propria vita, grazie a questo trasformerà i suoi rapporti interpersonali nell'ambito della famiglia, nell'ambiente lavorativo o in qualunque altro ambiente si trovi ad agire. Qui non si ha a che fare con un problema psicologico che si possa risolvere all'interno della testa di individui isolati: questo problema si risolve cambiando, grazie ad un comportamento coerente, la situazione in cui si vive, situazione che sempre implica altri. Quando festeggiamo un successo o, al contrario, quando ci sentiamo depressi per un fallimento, quando facciamo progetti per il futuro o ci proponiamo di introdurre cambiamenti nella nostra vita, sempre dimentichiamo il punto fondamentale: ci troviamo in una situazione costruita sul rapporto con gli altri. Non possiamo spiegare quanto ci accade né effettuare delle scelte senza fare riferimento a certe persone od a certi ambiti sociali concreti. Le persone che rivestono una speciale importanza per noi e gli ambiti sociali in cui viviamo ci pongono in una situazione precisa, a partire dalla quale pensiamo, sentiamo ed agiamo. Negare questo o non tenerne conto crea enormi difficoltà. La nostra libertà di scelta e d'azione risulta limitata dalla situazione in cui viviamo. Se vogliamo introdurre un cambiamento qualsiasi, questo cambiamento non potrà essere prospettato in astratto, ma dovrà riferirsi alla situazione in cui viviamo.

### **Il comportamento coerente**

Se potessimo dare la stessa direzione al pensare, al sentire e all'agire; se quanto facciamo non ci creasse contraddizioni con quanto sentiamo, diremmo che la nostra vita è coerente. Allora ci considereremmo affidabili, anche se non necessariamente lo saremmo per

l'ambiente in cui viviamo. Questa stessa coerenza dovremmo conquistarla nei rapporti con gli altri, che tratteremo come vorremmo essere trattati. Certo, sappiamo che può esistere una specie di coerenza distruttiva, come quella dei razzisti, degli sfruttatori, dei fanatici e dei violenti; ma l'incoerenza che caratterizza i rapporti delle persone di questo tipo risulta immediatamente palese, visto che trattano gli altri in un modo molto diverso da quello che desiderano per se stessi. L'unità tra pensiero, sentimento ed azione, l'unità tra il comportamento che si chiede e quello che si offre, sono ideali che non si concretizzano nella vita quotidiana. Questo è il punto. Si tratta di adeguare il nostro comportamento a questi propositi; si tratta di prendere in seria considerazione questi valori che danno direzione alla vita indipendentemente dalle difficoltà che si possono incontrare nel metterli in pratica. Se ci poniamo in una prospettiva dinamica e non statica, comprenderemo che si tratta di una strategia che deve guadagnare terreno con il passare del tempo. Qui ciò che conta sono le intenzioni, anche se inizialmente le azioni non corrispondono ad esse; soprattutto se le intenzioni vengono mantenute, affinate e consolidate. Le immagini di ciò che si vuole conseguire costituiscono dei punti fermi che indicano la direzione da seguire in qualunque situazione. Non si tratta di un'idea complicata. Per esempio, non ci meraviglia che una persona possa indirizzare la propria vita verso il conseguimento di una grande fortuna, pur sapendo in anticipo che non raggiungerà il suo obiettivo. In ogni caso il suo ideale costituisce una motivazione e questo anche se non conseguirà risultati rilevanti. Perché allora dovrebbe risultare difficile comprendere che questi ideali di vita possono dare direzione alle azioni umane nonostante l'epoca attuale risulti avversa a che ci sia coerenza tra il modo in cui si vuole essere trattati e il modo in cui trattiamo gli altri, avversa a che ci sia una stessa direzione nel pensare, sentire ed agire?

### **Le due proposte**

Dare una stessa direzione al pensare, al sentire ed all'agire, e trattare gli altri come desidereremmo essere trattati sono due proposte tanto semplici che quanti sono abituati alle complicazioni le giudicheranno delle banali ingenuità. Eppure dietro l'apparente candore c'è una nuova scala di valori in cui la coerenza si colloca al primo posto; una nuova morale per la quale non è indifferente il genere di azioni che si compiono; un'aspirazione del tutto nuova ad essere coerenti quando ci si sforza di dare direzione agli eventi umani. Dietro l'apparente candore sono in gioco il senso della vita personale e quello della vita sociale che potranno assumere una direzione veramente evolutiva o prendere la via della disintegrazione. Non possiamo più sperare che i vecchi valori diano coesione alle genti quando il tessuto sociale si deteriora ogni giorno di più con il crescere della sfiducia, dell'isolamento e dell'individualismo. La solidarietà che un tempo esisteva tra i membri di una classe, di un'associazione, di un'istituzione o di un gruppo viene sostituita dalla competizione selvaggia a cui non sfuggono né la coppia né la famiglia. Mentre è in corso questo processo di demolizione, una nuova solidarietà non potrà crescere se avrà come base idee e comportamenti propri di un mondo che non esiste più. Una nuova solidarietà sarà possibile grazie al bisogno concreto di ogni individuo di dare direzione alla propria vita e questo implicherà la trasformazione dell'ambiente in cui ciascuno vive. Una tale trasformazione, se vera e profonda, non potrà avvenire con imposizioni né con leggi o fanatismi ma grazie al potere del convincimento e ad un'azione comune che, anche se minima, coinvolga le persone che fanno parte di uno stesso ambiente.

### **Arrivare a tutta la società partendo dall'ambiente a noi più vicino**

Sappiamo che, se trasformiamo in senso positivo la nostra situazione, l'influenza da noi esercitata sul nostro ambiente indurrà altre persone a condividere il nostro punto di vista e questo permetterà la crescita di tutto un sistema di relazioni umane. Ma potremmo porci la domanda: perché dovremmo fare questo passo? Semplicemente per coerenza con la proposta di trattare gli altri come vorremmo essere trattati. O forse non renderemo partecipi altri di qualcosa che è risultato fondamentale per la nostra vita? Se la nostra influenza aumenta è perché le nostre relazioni e, pertanto, i componenti del nostro ambiente sono cresciuti. Questo è un punto di cui dovremmo tenere conto fin dal principio perché, per quanto ridotto possa essere il punto d'applicazione iniziale della nostra attività, la nostra influenza potrà arrivare anche molto lontano. Non è strano pensare che altre persone possano decidere di unirsi a noi e prendere la nostra stessa direzione. Dopo tutto i grandi movimenti storici hanno seguito lo stesso cammino: all'inizio erano piccoli, com'è logico che sia, poi sono cresciuti, e sono cresciuti quando la gente ha sentito che interpretavano le sue necessità e le sue inquietudini. Agire nell'ambiente che ci è più vicino ma con lo sguardo rivolto al progresso della società, è coerente con quanto s'è detto. Altrimenti, se tutto termina in individui isolati per i quali gli altri non rivestono alcuna importanza, a che scopo fare riferimento ad una crisi globale da affrontare con risolutezza? La necessità spingerà la gente che vuol dare una nuova direzione alla propria vita e agli avvenimenti, a creare ambiti di discussione e di comunicazione diretta. In seguito, la diffusione portata avanti attraverso tutti i possibili mezzi di comunicazione permetterà di ampliare la superficie di contatto. Altrettanto accadrà quando verranno creati organismi e istituzioni compatibili con questo progetto.

### **L'ambiente in cui si vive**

Abbiamo già osservato che il cambiamento è così veloce ed inatteso che il suo impatto è vissuto come una crisi da intere società, istituzioni e individui. Per questo è indispensabile dare direzione agli avvenimenti. Ma come può farlo una persona che si trova sottomessa all'azione di eventi ben più grandi? E' evidente che una persona può dare direzione solo agli aspetti più immediati della propria vita e non al funzionamento delle istituzioni o della società. D'altronde pretendere di dare direzione alla propria vita non è una cosa facile dato che ciascuno vive all'interno di una situazione: non vive isolato, vive in un ambiente. Possiamo considerare questo ambiente grande come l'Universo o come la Terra, o come un paese, uno Stato, una provincia, ecc. In ogni caso, però, esisterà un ambiente a noi prossimo nel quale portiamo avanti le nostre attività. Si tratta dell'ambiente familiare, lavorativo, delle amicizie, ecc. Viviamo in una situazione in cui facciamo sempre riferimento ad altre persone e questo è il nostro mondo individuale, dal quale non possiamo prescindere. Esso agisce su di noi e noi su di esso in modo diretto. Se abbiamo una qualche influenza, è su questo ambiente a noi più vicino. Ma sia l'influenza che esercitiamo, sia quella che riceviamo risentono a loro volta di situazioni più generali, cioè della crisi e del disorientamento.

### **La coerenza come direzione di vita**

Se si vuole dare una qualche direzione agli avvenimenti, si deve partire dalla propria vita e questo significa tenere conto dell'ambiente in cui si agisce. Ma a quale direzione dobbiamo aspirare? Indubbiamente a quella che ci dà coerenza e sostegno in un ambiente tanto mutevole e imprevedibile. Proporsi di dare la stessa direzione al pensare, al sentire e all'agire significa proporsi di vivere in modo coerente. Ma non si tratta di una meta facile, dato che ci troviamo in una situazione che non abbiamo completamente scelto. Facciamo cose di cui abbiamo bisogno, anche se in gran disaccordo con quanto pensiamo e sentiamo. Ci troviamo inseriti in situazioni che non governiamo. Agire coerentemente, più che un fatto, è



un'intenzione, una tendenza che dobbiamo tenere costantemente presente per far sì che la nostra vita si orienti verso un comportamento il più possibile coerente. E' evidente che potremo cambiare parzialmente la nostra situazione solo esercitando una qualche influenza sul nostro ambiente. Questo implica dar direzione ai rapporti che ci legano ad altre persone, alcune delle quali finiranno per condividere il nostro comportamento. Se a questo si obietta che alcune persone cambiano spesso ambiente per ragioni di lavoro o per altri motivi, risponderemo che ciò non invalida minimamente quanto detto, dato che tali persone verranno a trovarsi comunque in una qualche situazione, in un ambiente determinato. Se pretendiamo coerenza, il modo di trattare gli altri dovrà essere lo stesso che esigiamo per noi stessi. Allora, in queste due proposte troviamo gli elementi fondamentali che ci danno direzione fin dove le nostre forze ci permettono di agire. La coerenza aumenta quando il pensare, il sentire e l'agire hanno la stessa direzione. Un comportamento coerente deve necessariamente essere tale anche nei rapporti con gli altri e questo significa cominciare a trattare gli altri nel modo in cui vorremmo essere trattati noi. Coerenza e solidarietà sono direzioni, linee di comportamento che si desidera mettere in pratica.

### **L'agire con senso della proporzione come progresso verso la coerenza**

Come avanzare nella direzione della coerenza? In primo luogo deve esserci una certa proporzione tra le attività che svolgiamo nella vita quotidiana. E' necessario stabilire quali sono le questioni più importanti tra tutte quelle di cui dobbiamo occuparci. Affinché le cose funzionino, dobbiamo dare priorità a ciò che è fondamentale; solo dopo verrà ciò che è secondario, e così via. Probabilmente basterà occuparsi di due o tre questioni prioritarie per avere un sufficiente controllo della situazione. Le priorità non si possono invertire né possono diventare tanto lontane, in termini d'importanza, da squilibrare la nostra situazione. Le cose devono procedere insieme, non isolatamente; si deve evitare che alcune avanzino e che altre restino indietro. Spesso l'importanza che attribuiamo ad una certa attività ci abbaglia e questo finisce per sbilanciare tutto l'insieme... così, alla fine, non riusciremo a realizzare neppure ciò che consideravamo tanto importante perché la nostra situazione generale è ormai compromessa. E' anche vero che a volte si presenta la necessità di affrontare faccende urgenti ma è evidente che non si può vivere rinviandone altre che risultano pregiudiziali nella situazione generale in cui si vive. Stabilire delle priorità e portare avanti le attività in maniera proporzionata costituisce un evidente progresso nella direzione della coerenza.

### **L'agire con senso dell'opportunità come progresso verso la coerenza**

Esiste una routine quotidiana determinata dagli orari, dalle faccende personali e dal funzionamento del nostro ambiente. Eppure, anche all'interno di queste scansioni, gli avvenimenti presentano una dinamica ed una ricchezza che le persone superficiali non sanno apprezzare. Alcuni confondono la vita con la routine quotidiana; ma le cose non stanno assolutamente così perché essi stessi sono spesso costretti a fare delle scelte, anche se all'interno delle condizioni imposte dall'ambiente. Certo, viviamo in mezzo agli inconvenienti ed alle contraddizioni, ma è opportuno non confondere i due termini. Per "inconvenienti" intendiamo i fastidi e gli impedimenti che ci troviamo continuamente ad affrontare. Non si tratta di problemi molto gravi; è indubbio, però, che se sono numerosi e ripetuti, finiscono per far aumentare in noi irritazione e fatica. Siamo sicuramente in grado di superarli; non determinano la direzione della nostra vita, non ci impediscono di portare avanti un progetto; sono ostacoli posti lungo il cammino, che hanno le dimensioni più varie: si va dalla piccola difficoltà fisica a problemi che rischiano di farci perdere la bussola. Gli inconvenienti, pur ammettendo un'ampia gamma di gradazioni, si mantengono sempre

all'interno di un certo limite che non ci impedisce di progredire. Qualcosa di diverso succede quando abbiamo a che fare con ciò che chiamiamo "contraddizioni". Quando i nostri progetti non possono essere realizzati, quando gli avvenimenti ci portano in una direzione opposta a quella desiderata, quando ci troviamo in un circolo vizioso che non riusciamo a spezzare, quando non possiamo dare la minima direzione alla nostra vita, siamo prigionieri della contraddizione. La contraddizione è una specie di inversione della corrente della vita, che ci riporta indietro senza speranza. Certo, qui stiamo descrivendo il caso in cui l'incoerenza si presenta con maggior crudezza. In una situazione di contraddizione, ciò che pensiamo, ciò che sentiamo e ciò che facciamo si trovano in opposizione. Malgrado tutto, però, esiste sempre la possibilità di dare direzione alla vita: il punto sta nel sapere quando farlo. L'agire con senso dell'opportunità è qualcosa di cui non teniamo conto nella routine quotidiana, perché molte cose sono già codificate. Quando però abbiamo a che fare con inconvenienti gravi o con contraddizioni, non possiamo rischiare di prendere delle decisioni che potrebbero avere un esito catastrofico. In termini generali, dobbiamo retrocedere davanti ad una grande forza ed avanzare con risolutezza quando essa si indebolisce. C'è una grande differenza tra la persona timorosa che retrocede o si blocca davanti a qualsiasi inconveniente e quella che agisce passando sopra alle difficoltà, perché sa che, proprio avanzando, potrà eluderle. A volte non è possibile avanzare perché sorge un problema superiore alle nostre forze e scagliarvisi contro senza riflettere ci condurrebbe al disastro. Ma anche un grande problema sarà soggetto ad una dinamica: il rapporto di forze tra noi e lui prima o poi cambierà, o perché la nostra influenza aumenterà o perché diminuirà la sua. Quando il rapporto di forze cambia è il momento di avanzare con risolutezza, poiché un'indecisione o un rinvio potrebbero nuovamente modificare i fattori in gioco. Le azioni opportune costituiscono lo strumento migliore per effettuare un cambiamento di direzione.

### **L'adattamento crescente come progresso verso la coerenza**

Soffermiamoci sul tema della direzione, della coerenza che desideriamo raggiungere. L'adattamento a determinate situazioni è in rapporto con questo tema, perché adattarci a cose che ci portano in direzione opposta alla coerenza costituisce una grande incoerenza. Gli opportunisti dimostrano di soffrire di una grave miopia a questo riguardo. Essi credono che il modo migliore di vivere consista nell'accettare tutto, nell'adattarsi a tutto; pensano che accettare sempre tutto, purché provenga da chi ha il potere, costituisca un buon adattamento; ma per noi è chiaro che delle vite così dipendenti risultano molto lontane da ciò che intendiamo per coerenza. Noi distinguiamo tra il disadattamento, che ci impedisce di ampliare la nostra influenza; l'adattamento decrescente, che ci obbliga ad accettare le condizioni stabilite; l'adattamento crescente, che fa aumentare la nostra influenza nella direzione indicata dalle proposte di cui veniamo parlando.

In sintesi:

1. Nel mondo è in atto una veloce trasformazione, determinata dalla rivoluzione tecnologica, che si scontra con le strutture stabilite e con la formazione e le abitudini di vita delle società e degli individui.
2. Lo sfasamento che ne deriva genera crisi sempre più profonde in tutti i campi; niente lascia supporre che questo sfasamento si ridurrà; sembra, al contrario, che tenderà ad aumentare.
3. Essendo gli avvenimenti imprevedibili, ci diventa impossibile capire quale direzione prenderanno le cose, le persone che ci circondano e, in definitiva, la nostra stessa vita.
4. Molte cose che pensavamo e credevamo non ci servono più. Né possiamo attenderci soluzioni da una società, da istituzioni o da singoli individui che soffrono dello stesso male.
5. Se decidiamo di agire per far fronte a questi problemi, dovremo dare

direzione alla nostra vita provando a rendere coerenti tra loro ciò che pensiamo, sentiamo e facciamo. Dal momento che non viviamo isolati, la coerenza dovrà applicarsi ai rapporti con gli altri, che tratteremo nello stesso modo che desideriamo per noi. Queste due proposte non possono essere messe in pratica rigorosamente ma rappresentano la direzione di cui abbiamo bisogno, soprattutto se le utilizziamo come punti di riferimento permanenti e se diventano sempre più sentite. 6. E' negli ambiti in cui siamo direttamente a contatto con altre persone che dobbiamo agire per imprimere una direzione favorevole alla nostra situazione. Qui non abbiamo a che fare con una questione psicologica, una questione che possa essere risolta nella testa dei singoli individui; questo è un tema legato alla situazione in cui si vive. 7. Se siamo coerenti con queste proposte e se cerchiamo di metterle in pratica, arriveremo alla conclusione che quanto risulta positivo per noi e per l'ambiente che ci è più vicino dovrà essere esteso a tutta la società. Insieme a quanti si sono incamminati nella nostra stessa direzione creeremo i mezzi più adeguati affinché una nuova solidarietà possa manifestarsi. Pertanto, pur agendo in modo specifico nel nostro ambiente, non perderemo mai di vista la situazione globale che coinvolge tutti gli esseri umani e che richiede il nostro aiuto, proprio come noi abbiamo bisogno dell'aiuto degli altri. 8. I cambiamenti inattesi ci portano a prospettare seriamente la necessità di dare direzione alla nostra vita. 9. La coerenza non inizia né termina nell'individuo singolo ma è in rapporto con l'ambiente, con le altre persone. La solidarietà è un aspetto della coerenza personale. 10. Agire con proporzione significa stabilire delle priorità nella propria vita ed operare in base ad esse evitando che si determinino squilibri. 11. Agire con senso dell'opportunità significa retrocedere davanti a una grande forza e avanzare con risolutezza quando questa si indebolisce. Questa è un'idea importante se, trovandoci sottomessi alla contraddizione, cerchiamo di cambiare la direzione della nostra vita. 12. Il disadattamento nei confronti del nostro ambiente, che ci impedisce qualunque trasformazione, non risulta conveniente; lo stesso vale per l'adattamento decrescente, situazione nella quale ci limitiamo ad accettare le condizioni stabilite. L'adattamento crescente consiste nell'accrescere la nostra influenza sull'ambiente seguendo una direzione coerente.

## **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume I, "Lettere ai miei amici", Terza lettera ai miei amici.

## **LE VIRTU'**

Nel momento attuale, nella vita sociale e personale, si tendono ad enfatizzare le difficoltà e l'aspetto negativo di se stessi e delle persone che si relazionano con noi.

Questa visione degradatoria di se stessi genera un atteggiamento, una forma di sentire e di vivere molto particolare, il cui risultato a breve o medio termine sarà negativo.

Non neghiamo che esistano molte difficoltà che ogni giorno affrontiamo. Però è molto importante riconoscere che questo modo di affrontarle è conseguenza del sistema disumano che domina attualmente, che tende a negativizzare le persone.

Possiamo ripetere meccanicamente questo atteggiamento, oppure scoprire e rafforzare un modo diverso di vivere, di pensare e di sentire, un atteggiamento che si basa nelle qualità più interessanti di ciascuno. Che si basa sulle proprie virtù.

Intendiamo per virtù ogni atteggiamento che messo in pratica ci fa sentire in accordo con noi stessi, indipendentemente dalla nostra abilità nel realizzarla, lasciandoci un registro di profonda pace.

Se ricordiamo queste situazioni è possibile che non siano legate solo a certe azioni, ma a un modo di metterle in pratica nel quale agiamo con il meglio di noi stessi.

Se riconosciamo queste attitudini, se riusciamo a dare colore al nostro agire quotidiano con questo modo di fare le cose, non solo riconosceremo le nostre virtù, ma anche quelle degli altri e sicuramente potremo superare le difficoltà, modificare situazioni e raggiungere così gli obiettivi che ci siamo proposti per la nostra vita.

In ogni caso realizzare una lista delle proprie virtù (siano esse attitudini, modi di comportarsi, abilità, attività ecc.) ed immaginare poi come potrebbero potenziarsi al massimo applicandole nel mondo, è un lavoro di grande importanza per la propria vita e per quella degli altri.

Questo modo di fare e sentire le cose, questa posizione di fronte alla vita basata sulle proprie virtù dovrebbe mettersi in moto da subito. E' l'atteggiamento che ci permette di risolvere le difficoltà, di avanzare e costruire in una direzione coerente e positiva per la nostra vita.

## **LA VERA SOLIDARIETA'**

Consideriamo le idee espresse in questa frase: "Quando posso fare qualcosa per alleviare la sofferenza, prendo l'iniziativa. Quando non posso far nulla, continuo ad andare avanti allegramente".

Queste idee anche se sembrano avere un'utilità pratica, ci lasciano la sensazione di una mancanza di solidarietà. Come è possibile, infatti, andare avanti allegramente lasciandosi dietro le spalle la sofferenza? Come è possibile disinteressarsi delle affezioni degli altri?

Vediamo un esempio che chiarisca queste idee. In mezzo alla strada un uomo cade in preda a violente convulsioni. I passanti gli si affollano intorno, dando istruzioni contraddittorie e creando un cerchio asfissiante per il malato. Molti, poi, si preoccupano dell'accaduto ma non fanno nulla. E' chiaro che i più saggi sono quelli che chiamano urgentemente un medico o che tengono lontani i curiosi per evitare l'affollamento. In una situazione simile, io posso comportarmi in questo o in un altro modo positivo. Ma, se per dimostrare la mia solidarietà, creo confusione, oppure ostacolo coloro che possono fare qualcosa di appropriato, non solo non aiuto, ma nuoccio.

La prima parte della frase diventa a questo punto comprensibile; ma che cosa vuol dire la seconda: "Quando non posso fare nulla continuo ad andare avanti allegramente"? Essa non significa che io sia molto contento di quanto è accaduto; significa piuttosto che il mio cammino non deve essere rallentato da ciò che è inevitabile, che non devo aggiungere problemi ai problemi, che devo render positivo il futuro, perché, se agisco in maniera diversa, non farò bene né a me né agli altri.

Ci sono persone che, per una malintesa solidarietà, danneggiano sia coloro che vogliono aiutare che se stesse. In questo modo si sottrae, non si apporta solidarietà, perché l'energia persa avrebbe potuto essere applicata in un'altra direzione, ad altre persone, in altre situazioni in cui si sarebbero potuti ottenere degli effettivi risultati pratici. Quando parliamo di risultati pratici, non ci riferiamo soltanto a cose materiali, perché persino un sorriso o una parola di incoraggiamento in certe occasioni possono essere di grande aiuto.

Dal Libro de La Comunità

### **III – TEMI SULLA NONVIOLENZA**

## LE DIVERSE FORME DI VIOLENZA

La violenza è una metodologia di azione.

Silo, nel dizionario del Nuovo Umanesimo definisce la violenza così: “..È il modo più semplice, frequente ed efficace per conservare il potere e la supremazia, per imporre la propria volontà ad altri, per usurpare il potere, la proprietà e anche le vite altrui..”, e più avanti così si esprime:

“..La violenza si è insinuata in tutti gli aspetti della vita: si manifesta in modo costante e quotidiano nell'economia (sfruttamento dell'uomo da parte dell'uomo, coazione dello Stato, dipendenza materiale, discriminazione del lavoro della donna, lavoro minorile, imposizioni ingiuste ecc.); nella politica (il dominio di uno o di alcuni partiti, il potere del capo, il totalitarismo, l'esclusione dei cittadini nel momento di prendere decisioni, la guerra, la rivoluzione, la lotta armata per il potere ecc.); nell'ideologia (imposizione di criteri ufficiali, proibizione del libero pensiero, subordinazione dei mezzi di comunicazione, manipolazione dell'opinione pubblica, propaganda di concetti dal contenuto violento e discriminatorio che risultano comodi all'élite che governa ecc.); nella religione (sottomissione degli interessi dell'individuo alle disposizioni clericali, controllo severo sul pensiero, proibizione di altre credenze e persecuzione degli eretici); nella famiglia (sfruttamento della donna, imposizione sui figli ecc.), nell'insegnamento (autoritarismo dei maestri, punizioni corporali, proibizione dei programmi liberi di insegnamento ecc.); nell'esercito (volontarismo dei capi, obbedienza cieca dei soldati, punizioni ecc.); nella cultura (censure, esclusione delle correnti innovatrici, proibizione di pubblicare opere, imposizioni della burocrazia ecc.).”.

“Quando si parla di violenza, si fa generalmente allusione alla violenza fisica in quanto questa è l'espressione più evidente dell'aggressione corporale. Altre forme di violenza, come quella economica, razziale, religiosa, sessuale ecc. in varie situazioni possono agire nascondendo il proprio carattere e sfociando, in definitiva, nell'assoggettamento dell'intenzione e della libertà umane. Quando queste forme si rivelano in modo manifesto, si esercitano anche attraverso la coazione fisica”.

Quotidianamente possiamo riconoscere che la maggioranza di queste forme di violenza menzionate sono esercitate in forma dissimulata, per cui difficilmente sono identificate come tali dalle popolazioni.

Osserviamo che tutti i fatti di violenza fisica hanno origine nelle altre forme di violenza. In definitiva sono queste ultime l'embrione da cui nascono e si moltiplicano le risposte di violenza fisica.

E quando questa risposta “visibile” arriva, di solito si fanno tentativi per sistemarla, senza avvertire che questa è solo la conseguenza, è l'ultimo anello di una catena di altre violenze che passano inosservate da tutti meno che da coloro che le subiscono.

E questa risposta può provenire dal potente che la esercita su chi si ribella e che non può più assoggettare, oppure si può esprimere come reazione da parte di colui che ha subito violenze di tutti i tipi.

Per esempio la violenza economica esercitata dai governi sul popolo, di solito sui settori più poveri, non mostra il suo vero volto all'inizio. I governi la travestono per poter catturare la “fiducia” e i voti della gente che non si rende conto che il seme della violenza è già presente.

Quando si diffonde la disperazione per la perdita di posti di lavoro, si tagliano sanità e istruzione, quando comincia a crescere l'emarginazione, il lavoro minorile, l'abbandono scolastico (tanto per citare alcuni aspetti), soltanto a questo punto i popoli reagiscono e i poteri "disciplinano" ogni tentativo di protesta con la repressione.

I poteri stabiliti hanno sempre i mezzi da utilizzare all'interno o all'esterno dei paesi per minacciare e ricattare di fronte al minimo tentativo di "disobbedienza". Minaccia di invasione e di guerra per imporre le loro condizioni.

Così la catena di violenza che ha inizio in un luogo, su un settore della popolazione o su un popolo, non trova limite alla sua espansione grazie alla continua ricerca di concentrazione da parte del potere politico ed economico. Se a ciò aggiungiamo il fatto che il potere economico mondiale si appoggia su uno degli affari più redditizi, la produzione di armi, il panorama è completo.

Così è possibile avvertire la violenza che già era nell'origine stessa di quel processo.

Così si comprende che la violenza fisica ha origine nella violenza economica praticata dal potere.

Tuttavia a questo punto non c'è rimedio alle funeste conseguenze della violenza fisica che, quando si scatenano, sono incontenibili.

Nel Dizionario del Nuovo Umanesimo si dice che: "Un ruolo particolare delle forze autenticamente umaniste consiste nel superare le caratteristiche aggressive della vita sociale: favorire l'armonia, la nonviolenza, la tolleranza e la solidarietà."

Esiste un atteggiamento di rifiuto generalizzato della violenza.

Al tempo stesso ci domandiamo dove sia questa società nauseata della violenza, quando ad ogni semaforo c'è una fila di bambini e adolescenti che chiedono l'elemosina, alla mercé di qualunque offerta che gli venga fatta in cambio di una moneta.

E in quale posto della sua morale perbenista mette l'immagine di troppi bimbi che quotidianamente rimestano l'immondizia, se la mangiano, raccattano cartoni, vivono sfruttati abusati da tutti i punti di vista.

Dove è la sensibilità di questa società che non dà il minimo segno di reazione verso la promozione di politiche che cambino la situazione di quei bambini.

Come è possibile non rendersi conto che è proprio lì che si sta generando un terreno di coltura che scatenerà un processo di violenza dalle conseguenze imprevedibili, capace di coinvolgere tutta la società?

E com'è che la società non si organizza per esigere un drastico cambio di condizioni che possa mettere fine alla violenza?

Le campagne e le azioni contro la violenza verso l'ambiente e gli animali hanno ottenuto più adesioni che un'azione organizzata per eliminare la violenza sull'essere umano.

Di fatto non ci sono manifestazioni di massa a cui partecipi tutta la società senza eccezioni, per esigere che si realizzino i diritti dei bambini, o per ripudiare lo sfruttamento dei minori – sotto gli occhi di tutti – o per l'uguaglianza di opportunità per i giovani o contro il commercio della droga.

Nel frattempo i cittadini sensibili fanno orgogliosa mostra dell'organizzazione di catene umane per la difesa dei "diritti delle balene".



Sicuramente se la società nel suo insieme avvertisse quella molteplicità di forme di violenza che si intrecciano e danneggiano ampi strati della popolazione, e se si impegnasse in modo efficace e deciso per disarticolare quella rete di violenze, finalmente la società starebbe operando non più sulle conseguenze ma sulle cause della violenza ed eviterebbe così danni irreparabili.

Se vogliamo operare sui fattori che generano violenza dobbiamo comprendere che quando si produce la violenza fisica è già tardi, si è già scatenato quel processo che si genera all'interno delle persone, prodotto sicuramente dal di fuori, che lascia impunito il vero responsabile.

Il passo precedente è il riconoscimento di quel seme che possiamo trovare anche in ciascuno di noi e che possiamo disarticolare evitando una situazione dalle conseguenze indesiderabili.

Abbiamo bisogno di fermarci un momento, osservare le ingiustizie sociali e considerare che una simile violenza avrà necessariamente conseguenze catastrofiche: rivolte sociali, proteste di massa con un'alta componente di violenza (impotenza) e a cui sicuramente si risponderà con una brutale repressione.

E' nostro diritto vivere senza violenza, senza subirla e senza che altri la subiscano e così raggiungere l'ideale della pace.

Questo richiede l'azione combinata della comunità internazionale, di ogni governo ed ogni popolo e di ogni persona e in tal senso Silo ha detto chiarito cosa dovrebbe fare ognuno:

“Ma bisogna fare qualcosa”, si sente dire dappertutto. Va bene, io dirò cosa bisogna fare..

Io dico che nell'ordine internazionale, tutti quelli che stanno invadendo territori dovrebbero ritirarsi immediatamente e rispettare le risoluzioni e raccomandazioni delle Nazioni Unite.

“Dico che nell'ordine interno delle nazioni si dovrebbe lavorare per far funzionare la legge e la giustizia per quanto imperfette, prima di indurre leggi e disposizioni repressive che cadranno nelle stesse mani di quelli che ostacolano la legge e la giustizia.

Dico che nell'ordine domestico la gente dovrebbe fare ciò che predica uscendo dalla sua retorica ipocrita che avvelena le nuove generazioni.

Dico che nell'ordine personale ognuno dovrebbe sforzarsi per riuscire a far coincidere ciò che pensa con ciò che sente e con ciò che fa, modellando una vita coerente e sfuggendo alla contraddizione che genera violenza.” (Punta de Vacas, 4 maggio 2004)

## **Bibliografía**

Silo, Opere Complete, Volume II, “Dizionario del Nuovo Umanesimo”

## **LA VIOLENZA, LO STATO E LA CONCENTRAZIONE DEL POTERE**

(In base alla quarta lettera del libro "Lettere ai miei amici")

Per la sua apertura al mondo e per la sua libertà di scegliere tra situazioni, di differire risposte e di immaginare il futuro, l'essere umano ha anche la possibilità di negare se stesso - negare aspetti del proprio corpo o negare il corpo completamente come nel suicidio - e di negare gli altri. Proprio questa libertà ha permesso che alcuni si appropriassero illegittimamente della totalità sociale, cioè negassero la libertà e l'intenzionalità di altri riducendoli a protesi, a strumenti delle proprie intenzioni. Qui sta l'essenza della discriminazione, la cui metodologia è la violenza nelle sue varie forme: fisica, economica, razziale e religiosa. La violenza si può instaurare e perpetuare grazie alla manipolazione dell'apparato di regolazione e di controllo sociale, vale a dire lo Stato. Proprio per questo, l'organizzazione sociale richiede un tipo avanzato di coordinazione che stia al riparo da qualunque concentrazione di potere, sia essa privata che statale. Quando si sostiene che la privatizzazione di tutte le aree economiche costituisce una garanzia nei confronti del potere statale si sta occultando il vero problema: quello del monopolio o dell'oligopolio che trasferisce il potere dallo Stato a uno Stato Parallelo manipolato non più da una minoranza di burocrati ma da una minoranza di privati che alimenta il processo di concentrazione.

Le diverse strutture sociali, dalle più primitive alle più sofisticate, tendono ad una concentrazione sempre più spinta fino a che si immobilizzano; comincia allora la fase di dissoluzione, da cui partono nuovi processi di riorganizzazione a un livello più alto del precedente. Fin dall'inizio della storia la società punta alla mondializzazione e questo processo porterà ad un'epoca di massima concentrazione del potere arbitrario con caratteristiche di impero mondiale, senza possibilità di espansione ulteriore. Il collasso del sistema globale avverrà secondo la logica che governa la dinamica strutturale di tutti i sistemi chiusi, nei quali il disordine tende necessariamente ad aumentare. Ma mentre il processo delle strutture tende alla mondializzazione, il processo di umanizzazione tende all'apertura dell'essere umano, tende al superamento dello Stato e dello Stato Parallelo, tende al decentramento ed alla de-concentrazione che favorisce un coordinamento di livello superiore tra specificità sociali autonome. Che tutto termini nel caos a cui seguirà un nuovo inizio di civiltà o che inizi una fase di progressiva umanizzazione - questa alternativa non dipende da inesorabili leggi meccaniche ma dall'intenzione degli individui e dei popoli, dal loro impegno a cambiare il mondo e da un'etica della libertà che per definizione non può essere imposta. E bisognerà aspirare non ad una democrazia formale gestita come finora dagli interessi delle fazioni ma ad una democrazia reale, nella quale la partecipazione diretta si realizzerà istantaneamente grazie alle possibilità offerte dall'attuale tecnologia delle comunicazioni.

### **Il processo umano**

Senza dubbio coloro che hanno sottratto ad altri una parte della loro umanità hanno provocato nuovo dolore e sofferenza, ricreando, questa volta in seno alla società, l'antica lotta contro le avversità naturali: una lotta che vede ora contrapposti, da un lato, coloro che vogliono "naturalizzare" altri esseri umani, la società e la Storia, e dall'altro gli oppressi, che hanno bisogno di umanizzarsi umanizzando il mondo. Per questo, umanizzare significa uscire dalla cosificazione per affermare l'intenzionalità di ogni essere umano ed il primato del

futuro sulla situazione presente. E' la rappresentazione di un futuro realizzabile e migliore che permette di modificare il presente e che rende possibile ogni rivoluzione ed ogni cambiamento. Di conseguenza, la pressione di condizioni opprimenti non è sufficiente a determinare il cambiamento: perché il cambiamento si dia è anche necessaria la consapevolezza che esso è possibile e che dipende dall'azione umana. Si tratta di una lotta che non si dà tra forze meccaniche, che non è il riflesso di un fenomeno naturale: si tratta di una lotta fra intenzioni umane. E' esattamente questo a permetterci di parlare di oppressori ed oppressi, di giusti ed ingiusti, di eroi e codardi. E' questa l'unica cosa che permette di dare un senso alla solidarietà sociale ed all'impegno per la liberazione dei discriminati, siano essi maggioranza o minoranza.

Infine, considerazioni più dettagliate sulla violenza, lo Stato, le istituzioni, la legge e la religione si ritrovano nel testo intitolato *Il paesaggio umano*, inserito nel libro *Umanizzare la terra*, a cui rimando per non andare oltre i limiti di questa lettera.

Per quanto attiene al significato degli atti umani, non crediamo che essi siano una convulsione senza senso, una "passione inutile", un tentativo che si concluderà in modo assurdo. Pensiamo che l'azione valida sia quella che si fa carico degli altri esseri umani e della loro libertà. E neppure crediamo che il destino dell'umanità sia fissato da un insieme di cause radicate nel passato che renderanno vano ogni possibile sforzo; al contrario crediamo che il futuro sarà costruito dall'intenzione, sempre più cosciente nei popoli, di aprire il cammino che porta alla creazione di una nazione umana universale. Da quanto detto sin qui emerge in modo evidente che l'esistenza umana non comincia né finisce dentro un circolo vizioso, e che una vita che aspira alla coerenza deve aprirsi per aumentare la propria influenza su persone e su ambiti per promuovere non solo una concezione o alcune idee, ma anche azioni precise che rendano sempre più ampi gli spazi della libertà.

## **Bibliografía**

Silo, Opere Complete, Volume I, "Lettere ai Miei Amici", terza lettera.

## **LA NONVIOLENZA ATTIVA**

La “nonviolenza” è un atteggiamento di fronte alla vita la cui caratteristica fondamentale è il rifiuto ed il ripudio di tutte le forme di violenza.

La sua metodologia di azione è la “nonviolenza attiva”.

Questa metodologia spinge a una profonda trasformazione delle condizioni sociali che generano sofferenza e violenza sugli esseri umani.

Gli antecedenti storici più noti sono quelli di Leon Tolstoj, M. K. Gandhi e Martin Luther King, precursori esemplari e più conosciuti della lotta nonviolenta di fronte alla violenza stabilita nelle loro società.

Oggi stesso sono migliaia gli esempi quotidiani di azione nonviolenta in tutto il mondo nei diversi aspetti dell'azione sociale; individui, istituzioni ed organizzazioni lavorano quotidianamente con l'obiettivo di denunciare e sradicare i vari aspetti della violenza nella società e promuovere la pace.

La “nonviolenza” in quanto a metodologia di azione personale e sociale promuove azioni concrete col fine di creare coscienza sul problema della violenza, delle sue vere radici, delle sue diverse forme di manifestazione come violenza fisica, razziale, economica, religiosa, psicologica e morale; contemporaneamente promuove azioni esemplari che tendono a sradicare le pratiche violente dalla faccia della Terra.

Alcuni dei suoi strumenti principali per l'azione personale e sociale sono:

- Il rifiuto e il vuoto alle diverse forme di discriminazione e di violenza.
- La non-collaborazione con le pratiche violente.
- La denuncia di tutti i fatti di discriminazione e violenza.
- La disobbedienza civile di fronte alla violenza istituzionale.
- L'organizzazione e mobilitazione sociale in base al lavoro volontario e all'azione solidale di coloro che la promuovono.

La “nonviolenza” organizzata, unita e mobilitata costituisce l'unica forza capace di modificare la direzione violenta e disumana dei pericolosi avvenimenti nel mondo attuale.

La pericolosità della situazione mondiale attuale e le possibili conseguenze in un futuro immediato, rendono urgente la necessità di reclamare ed esigere la messa in moto di azioni concrete ed immediate.

Alcune di esse sono:

1. Il disarmo nucleare immediato che ponga freno al pericolo scatenato dalla nuova corsa all'armamentismo nucleare, mediante lo smantellamento degli arsenali sotto la supervisione delle Nazioni Unite.
2. Il ritiro immediato delle truppe dai territori occupati e l'accettazione delle risoluzioni e raccomandazioni delle Nazioni Unite.

3. L'immediata presentazione di proposte regionali che comprendano il disarmo progressivo delle regioni e la riconversione degli eserciti pensati per la guerra in forze regionali di pace che intervengano in situazioni di catastrofe e nella soluzione dei problemi di base della popolazione.
4. Avanzare immediatamente verso una legislazione internazionale che dichiari l'illegalità delle armi nucleari e che comprenda tra i crimini di "lesa umanità" il loro sviluppo ed uso.
5. Esigere come misura urgente la destinazione dei fondi pubblici nazionali ed internazionali verso lo sviluppo di campagne che abbiano come obiettivo prioritario quello di estirpare i terribili e disumani problemi della fame, della salute e dell'educazione che oggi colpiscono vaste zone del pianeta e generano centinaia di migliaia di morti al giorno.
6. Promuovere un'azione sostenuta da individui ed organizzazioni di ogni tipo e livello negli ambiti sociale, politico e culturale, per creare coscienza della pericolosa situazione attuale e promuovere azioni esemplari verso una "cultura della pace e della nonviolenza".

## **IV – TEMI DELLA PSICOLOGIA UMANISTA**

## **PSICOLOGIA UMANISTA (PARTE I): LO PSICHISMO**

(In base a Psicologia I, del libro di Silo, Appunti di Psicologia)

### **Lo psichismo come funzione della vita**

Fin dall'inizio la vita si è manifestata in numerose forme. Molte specie, non essendosi adattate ad ambiente e circostanze nuove, sono scomparse. Gli esseri viventi hanno bisogni che trovano soddisfazione nel loro ambiente, il che, nell'ambiente naturale, si traduce in movimento e cambiamento continui. La relazione è instabile e squilibrata, provocando nell'organismo risposte che tendono a compensare tale squilibrio e poter così mantenere la struttura che, altrimenti, scomparirebbe bruscamente. Vediamo dunque la natura vivente dispiegarsi con un'ampia varietà di forme in un ambiente dalle caratteristiche numerose, diverse e mutevoli, con alla base semplici meccanismi di compensazione rispetto ad uno squilibrio che mette in pericolo la permanenza della struttura.

Nell'organismo, affinché questo possa sopravvivere, l'adattamento al cambiamento esterno implica anche un cambiamento interno. Quando tale cambiamento interno non si produce, gli esseri viventi iniziano a scomparire e la vita sceglie altre forme per continuare ad espandersi in modo crescente. In ambito vitale, il meccanismo di risposta come compensazione dello squilibrio è sempre presente, con maggiore o minor complessità secondo lo sviluppo di ciascuna specie. Questo compito di compensazione rispetto all'ambiente esterno, nonché rispetto alle carenze interne, va inteso come adattamento (e, nello specifico, come adattamento crescente) ed è l'unica maniera per assicurare la permanenza all'interno della dinamica dell'instabilità in movimento.

In particolare, la vita animale si sviluppa secondo funzioni di nutrimento, riproduzione e locomozione (naturalmente queste funzioni sono presenti anche nella vita vegetale e persino negli esseri unicellulari), ma chiaramente negli animali queste funzioni mettono costantemente in relazione l'organismo con il suo ambiente, mantenendo la stabilità interna della struttura, il che si esprime in forma più specializzata come tendenza vegetativa, come "istinto" di conservazione e riproduzione. Il primo mantiene la struttura individuale, il secondo quella della specie. In questa preparazione degli organismi a conservarsi come individui e perpetuarsi come specie si esprime l'inerzia (diremmo la "memoria"), che tende ad assicurare la permanenza e la continuità, nonostante le variazioni.

Negli animali, le funzioni di nutrizione e riproduzione per potersi sviluppare avranno bisogno della locomozione, che permette di muoversi nello spazio per conseguire alimenti; anche internamente c'è una mobilità, un trasporto di sostanze che saranno assimilate dagli organismi. La riproduzione è interna negli individui, esterna nella loro moltiplicazione. La prima si verifica come generazione e rigenerazione di tessuti, la seconda come riproduzione di individui all'interno della stessa specie. Entrambe ricorrono alla locomozione per adempiere al proprio compito.

La tendenza a ricercare fonti di rifornimento di cibo nell'ambiente e a fuggire o nascondersi in presenza di pericoli dà agli esseri viventi direzione e mobilità. Queste tendenze particolari di ciascuna specie formano un complesso di tropismi; il tropismo più semplice consiste nel rispondere a uno stimolo. Questa minima operazione, vale a dire la risposta a un elemento estraneo all'organismo, che provoca uno squilibrio nella struttura, al fine di compensarne e ristabilirne la stabilità, si manifesta in maniera ogni volta differente e complessa. Tutte le

operazioni lasciano “impronte” che, in caso di nuove risposte, serviranno come indicazioni preferenziali (in un tempo 2 si agirà in base alle condizioni presentatesi in un tempo 1). Questa possibilità di registrazione è di fondamentale importanza per la permanenza della struttura, dati un ambiente esterno mutevole e uno interno variabile.

L'organismo tende all'ambiente per adattarsi ad esso e sopravvivere, ma per farlo dovrà vincere varie resistenze. L'ambiente offre possibilità ma anche inconvenienti e, per superare le difficoltà e vincere le resistenze, bisogna investire energia, cioè compiere un lavoro che richiede energia. Tale energia disponibile sarà occupata nel lavoro di vincere le resistenze ambientali e, fino a che le difficoltà non saranno superate e il lavoro non sarà terminato, non ci sarà nuova energia disponibile. Le registrazioni di impronte (memoria) permetteranno di rispondere in base a esperienze precedenti, il che libererà energia, rendendola disponibile per nuovi passi evolutivi. Senza disponibilità energetica non è possibile compiere attività sempre più complesse di adattamento crescente. D'altra parte, le condizioni ambientali si presentano all'organismo in sviluppo come alternative di scelta e le impronte contribuiscono a permettere di decidere rispetto alle diverse alternative di adattamento. Inoltre, tale adattamento si dà cercando, tra le varie alternative, quella che implica la minor resistenza e il minor sforzo. Lo sforzo minore è quello che implica un minor dispendio di energia, perciò, contemporaneamente a vincere le resistenze, bisognerà farlo con il minimo di energia possibile, affinché l'energia libera disponibile possa essere investita in nuovi passi dell'evoluzione. In ciascun momento evolutivo c'è una trasformazione, tanto dell'ambiente quanto dell'essere vivente. Abbiamo qui un interessante paradosso: per conservare la propria unità, la struttura dovrà trasformare l'ambiente e nello stesso tempo trasformare se stessa.

Sarebbe sbagliato pensare che le strutture viventi cambino e trasformino solo l'ambiente, giacché tale ambiente cresce in complessità e non è possibile adattarsi mantenendo l'individualità esattamente come è stata creata all'inizio. È questo il caso dell'uomo, il cui ambiente, col passare del tempo, smette di essere unicamente naturale per diventare anche sociale e tecnico. Le complesse relazioni esistenti tra gruppi sociali e l'esperienza sociale e storica accumulata generano un ambiente e un contesto nel quale sarà necessaria la trasformazione interna dell'uomo. In questo circolo virtuoso in cui la vita mostra di organizzarsi con funzioni, tropismi e memoria per compensare un ambiente variabile e così adattarsi in modo crescente vediamo come sia necessaria anche una coordinazione (sia pur minima) fra tali fattori, affinché ci si possa orientare in modo opportuno alle condizioni più favorevoli allo sviluppo. Nel momento in cui nasce questa minima coordinazione ecco che sorge lo psichismo, come funzione della vita in adattamento crescente, vale a dire in evoluzione.

La funzione dello psichismo consiste nel coordinare tutte le operazioni di compensazione dell'instabilità dell'essere vivente rispetto al suo ambiente. Senza coordinazione gli organismi risponderebbero parzialmente, senza completare le diverse componenti, senza mantenere le relazioni necessarie e, in definitiva, senza conservare la struttura nel processo dinamico di adattamento.

### **In relazione con l'ambiente**

Questo psichismo, che coordina le funzioni vitali, si avvale dei sensi e della memoria per percepire le variazioni dell'ambiente. Questi sensi, inizialmente molto semplici e diventati, col passare del tempo, sempre più complessi (come ogni parte degli organismi), forniscono continuamente informazioni sull'ambiente, strutturate in orientamento adattativo. L'ambiente da parte sua è estremamente variato e, per lo sviluppo dell'organismo, sono necessarie determinate condizioni ambientali minime. Laddove tali condizioni fisiche sono presenti sorge



la vita; una volta nati i primi organismi, le condizioni si trasformano in modo sempre più favorevole alla vita stessa. All'inizio, però, gli organismi hanno bisogno per svilupparsi di condizioni ambientali ottimali. Le variazioni nella troposfera si comunicano a tutti gli organismi. Sullo sviluppo della vita influiscono condizioni quali il ciclo quotidiano e quello stagionale, così come la temperatura generale, le radiazioni e la luce solare. Altrettanto influente è la composizione della Terra che, nella sua ricchezza, offre materia prima che sarà poi fonte d'energia e lavoro per gli esseri viventi. Anche gli incidenti che possono prodursi in tutto il pianeta costituiscono circostanze decisive allo sviluppo organico. Glaciazioni, inabissamenti, fenomeni sismici ed eruzioni vulcaniche fino all'erosione di vento e acqua, sono tutti fattori determinanti. La vita sarà diversa nei deserti o sulle vette più alte, ai poli o in riva al mare. Da quando la vita ha fatto la sua comparsa sulla superficie terrestre, proveniente dai mari, un gran numero di organismi e specie diverse ha continuato ad apparire e scomparire. Molti individui incontrano difficoltà insuperabili, e perciò periscono; la stessa cosa succede ad intere specie, che non sono state in grado di auto-trasformarsi né di trasformare le nuove situazioni che sorgevano via via nel processo evolutivo. Eppure la vita, comprendendo al suo interno grandi numeri, grande diversità e infinite possibilità, si fa continuamente strada.

Quando, in uno stesso spazio, compaiono specie diverse, tra loro sorgono diverse relazioni, senza contare quelle che esistono all'interno della stessa specie. Esistono relazioni simbiotiche, di associazione, parassite, saprofite, ecc. Tutte queste possibili relazioni possono essere semplificate in tre grandi generi: relazioni di dominio, relazioni di scambio e relazioni di distruzione. Gli organismi tra loro mantengono queste relazioni, gli uni sopravvivendo, gli altri scomparendo.

Si tratta di organismi in cui le funzioni si regolano in base a uno psichismo che dispone dei sensi per percepire l'ambiente interno e quello esterno e della memoria che non è solo quella genetica di trasmissione dei caratteri della specie (gli istinti di riproduzione e conservazione) ma che comprende anche le registrazioni individuali di nuovi riflessi che, di fronte a varie alternative, permettono di prendere decisioni. La memoria adempie anche ad un'altra funzione: il registro del tempo, permettendo di dare continuità rispetto al suo trascorrere. Il primo circuito di riflesso immediato (stimolo-risposta) ammette variazioni nella sua complessità, specializzando così i sistemi nervoso e ormonale. D'altra parte, la possibilità di acquisire nuovi riflessi dà origine all'apprendimento e all'addomesticamento, specializzando nel contempo meccanismi multipli di risposta; osserveremo così un comportamento variabile, una condotta variabile nell'ambiente e nel mondo.

In natura, dopo molti tentativi, iniziarono a svilupparsi i mammiferi, in forme differenti e innumerevoli; tali mammiferi si diversificarono in vario modo, fino ad arrivare, in epoca recente, agli ominidi, con i quali iniziò lo sviluppo specifico dello psichismo.

### **Nell'essere umano**

Un salto notevole si produsse quando tra gli ominidi iniziò la codificazione dei segni (suoni e gesti); i segni codificati si sono poi fissati con maggior permanenza (segni e simboli impressi in memoria). Tali segni migliorano la comunicazione che mette in relazione sia gli individui tra loro sia questioni d'importanza vitale per gli individui stessi, riferite all'ambiente in cui vivono. La memoria si amplia; non è solo trasmissione genetica e memoria individuale, perché grazie alla codificazione di segnali i dati possono essere immagazzinati e trasmettersi segnicamente, crescendo così l'informazione e l'esperienza sociale.

Successivamente si assiste a un secondo salto di livello: i dati di memoria si rendono indipendenti dall'apparato genetico e dall'individuo e appare così la memoria diffusa, che dai primi segni su muri e tavolette d'argilla è andata crescendo fino a prendere la forma di alfabeti che rendono possibili testi, biblioteche, centri d'insegnamento e così via. L'aspetto più rilevante, in quest'ottica, è che lo psichismo esce da se stesso e si plasma nel mondo.

Parallelamente è cresciuta la locomozione, grazie all'ingegno che da un lato ha elaborato macchinari non esistenti in natura e dall'altro ha addomesticato vegetali e animali, permettendone lo spostamento attraverso acque, praterie, montagne e boschi: dalle popolazioni nomadi fino alla locomozione e alla comunicazione che al giorno d'oggi ha raggiunto un notevole sviluppo.

Con la coltivazione dei vegetali, operata dai primi agricoltori, la nutrizione, dalla primitiva fase di raccolta, caccia e pesca, si è perfezionata e continua a svilupparsi con l'addomesticamento degli animali, con progressivi sistemi d'immagazzinamento, conservazione e sintesi di nuovi alimenti e, conseguentemente, con la loro distribuzione.

La riproduzione organizza i primi gruppi sociali (orde, tribù e famiglie) che si stanziavano in luoghi stabili dando luogo a popolazioni rudimentali che, più tardi, raggiungono forme d'organizzazione sociale complessa, cui partecipano contemporaneamente, in uno stesso momento storico e geografico, diverse generazioni. La riproduzione subisce importanti trasformazioni, fino al momento attuale, in cui già s'intravedono tecniche di produzione, modificazione, conservazione e mutazione di embrioni e geni.

Lo psichismo è diventato sempre più complesso, riflettendo tutte le tappe già precedentemente compiute. Anche gli apparati di risposta si sono specializzati, come per esempio i centri neuro-ormonali che, da un'originale funzione neurovegetativa, si sono sviluppati fino a un intelletto di crescente complessità. La coscienza, secondo il grado di lavoro interno ed esterno, ha raggiunto livelli che, da un sonno profondo, sono passati al dormiveglia e infine a uno stato di veglia ogni volta più lucida.

Lo psichismo sembra essere il coordinatore della struttura essere vivente/ambiente; vale a dire, della struttura coscienza/mondo. Il risultato di tale coordinazione è l'equilibrio instabile nel quale tale struttura lavora ed elabora. L'informazione esterna arriva all'apparato specializzato che lavorerà alle diverse fasi della captazione. Questi apparati sono i sensi esterni. L'informazione dell'ambiente interno, dell'intracorpo, arriverà agli apparati di captazione che sono i sensi interni. Le impronte di tale informazione, interna ed esterna, così come le impronte delle stesse operazioni della coscienza nei suoi differenti livelli di lavoro, vanno a depositarsi nell'apparato della memoria. Così lo psichismo andrà a coordinare dati sensoriali e registrazioni della memoria.

D'altra parte, lo psichismo in questa fase del suo sviluppo dispone di apparati di risposta al mondo, risposte molto elaborate e di vario tipo (come le risposte intellettuali, emotive o motorie). Tali apparati sono i centri. Nel centro vegetativo troviamo le basi organiche delle funzioni vitali di metabolismo, riproduzione e locomozione (sebbene quest'ultima si sia sviluppata nel centro motorio), così come gli istinti di conservazione e riproduzione. Lo psichismo andrà a coordinare tali apparati come pure le funzioni e gli istinti vitali.

Inoltre, nell'essere umano è presente un sistema di relazioni con l'ambiente, sistema che non può essere considerato un apparato localizzabile neurofisiologicamente e che chiameremo "comportamento". Un caso particolare del comportamento psicologico nella relazione interpersonale e sociale è quello della "personalità". La struttura della personalità serve all'adattamento, dovendo adattarsi continuamente a situazioni diverse e variabili presenti nell'ambiente interpersonale; questa accertata capacità di adeguamento esige una

complessa dinamica situazionale che ancora una volta dovrà essere coordinata dallo psichismo, mantenendo l'unità della struttura completa.

D'altra parte ancora, il processo biologico che una persona attraversa, dalla nascita all'infanzia passando per l'adolescenza, la giovinezza, la maturità e la vecchiaia, modifica in modo molto marcato la struttura interna, che a sua volta attraversa fasi vitali contrassegnate da bisogni e relazioni ambientali differenti (inizialmente c'è la dipendenza dall'ambiente, si passa poi ad occuparvi un posto e ad espandersi tendendo a conservare la posizione e, finalmente, c'è un allontanamento). Anche questo processo avrà bisogno di una coordinazione precisa

Per ottenere una visione integrata del lavoro dello psichismo umano, in successivi lavori presenteremo le sue differenti funzioni di cui è anche possibile stabilire localizzazione fisiologica. Terremo conto anche del sistema di impulsi capace di generare, trasportare e trasformare informazione tra gli apparati. Queste presentazioni si svilupperanno in altri temi di studio all'interno di questo stesso manuale (*vedi Psicologia Umanista – Parte II e Parte III*).

**Bibliografia:**

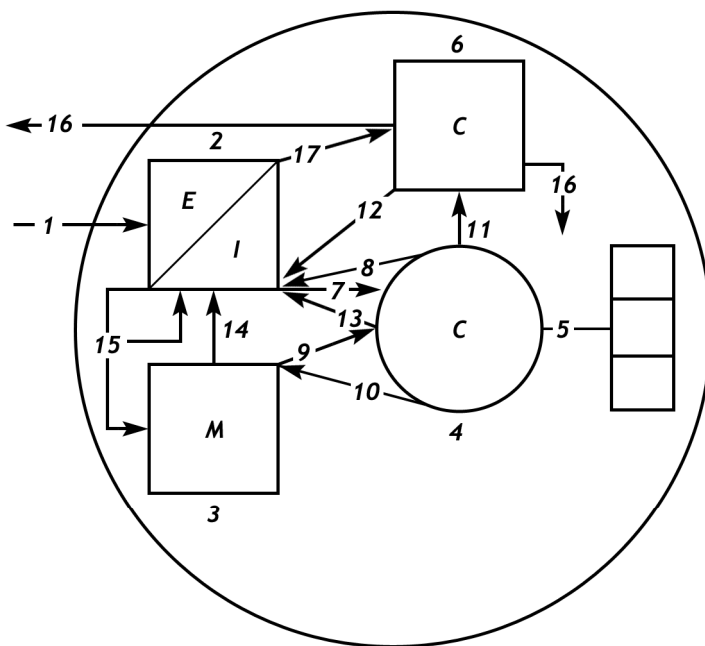
Silo, Opere complete, Volume II, Appunti di Psicologia: "Psicologia I".

## PSICOLOGIA UMANISTA (PARTE II): SCHEMA DELLO PSICHISMO

(In base a Psicologia I e Psicologia II, del libro di Silo, Appunti di Psicologia.)

### Apparati dello psichismo

Con apparato intendiamo le specializzazioni sensoriali e di memoria che operano in modo integrato nella coscienza per mezzo di impulsi. Questi, a loro volta, subiscono numerose trasformazioni secondo l'ambito psichico in cui agiscono.



- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1) Impulsi esterni ed interni | 11) Impulso di risposta (immagine)         |
| 2) Sensi interni ed esterni   | 12) Registro di risposta                   |
| 3) Memoria                    | 13) Sensazione di operazioni               |
| 4) Coscienza                  | 14) Registro di memoria                    |
| 5) Livelli                    | 15) Impressione di memoria                 |
| 6) Centri                     | 16) Risposte dei centri esterne ed interne |
| 7) Percezione                 | 17) Stimolo che mobilita una risposta      |
| 8) Appercezione               |  |
| 9) Ricordi                    |  |
| 10) Evocazione                |  |

### \*\*Sensi

I sensi hanno la funzione di ricevere e somministrare dati alla coscienza e alla memoria, essendo organizzati in maniera differente secondo le necessità e le tendenze dello psichismo.

L'apparato dei sensi trova origine in un tatto primitivo che si è specializzato progressivamente. Si può operare una differenza tra sensi esterni, che captano informazioni dall'ambiente esterno, e sensi interni, che li captano dall'interno del corpo. Conseguentemente al tipo d'attività possono essere classificati come: sensi chimici (gusto e olfatto); sensi meccanici (il tatto propriamente detto e i sensi interni di cenestesia e cinestesia) e sensi fisici (udito e vista). Nei sensi interni, quello cenestesico fornisce l'informazione dell'intracampo; si tratta di ricettori chimici, termici, della pressione (o chemiocettori, termocettori, barocettori) e altri. Anche la captazione del dolore ha un ruolo importante. Il lavoro di tali centri è captato cenestesicamente, così come i vari livelli del lavoro della coscienza. In stato di veglia l'informazione cenestesica mantiene i registri al minimo giacché questo è il momento dei sensi esterni e tutto lo psichismo si sta muovendo in relazione con il mondo esterno. Quando lo stato di veglia diminuisce di potenza, la cenestesia aumenta l'emissione d'impulsi, dei quali abbiamo un registro deformato, agendo come materia prima per le traduzioni che avverranno nel dormiveglia e in sonno. Il senso cinestesico somministra dati del movimento e della postura corporale, dell'equilibrio e dello squilibrio fisico.

## Memoria

La memoria ha la funzione di imprimere e ritenere dati provenienti dai sensi e/o dalla coscienza; inoltre, quando è necessario, somministra dati al coordinatore (è l'atto del ricordare). A maggior quantità di dati di memoria corrisponde un maggior numero di opzioni nelle risposte. Nelle risposte basate su precedenti si risparmia energia, che resta dunque più ampiamente disponibile. Il lavoro della memoria dà alla coscienza riferimenti utili al suo dislocarsi e permanere nel tempo. I rudimenti della memoria compaiono nell'inerzia propria dell'attività di ogni senso, estendendosi come memoria generale a tutto lo psichismo. L'atomo minimo teorico di memoria è la reminiscenza, ma la cosa che si può registrare è che nella memoria si ricevono, elaborano ed ordinano dati provenienti dai sensi e dal coordinatore, sotto forma di memorizzazioni strutturate. L'ordinamento avviene per fasce o zone tematiche, e secondo una cronologia propria. Da ciò si deduce che l'atomo reale sarebbe: dato + attività dell'apparato.

## Coscienza

La coscienza può essere definita come il sistema di coordinazione e registro messo in atto dallo psichismo umano. Di conseguenza non si considera cosciente alcun fenomeno che non sia registrato, né tanto meno alcuna operazione dello psichismo in cui non rientrino compiti di coordinazione. Ciò è possibile perché le possibilità di registro e coordinazione hanno uno spettro molto ampio e la maggiore difficoltà è quella di individuare le soglie, i limiti di registro e coordinazione. Questo ci porta a una considerazione immediata: in genere si vincola la "coscienza" all'"attività di veglia", escludendo dalla coscienza tutto il resto, il che ha fatto sorgere concezioni prive di fondamento, come quella dell'"inconscio". Ciò è accaduto sia perché non sono stati studiati a sufficienza i differenti livelli di lavoro della coscienza sia perché non è stata analizzata la struttura di presenza e compresenza, con cui il meccanismo dell'attenzione lavora. **Esistono poi altre concezioni in cui la coscienza è vista come passiva; eppure essa lavora attivamente, strutturando e coordinando necessità e tendenze dello psichismo con apporti sensoriali e di memoria, il tutto mentre orienta le variazioni costanti della relazione tra corpo e psichismo, vale a dire tra struttura psicofisica e mondo.**

**Riteniamo meccanismi fondamentali quelli preposti alla reversibilità, che permettono alla coscienza di orientarsi, per mezzo dell'attenzione, verso la fonte d'informazione sensoriale (appercezione) e mnemica (evocazione). Quando l'attenzione è diretta all'evocazione può, inoltre, scoprire o far emergere fenomeni che, nel momento in cui furono registrati, non vennero avvertiti: tale riconoscimento è considerato come appercezione nell'evocazione. La messa in atto di meccanismi di reversibilità è direttamente in rapporto con il livello di lavoro della coscienza; a misura in cui si scende di livello nella coscienza il lavoro di tali meccanismi diminuisce, e viceversa.**

### **Struttura della coscienza**

La sua struttura minima è la relazione atto-oggetto, legata da meccanismi d'intenzionalità della coscienza. Questa connessione tra atti e oggetti è permanente, anche in presenza di atti finalizzati alla ricerca di oggetti che, in quel momento, non si sanno definire: è questa situazione a dare dinamica alla coscienza. Gli oggetti della coscienza (percezioni, ricordi, rappresentazioni, astrazioni, ecc.) appaiono come correlati intenzionali degli atti della coscienza; l'intenzionalità è sempre lanciata verso il futuro, il che si registra come tensione di ricerca, ma anche nel passato, cioè nell'evocazione. Perciò i tempi della coscienza si incrociano nel momento presente. La coscienza prefigura e ricorda, ma nel momento della implecion 3 lavora al presente. Quando si è alla ricerca di un ricordo, l'oggetto evocato, quando appare, "si rende presente"; finché ciò non accade, la coscienza non ha completato il suo atto. L'azione di completamento è registrata come distensione; quando gli atti incontrano il loro oggetto, rimane energia libera che viene utilizzata dalla coscienza per nuovi compiti. Le operazioni qui descritte sono caratteristiche del livello di veglia, giacché in altri livelli (come, per esempio, nel sonno) la struttura del tempo è differente. Il tempo psicologico dipende perciò dal livello di lavoro dello psichismo; il tempo di lavoro del coordinatore in stato di veglia è il presente, dal quale si possono effettuare numerosi giochi temporali di protensioni e ritenzioni che però continueranno a incontrarsi, sempre, nel momento presente. L'efficacia dei meccanismi di reversibilità e il tempo presente sono caratteristiche della veglia.

### **Livelli di coscienza**

La coscienza può essere completamente immersa nel sonno, in dormiveglia o sveglia, ma anche in fasi intermedie o di transizione. Esistono gradazioni tra livelli di coscienza, non ci sono tagli netti tra l'uno e l'altro. Parlare di livelli significa parlare di operazioni differenti e del registro di tali operazioni. È grazie a tale registro che possiamo distinguere tra diversi livelli di coscienza, e non si può conservare il registro dei livelli come se questi fossero ambiti vuoti.

Possiamo affermare che i differenti livelli di coscienza adempiano la funzione di compensare in modo strutturato il mondo (intendendo per "mondo" la massa di percezioni, rappresentazioni, ecc., che hanno origine negli stimoli dell'ambiente esterno e interno). Non si tratta semplicemente del fatto che si danno risposte bensì che le risposte date sono compensatorie e strutturali. Tali risposte sono compensazioni tese a ristabilire l'equilibrio, all'interno di quella relazione instabile che è la relazione coscienza-mondo o psichismo-ambiente. Quando l'energia impiegata nel lavoro legato al funzionamento vegetativo si rende libera i livelli salgono, perché ricevono l'energia che li rifornisce.

### **Sonno profondo**

A questo livello il lavoro dei sensi esterni è minimo e non c'è altra informazione dell'ambiente esterno se non quella che oltrepassa la soglia posta dal sonno stesso. Il lavoro del senso cenestesico è predominante e apporta impulsi che sono poi tradotti e trasformati dal lavoro dei meccanismi associativi, dando luogo all'insorgere d'immagini oniriche. A questo livello, le caratteristiche sostantive delle immagini risiedono nel loro grande potere di suggestionabilità. Il tempo psicologico e lo spazio risultano modificati rispetto alla veglia e la struttura atto-oggetto appare frequentemente priva di corrispondenza fra i suoi elementi. Allo stesso modo, "climi" emotivi e immagini tendono a diventare indipendenti gli uni dalle altre: tipica è la scomparsa dei meccanismi critici e autocritici che, a partire da questo livello, aumentano il proprio lavoro a mano a mano che aumenta il livello di coscienza. L'inerzia dei livelli e il preciso ambito formale che essi determinano fanno sì che la mobilità ed il passaggio dall'uno all'altro avvengano a poco a poco (è il caso dell'entrata e dell'uscita dal sonno, che avvengono passando per il dormiveglia). Il tono di tale livello è analogo a quello degli altri: si può passare da uno stato attivo ad un altro passivo, così come possono presentarsi stati d'alterazione. Il sonno passivo è privo d'immagini, quello attivo invece è con immagini.

### **Dormiveglia**

A questo livello, che precede la veglia, i sensi esterni cominciano ad inviare informazione alla coscienza, informazione non completamente strutturata perché c'è anche l'interferenza dell'attività di insogno e la presenza di sensazioni interne. I contenuti del sogno, quando continuano a comparire, perdono il loro potere suggestivo, il che è dovuto alla semi-percezione della veglia che fornisce nuovi parametri. La suggestionabilità continua ad agire, soprattutto in caso di alcune immagini molto vivide (dette "ipnagogiche") e ricche di forza. D'altra parte il sistema di insogni ricorrenti, che può rarefarsi in stato di veglia e svanire del tutto nel sonno, riappare; è in questo livello che il nucleo dell'insogno e gli insogni secondari sono più facilmente registrabili, se non altro nei climi e tensioni di base. In genere il modo di "insognare" proprio di questo livello è trasferito per inerzia allo stato di veglia, fornendo così la materia prima per la divagazione (per quanto in essa siano presenti anche elementi di percezione tipici della veglia). In questo contesto il coordinatore può già eseguire alcune operazioni; ricordiamo come questo livello sia estremamente instabile e, perciò, di facile squilibrio ed alterazione. Sempre qui troviamo gli stati di dormiveglia attiva e passiva; il primo offre un passaggio facile al sonno, l'altro alla veglia.

### **veglia**

Qui i sensi esterni apportano una maggiore quantità d'informazione, regolando per inibizione i sensi interni e rendendo possibile per il coordinatore orientarsi verso il mondo nel lavoro di compensazione dell'ambiente che svolge lo psichismo. Entrano qui in gioco i meccanismi di astrazione e quelli critici ed autocritici, raggiungendo alti gradi di manifestazione e di intervento nei compiti di coordinazione e registro. I meccanismi di reversibilità, di cui si aveva nei livelli precedenti minima manifestazione, possono qui dispiegarsi pienamente, permettendo così al coordinatore di equilibrare gli ambienti interno ed esterno. Il potere di suggestione nei contenuti della veglia diminuisce a mano a mano che aumentano i punti di riferimento. C'è un tono di veglia attiva che può essere attenta, con un ricorso massimo all'appercezione, oppure un tono di veglia alterata; in quest'ultimo caso compaiono la divagazione silenziosa e gli insogni, più o meno ricorrenti.

### **circuito integrato tra sensi, memoria e coordinatore**

Le connessioni tra sensi, memoria e coscienza rivelano aspetti di grande importanza nel funzionamento dello psichismo. Tali circuiti di connessione lavorano autoregolandosi

perfettamente. Così nel momento in cui il coordinatore opera un'appercezione della percezione, l'evocazione ne è inibita e, inversamente, l'appercezione della memoria inibisce la percezione; similmente l'ingresso di stimoli interni è frenato nel momento in cui intervengono quelli esterni, e viceversa. L'autoregolazione maggiore è evidente nei cambi del livello di lavoro, in cui all'aumentare del sonno (vale a dire al diminuire della veglia) i meccanismi di reversibilità si bloccano, mentre si liberano completamente i meccanismi associativi; da parte loro, nel momento stesso in cui iniziano il proprio lavoro, i meccanismi critici inibiscono quelli associativi e lo stato di veglia aumenta. Anche tra i sensi esiste un'interregolazione automatica: quando la vista si acutizza diminuiscono tatto, olfatto e udito e la stessa cosa vale per tutti i sensi (ad esempio si usa chiudere gli occhi per udire meglio).

### **Centri di risposta**

Gli apparati che controllano il passaggio degli impulsi verso il mondo della risposta sono quelli che conosciamo come "centri". Il meccanismo di stimolo e risposta riflessa si fa sempre più complesso, fino a che la risposta non è differita e intervengono circuiti di coordinazione in grado di canalizzare le risposte precisamente, grazie a differenti centri. Perciò la risposta differita ha già percorso numerosi tragitti prima di compiersi nel mondo esterno.

I centri lavorano essendo strutturati l'uno con l'altro e con registri propri (oltre al registro generale che il coordinatore ha) attraverso l'informazione che arriva dai sensi interni nel momento di agire nell'ambiente nonché attraverso le connessioni tra centri e coordinatore.

Il centro vegetativo è la base dello psichismo in cui si attivano gli istinti di conservazione, individuale e di specie, e che, eccitati da segnali corrispondenti a dolore o piacere, si muovono in difesa o in espansione della struttura complessiva. Di tali istinti non ho registro se non grazie a determinati segnali. Tali istinti si manifestano fortemente nel momento in cui si espone a rischio una parte o la totalità della struttura.

Il centro sessuale è il collettore e distributore energetico principale che opera per concentrazione e diffusione alternate, ed ha l'attitudine di mettere in moto l'energia in forma localizzata o in forma diffusa; il suo lavoro è sia volontario sia involontario. Succede un po' come con il centro vegetativo, del quale a sua volta è una specializzazione, la specializzazione più immediata.

Il centro motorio agisce come regolatore dei riflessi esterni e delle abitudini di movimento; permette lo spostamento del corpo nello spazio, lavorando con tensioni e rilassamenti.

Il centro emotivo è il regolatore e sintetizzatore di risposte situazionali attraverso un lavoro di adesione o rifiuto. Dal lavoro del centro emotivo si registra la particolare attitudine dello psichismo a sperimentare le sensazioni dell'avvicinarsi a ciò che è piacevole o dell'allontanarsi da ciò che è doloroso, senza che il corpo, per questo, necessariamente agisca.

Il centro intellettuale risponde a impulsi dei meccanismi di coscienza conosciuti come astrazione, classificazione, associazione e così via e lavora per selezione o confusione di immagini, in una gamma che va dalle idee ai differenti tipi d'immaginazione, diretta o divagatoria, potendo elaborare forme di risposta quali immagini simboliche, segniche e allegoriche.

Existen diferencias de velocidad en el dictado de respuestas al medio. Tal velocidad es proporcional a la complejidad del centro. Mientras el intelecto elabora una respuesta lenta, la emoción y la motricidad lo hacen con más velocidad, siendo la velocidad interna del funcionamiento vegetativo y del sexo, considerablemente mayor a la velocidad de los otros centros.



I centri possono lavorare in disfunzione, il che dà luogo anche a errori di risposta. Le contraddizioni nel lavoro tra i centri insorgono quando le risposte non si organizzano in modo strutturato e i centri lanciano attività in direzioni opposte l'una all'altra.

Il funzionamento dei centri è strutturale. Ciò si registra per via delle concomitanze negli altri centri quando uno di essi sta agendo come primario. Il lavoro intellettuale è accompagnato di un tono emotivo, per esempio un certo piacere dato dallo studio che si sta realizzando e che aiuta a mantenersi in attività, laddove, in questo caso, la motricità si riduce al minimo. È così che, quando il centro di risposta intellettuale lavora, è l'emotività a mantenere la carica ma a scapito del centro contiguo, vale a dire quello motorio che tende a immobilizzarsi a mano a mano che si accentua l'interesse intellettuale. Se si trattasse della ricomposizione vegetativa conseguente a una malattia il soggetto sperimenterebbe fatica o debolezza e tutta l'energia andrebbe alla guarigione del corpo. Il centro in questione lavorerebbe appieno per dare risposte interne equilibratrici, mentre l'attività degli altri centri si ridurrebbe al minimo.

Questi centri, che separeremo per meglio comprenderli, in realtà lavorano in struttura; tra essi circola energia psicofisica o, più semplicemente, energia nervosa. In generale, quando in alcuni centri l'attività aumenta diminuisce in altri.

## **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume II, Appunti di Psicologia.

Schema dello Psichismo: estratto dal libro Autoliberazione di Luis A. Ammann.

## **PSICOLOGIA UMANISTA (PARTE III): LA COSCIENZA E L'IO**

(In base al libro Appunti di Psicologia)

Intendiamo la coscienza come il sistema di coordinazione e registro messo in opera dallo psichismo umano. Parliamo a volte di "coscienza", a volte di "coordinatore" e a volte di "registratore". Ciò che accade è che tale entità, sebbene sia sostanzialmente la stessa, svolge funzioni differenti, anche se non si tratta di entità differenti. Molto diverso il caso di ciò che chiamiamo "io". Questo io non lo identifichiamo con coscienza. Consideriamo i livelli di coscienza come ambiti diversi del lavoro della coscienza e identifichiamo l'io con quello che osserva i processi psichici, non necessariamente vigili, che si sviluppano mano a mano. In stato di veglia registro e compio numerose operazioni. Se qualcuno mi domanda: "Chi sei?" rispondo: "io", e aggiungo alla mia affermazione un documento d'identità, un numero, un nome o altre cose di questo genere. Ho l'impressione che quest'io registrerà dall'interno le stesse operazioni, osserverà le operazioni della coscienza. Abbiamo già sotto mano una distinzione tra le operazioni effettuate dalla coscienza e l'osservatore che fa riferimento a tali operazioni della coscienza; e, se faccio caso al modo in cui osservo le cose, mi rendo conto che le osservo "dall'interno". Se poi osservo i miei stessi meccanismi vedo che tali meccanismi sono visti "dall'esterno". Se ora abbasso il livello di coscienza e mi addormento, come mi vedo? Sto camminando per la strada, in sogno: vedo passare automobili, vedo passare gente, ma da dove vedo la gente che passa, le automobili che passano? Dal mio stesso interno (esattamente come ora vedo voi che mi ascoltate e so che siete fuori di me, e per questo vi vedo dall'interno di me)? È così che mi vedo? No, io mi vedo dall'esterno. Se osservo il modo in cui vedo dal livello del sogno, vedo me stesso che vede le automobili che passano, la gente che passa, e mi osservo dall'esterno. Mettetela in un altro modo, provate con la memoria. Ricordate ora una situazione della vostra infanzia. Bene. Che cosa vedete in quella scena? Vi vedete dall'interno, proprio come ora vedete le cose che vi circondano? Vedete dall'interno (essendo bambini) le cose che vi circondano? No, vi vedete dall'esterno. In questo senso, dov'è l'io? L'io è all'interno del sistema di strutturazione che opera la coscienza e percepisce le cose, oppure l'io è fuori? L'impressione che abbiamo è che in alcuni casi sia all'interno e in altri all'esterno, da un lato; ma dall'altro si vede come, nell'osservare le operazioni stesse della coscienza, l'osservatore sia separato da tali operazioni. In entrambi i casi l'io, che si trovi dentro o fuori, appare come separato. Quel che sappiamo sicuramente è che non è incluso nelle operazioni.

Ma allora, se tutti i registri che ho sono di separazione tra io e coscienza, com'è che identifico questo io con la coscienza? Se osservo tutti i registri dell'io che ho, vedrò che tutti questi registri sono di separazione tra ciò che chiamo "coscienza e operazioni della coscienza" e ciò che chiamo "io".

Come si costituisce questo io? Perché sorge questo io, e perché commetto l'errore di associare l'io alla coscienza

Il mio io si basa sulla memoria e sul riconoscimento di determinati impulsi interni. Ho contezza di me stesso perché riconosco alcuni dei miei impulsi interni, che sono sempre legati ad un tono affettivo caratteristico. Non solo mi riconosco come me stesso per via della mia biografia e dei miei dati di memoria: mi riconosco anche per via del mio particolare modo di sentire, per il mio particolare modo di comprendere. E dove sarebbe l'io se eliminassimo i

sensi? L'io non è un'unità indivisibile, bensì è il risultato della somma e dalla strutturazione dei dati dei sensi e di quelli della memoria.

“L'io può dunque funzionare anche se prescindiamo dai dati della memoria e da quelli dei sensi?”

Esaminiamo il punto con attenzione. L'insieme di atti grazie ai quali la coscienza pensa sé stessa dipende da registri sensoriali interni; i sensi interni forniscono informazioni su ciò che accade nell'attività della coscienza. Questo registro dell'identità propria della coscienza deriva dai dati dei sensi e da quelli della memoria, cui s'aggiunge una configurazione peculiare conferita alla coscienza dall'illusione dell'identità e della permanenza, nonostante i continui cambiamenti che in essa si verificano. Questa configurazione illusoria d'identità e permanenza è l'io.

*(Approfondimenti e uno sviluppo più ampio riguardo al tema della coscienza e l'io si possono trovare nel libro Appunti di Psicologia: Psicologia III e Psicologia IV).*

### **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume II, Appunti di Psicologia: “Psicologia I e Psicologia II, Psicologia III).

Silo, Appunti di Psicologia, Psicologia IV.

## LA REALTA', PAESAGGI E SGUARDI

*"...Non posso considerare reale ciò che vedo nei miei sogni né ciò che vedo in dormiveglia e neppure ciò che vedo da sveglio fantasticando.*

*Posso considerare reale ciò che vedo da sveglio e senza fantasticare. Non sto parlando di ciò che i miei sensi colgono, ma delle attività della mia mente che si riferiscono ai "dati" pensati. Infatti, i dati ingenui e dubbiosi vengono forniti dai sensi esterni, da quelli interni ed anche dalla memoria. La mia mente sa tutto questo quando è sveglia e lo crede quando è addormentata. Di rado percepisco il reale in modo nuovo ed allora capisco che ciò che vedo di solito assomiglia al sogno od al dormiveglia.." dal libro *Lo Sguardo Interno*, Silo.*

### LA REALTA' (Cap. II del libro *Il Paesaggio Interno*)

1. Che cosa vuoi tu? Se dici che la cosa più importante è l'amore o la sicurezza, allora parli di stati d'animo, di qualcosa che non vedi.
2. Se dici che la cosa più importante è il denaro, il potere, il riconoscimento sociale, la causa giusta, Dio o l'eternità, allora parli di qualcosa che vedi o che immagini.
3. Saremo d'accordo quando dirai: "Voglio la causa giusta, perché rifiuto la sofferenza!"; "... Voglio questo perché mi dà tranquillità e non quest'altro perché mi sconcerta e mi fa violenza".
4. Non sarà, allora, che ogni aspirazione, ogni intenzione, ogni affermazione ed ogni negazione ha per centro il tuo stato d'animo? Potresti replicare che un numero non cambia valore per il fatto di essere tristi od allegri e che il sole rimarrebbe il sole anche se l'essere umano non esistesse.
5. Io ti dirò che il valore di uno stesso numero è diverso a seconda che tu debba dare o ricevere e che il sole occupa più spazio negli esseri umani che nei cieli.
6. La luce scintillante di un fuscello acceso o di una stella danza per il tuo occhio. Così, non c'è luce senza occhio e, se altro fosse l'occhio, diverso effetto avrebbe quello scintillio di luce.
7. Allora, che il tuo cuore affermi: "Amo questa luce scintillante che vedo!" ma che non dica mai: "Né il sole né il fuscello né la stella hanno alcun legame con me".
8. Di quale realtà parli al pesce ed al rettile, al grande animale, al piccolo insetto, all'uccello, al bambino, al vecchio, a colui che dorme ed a colui che veglia, freddo o febbricitante, sui suoi calcoli o sulla sua paura?
9. Dico che l'eco del reale mormora o rimbomba a seconda dell'udito che lo percepisce; che se altro fosse l'udito, altro canto avrebbe ciò che tu chiami "realtà".
10. Allora, che il tuo cuore affermi: "Amo la realtà che costruisco!".

## **IL PAESAGGIO ESTERNO** (Cap. III del libro Il Paesaggio Interno)

*Guarda quella coppia, come cammina lentamente. Mentre lui le cinge la vita, lei reclina dolcemente il capo sulla spalla amica. Ed avanzano nell'autunno dalle foglie che volteggiano crepitanti... tra sfumature di giallo, di rosso, di viola. Giovani e belli, eppure avanzano verso la sera dalla nebbia grigio piombo. Una pioggia leggera e fredda e giochi per bambini, senza bambini, in giardini deserti.*

1. In alcuni questa scena riaccende una leggera e, forse, tenera nostalgia. In altri suscita sogni. In altri ancora, promesse che si compiranno nei giorni radiosi a venire. Ed è così che, di fronte allo stesso mare, alcuni provano angoscia mentre altri si sentono riconfortati. E mille hanno un brivido contemplando le vette coperte di ghiaccio mentre altri mille guardano con ammirazione quegli stessi cristalli scolpiti su scala gigantesca. Gli uni depressi, gli altri esaltati, di fronte allo stesso paesaggio.
2. Se uno stesso paesaggio è diverso per due persone, dove sta la differenza?
3. Questo vale sia per ciò che si vede sia per ciò che si ascolta. Prendi ad esempio la parola "futuro". Alcuni rabbriviscono mentre altri rimangono indifferenti ed altri ancora sacrificerebbero il proprio "oggi" per essa.
4. Prendi ad esempio la musica. Prendi ad esempio le parole che hanno un significato sociale o religioso.
5. A volte accade che un paesaggio sia rifiutato, a volte che sia accettato dalle moltitudini e dai popoli. Ma un tale rifiuto od una tale accettazione sono nel paesaggio o nel seno delle moltitudini e dei popoli?
6. Tra il sospetto e la speranza, la tua vita si orienta verso paesaggi che corrispondono a cose che sono già in te.
7. Tutto questo mondo che non hai scelto ma che ti è stato dato affinché tu lo umanizzi, è il paesaggio che più cresce al crescere della vita. Allora, il tuo cuore non dica mai: "Né l'autunno né il mare né i monti coperti di ghiaccio hanno alcun legame con me", ma affermi invece: "Amo la realtà che costruisco!".

## **IL PAESAGGIO UMANO** (Cap. IV del libro Il Paesaggio Interno)

*Se una stella lontana è legata a te, che debbo pensare di un paesaggio vivente, dove i cervi corrono tra gli alberi annosi, dove gli animali più selvaggi leccano dolcemente i loro piccoli? Che debbo pensare del paesaggio umano, dove convivono opulenza e miseria, dove alcuni bambini ridono mentre altri non trovano la forza per esprimere il loro pianto?*

1. Perché se dici: "Abbiamo raggiunto altri pianeti", devi anche dire: "Abbiamo massacrato e schiavizzato popoli interi, abbiamo riempito le carceri di gente che chiedeva libertà, abbiamo mentito dall'alba al tramonto... abbiamo falsificato il nostro pensiero, il nostro sentimento, la nostra azione. Abbiamo attentato alla vita ad ogni nostro passo perché abbiamo creato sofferenza".
2. In questo paesaggio umano conosco il mio cammino. Ma se proveniamo da direzioni opposte, cosa accadrà quando ci incontreremo? Rifiuto qualunque fazione che proclami un ideale più alto della vita e qualunque causa che, per imporsi, generi sofferenza. Perciò, prima di accusarmi di non far parte di alcuna fazione, esamina le tue mani: che tu non vi

scopra il sangue che macchia i complici. Se credi che sia un atto di coraggio impegnarti a favore di qualcuna di esse, che dirai di colui che tutte le fazioni assassine accusano di non impegnarsi? Voglio una causa degna del paesaggio umano, una causa che si impegni a vincere il dolore e la sofferenza.

3. Nego ogni diritto di accusare a coloro che appartengono ad una fazione nella cui storia, vicina o lontana, figuri la soppressione della vita.

4. Nego ogni diritto di sospettare a coloro che nascondono i loro volti sospetti.

5. Nego ogni diritto ad ostacolare i nuovi cammini che l'essere umano ha bisogno di percorrere: lo nego anche quando si ricorre, come massimo argomento a favore, alle impellenti necessità del momento attuale.

6. Neppure quanto di peggio c'è nel criminale mi è estraneo. E se lo riconosco nel paesaggio, lo riconosco anche in me. E' per questo che voglio superare in me e in ogni essere umano ciò che lotta per sopprimere la vita. Voglio superare l'abisso!

Ogni mondo a cui aspiri, ogni giustizia che invochi, ogni amore che cerchi, ogni essere umano che vorresti seguire o distruggere sta anche dentro di te. Se qualche cosa si modifica dentro di te, essa modificherà il tuo orientamento nel paesaggio in cui vivi. Allora, se hai bisogno di qualche cosa di nuovo, per trovarla dovrai superare il vecchio che domina dentro di te. Ma come lo farai? Comincia a renderti conto di questo: anche se ti sposti in un luogo diverso, porti sempre con te il tuo paesaggio interno.

## **IL PAESAGGIO INTERNO (Cap. V del libro Il Paesaggio Interno)**

1. Tu cerchi ciò che credi che ti farà felice. Ma ciò che tu credi non corrisponde a ciò che l'altro cerca. Potrebbe accadere che tu e l'altro desideriate ardentemente cose opposte e che, per questo, arrivate a credere che la felicità dell'uno si opponga alla felicità dell'altro. Ma potrebbe anche accadere che desideriate la stessa cosa e che, essendo questa unica od insufficiente, per altra via arrivate ancora a credere che la felicità dell'uno si opponga alla felicità dell'altro.

2. Sembra, dunque, che si possa disputare tanto per uno stesso oggetto quanto per oggetti tra loro opposti. Strana logica, quella delle credenze, capace di suscitare uno stesso comportamento di fronte a due oggetti che sono l'uno il contrario dell'altro!

3. Deve stare nel cuore di ciò che credi la chiave di ciò che fai. Tanto potente è il fascino di ciò che credi che tu ne affermi la realtà anche se essa esiste solo nella tua testa.

4. Ma torniamo al punto: tu cerchi ciò che credi che ti farà felice. Però, ciò che credi delle cose non sta in esse, ma nel tuo paesaggio interno. Quando tu ed io guardiamo un fiore, possiamo essere d'accordo su molte cose. Ma quando tu dici che quel fiore ti darà la felicità suprema, mi rendi difficile ogni comprensione, perché non parli più del fiore, ma di ciò che credi che esso produrrà in te. Parli di un paesaggio interno che forse non coincide con il mio. Basterà che tu faccia un altro passo ancora, ed ecco che cercherai di impormi il tuo paesaggio. Valuta bene le conseguenze che possono derivare da questo fatto.

5. E' chiaro che il tuo paesaggio interno non è solo ciò che credi delle cose, ma anche ciò che ricordi, senti ed immagini di te stesso, degli altri, dei fatti, dei valori e del mondo in generale. Forse è questo che dobbiamo comprendere: paesaggio esterno è ciò che percepiamo delle cose; paesaggio interno è ciò che filtriamo di esse con il setaccio del nostro

mondo interno. Questi due paesaggi sono una cosa sola e costituiscono la nostra indivisibile visione della realtà.

## **I PAESAGGI E GLI SGUARDI (Cap. I del libro Il Paesaggio Umano)**

1. Parliamo di paesaggi e di sguardi, riprendendo quanto detto in un altro passo: “paesaggio esterno è ciò che percepiamo delle cose; paesaggio interno è ciò che filtriamo di esse con il setaccio del nostro mondo interno. Questi due paesaggi sono una cosa sola e costituiscono la nostra indivisibile visione della realtà.”

2. Già nella percezione degli oggetti esterni uno sguardo ingenuo può portare a confondere “ciò che si vede” con la realtà. Ci sarà anche chi andrà oltre e crederà di ricordare la “realtà” tale e quale si è data. E non mancherà un terzo che confonderà le sue illusioni o allucinazioni, o le immagini dei suoi sogni con oggetti materiali che in realtà sono stati percepiti e trasformati in stati di coscienza diversi.

3. Il fatto che gli oggetti precedentemente percepiti appaiano deformati nei ricordi e nei sogni non sembra creare difficoltà alla gente ragionevole. Ma che gli oggetti percepiti siano sempre coperti dal manto multicolore di altre percezioni simultanee e di ricordi che operano in quello stesso momento; che percepire sia un modo globale di stare fra le cose, un tono emotivo ed uno stato generale del corpo... quest’idea confonde le semplici certezze della vita quotidiana, del fare con le cose e fra le cose.

4. Lo sguardo ingenuo coglie il mondo “esterno” con il proprio dolore o la propria allegria. Guardo non solo con l’occhio ma anche con il cuore, con il dolce ricordo, con il sospetto che mi dà vergogna, con il calcolo freddo, con il paragone segreto. Guardo attraverso allegorie, segni e simboli che non vedo quando guardo ma che agiscono sul guardare, proprio come non vedo l’occhio né l’azione dell’occhio quando guardo.

5. Per questo, per la complessità del percepire, quando parlo di realtà esterna o interna preferisco usare il termine “paesaggio” al posto del termine “oggetto”. E con ciò dò per inteso che menziono blocchi, strutture e non un oggetto nella sua individualità isolata ed astratta. Mi interessa anche sottolineare che ai paesaggi corrispondono atti del percepire ai quali dò il nome di “sguardi” (invadendo, forse illegittimamente, numerosi campi che non riguardano la visualizzazione). Gli “sguardi” sono azioni complesse e attive, che organizzano “paesaggi”, e non semplici e passive azioni di ricezione dell’informazione esterna (dati che giungono ai sensi esterni) od atti di ricezione dell’informazione interna (sensazioni del corpo, ricordi, appercezioni). E’ superfluo dire che in questa mutua implicazione di “sguardi” e “paesaggi”, le distinzioni fra l’interno e l’esterno si creano in base alla direzione dell’intenzionalità della coscienza e non secondo gli schemi ingenui che si insegnano nelle scuole.

6. Se si è inteso quanto detto fin qui, sarà facile comprendere che quando parlo di “paesaggio umano” sto pensando ad un tipo di paesaggio esterno costituito sia da persone che da fatti ed intenzioni umane plasmate in oggetti, nel quale l’essere umano come tale può occasionalmente non essere presente.

Conviene inoltre distinguere fra mondo interno e “paesaggio interno”, fra natura e “paesaggio esterno”, fra società e “paesaggio umano”, mettendo bene in chiaro che quando si dice “paesaggio” si sta sempre includendo chi guarda; situazione, questa, ben differente da quella in cui il mondo interno (o psicologico), la natura o la società appaiono ingenuamente esistenti in sé, esclusi da ogni interpretazione.

## **Dalla conferenza di presentazione del libro “Umanizzare la Terra”**

Reykjavik, Islanda, 13 Novembre 1989

“...I primi capitoli del terzo libro, Il paesaggio umano, sono dedicati a chiarire il significato di paesaggio e quello di sguardo (che si dirige verso il paesaggio), ed a mettere in discussione il modo comune di guardare il mondo e di apprezzare i valori stabiliti. Questo lavoro sottopone a revisione il significato del proprio corpo e di quello degli altri, il significato della soggettività e di quello strano fenomeno che è l’appropriazione della soggettività dell’altro. Ne deriva uno studio sull’intenzione suddiviso in capitoli: l’intenzione nell’educazione; l’intenzione nel modo di raccontare la Storia; l’intenzione nelle ideologie, nella violenza, nella Legge, nello Stato e nella Religione. Non si tratta, come è stato detto, di un libro puramente contestatario, perché esso propone nuovi modelli per ogni tema sul quale esercita la propria critica. Il paesaggio umano cerca di trovare un fondamento per le azioni umane operando una trasformazione del significato e dell’interpretazione di valori ed istituzioni che sembravano definitivamente accettati. Quanto al concetto di “paesaggio” direi che esso costituisce un elemento fondamentale del nostro sistema di pensiero, come testimoniano opere successive quali Psicologia dell’immagine e Discussioni storiologiche. In ogni caso nel libro che stiamo commentando l’idea di “paesaggio” non viene molto approfondita e la spiegazione che ne viene data si inquadra nel contesto di un’opera che non ha la pretesa di sviluppare un pensiero rigoroso. Vi si dice, infatti: “Paesaggio esterno è ciò che percepiamo delle cose; paesaggio interno è ciò che filtriamo di esse con il setaccio del nostro mondo interno. Questi due paesaggi sono una cosa sola e costituiscono la nostra indivisibile visione della realtà”. Nessuno meglio di voi islandesi può comprendere queste idee. Pur trovandosi sempre all’interno di un paesaggio, l’essere umano non necessariamente è cosciente di esserlo. Ma quando il mondo in cui si vive si presenta come il contrasto massimo, come una contraddizione impossibile da sostenere, come l’equilibrio instabile per eccellenza, allora il paesaggio si trasforma in un dato vivo della realtà. Gli abitanti degli immensi deserti e quelli delle pianure infinite hanno in comune il fatto che il loro orizzonte mette in comunicazione, in lontananza, la terra con i cieli; e laggiù, in quella lontananza, alla fine non si sa quale sia la terra e quale il cielo... solo una vuota continuità compare innanzi agli occhi. Ma ci sono luoghi in cui il gelo estremo si scontra con il fuoco estremo, il ghiacciaio con il vulcano, l’isola con il mare che la circonda. Ed ancora, dove le acque dei geyser irrompono furiosamente sulla terra e si lanciano verso il cielo. Dove tutto è contrasto, tutto è finitezza l’occhio si dirige alle stelle immobili e le scruta in cerca di riposo. Ecco, allora, che i cieli stessi cominciano a muoversi e gli dèi danzano e cambiano forma e colore nelle gigantesche aurore boreali. E l’occhio finito si ripiega su se stesso generando sogni di mondi armoniosi, sogni eterni, sogni che cantano storie di mondi andati nella speranza del mondo che verrà. Per questo credo che quei luoghi siano paesaggi in cui ogni abitante è un poeta che non sa di esserlo; in cui ogni abitante è un viaggiatore che porta la sua visione ad altri luoghi. Ma in verità ogni essere umano, in misura diversa ed in maniera diversa, ha qualcosa dell’isolano; perché il suo paesaggio particolare si impone sempre sulla sua visione percettiva, perché noi tutti non vediamo esclusivamente quello che abbiamo davanti, ed anzi i paragoni e le nuove scoperte che facciamo le facciamo a partire da ciò che abbiamo già conosciuto prima. Dunque, quando vediamo le cose sogniamo e poi prendiamo i nostri sogni per la realtà stessa.

Ma il concetto è più ampio, poiché esso include non solamente il paesaggio naturale che appare davanti ai nostri occhi ma anche quello umano e sociale. E’ certo che ogni persona interpreta le altre a partire dalla propria biografia e mette nell’altro più di quanto percepisce. Per questo non vediamo mai ciò che l’altro è in sé ma dell’altro sempre abbiamo uno



schema, un'interpretazione che deriva dal nostro paesaggio interno. Il paesaggio interno si sovrappone a quello esterno: ma quest'ultimo non è solo un paesaggio naturale, è anche un paesaggio sociale ed umano. Ma, come sempre avviene, la società cambia e le generazioni si succedono; necessariamente allora, una generazione, quando arriva il suo momento di agire, cerca di imporre i propri valori e le proprie interpretazioni, i quali però si sono formati in un'epoca ormai passata. Le cose vanno relativamente bene in momenti storici di stabilità; ma in momenti di grande dinamicità, come quello attuale in cui il mondo sembra cambiare sotto i nostri piedi, la distanza tra le generazioni aumenta enormemente. Dove si dirigerà il nostro sguardo? Che cosa dobbiamo imparare a vedere? Non è affatto strano che al giorno d'oggi si stia diffondendo l'idea che "stiamo andando verso un nuovo modo di pensare". Oggi bisogna pensare rapidamente perché tutto procede sempre più in fretta e quella che fino a ieri credevamo fosse una realtà immutabile oggi già non lo è più. Perciò, amici, ormai non possiamo più pensare sulla base del nostro paesaggio se questo non si dinamizza e non si universalizza, se non diventa valido per tutti gli esseri umani. Dobbiamo comprendere che i concetti di "paesaggio" e di "sguardo" possono servirci per avanzare verso quel "nuovo modo di pensare" che si annunzia e che il processo di mondializzazione, sempre più accelerato, ormai esige.

#### Bibliografia

Silo, Opere Complete, Volume I, "Umanizzare la Terra".

Silo, Opere Complete, Volume I, "Discorsi" - Conferenza di presentazione del libro "Umanizzare la Terra" - Reykjavik, Islanda, 13 novembre 1989.

## **IMMAGINE E SPAZIO DI RAPPRESENTAZIONE**

(In base alla prima parte del libro *Contributi al Pensiero: Psicologia dell'immagine*)

### **Differenze fra sensazione, percezione e immagine**

In via provvisoria intenderemo la sensazione come il vissuto [registro] che si sperimenta quando si capta uno stimolo proveniente dall'ambiente esterno o interno, stimolo che fa variare il tono di lavoro del senso colpito. Ma l'ambito di studio della sensazione si amplia quando verificiamo l'esistenza di sensazioni che accompagnano l'atto del pensare, del ricordare, dell'appercepire, ecc. Anche se in tutti i casi si produce una variazione del tono di lavoro di qualche senso, o di un insieme di sensi (come avviene nel caso della cenestesi), è pur vero che non si "sente" l'atto del pensare nello stesso modo in cui si "sente" un oggetto esterno. La sensazione appare allora come una strutturazione che la coscienza effettua grazie alla sua attività sintetica, strutturazione che viene da noi arbitrariamente sottoposta ad analisi allo scopo di descriverne la fonte originaria, ossia il senso da cui è partito l'impulso.

Noi intendiamo la percezione come una strutturazione di sensazioni compiuta dalla coscienza riferendosi a uno od a più sensi. Noi preferiamo intendere l'immagine come una rappresentazione strutturata e formalizzata delle sensazioni o percezioni che provengono, o sono pervenute, dall'ambiente esterno od interno. L'immagine, quindi, non è "copia", ma sintesi, intenzione e, pertanto, non mera passività della coscienza.

### **Il vissuto interno dell'immagine che si dà in qualche "luogo"**

Ogni volta che premo un tasto, la tastiera che ho davanti agli occhi stampa un carattere grafico che appare sul monitor. Io associo a ciascuna lettera un diverso movimento delle dita, e così le frasi scorrono automaticamente, seguendo i miei pensieri. Ora chiudo gli occhi e smetto di pensare al tema che precedentemente mi occupava per concentrarmi sulla tastiera. In un certo senso essa è "qui davanti", rappresentata in un'immagine visiva, che è quasi un calco della percezione che avevo prima di chiudere gli occhi. Ora mi alzo, faccio alcuni passi per la stanza, chiudo di nuovo gli occhi e, ricordando la tastiera, la immagino alle mie spalle, dove l'ho lasciata; se invece voglio osservarla tale e quale si è presentata precedentemente alla mia percezione, debbo metterla nella posizione "davanti agli occhi". Per far questo, o giro mentalmente il mio corpo o "trasporto" la macchina attraverso "lo spazio esterno" fino a collocarmela davanti. La macchina si trova adesso "davanti ai miei occhi"; con questa operazione, però, ho prodotto una sorta di "rottura" e di "spostamento" dello spazio dato che, se sollevo le palpebre, di fronte a me vedrò una finestra... Mi si è reso evidente che nella rappresentazione la collocazione dell'oggetto si dà in uno "spazio" che può non coincidere con lo spazio in cui si è manifestata la percezione originale.

Posso, inoltre, immaginare la tastiera collocata sulla finestra che è davanti a me, ed allontanare od avvicinare l'insieme. Se voglio, posso aumentare o diminuire le dimensioni di tutta la scena o di qualche suo componente; posso anche deformare tali corpi e, infine, niente mi impedisce di cambiarne il colore.

Ma scopro anche alcune cose impossibili. Non posso, per esempio, immaginare tali oggetti senza colore, anche se cerco di renderli "trasparenti"; e questo perché in tale "trasparenza" si evidenzieranno in ogni caso dei contorni o delle differenze, appunto, di colore, o forse dei "chiaroscuri". Sto verificando che estensione e colore sono contenuti non indipendenti e che,

quindi, non posso mai immaginare un colore senza estensione. E proprio questo mi fa riflettere sul fatto che se non posso rappresentare il colore senza l'estensione, l'estensione della rappresentazione fa emergere la "spazialità" nella quale l'oggetto rappresentato si colloca. Ed è questa spazialità che ci interessa.

### **Immagine della percezione e percezione dell'immagine**

Seduto di fronte alla tastiera con gli occhi chiusi, non mi risulta difficile allungare le dita e individuare i tasti con una certa precisione, seguendo un'immagine che, in questo caso, funzionerà da "tracciante" dei miei movimenti. Se, invece, colloco l'immagine della tastiera verso il lato sinistro dello spazio di rappresentazione, le mie dita seguendo la "traccia" in quella direzione, non riusciranno, evidentemente, a toccare la tastiera. Se poi "interiorizzo" l'immagine della tastiera, se cioè la sposto verso il centro dello spazio di rappresentazione (collocandola "all'interno della testa"), il movimento delle dita tenderà a inibirsi. Se al contrario, "esteriorizzo" l'immagine, collocandola molti metri in avanti, sperimenterò la tendenza non solo delle dita ma anche di altre parti del corpo a muoversi in tale direzione.

Mentre le percezioni del mondo "esterno" corrispondono a immagini "esteriorizzate" ("fuori" del vissuto cenestesico-tattile della testa, "dentro" il cui limite si trova lo "sguardo" dell'osservatore), le percezioni del mondo "interno" corrispondono a rappresentazioni "interiorizzate" ("dentro" i limiti del vissuto cenestesico-tattile della testa, che a sua volta è "guardato" "dall'interno", ma da una posizione spostata rispetto a quella centrale, che è ora occupata da "ciò che è guardato").

### **La tendenza a trasformarsi propria della rappresentazione**

Nell'esempio usato in precedenza, abbiamo visto come fosse possibile alterare il colore, la forma, le dimensioni, la posizione, la prospettiva, ecc., della tastiera. E' chiaro che possiamo anche "ricreare" completamente un oggetto fino a renderlo irriconoscibile da ciò che era all'origine. Ma anche se la nostra tastiera risultasse alla fine trasformata in una pietra (come il principe in rospo), e anche se tutte le caratteristiche della nostra nuova immagine fossero quelle di una pietra, per noi quella pietra sarebbe la tastiera trasformata. Tale riconoscimento risulta possibile grazie al ricordo, alla storia che manteniamo viva nella nostra rappresentazione. Da questo deriva che la nuova immagine visiva deve essere una strutturazione non più visiva ma di altro tipo. E' appunto la strutturazione in cui l'immagine si dà che ci permette di riconoscere l'oggetto in questione e di evidenziare dei climi e dei toni affettivi che ad esso si riferiscono anche quando tale oggetto sia scomparso o risulti notevolmente modificato.

In termini inversi, possiamo osservare come la modifica della struttura generale produca delle modifiche nell'immagine (sia essa ricordata o sovrapposta alla percezione).

Ci troviamo in un mondo sulle cui variazioni la percezione sembra tenerci continuamente informati, mentre l'immagine, attualizzando la memoria, ci spinge a reinterpretare e a modificare i dati che da esso provengono. Di conseguenza, a ogni percezione corrisponde una rappresentazione che immancabilmente modifica i dati della "realtà".

In altri termini: la struttura percezione-immagine è un comportamento della coscienza nel mondo, il cui senso è la trasformazione del mondo stesso

### **Immagine, paesaggio e trasformazione**

Quando percepisco il mondo esterno, quando nella vita quotidiana mi muovo in esso, non lo costituisco solo attraverso le rappresentazioni che mi permettono di riconoscere e agire, ma lo costituisco anche attraverso sistemi compresenti di rappresentazione. Se a questa strutturazione del mondo da me effettuata do il nome di “paesaggio”, mi risulta immediatamente verificabile come la percezione del mondo sia sempre riconoscimento e interpretazione di una realtà sulla base del mio paesaggio. Questo mondo che prendo per la realtà stessa è la mia propria biografia in azione e l’opera di trasformazione che svolgo nel mondo è la mia stessa trasformazione. E quando parlo del mio mondo interno, parlo anche dell’interpretazione che ne sto dando e della trasformazione che vi opero.

Le distinzioni fin qui adottate fra spazio “interno” e spazio “esterno” sulla base dei vissuti di limite riconducibili alle percezioni cenestesico-tattili, non possono essere mantenute quando parliamo di questo modo globale di stare nel mondo caratteristico della coscienza, secondo cui il mondo è il “paesaggio” della coscienza e l’io il suo “sguardo”. Il modo di stare nel mondo proprio della coscienza è fondamentalmente un modo di azione in prospettiva, che ha nel corpo - e non solo nell’intracorpo - il proprio riferimento spaziale. Ma il corpo, nell’essere oggetto del mondo, è anche oggetto del paesaggio e quindi oggetto di trasformazione. Il corpo finisce allora per diventare una protesi dell’intenzionalità umana.

Se le immagini permettono di riconoscere e di agire, allora individui e popoli tenderanno a trasformare il mondo in modi diversi a seconda della struttura del loro paesaggio e delle loro necessità (o di ciò che considerino le loro necessità).

### **Bibliografia per approfondimenti**

Silo, Opere Complete, Volume I, “Contributi al Pensiero” - Psicologia dell’immagine.

Silo, Opere Complete, Volume I, “Discorsi” - Conferenza di presentazione del Libro “Contributi al Pensiero”.

Silo, Opere Complete, Volume I, “Discorsi” - Conversazione “Sull’enigma della percezione”, Las Palmas de Gran Canaria 01/10/78.

Silo, Opere Complete, Volume II, “Appunti di Psicologia” – Psicologia II.

Luis A. Ammann, “Autoliberazione” – Glossario.

## **LE ESPERIENZE GUIDATE**

Le esperienze guidate sono, sostanzialmente, lavori con le immagini.

Alcuni sostengono che, così come nei sogni e nelle fantasie, anche con le immagini non succeda niente di speciale dato che non hanno alcuna relazione con la vita quotidiana. Altri, al contrario, vorrebbero vigilare su tutto quello che succede con le immagini perché secondo loro si convertono in armi pericolosissime se non sono sotto controllo.

Alcune religioni accusano altre di idolatria dichiarando che è un'empietà immaginare visivamente Dio o esporre diverse opere artistiche che lo rappresentano. E' chiaro che anche gli accusatori innalzano preghiere, immaginano suoni e collocano il loro corpo in determinate direzioni, senza sapere che anche in quei casi operano con immagini, solo che non sono di tipo visivo.

Molti pensano che si dovrebbero proibire certe immagini alla TV, trovando in quelle le cause della violenza attuale. Altri dicono che grazie alle immagini i leader conservano ed ampliano il loro potere e le aziende migliorano le loro vendite.

Insomma, la superstizione in questo campo è straordinaria ed ognuno può trovare la posizione che meglio si adatta ai suoi interessi o alle sue personali convinzioni.

Esistono immagini diverse: alcune corrispondono ai sensi esterni (visive, auditive, olfattive, gustative e tattili) ed altre che corrispondono ai sensi interni (cenestesiche, proprie dell'intracampo; cinestesiche, proprie del movimento e posizione del corpo; termiche, proprie della temperatura esterna e moltissime altre che corrispondono a ricettori di pressione, di acidità, di alcalinità ecc.).

Da parte nostra consideriamo le immagini come un punto di appoggio interessante per variare il punto di vista, per dare agilità alla dinamica mentale e all'ingegno, per recuperare emozioni, per ricordare fatti della vita, per progettare.

Le nostre esperienze guidate tendono a volgere in positivo l'esistenza, a rafforzare il contatto con se stessi, a favorire la ricerca del senso della vita.

Le esperienze guidate consistono in una serie di frasi mediante le quali si descrive la scenografia mentale nella quale il praticante deve ubicarsi, producendo climi affettivi che permettono il sorgere dei particolari contenuti di chi sta realizzando l'esperienza.

Le frasi sono separate da punti che indicano a chi legge di dare tempi appropriati in modo che ciascuno possa collocare mentalmente i personaggi e gli oggetti che gli sembrano più adeguati; d'altra parte gli asterischi (\*) segnalano silenzi di maggior durata.

Questa originalità fa sì che coloro che ascoltano, invece di seguire passivamente tutto lo sviluppo, partecipino attivamente all'esperienza riempiendo le scene con i loro contenuti mentali. Così, anche se l'argomento è uguale per tutti l'esperienza risulta totalmente differente per ogni persona, cosa che si può verificare successivamente al momento dell'interscambio e della discussione sul lavoro realizzato.

In generale nelle esperienze troviamo la seguente struttura:

1. Entrata in tema

2. Tensione (nodo)
3. Risoluzione
4. Uscita con clima positivo.

L'intenzione, in questo processo, è quella di integrare nello psichismo del soggetto questo sistema di immagini in modo che influisca positivamente nel suo comportamento di tutti i giorni.

Il nostro sistema di lavoro personale e sociale funziona come una grande esperienza guidata dove il soggetto realizza progressivamente un processo di superamento di resistenze e di limiti.

Sintetizzando:

Nelle esperienze guidate è importante stabilire relazioni tra quello che accade nel proprio psichismo e ciò che ci succede nella vita quotidiana. E' interessante anche mettere in relazione le difficoltà che si incontrano nella pratica delle esperienze guidate e quelle che si trovano nella vita.

Sono importanti, in ultima analisi, i cambiamenti del comportamento.

Si comincia a crescere realmente quando nella propria condotta sorgono risposte di superamento e generazione, cioè quando si producono cambiamenti positivi in se stessi e si aiutano altri in quella stessa direzione.

## **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume I, Esperienze Guidate.

Silo, Opere Complete, Volume I, Contributi al Pensiero: Psicologia dell'immagine.

## **L' ATTENZIONE**

L'attenzione è un meccanismo della coscienza che permette di osservare i fenomeni interni ed esterni. Diciamo che quando uno stimolo supera una determinata soglia, esso suscita l'interesse della coscienza e rimane in un campo centrale verso il quale l'attenzione si dirige. Quindi l'attenzione funziona per interessi, cioè per stimoli che in qualche modo agiscono sulla coscienza producendo un registro. Il campo centrale di attenzione in cui si colloca lo stimolo che risveglia l'interesse viene denominato campo di presenza. Questo campo è in rapporto con la percezione. Tutti gli oggetti che non appaiono strettamente legati a quello centrale diventano gradualmente più sfumati, ad essi viene dedicata sempre minore attenzione. L'oggetto centrale è sempre legato da rapporti associativi ad altri oggetti non presenti, ma compresenti. Chiamiamo questo fenomeno attenzionale campo di compresenza. Questo campo è in rapporto con la memoria.

Nell'evocazione, l'attenzione può essere spostata dal campo di presenza a quello di compresenza. Questo spostamento è possibile perché si è avuto il registro sia dell'oggetto presente sia quello degli oggetti compresenti. Il campo di compresenza permette di strutturare i nuovi dati. Diciamo in sintesi che quando si presta attenzione a un oggetto ciò che è evidente diventa presente, mentre ciò che non è evidente opera in modo compresente. Questo succede sempre nella coscienza quando essa percepisce qualcosa; pertanto è possibile affermare che la coscienza struttura sempre più di quanto percepisce, cioè aggiunge sempre altri dati a quelli direttamente osservati.

Esistono diversi tipi di attenzione a seconda del modo con cui si sta osservando il fenomeno. Così possiamo parlare di un'attenzione semplice, di un'attenzione divisa, di un'attenzione direzionata e anche di un'attenzione tesa.

L'attenzione semplice è un modo di fare attenzione dedicata esclusivamente all'attività che si effettua.

L'attenzione divisa è quella in cui si fa attenzione a due stimoli simultaneamente. Per esempio, faccio attenzione ad un oggetto o fenomeno dato e simultaneamente sto facendo attenzione ad una parte del mio corpo.

L'attenzione direzionata è una forma di attenzione appercettiva in cui l'attività del pensare è legata a registri di rilassamento, di auto-osservazione, di comprensione e di chiarezza interna. Faccio attenzione e mentre lo faccio, osservo dal mio interno a cosa faccio attenzione.

Esiste anche un'attenzione tesa in cui l'attività del pensare è legata a tensioni corporee di carattere muscolare, generalmente non necessarie al processo dell'attenzione.

E' importante sottolineare che a seconda del tipo di attenzione che si effettua in ogni situazione e direttamente legato ad essa, si metteranno in gioco anche la prospettiva, lo sguardo, l'ubicazione di fronte alle cose, di fronte agli altri e di fronte alla vita in generale.

### **Bibliografia**

Luis A. Ammann, Autoliberazione, Pratiche Psicofisiche, Lezione 6, Perfezionamento dell'attenzione.

## **ALLEGATO 1**

### **Punto di vista, descrizione, riassunto e sintesi**

Nel contesto del piano di studio e di pratiche proposto ai membri del Movimento Umanista, ci interessa che questi dispongano delle nozioni di base per poter effettuare riassunti e sintesi sia per lo studio e il lavoro con ciascuno dei temi di studio proposti, sia per le pratiche che si realizzano in ogni ritiro.

Pertanto presentiamo qui alcune brevi spiegazioni di ciò che chiamiamo descrizione, riassunto e sintesi.

Le descrizioni, i riassunti e le sintesi sono strumenti di aiuto formativi ed educativi. Sono pratiche che servono ad ordinare il pensiero.

#### **Descrizione**

E' un racconto, una narrazione che riunisce le caratteristiche del tema, la materia prima con la quale si realizzeranno poi il riassunto e la sintesi. Per esempio, il racconto per esteso della propria biografia, nella pratica di autoconoscenza, è una descrizione.

Conviene tener presente che ogni descrizione si fa sempre a partire da un certo punto di vista o da un certo interesse. Potremmo così descrivere un oggetto dal punto di vista fisico, chimico, estetico, matematico, geometrico, ecc.

In relazione a come cambia il punto di vista, l'oggetto ci si presenta in un modo o in un altro (a partire da un punto di vista o da un altro). Di modo che vi possono essere diverse descrizioni di uno stesso tema o di uno stesso oggetto. Quindi potremmo cambiare la nostra posizione, il nostro modo di vedere l'oggetto, e non l'oggetto di studio, in base a come cambiamo il nostro punto di interesse.

#### **Riassunto**

Nel riassunto si accorcia l'esposizione di idee, cercando di economizzare parole, risorse, senza che si perda il senso della descrizione.

Non cambia l'ottica. Elimino cose, senza cambiare nulla. E' la stessa esposizione, ma con minore estensione.

E' un racconto breve nel quale non si perde la continuità, la sequenza, il processo.

Nel riassunto comprimo la descrizione. Non si predefinisce un punto di vista, ma si riduce fedelmente, si elimina ciò che non è sostanziale.

#### **Sintesi**

E' una ristrutturazione del riassunto in base ad un punto di interesse predefinito. La sintesi si effettua in base al riassunto. Mentre il riassunto deve mantenere lo stesso ordine espositivo della descrizione, la sintesi può perdere questa continuità.



La sintesi, come estensione, è molto più breve del riassunto.

Il modo di strutturare la sintesi può essere vario, ma non si perde mai ciò che è sostanziale. Può non avere continuità ma deve riferirsi all'essenziale.

La sintesi è più creativa del riassunto, nel quale è necessario attenersi alla descrizione. Nella sintesi i diversi elementi si implicano reciprocamente, vengono messi in relazione tra loro, entrando a far parte di una nuova strutturazione.

Facendo la sintesi, per il semplice fatto di strutturare, facciamo già una interpretazione.

Sintetizzare ci permette di comprendere la struttura di ciò che si studia dal punto di vista che si è scelto.

Nella sintesi si definisce l'interesse e non importa che sia implicito o esplicito. In base all'interesse che definiamo, costruiremo la sintesi

Per esempio, nella biografia scriviamo in primo luogo un racconto per esteso. Quindi riassumiamo quel racconto, cioè cominciamo a togliere parole senza che si perda la sequenza né le cose più importanti. Prima si fa una descrizione, poi un riassunto, ed infine passiamo alla strutturazione, cioè, alla sintesi.

Quando per esempio facciamo quella sintesi biografica in base a ripetizioni, incidenti, tendenze generali, progetti e deviazioni, cambiamenti di insogni, modificazione del nucleo, ecc., ristrutturiamo il racconto o il riassunto in base all'interesse che abbiamo definito. Tentiamo di capire le relazioni tra quegli elementi. Strutturiamo una sintesi.

Questa non è più un racconto breve, perde l'aspetto aneddotico, cerchiamo significati, la trama interna, le diamo struttura.

La sintesi può essere molto arbitraria, ma ha una strutturalità, una coerenza di cui si può afferrare il senso.

Nota:

Questo materiale è stato prodotto in base alle spiegazioni date da Silo su questi temi in un ritiro nel 1993.

## **PRATICHE DI LAVORO PERSONALE**

## INTRODUZIONE ALLE PRATICHE DI LAVORO PERSONALE

I ritiri e i seminari di pratiche inclusi in questo manuale sono quelli raccomandati per il lavoro personale dei membri del Movimento Umanista e si basano nei libri di Autoliberazione, di Luis Amman e Esperienze Guidate (Opere Complete vol. I), di Silo. Si includono anche pratiche diverse di temi e tecniche realizzate in altra epoca dai consigli del Movimento Umanista e che sono utili per approfondire il lavoro personale.

Tanto i seminari che i ritiri si possono considerare unità indipendenti, nel senso che non rispondono ad una sequenza o un ordine di processo determinato. Di conseguenza ogni gruppo può scegliere qualunque di essi d'accordo con i suoi interessi e le sue necessità. Questo formato modulare ammette solo un'eccezione nel caso dei due ritiri di Operativa, che hanno un ordine definito di pratica in quanto richiedono padronanza e studio previo di temi e tecniche spiegate in Autoliberazione.

I Temi di Studio della prima parte di questo Manuale, così come la bibliografia di riferimento inclusa alla fine dei ritiri e seminari di lavoro personale, sono raccomandati per ampliare il contesto teorico delle differenti tecniche ed esercizi da realizzare.

I ritiri e i seminari hanno una sequenza di lavoro che conviene rispettare. In quanto ai tempi richiesti per lo sviluppo dei temi e l'esercizio delle pratiche, si danno solo delle stime molto generali in modo che ogni gruppo regolerà i tempi d'accordo al suo ritmo interno e stile di lavoro.

La durata dei ritiri e dei seminari è la seguente:

- a) I seminari si iniziano e si concludono in una giornata.
- b) I ritiri durano due o più giorni, considerando l'arrivo dei partecipanti nel tardo pomeriggio del giorno anteriore all'inizio.

## **SEMINARI**

## SEMINARIO I SULLE PRATICHE DELL'ATTENZIONE

Questo seminario si può fare in una giornata piena di lavoro senza fissare limiti di tempo per le pratiche, mettendo enfasi sulla ricerca di un'atmosfera emotiva di gusto per queste pratiche. In questo modo ognuno potrà calibrare i tempi di lavoro secondo quanto necessario per ottenere i registri corrispondenti, attraverso la ripetizione delle pratiche, lo studio dei Commenti, prendendo appunti e interscambiando con gli altri partecipanti.

Come accade di solito nei nostri seminari e ritiri, il lavoro si svolge all'inizio individualmente e poi si realizzano interscambi in piccoli gruppi e, infine, si può interscambiare tutti insieme sulle esperienze e sulle comprensioni che si sono avute.

Cominciamo con pratiche molto semplici, puntando a individuare con chiarezza i registri di:

Attenzione semplice

Attenzione divisa

Attenzione direzionata

### **Esercizi di attenzione semplice:**

**Esercizio A:** Spostare 5 oggetti da un posto a un altro, quindi rimetterli dov'erano all'inizio.

**Esercizio B:** Fare come nell'esercizio A, ma con 10 oggetti

*Commenti: se si è riusciti a svolgere questi esercizi, si noterà come l'attenzione risieda nell'oggetto e non in sé stessi; in caso contrario di tanto in tanto si perde l'attenzione sull'oggetto.*

*Quando si perde l'attenzione su un oggetto, è possibile che l'attenzione sia su un altro oggetto (p. es. una divagazione). In ogni caso, l'attenzione non è su sé stessi.*

**Esercizio C:** Fare attenzione semplice alla divagazione

*Commenti: se si svolge bene quest'esercizio, si produce un conflitto: o diminuisce all'istante il livello di coscienza oppure si blocca la divagazione. Se ciò non accade, significa che si sta prestando attenzione a un altro oggetto: non alla divagazione, ma, per esempio, a un lavoro intellettuale o a sé stessi.*

### **Esercizi di Attenzione divisa:**

**Esercizio A:** Dividere l'attenzione tra due letture simultanee.

**Esercizio B:** Dividere l'attenzione tra una lettura e il pugno.

**Esercizio C:** Fare attenzione a due domande simultanee e rispondere ad entrambe.

*Commenti: Dove sono quando faccio attenzione a due stimoli simultanei? Io non esisto, non riesco a far attenzione a me in quel momento. In tutti questi esercizi non si è in uno stato di coscienza di sé. I registri dell'attenzione semplice sono piuttosto periferici (p.es. negli occhi),*

mentre nell'attenzione divisa il registro si internalizza maggiormente (in alcuni casi nella testa).

### **Esercizi di Attenzione direzionata:**

**Esercizio A:** Durante una lettura si cerca di individuare il registro di attenzione direzionata.

*Si fa attenzione e, simultaneamente, si sa che si sta facendo attenzione. Si ha l'intenzione di non perdere l'attenzione.*

**Esercizio B:** Si propone di esercitare l'attenzione direzionata in diverse situazioni (giochi, discorsi, ecc.).

*Commenti: In questo lavoro le cose si complicano un po' di più. Non deve essere svolto in modo meccanico, ma al contrario nella maniera più "naturale" possibile, capendo cosa succede nella propria testa. Si può pensare a qualsiasi cosa, a una barzelletta o a un argomento di fisica, la cosa importante è stare in tema. Non è l'oggetto a cui si riferisce la coscienza che ci fa stare in tema, ma l'intenzione di far attenzione, l'atteggiamento di "allerta". Di conseguenza, l'oggetto non è la cosa più interessante, sia che si tratti di qualcosa di fisico, del proprio corpo, di rappresentazioni come l'immagine di sé, di un tema di conversazione interessante, di un paesaggio, di una persona cara, ecc.; è più importante la direzione mentale che ha origine dal posizionarsi negli atti e non negli oggetti della coscienza.*

### **Alcuni registri commentati:**

- Il punto di osservazione è posizionato dietro la testa.
- Cambia il tono emotivo, E' più neutro, tutto sembra più artificiale.
- Mi sento in presenza di me stesso. Io esisto.
- Appaiono le distanze, lo spazio tra le cose.
- Il tempo o i movimenti si rallentano.
- Le risposte diventano differite.
- Se si riesce a stare in coscienza di sé, ci si rende conto delle cose che irrompono come inerzia (p. es., quelli che parlano sempre, parlano poco; invece quelli che in generale parlano meno, parlano di più). Se si riesce a stare in coscienza di sé, ci si rende conto delle cose che irrompono come inerzia (p. es., quelli che parlano sempre, parlano poco; invece quelli che in generale parlano meno, parlano di più).

### **Interscambio in gruppi di tre**

#### **Interscambio d'insieme**

*Commenti: Punti di appoggio nell'entrata:*

*Nel caso di perdita della coscienza di sé, magari perché ci si sente sottoposti ad uno sguardo esterno, il problema sorge nell'entrata prima che ti catturi, che ti risucchi. Grazie ai diversi lavori che abbiamo svolto in passato questa entrata la possiamo associare a diverse cose: la posizione corporale, il pugno, il riferimento spaziale, la respirazione, ecc. Fallo come vuoi, sfruttalo come preferisci, cerca quello che preferisci.*

*Qual è il tuo punto d'appoggio in questo momento? Questa è la tua entrata.*

### **Sintesi delle pratiche attenzionali:**

Attenzione semplice. Fare attenzione ad un oggetto. La definizione “semplice” non significa che sia di basso livello. Un lavoro accurato con l'attenzione semplice può essere di ottima qualità.

Attenzione divisa. Quando esiste più di un “fuoco” attenzionale allo stesso tempo.

Attenzione direzionata. Si ha l'intenzione di fare attenzione, di mantenerla.

Attenzione sopra di sé o coscienza di sé. quando, indipendentemente da ciò che si fa, non ci si dimentica di sé stessi. E' un modo di essere strutturato, il tono affettivo è diverso.

Ci sono molteplici forme di attenzione, ciascuna con un tono affettivo diverso.

L'attenzione è associata in maniera sbagliata allo sforzo, alla tensione, alla serietà.

Distinguiamo tra un esercizio e un modo di stare nel mondo. In un esercizio c'è una forzatura attraverso la quale si ricerca un registro.

La qualità emotiva è diversa. Nell'esercizio c'è un registro di obbligatorietà, nel modo di essere c'è una convenienza: “E' molto bello stare attenti”.

C'è un trattamento sbagliato del lavoro sull'attenzione nell'educazione, nelle teorie pedagogiche.

C'è poi una forma di attenzione che non è conveniente per noi, ed è quella forma di autoosservazione che sfocia nell'introspezione. Molto spesso si cade nell'introspezione, per l'influenza culturale dell'epoca. Per noi non è questo il modo di lavorare con l'attenzione. Non è conveniente come atteggiamento quotidiano, crea intermediazione. Può essere utile se si sta cercando di capire come nascono i fenomeni. E' bene non confondere questo tipo di lavoro con quello sull'attenzione, che è muoversi in situazione con un buon livello di attenzione. Al contrario, con l'introspezione c'è una caduta verso l'interno, si crea una divisione artificiale della struttura coscienza-mondo. Si creano così inibizioni nella forma di relazione. La tendenza ad andare verso l'interno è segnale di un lavoro attenzionale sbagliato.

Con l'attenzione direzionata diminuiscono i rumori. La direzione mentale avrà più senso se parte da un campo minimo di libertà.

Si ottiene così una posizione “sveglia”, una sorveglianza sulle compulsioni. In ogni caso, con la coscienza di sé non si evitano errori, difetti o incapacità.

Però per quanta tecnica ci sia, una pianificazione con “fuori tema” andrà male, poiché segue la linea mentale delle proprie compulsioni.

Una pianificazione che per te è importante, falla nel migliore stato di veglia possibile.

Anche se si possiede molta capacità di elaborare progetti, la direzione mentale può essere rivolta a compensare compulsioni, frustrazioni, rivendicazioni, ecc..

L'esercizio dell'attenzione direzionata ha i suoi registri. Cerchiamo di far sì che sia gratificante. Non va fatto contro voglia, diventa faticoso. Deve diventare un meccanismo gratificante.

Come si capisce che si sta facendo attenzione? Esiste qualche indicatore? Quali sono i registri che fanno capire quando si sta attenti? C'è uno spostamento dello sguardo verso dietro.

Com'è la percezione del tempo in questo tipo di sguardo? Sembrerebbe che per la coscienza il tempo sia rallentato. Le compulsioni s'indeboliscono.

Che succede con il funzionamento del ragionamento? L'impressione è che diventi più accurato.

### **Riassunto e sintesi personale**

Il lavoro della giornata si conclude con un riassunto e una sintesi della propria esperienza personale in materia di registri e comprensioni.

**Chiusura del seminario con un agape d'amicizia.**



## ALLEGATO 1

### CONCLUSIONE SULL'ATTENZIONE

*Basato sull'esposizione informale di Silo su "L'Attenzione" a Mendoza nel settembre del 1989. E' interessante leggere questa conclusione alla fine degli esercizi dato che complementa il lavoro, aggiungendo il punto di vista dell'attenzione in relazione all'azione del sistema. Definisce anche in maniera precisa la forma di lavoro dell'attenzione.*

In un'epoca di forte ipnosi come quella attuale la suggestione delle immagini è molto forte. La suggestione del momento in cui si vive, dell'ambiente sociale, della stampa e della TV agiscono in modo molto forte. Non ci sono alternative, ovunque funziona allo stesso modo, ci sono determinati valori stabiliti e tutto viene accettato senza discussione. Siamo sottomessi a un forte campo di influenza e restiamo intrappolati in questa ipnosi del sistema. C'è poca capacità critica perché non si possono confrontare cose all'esterno e c'è poca capacità di autocritica perché non si possono confrontare cose dentro di sé.

In questa situazione che ci tocca vivere, l'attenzione è uno strumento formidabile per contrastare l'influenza del sistema, per scoprire i suoi punti deboli ed elaborare i punti di vista e le proposte che possano chiarire la gente in modo che si possa opporre.

Abbiamo detto che una buona disposizione all'apprendimento, una buona memoria, un aumento della permanenza nei propositi e della capacità di cambiamento, dipendono dall'attenzione.

Quando stiamo attenti non siamo tanto suscettibili né vulnerabili alle pressioni del gruppo o delle situazioni, né alla presentazione di immagini di cartone. Quando stiamo attenti aumenta la capacità di critica e di autocritica. Autocritica non è dire: sono un tonto. Quella è in ogni caso la visione che uno crede che gli altri abbiano di sé e che fa propria. L'autocritica ha a che vedere con uno stato leggero di attenzione su sé stesso, nel quale si possono scoprire sia i propri aspetti negativi che quelli positivi. Gli uni da migliorare, gli altri da rafforzare. La critica non è quell'atteggiamento acido di negazione di tutto. In ogni caso la critica è un'atteggiamento leggero, aperto, spregiudicato e creativo su ciò che ci circonda.

Con gli esercizi visti non si vuole dare una tecnica di lavoro permanente, l'attenzione non si può lavorare in modo forzato. Si tratta di riconoscere quel registro leggero di stare attenti, di essere presenti a se stessi. Il tema dell'attenzione, più che una pratica, è un atteggiamento che se riuscissimo a mantenere per il solo gusto di stare in questo modo, ci darebbe registri di grande potenza e freschezza.

Stiamo parlando di un diverso comportamento mentale che, senza dubbio, si differenzia dal comportamento mentale abituale che osserviamo intorno a noi.

## **ALLEGATO 2**

### **L'ATTENZIONE**

Meccanismo della coscienza che permette di osservare i fenomeni interni ed esterni. Diciamo che quando uno stimolo supera una determinata soglia, esso suscita l'interesse della coscienza e rimane in un campo centrale verso il quale l'attenzione si dirige. Quindi l'attenzione funziona per interessi, cioè per stimoli che in qualche modo agiscono sulla coscienza producendo un registro. Il campo centrale di attenzione in cui si colloca lo stimolo che risveglia l'interesse viene denominato campo di presenza. Questo campo è in rapporto con la percezione. Tutti gli oggetti che non appaiono strettamente legati a quello centrale diventano gradualmente più sfumati, ad essi viene dedicata sempre minore attenzione. L'oggetto centrale è sempre legato da rapporti associativi ad altri oggetti non presenti, ma compresenti. Chiamiamo questo fenomeno attenzionale campo di compresenza. Questo campo è in rapporto con la memoria.

Nell'evocazione, l'attenzione può essere spostata dal campo di presenza a quello di compresenza. Questo spostamento è possibile perché si è avuto il registro sia dell'oggetto presente sia quello degli oggetti compresenti. Il campo di compresenza permette di strutturare i nuovi dati. Diciamo in sintesi che quando si presta attenzione a un oggetto ciò che è evidente diventa presente, mentre ciò che non è evidente opera in modo compresente. Questo succede sempre nella coscienza quando essa percepisce qualcosa; pertanto è possibile affermare che la coscienza struttura sempre più di quanto percepisce, cioè aggiunge sempre altri dati a quelli direttamente osservati. Il campo di compresenza comprende anche i diversi livelli di coscienza. Così, in veglia c'è compresenza degli insogni e nel sonno c'è compresenza della veglia, generando i diversi stati.

(tratto dal Glossario del libro "Autoliberazione")

#### **Bibliografia**

Luis A. Amman, Autoliberazione, Vocabolario.

## **SEMINARIO II SULLE PRATICHE DELL'ATTENZIONE**

### **Introduzione**

La durata di questo seminario è di un giorno e per la maggior parte del tempo consiste di esercizi che aiutano a sensibilizzare il “muscolo” dell’attenzione. In effetti, la pratica dell’attenzione, realizzata tramite l’esperienza diretta utilizzando vari esercizi, amplia il campo dei registri aumentando la capacità di “allerta” in generale e di concentrazione in particolare. In questo modo si fanno esperienze con l’obiettivo di far registrare alla coscienza sé stessa, esperienze orientate ad arricchire l’attenzione direzionata, vale a dire quel comportamento mentale di “allerta” che ci permette di non dimenticarci di noi stessi.

Bisogna considerare che ogni esercizio sull’attenzione va fatto con gusto, senza forzature, con un’emozione gradevole e con spirito di sperimentazione, come se si trattasse di un gioco in un ambito di relazioni amichevoli ed aperte verso gli altri.

Sarà di grande aiuto prendere nota dei registri di ciò che è risultato facile e difficile nelle pratiche, le “scoperte” osservate, i dubbi e le idee che vengono fuori. Tutto ciò serve per arricchire gli interscambi e favorire la comprensione.

Si cominciano gli esercizi del giorno con un relax completo guidato dal coordinatore del seminario o tramite la riproduzione della pratica da CD.

Dopo aver concluso tutti gli esercizi, si può leggere il contributo sull’attenzione di Silo del 1989 e interscambiare sul tema.

### **Esercizi di attenzione con i sensi esterni**

#### **Lavoro d’insieme**

Questi esercizi possono essere svolti da seduti, in piedi o camminando.

#### **Attenzione con la vista**

Si tratta di far attenzione a tutto quello che vedo in un lasso di tempo stabilito dal coordinatore del seminario, che controlla il tempo indicando l’inizio e la fine dell’esercizio. Finito il tempo a disposizione, ogni partecipante annota nel quaderno la sequenza di ciò che ha percepito, ad esempio: per prima cosa ho visto il tavolo, poi la sedia, dopo la finestra, quindi l’albero, ecc.

Primo esercizio: 15 secondi. durata 15 secondi. Ripetere per quattro volte l’esercizio con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Secondo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 30 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Terzo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 60 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

### **Interscambio d'insieme**

Si commenta ciò che è risultato facile e difficile. In generale, gli impedimenti sono di tre tipi: fisici (stanchezza, malesseri del corpo, sonno, ecc.), emotivi (preoccupazioni dovute a problemi di relazione, violenza di qualsiasi tipo, ecc.), mentali (giudicare sé stessi e gli altri, scetticismo, ecc.). Quando invece ci si sente bene il corpo non infastidisce, l'emozione è neutra o alta e la testa è chiara e aperta. Prendere nota.

### **Attenzione con l'udito**

Come nella serie di esercizi di attenzione con la vista, si tratta di far attenzione ad ogni suono presente nel lasso di tempo stabilito. Finito il tempo a disposizione, ogni partecipante annota nel quaderno la sequenza di ciò che ha percepito, ad esempio: per prima cosa ho udito la mia respirazione, poi ho sentito i passi di un amico, dopo il rumore di un'auto, quindi una porta che si apre, ecc.

Primo esercizio: durata 15 secondi. Ripetere l'esercizio per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Secondo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 30 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Terzo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 60 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

### **Interscambio d'insieme**

Si commenta ciò che è risultato facile e difficile e si stabiliscono relazioni con gli esercizi di attenzione con la vista. Prendere nota.

(Tempo libero)

### **Attenzione con il tatto**

Si tratta di far attenzione a tutto ciò che percepisco attraverso la pelle nel lasso di tempo stabilito. Finito il tempo a disposizione, ogni partecipante annota nel quaderno la sequenza di ciò che ha percepito, ad esempio: per prima cosa ho percepito la mia mano sul viso, poi i miei piedi appoggiati per terra, dopo i vestiti che indosso, quindi la matita che ho in mano, ecc.

Primo esercizio: durata 15 secondi. Ripetere l'esercizio per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Secondo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 30 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Terzo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 60 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

### **Attenzione con due sensi: vista e udito**

Si tratta di far attenzione a tutto ciò che percepisco con la vista e con l'udito simultaneamente nel lasso di tempo stabilito. Finito il tempo a disposizione, ogni partecipante annota nel quaderno la sequenza di ciò che ha percepito, ad esempio: per prima cosa ho visto il tavolo e ho sentito la mia respirazione, poi ho visto la sedia e ho sentito i passi di un amico, dopo ho visto la finestra e ho sentito il rumore di un'auto, quindi ho visto l'albero e ho sentito una porta che si apriva, ecc.

Primo esercizio: durata 15 secondi. Ripetere l'esercizio per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di doppi stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Secondo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 30 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di doppi stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

Terzo esercizio: come il precedente, ma ogni tentativo dura 60 secondi. Ripetere per quattro volte con brevi pause, prendendo nota della successione di doppi stimoli che si è percepita in ognuno dei tentativi.

**Nota**: Se questi esercizi piacciono, e si vuole continuarne la pratica nella vita quotidiana, si potrebbero sperimentare altre varianti, come ad esempio aggiungere un senso e far attenzione simultaneamente con vista, udito e tatto.

### **Interscambio d'insieme**

Si commenta ciò che è risultato facile e difficile, cercando di descrivere le differenze riscontrate nel percepire con un senso alla volta e con i due sensi simultaneamente. Prendere nota.

### **Lavoro individuale**

Riassumere la propria esperienza con tutti gli esercizi, evidenziando le resistenze o gli impedimenti più evidenti, come anche i registri dell'attenzione concentrata, senza catene associative, senza divagazioni. Per sintetizzare, considerare ciò che può servire per avere una disposizione più attenta verso il mondo degli stimoli in generale.

(Pranzo condiviso)

### **Esercizi di attenzione con i sensi interni**

#### **Lavoro d'insieme**

#### **Attenzione attraverso la cinestesia**

Mettendosi seduti in posizione comoda, si tratta di fare attenzione all'equilibrio e armonia della posizione del corpo. Dopo un certo tempo si cambia posizione, e si ripete questo per cinque volte. Quindi si ripete l'esercizio per altre cinque volte, ma in piedi. Infine si esegue l'esercizio per cinque volte ancora, questa volta camminando. Ogni partecipante regola i suoi tempi e il numero di tentativi. Per aggiungere un grado di difficoltà che possa aumentare il livello di attenzione, si può provare a eseguire l'esercizio parlando con qualcuno. Prendere nota.

### **Attenzione attraverso la cenestesia**

Si tratta di fare attenzione ai registri del rilassamento interno e mentale, ma con gli occhi aperti. L'attenzione è messa nell'intracorpo, cercando di mantenere un grado di distensione che permetta di interagire bene con l'ambiente, che renda più semplice dare risposte a stimoli e circostanze di vario tipo. L'idea non è scollegarsi dal mondo, ma al contrario agire vivacemente in esso con l'attenzione posta nell'intracorpo dolcemente rilassato.

Ogni partecipante regola i suoi tempi delle pratiche. Conviene sperimentare conversando con gli altri. Prendere nota.

### **Interscambio d'insieme**

Si commenta ciò che è risultato facile e difficile nel lavoro attenzionale con i sensi interni. Prendere nota.

### **Il rilassamento come pratica dell'attenzione**

Il percorso mentale attraverso le sensazioni esterne, interne e mentali è un lavoro di concentrazione progressiva dell'attenzione. Quindi, la profondità del rilassamento dipenderà da questo aspetto.

Il vantaggio di collegare l'attenzione con il rilassamento è che, eseguendo quest'ultima pratica con frequenza, possiamo ampliare il campo di pratica dell'attenzione osservando quando andiamo fuori tema, divaghiamo e perdiamo la sequenza del percorso mentale attraverso il corpo. In processo, l'obiettivo è che la sequenza completa del rilassamento abbia la minor quantità possibile di interferenze o mancanze di concentrazione.

### **Lavoro d'insieme**

Il coordinatore del seminario guida il relax completo o lo riproduce con un CD.

### **Interscambio d'insieme**

Si commenta ciò che è risultato facile e difficile nella concentrazione in relazione al relax completo. Prendere nota.

### **Pratiche dell'attenzione con gli stati interni**

Si tratta di evocare il registro di *presenza dell'umano* o dell'atto di *trattare gli altri come vorrei essere trattato* e mantenere l'attenzione concentrata su questo stato interno, indipendentemente dalla situazione in cui io debba agire, o in special modo quando mi rapporto con gli altri.

L'idea è di lavorare per prima cosa con uno degli stati e poi con l'altro. Ogni partecipante regola i propri tempi, mentre si relaziona con gli altri, legge o scrive.

### **Interscambio d'insieme**

Commentare ciò che è risultato facile e difficile per mantenere l'attenzione collegata a questi stati interni.

### **Lettura d'insieme**

Si legge, si commenta e si interscambia il contributo sull'attenzione di Silo del 1989.

### **Lavoro individuale — Riassunto e sintesi**

- 1 Riassumere e sintetizzare il testo letto.
- 2 Riassumere e sintetizzare il lavoro personale svolto durante la giornata.

**Chiusura del seminario con un agape d'amicizia.**

## ALLEGATO 1

### CONTRIBUTO SULL'ATTENZIONE

(Trascrizione di una conversazione di Silo. Settembre 1989)

In un'epoca di forte ipnosi come questa, l'attenzione è un'arma formidabile per contrastare l'influenza del sistema, scoprirne i punti deboli ed elaborare punti di vista e proposte che chiariscano la gente su come opporsi ad esso. Bisogna fare un piccolo sforzo in questa direzione. E' un grande potere conoscere sé stessi. Aumenta la reversibilità, riduce l'ipnosi, permette di decidere.

Ascolto la propaganda neoliberale, vedo i suoi proclami televisivi truccati da ideologia e sto attento. E so che sto facendo attenzione. Questo è un problema per loro, poiché non perdo i miei riferimenti, non vengo risucchiato dagli stimoli sensoriale che arrivano.

Conosciamo diverse modalità di fare attenzione, una è l'attenzione di tutti i giorni. L'attenzione che va verso gli stimoli. Arriva uno stimolo e io vi dirigo l'attenzione. Faccio suonare un gong e il cane va verso il cibo. Vado verso le cose quando la mia attenzione è attirata da alcuni stimoli sensoriali.

Conosciamo un altro tipo di attenzione. Ci sono molti stimoli e io vado verso gli stimoli che coincidono con i miei interessi. Nel primo caso si tratta di un'attenzione semplicemente sollecitata da stimoli e a cui rispondo meccanicamente. Faccio rumore e arriva qualcuno. Il secondo caso, in cui il soggetto ha i suoi interessi, sembrerebbe un'attenzione più cosciente. Ma è anch'essa un'attenzione meccanica. Il fatto che non provenga dallo stimolo ma esca dal soggetto verso lo stimolo non elimina che questo tipo di attenzione sia mossa, in ogni caso, da aspirazioni e condotte che non sono state neanche riviste. Il soggetto non sa perché ha certi interessi, né il motivo per cui va verso lo stimolo, perché è fatto così, ed è condizionato a rispondere allo stimolo. Molto interessante.

Non so se notate che la fonte di orientamento dell'attenzione è diversa. La prima è un'attenzione animale, sollecitata da stimoli esterni e la seconda è un'attenzione veramente umana, un'attenzione che va verso l'altro. Ma per interessi. Osservate che in entrambi i casi non si è mossi da un controllo genuino, non si sa quello che si sta facendo in nessuno dei due casi. Ci sono differenze tra l'una e l'altra, ma è chiaro che non si sa quello che si sta facendo in nessuna delle due.

Conosciamo queste forme di attenzione. Sappiamo che cos'è l'attenzione divisa, per esempio. Sappiamo cosa significa fare attenzione a due stimoli allo stesso tempo. Quest'attenzione in realtà non è molto frequente, salvo in alcune attività, in certe occupazioni o come esercizio. C'è una certa capacità per far attenzione a due cose nello stesso tempo. A volte ciò che c'è da fare richiede questo.

Si dirà: "Beh, poi tutto diventa meccanico e vediamo un tipo che guida un autobus, prende i soldi, buca il biglietto, si gira, dà il resto, litiga con quello dietro di lui. Diventa meccanico. Ma ci sono mestieri in cui questa pratica, quest'attenzione è divisa. Per esperienza, per pratica, per esercizio conosciamo questo lavoro attenzionale. C'è un altro tipo di attenzione: l'attenzione direzionata. Possiamo fare molte pratiche o esperienze e l'unica cosa che otterremo con queste pratiche è la comprensione che l'attenzione è molto elastica, ha diverse forme, e potremo mettere alla prova la nostra attenzione. Ma non possiamo considerare queste pratiche più di quello che sono: per l'appunto pratiche, oppure verifiche.



Non possiamo fare questo (spingersi oltre con le pratiche) perché se pretendiamo che con l'esercizio di una forma di attenzione, a forza di pratica e di applicazione si abbiano dei risultati, si produrrà fatica. Ci impegneremo il primo giorno, il secondo, il terzo, un po' meno il quarto, ancora meno il quinto giorno, e poi sayonara! Quello che ci richiede molto sforzo e che non possiamo assimilare fino a lavorare con meno fatica non sta in piedi, perché non otteniamo benefici proporzionali allo sforzo impiegato.

Questi esercizi sono interessanti perché ci permettono di comprendere i segreti dell'attenzione. Una delle cose che ci permette di comprendere l'attenzione direzionata è che la reversibilità agisce con maggiore fluidità. Mentre chiacchieriamo e siamo attenti a quello che diciamo, non perdiamo il nostro centro di gravità. Ci rendiamo conto del fatto che sarà abbastanza difficile ingannarci, perché ci potranno raccontare qualsiasi cosa, ma il nostro sguardo resta chiaro. Non siamo tanto suscettibili né vulnerabili alla pressione del gruppo o alle situazioni, e neanche a suggestioni. Siamo centrati in noi stessi.

A suo tempo si è detto che una delle caratteristiche dell'ipnosi era la perdita di riferimento e di capacità critica del soggetto. Questa perdita di capacità critica fa sì che l'oggetto-stimolo si trasformi nell'elemento centrale, non più comparabile con altri oggetti, e non essendoci comparazione si cade in trappola. Questo succede anche nei sogni. Non succede solo nell'ipnosi, ma anche nella vita quotidiana. La suggestione delle immagini è molto forte, la suggestione del momento in cui si vive, dell'ambiente sociale, la suggestione della stampa, della TV agiscono in maniera molto forte. Non c'è termine di paragone, ovunque si trova la stessa cosa, ci sono certi valori stabiliti, tutto è accettato; non è pensato, le cose stanno così, sei sottomesso a questo forte campo d'influenza e la tua attenzione finisce per seguire quella direzione. E così rimaniamo imprigionati in quest'ipnosi del sistema. A suo tempo abbiamo parlato di questo.

La capacità di reversibilità e di autocritica della gente sta diminuendo considerevolmente. Se c'è poca capacità critica è perché non si possono confrontare cose, è per questo. E se c'è poca capacità di autocritica è perché non si possono confrontare cose dentro sé stessi. Chi non conosce sé stesso non può confrontare cose dentro di sé, è del tutto inabile all'autocritica. Non si conosce, non può fare autocritica.

Magari si crede che ci si sta autocriticando, come nel caso di quei cittadini che dicono: "Confesso che devo fare autocritica. Sono un figlio di puttana". Quando dicono queste cose, in realtà non stanno facendo un paragone tra le cose che gli succedono. Stanno utilizzando lo sguardo degli altri per trasferirlo su di sé. La loro autocritica non ha nessun valore. E' come se fossero gli altri a criticarli, loro stanno solo dicendo quello che gli altri dicono di loro come se fosse farina del loro sacco.

Se non c'è autocritica né critica non c'è reversibilità, vale a dire che non si ha la capacità di uscire dal campo di influenze esterne provenienti dal sistema.

Non hanno autocritica perché non hanno conoscenza. (...)

Si mette in gioco la nostra ubicazione in questi fenomeni. Questa forma di attenzione direzionata, se la presentiamo in termini di pratica e di come generarla, finisce in una forzatura, non ci dà tempo di ottenere dei risultati e ci rovinerà le cose.

Se ci ricordassimo di alcuni momenti interessanti in cui andando in giro con l'attenzione abbiamo fatto cose senza perdere coscienza di noi stessi, abbiamo sentito una grande potenza interna, senza sforzo, questo ci aiuterebbe di più del proposito di mantenere un tipo di attenzione.

Basta che proprio ora, mentre stiamo parlando (delicatamente, delicatamente, sempre delicatamente) mentre stiamo parlando siamo attenti, attenti a quello che si sta dicendo,

attenti alle altre persone e a tutto il resto, basta sentirsi ubicati lì dove siamo per notare un sguardo abbastanza più chiaro. Non è una proposta compulsiva, non è un sforzo per mantenere l'attenzione, ma è, semplicemente, un sentirsi ubicati, lì dove siamo, conversando, sapendo che conversiamo, discorriamo su certi temi, stiamo pensando mentre discorriamo, se mantenessimo quest'atteggiamento (non questa pratica né questa forzatura). Se mantenessimo quest'atteggiamento e ottenessimo registri di maggiore potenza e freschezza, senza l'intermediazione dell'immagine, credo che potremmo guadagnare abbastanza da questo comportamento mentale.

Stiamo parlando di un comportamento mentale differente che, senza dubbio, è differente dal comportamento mentale abituale che osserviamo intorno a noi. Osserviamo intorno a noi un comportamento mentale molto determinato, molto poco guidato, molto poco chiaro e, ovviamente, molto poco potente. Sembra che possiamo assumere un comportamento mentale, che è anche condotta, un comportamento mentale che guadagna in reversibilità, critica, autocritica e in potenza nel pensare. Questo non vuole dire che uno non "vada di fuori", non è vero? Davanti a determinati stimoli, davanti a determinate cose... uno "va di fuori". No. Non va bene. Quello che dico è che se in qualche modo potessimo trasformare in un valore psicologico questo fatto che è più interessante essere attenti, attenti a quello che succede effettivamente, attenti a quello che si fa, attenti a quello che si dice, avere questo come sottofondo... Se trasformassimo in un valore positivo il fatto di avere un atteggiamento attento, di essere centrati di fronte alle cose, credo che avremmo un grande vantaggio. Se la considerassimo come pratica o come disciplina, o come forzatura... avremmo problemi.

Se la considerassimo come atteggiamento, credo che registreremmo un interessante potenziale, una maggiore chiarezza di idee, un asse molto critico, molto critico. Credo che quella sia intelligenza. Si può avere una condotta anche mentale, è anche questa una condotta.

E se "vado di fuori", beh, "vado di fuori", ma ho quel valore. Bisogna avere una posizione mentale attenta. Mi sembra molto difficile se sei meso bene con la tua attenzione, mi sembra davvero più difficile che tu ti faccia fregare da climi, da confusioni... da cose che stanno operando meccanicamente su di te. Mi sembra più difficile rispetto a quando semplicemente sei sollecitato dagli stimoli o quando stai lì a vedere se quello che si presenta c'entra o no con te. Se c'entra con te, va; se non c'entra con te, ti perdi nelle crepe del muro. Sei fregato, sei sottomesso ad un campo di influenza gigantesco, sia del sistema che dei tuoi appannamenti (climi), sei incasinato.

Non sto parlando di cose facili, parlo di cose soavi.

Insistendo e sperimentando con l'attenzione si deve aver sperimentato in qualche momento di una certa posizione attenzionale, deve avere registrato quella chiarezza, quella potenza. Dovete averla registrata. Se l'affrontate come pratica, avrete difficoltà.

Ci sono molte forme di attenzione. C'è n'è una quasi animale che dipende degli stimoli esterni.

Un'altra attenzione che ha a che vedere con gli interessi, interessi che magari uno non sa né da dove vengono, né perché uno li segue... è una meteora lanciata... Che cosa dico, una meteora!... No, una palla di fango... uno va verso questo, uh, uh, uh, com'è attento!!... e non si perde un dettaglio, perché lì sta l'interesse. Ma se non sa che cosa sta facendo!!... Beh, quello è un altro tipo di attenzione.

Ci sono attenzioni divise e ci sono attenzioni direzionate... (non si capisce nel nastro) ...il cui centro di gravità è l'occhio di chi guarda, è lo sguardo, è soave, è interessante, critica. E tra tanti registri, c'è un registro di potenza interna.

Dico che quella condotta mentale produce un funzionamento mentale differente, tra quella persona che è ubicata in quella maniera ed il resto delle persone con la loro attenzione meccanica. Mi sembra evidente che hanno un funzionamento mentale differente. Io terrei in considerazione questo suggerimento, anche fosse per criticarlo, per discuterlo, per approfondirlo. Terrei in considerazione questo suggerimento sull'attenzione direzionata. Un'attenzione che sostenuta senza sforzo ti rende più chiaro e ha registri più interessanti, più potenti. E qualcosa di soave, leggero.

Domanda: C'è anche un registro di disponibilità interna?

Sì. Ti interessi di qualunque cazzata. Sembra inammissibile, ed è inammissibile per qualunque persona ragionevole. Viene un figlio di puttana e ti parla di una mosca, e tu li attento. Sapendo quello che fai, stai in un'altro tema, stai attento, anche se non ti interessa niente del figlio di puttana e della sua mosca, perchè sei comunque centrato e puoi essere disponibile. Sì, molto disponibile, se quell'attenzione sta funzionando. E questa sì, è una forte disponibilità interna. No, le persone ragionevoli... le persone stereotipate, caricature di persone, non hanno disponibilità, ce l'hanno solo per certi temi che sono legati ai loro interessi... In questo senso, l'attenzione è molto disponibile, tutto è molto interessante perché è l'attenzione che sta lavorando. Tutto molto interessante. Ovviamente hai i tuoi interessi e le tue cose, ma la tua attenzione è molto, molto disponibile, quasi infantile.

Non è un mito, non è una leggenda, è un comportamento mentale differente. E ci guadagni. Puoi star imprecaando, puoi essere arrabbiato, ma sei centrato. Sei ubicato, sei centrato.

Non c'è azione valida senza attenzione valida. Come può esserci azione valida per un distratto? E di che cosa sta parlando?, è un controsenso. Non può essere. No.

Non può esserci azione riflessiva senza riflessione su quello che si fa. L'azione riflessiva è riflessione sull'azione. La riflessione sull'azione implica attenzione a quello che si sta facendo. Di che azione riflessiva mi stai parlando?, se sei animato da stimoli che non hanno niente a che vedere con la riflessione. Ri-flesso, un giro al pensiero. Se mentre fai le cose non sai quello che stai facendo, se mentre pensi non sai a che cosa stai pensando, se mentre ascolti non sai che cosa stai ascoltando; di che quale azione riflessiva mi stai parlando? Non sai quello che dici. Insisto sul fatto che è un comportamento mentale, non naturale. È una forma intenzionale di mettere la testa. Beh, questo è un modo di connettersi con i propri meccanismi; sì, è una forma di connettersi con i propri meccanismi, di questo si tratta. Non è "naturale" questa forma di pensare..., non è "naturale" questa forma di sentire... No, non è naturale, effettivamente. Il che va molto bene. (Risate).

Soavemente. Senza casino, senza propositi, senza forzare la mano. Ma considerandolo un valore interessante. Il valore di assumere, tra tanti comportamenti che ci sembrano validi, tra tante cose che uno dice: quelle vanno bene, quelle altre stanno come il culo, quello vale la pena, quell'altro no, tra tutti questi valori, qualcosa dobbiamo dire anche sul comportamento mentale. È un modo di agire. "Chiudo, perché non stai toccando il tasto giusto". Vedremo, ora vedrai! Qualcosa dobbiamo anche dire sul comportamento mentale. Non solo sul comportamento delle mani, delle cose...

Abbiamo qualcosa da dire anche sul comportamento mentale. Stiamo parlando in questo momento di un determinato comportamento mentale. Ma non mi faccio nessun problema di moralismo, se mi perdo nelle cose, mi perdo nelle cose.

Io ti dico francamente che sei molto meno suscettibile all'influenza irrazionale degli stimoli esterni. Te lo dico perché stai attento all'oggetto e sei ubicato in una prospettiva che registra, che sente. Eh sì.

Questo è tutto quello che volevamo conversare su questo tema dell'azione riflessiva. Come potrebbe essere riflessiva se non sai quello che stai facendo... Per sapere quello che si sta facendo bisogna essere almeno un pochino attenti a come si è. Magari l'azione riflessiva sembra qualcosa di molto grande, ma no, l'azione riflessiva riguarda un certo tipo di attenzione.

Tante cagate succedono perché siamo disattenti, non per altri motivi. Per errori di questo tipo, per distrazione...

No, non sappiamo molto più di questo, così possiamo dire solo questo. Ma è autentico quello che diciamo. Diciamo che esiste un registro differente quando si valorizza convenientemente questa condotta mentale che permette a chi guarda, o a chi fa, di essere centrati in sé stessi, anche solo come prospettiva. Che tu sappia quello che stai facendo, quello che stai dicendo, quello che stai ascoltando...

È una forma appercettiva. Ma io devo aggiungere costantemente a queste considerazioni, sempre la stessa cosa: non farlo diventare una pratica! Trasformalo in ogni caso, se t'interessa, in un valore di un comportamento interessante del tuo atteggiamento mentale. Non in una pratica forzata.

A dire il vero, quando hai molto sonno ed altro, questo diminuisce. Quella potenza e quella cosa, diminuisce. Ma quando sei sveglio, allora stai sveglio. Quando sei sveglio, devi essere ben sveglio. Non stiamo aggiungendo molto alle cose che sappiamo già. In ogni caso le stiamo ri-focalizzando, approfondendole un po', data l'esperienza che abbiamo in questi temi, non è vero? Abbiamo fatto molte cose... Continuiamo ad approfondire, ritornando al tema dell'attenzione.

Perché no? È il tema fondamentale del comportamento mentale. Per fare che cosa con quell'attenzione? Per fare quello che vuoi. Che ne so io dei tuoi progetti, dei tuoi casini... delle tue attività, dei tuoi interessi... vedrai tu.

Ma io ti dico: c'è un comportamento mentale prezioso, molto più prezioso che il comportamento mentale dato, quello normale. Volevamo lasciare questa riflessione sul tema dell'attenzione.

Stavamo lavorando con altra gente amica, molto bene, ed abbiamo insistito su questo tema dell'attenzione, dell'attenzione reversibile, dell'attenzione de-ipnotizzata, dell'attenzione disponibile, dell'attenzione critica, dell'attenzione con distanza, del problema del suggerimento di quello che si dice, di quello che si vede, dell'attenzione messa in quello che uno fa, dell'azione riflessiva.

Abbiamo messo enfasi sul fatto che quel comportamento è mentale e lo consideriamo, forse erroneamente, come una cosa preziosa. E non sappiamo molto di più su questo tema. E ci sono registri, che appaiono in alcuni momenti, ci sono registri molto potenti, di molta forza, legati a questa cosa graziosa che è l'attenzione.

Sembra che se si ottengono buoni risultati, che non ci si debba preoccuparsi di niente se si diventa golosi. Al momento di ottenere buoni risultati, sembra che ci piaccia andare in giro così. Come ai pellicani piace andare in giro con una pietra. Perché sentono qua un peso... Se non hanno un pesce, per lo meno hanno una pietra. Uno trova sempre una pietra se gli apre la bocca, (risate). Allora a qualcuno piace andare in giro così. Beh, non ci ha portato via tanto tempo questo tema. Mezz'ora, un'ora. Ma mi sembra corretto lasciare questo suggerimento. Perché per il poco che abbiamo visto, è molto interessante. Ci rende forti, ci rende reversibili, critici, ci rende abbastanza riflessivi.

È un comportamento mentale che può arrivare ad essere un comportamento mentale quotidiano. E non è il comportamento che si vede intorno a noi. Beh, quello è un problema loro, non piangiamo... E la "forzatura" non ci conviene, non ci guadagnamo, ci delude, ci fa perdere forza ed in poco tempo abbandoniamo la pratica.

Lascerei il tema a questo punto. Ricordiamoci di quell'attenzione direzionata, non forzata, soave, compresa con diversi esperimenti e forse accettata per registri favorevoli, non proposta come una pratica. Diciamo che, tra le altre cose, è attenzione appercepita. E l'inglobiamo nel tema condotta. È una condotta. Non esistono condotte zoppe, accidenti? Certo che esistono condotte mentali! Non esistono tipi allenati, per un motivo qualsiasi, a vedere tutto male? Non ci sono tipi il cui sguardo è sempre negativo? Come no, ci sono tipi che vivono in questa condotta mentale!

Questo è interessante, se ad uno interessa la libertà.

Non credo che ciò ti migliori altre funzioni mentali, ma credo che ti possa dare molta critica, e portare molto l'occhio verso dove uno vuole che vada. Non ti dà più memoria, non ti dà più agilità nel pensare, queste sono caratteristiche personali. Ma ti dà reversibilità. E l'azione riflessiva, bisogna portarla in questo tema. Ed anche il "climazzo", e quella cosa che a volte uno ha, si nota che diminuisce con l'attenzione. Tende a non prenderti. Non può essere che tu sia in un tema, muovendo idee e cose che devono essere cristalline, non può essere che all'improvviso appaia un climazzo e ti guasti e ti appanni tutto. Ma cos'è questo? Non può essere. Come fare questo? Metti bene la testa! Non conviene. Non farlo. Questo lo si nota, credo che lo notiamo tutti: siamo molto allenati, siamo ruffiani, molto psicologi, credo che notiamo molto il tipo che si climatizza, abbiamo molta sensibilità per questo. E ci sembra una cosa sproporzionata, non sta lavorando bene con la testa. Metti bene l'attenzione!

Questo comportamento può costituirsi come comportamento mentale abituale, col quale uno vive. È una condotta mentale diversa.

C'è gente che soffre e divaga, e si climatizza. E a che cosa serve? A chi serve? A lui non serve, agli altri neanche. E che logica ha questo? Queste sono condotte mentali inaccettabili. (Risate).

Beh, immaginatevi, viene il tipo con una condotta mentale inaccettabile: Se ne vada! Pensi in un altro modo la prossima volta che viene. Chiaro, mi viene con un appannamento, con una confusione... come se riempisse tutta una pozzanghera... Non inquinii! Prima che parli... Che modi sono questi! E che sconsideratezza, no? Arriva il tipo, ti fa una cosa, è uno sconsiderato, è dentro la sua confusione... Non si può stare lì con lui, "bip, bip, bip, bip", senza confusioni.

A volte si hanno, nei dialoghi tra noi, quelle cose molto neutre, molto in tema. Sono stupendi quei momenti. Si sta semplicemente in quello che si sta. Può cascare il mondo. Abbiamo un paio di tragedie che abbiamo messo da una parte... ma mi interessa un tema che può essere una stupidata, ma è molto gratificante. Ma se stai in quello, ed all'improvviso tutto si guasta, si rannuvola tutto per una cagata di clima... Senti, stai qui, non stare là. E quello che succede là non lo risolvi qui. Invece quello che succede là, ti ha fregato qui.

Non sanno, non studiano...

Pratica N° 3

## **SEMINARIO SULLE VIRTU'**

Ingresso al Centro di Lavoro durante la mattina, sistemazione dell'ambito.

Spiegazioni sul programma del seminario, tono amabile, senza fretta e con buon umore.

(Tempo libero)

### **Introduzione**

Sta cambiando la nostra vita, abbiamo bisogno di agire in modo nuovo, di adattarci in modo crescente alle nuove situazioni di un mondo che è cambiato, di superare limiti, di aprirci verso sempre più gente e sempre con più forza... di fronte a queste sfide, scommetteremo sul SI o sul NO?

E come faremo a dare permanenza al SI?

E' chiaro che il sistema di valori in cui ci tocca vivere non aiuta queste scelte, al contrario... E' molto difficile anche solo immaginarsi di poter superare qualche difficoltà se accettiamo di sentirci come formichine, come inutili numeri, delle semplici macchine biologiche, votanti, consumatori, utenti, clienti, e altre fesserie pseudo-sociologiche di questo tipo.

Per non farci asfissiare da questa visione antiumanista facciamo due cose soprattutto: ci occupiamo degli altri (azioni verso il mondo) e ci occupiamo di noi stessi (lavori personali).

### **Riconoscimento delle proprie virtù**

Tutti abbiamo lavorato con Autoliberazione. Abbiamo fatto molti lavori tratti da quel libro: autobiografia, psicofisica, circoli di personalità e di prestigio ecc. Abbiamo perfino lavorato con una visione storica delle persone: il paesaggio di formazione (che allegoricamente e ironicamente si percepisce come se ti avessero messo la colla sotto le scarpe e pestassi dei fogli che ti fossero rimasti appiccicati...). Ma il tema non lo abbiamo studiato solo con oggetti tangibili, ma anche con quegli imponderabili, quei valori, quegli intangibili...

Finora, in tutti questi lavori, si è messo enfasi soprattutto sulle difficoltà. Si è detto che bisogna combattere le difficoltà per superarle... Va bene, è un modo di conoscersi. Adesso però metteremo enfasi su un lavoro un po' contrario (con un procedimento contrario) rispetto a quello fatto fino ad ora. Questo risulterà molto difficile...

Cercheremo in noi stessi le cose interessanti, gli aspetti interessanti e positivi. Cercheremo di riscattare e riconoscere tutto ciò che c'è di interessante in ognuno di noi, indipendentemente dalla quantità.

Per riconoscere le proprie virtù ci vuole una certa spudoratezza.

### **Lavoro scritto personale** (in gruppi di 4).

Quali sono le cose più interessanti che riconosco in me?

Posso anche metterle in scala, dalle più interessanti alle meno. Nei casi estremi, se non si trova niente, si può chiedere a qualcun altro che da fuori segnali le virtù più interessanti che vede. Se sono varie, meglio.

Cercheremo di riconoscerle non a partire da quello che ci è riuscito bene, ma da quello che abbiamo di interessante.

Interscambio in gruppi

(Tempo libero)

### **Far rendere al massimo le nostre virtù in direzione dell'azione**

In vari lavori psicologici come le Esperienze Guidate, le pratiche di Operativa ecc. si pone enfasi su alcune immagini allegoriche: ad esempio, *“La tua vita pesa, le tue azioni pesano, stanno pesando le tue viscere...”*. Si può allegorizzare molto su questo.

In relazione alla psicologia degli impulsi, dove si osserva la formazione, traduzione e trasformazione degli impulsi, quando si cercano difficoltà la materia prima abbonda e si trovano molte tensioni associate ai problemi. Queste tensioni non vengono dallo spazio, ma pulsano e danno segnali dal corpo.

Le virtù invece non sono ancorate a tensioni fisiche o mentali, sembrano non avere peso, sono leggere come piume. I problemi al contrario sono facilmente riconoscibili, mentre le cose interessanti e le virtù non pulsano e non sembrano reali. Per questo è facile riconoscere problemi e tensioni, mentre quando dobbiamo trovare le nostre virtù facciamo fatica a riconoscerle, come se non fossero reali. *“Le viscere contratte sono reali, mentre quelle distese non esistono”*. Il sistema si appoggia su questo, lavora con questi meccanismi e ti dice che sei insignificante, un numero ecc..

Vogliamo far rendere al massimo le nostre virtù in direzione dell'azione. Come si indirizzano le nostre virtù nel senso dell'azione? Leggo o scrivo dei bei libri, compongo o ascolto musica, ma cosa ne faccio di questo?

Come si trasformano queste doti o vantaggi in azioni? Come trarne un rendimento? Se non danno un rendimento, non servono. Se queste azioni possono produrre un rendimento, bene, altrimenti non sono interessanti. Sviluppiamo una strategia vitale basandoci sulle nostre maggiori qualità nel corso del tempo, dando loro volume. Che le virtù rendano al momento dell'azione.

Lanciamo una strategia minima per dare volume a queste virtù (per esempio: comunicare apertamente, essere un agitatore di animi, muovermi con libertà, trasmettere ottimismo, chiarire progetti, non dare niente per scontato, ecc.).

Se ancora non stiamo approfittando al massimo delle nostre qualità, se siamo distratti, allora non stiamo sfruttando al massimo la nostra potenza, abbiamo un rendimento basso. Diamo uno sguardo a questa materia prima e organizziamo con essa una strategia di comportamento, usando le qualità che già abbiamo.

Dobbiamo utilizzare un progetto di azione come riferimento. Non posso proporti il senso della vita, ma il progetto del Movimento, che è una proposta di azione, quello sì.

### **Lavoro scritto personale** (divisi in gruppi di 4).

Organizziamo un insieme di tattiche e lo portiamo al massimo

Quali sono i comportamenti che moltiplicano, portano al massimo le nostre virtù nella direzione del progetto del Movimento?

### **Commenti**

Quando parliamo di comportamenti ci riferiamo a cose che si fanno (azioni fisiche che potrebbero essere riprese con una telecamera) e non a bei propositi (per es. : se la mia virtù è essere riflessivo, non si tratterà di starmene a riflettere tutto il tempo, ma di andare da chi mi sta vicino e condividere con loro le mie riflessioni in modo da produrre nuove immagini - quindi nuove azioni - sul da farsi nella direzione del progetto del Movimento in questo momento)

Pranzo

(Tempo libero)

### **Progetto a 6 mesi**

Il modo migliore di appoggiare il progetto del Movimento è farsene carico. Che cosa significa farsi carico? Per farsi carico bisogna scoprire con che cosa farlo.

Bisogna farlo con il meglio di noi stessi e portarlo al massimo. Che cosa è il meglio che uno ha? Se uno ha una visione negativa di sé, deve scoprire qual è il meglio di sé. Come ci faremo carico? Con il meglio che abbiamo portato al massimo. Se ci distraiamo a livello personale e collettivo con secondarietà, non riusciamo a sfruttare al 100% le nostre capacità, e così il rendimento è molto basso. Le distrazioni ci impediscono di dare il massimo.

Farsi carico è mettere il meglio di cui si dispone nella direzione del progetto. Mettere gli elementi migliori di cui si dispone in questa direzione. Quando il nostro rendimento è basso, vegetativo, è come lasciarsi vivere. Uno si lascia vivere e muore senza farsi carico, cercando passatempi e distrazioni. E' come una cosa strana e grigia. Se uno non si fa carico, sono gli altri a farsi carico di lui.

### **Lavoro scritto personale** (in gruppi di 4).

Fare un progetto a sei mesi, domandarsi:

Come utilizzo le mie virtù perché il progetto funzioni?

Proiettare le proprie qualità a sei mesi, perché il progetto funzioni e domandarsi:

Come dargli il massimo di rendimento possibile?

Come eliminare le distrazioni e le secondarietà?

Quali cambiamenti produrrò in me, cosa devo rafforzare e cosa mantenere?

Come mi pongo a partire da dentro, da me?



Devo fare qualche cambiamento nella testa?

In quale disposizione personale mi metto? Me lo propongo come un lasciarsi vivere, come un passatempo?

### **Commenti**

Progetto a sei mesi: meglio un progetto irragionevole che ragionevole, che serva come immagine tracciante, che si raggiunga o no.

### **Interscambio d'insieme**

Esposizione del progetto a 6 mesi all'insieme.

### **Commenti sullo stile**

Lo stile fa parte della pianificazione che porteremo avanti. I registri migliori e in positivo.

L'orientatore dà direzione e fa capire che si possono superare i problemi, ma non li risolve.

Lo fa con uno stile e uno spirito precisi, non in un modo qualsiasi. Si tratta di uno stile positivo, facendosi carico.

La negatività è fuori stile. Questo non è un lasciarsi vivere, è una noia, è lasciarsi morire. Bisogna dare animo ed entusiasmare. Lo stile fa parte della pianificazione ed è entusiasta.

Lanciati in questi sei mesi sfruttando le tue migliori virtù, fallo da là, dall'atteggiamento personale.

Le strutture si formeranno da sole se ci applicheremo alla formazioni di basi ampie.

E' molto diverso come ti interessi all'altro, se lo vedi in positivo o in negativo.

I brasiliani dicono: "Gli animali hanno delle vite interessanti" e se questo vale per loro, figuriamoci per le persone.

Non è lo stesso guardare la gente con l'interesse di vedere possibilità aperte o in un altro modo.

Pianifichiamo le attività e anche lo stile.

Come sosterrremo questo stile? Lo stile della linea fa parte della pianificazione.

Quando cominciamo con questo stile che rafforza il meglio di noi e lo passa ad altri?

Subito.

Cominciare subito con il positivo.

Non c'è ragione di rimandare, è uno stile che iniziamo subito a mettere in moto e praticare.

Stiamo parlando di un cambiamento di atteggiamento e di comportamento, per migliorare il modo di relazionarsi. Con questo seminario si completa il circuito dell'autoconoscenza.

### **Chiusura del seminario con un agape d'amicizia.**

*Pratica N° 4*

## **SEMINARIO SULLE PRATICHE DI RILASSAMENTO**

(Lezioni da n. 1 a n.9 del libro Autoliberazione)

Questo seminario comprende lo studio e la pratica del corso di Rilassamento contenuto nel libro *Autoliberazione*.

### **Piano di lavoro**

Arrivo al Centro di Lavoro in mattinata. Preparazione dell'ambito.

Si spiega il programma del seminario, tono amabile, senza fretta e con buon umore.

Tempi approssimativi delle pratiche: le lezioni della mattina possono durare dai 30 ai 40 minuti, quelle del pomeriggio dai 40 ai 60 minuti ciascuna. Gli intervalli di tempo libero possono durare dai 30 ai 60 minuti.

(Tempo libero)

### **Esercizio 1**

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 1 (relax esterno in base alle lezioni del libro Autoliberazione).

Prendere nota (impedimenti, scoperte, comprensioni).

### **Esercizio 2**

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 2 (relax esterno e interno)

Prendere nota

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 3 (relax esterno, interno e mentale)

Prendere nota.

(Tempo libero)

### **Esercizio 3**

Letture dei termini Relax e Passi del relax, dal glossario di Autoliberazione.

Lavoro d'insieme: si ripete varie volte il relax completo (due volte quello esterno, due quello interno e tre volte quello mentale) con l'interesse di superare limiti e impedimenti e sperimentare l'entrata nel dormiveglia attivo. Prendere nota.

### **Esercizio 4**

Interscambio su impedimenti, scoperte, comprensioni.

Pranzo.

(Tempo libero)

### **Esercizio 5**

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 4 (esperienza di pace).

Prendere nota.

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 5 e 6 (immagini libere, direzione delle immagini).

Prendere nota.

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 7 (conversione di immagini tese quotidiane).

Prendere nota.

(Tempo libero)

### **Esercizio 6**

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 8 (conversione di immagini tese biografiche).

Commento prima di realizzare la pratica: per coloro che non hanno fatto la autobiografia (pratiche di Autoconoscenza), sarà sufficiente percorrere con la memoria la propria vita per trovare le situazioni difficili, riconoscibili dal fatto che costituiscono ancora una fonte straordinaria di tensione e fastidio. Prendere nota.

(Tempo libero)

### **Esercizio 7**

Lavoro d'insieme: Distensione, lezione 9 (tecnica unificata di rilassamento).

Prendere nota.

### **Sintesi personale**

Ogni partecipante riassume e sintetizza i lavori delle due giornate in quanto a apprendimento, impedimenti, scoperte, comprensioni, proiezioni.

Lettura libera di alcune sintesi all'insieme.

### **Chiusura del seminario con agape di amicizia.**

### **Bibliografia**

Luis Amman, Autoliberazione

Silo, Opere Complete, Volume I

## SEMINARIO SUGLI AFORISMI

### Piano di lavoro

Si lavora con il testo degli Aforismi e le riflessioni guidate.

Questo seminario serve per aiutarci a lavorare su ciascuno dei tre Aforismi inclusi nel testo, con lo scopo di sperimentare le differenze fra di loro ed imparare ad applicarli.

Il miglior modo per lavorare insieme è quello di stare rilassati, in tema ed applicati su quello che c'è da fare. L'atteggiamento adeguato è quello di "investigatore" che cerca di capire, presta attenzione e non ha aspettative. Si tratta di un lavoro semplice che speriamo si realizzi con gusto.

### Prima Parte: Studio dei testi

Che cosa sono "gli Aforismi"?

Gli Aforismi si introdussero nei lavori personali del Movimento Umanista attraverso La Comunità per lo Sviluppo Umano. La Comunità è uno dei vari organismi del Movimento, quindi sicuramente c'è molta gente che non ha familiarità con questo lavoro.

Perché lavoriamo con gli Aforismi?

Sappiamo che quando vogliamo fare qualcosa che per noi è importante abbiamo bisogno di avere chiarezza nei pensieri e immagini, fede e convinzione che quello che metteremo in moto riuscirà bene, oltre a portare a termine le attività necessarie per ottenere ciò che vogliamo. Quel "qualcosa" può essere molto interno; può essere la ricerca di un lavoro; può essere aiutare un'altra persona; può essere un progetto che coinvolge altre persone, come i progetti sociali o strutturali; può essere la costruzione generale della mia vita. Di qualsiasi cosa si tratti, abbiamo bisogno del massimo della coerenza tra i nostri pensieri, sentimenti e azioni. Gli Aforismi lavorano proprio su questi punti.

### Lettura: Gli aforismi

Lettura e interscambio d'insieme (1 ora circa).

Svilupperemo adesso alcune idee che sono sintetizzate in brevi frasi che chiamiamo "aforismi".

Il primo dice così: **"I pensieri producono e attraggono azioni"**. **Cosa vuol dire che i pensieri "producono azioni"**? Vuol dire che nella vita agisco in accordo alle cose che sento, o ricordo, o immagino. E' evidente che qualunque attività che sviluppo avrà un buon esito a seconda che l'abbia esercitata prima e funzionerà nella misura in cui ho chiaro che cosa fare. Se i miei pensieri sono confusi è molto probabile che anche le mie azioni lo siano e così via. In quanto al fatto che i pensieri "attraggono azioni" è evidente che se le mie azioni sono confuse, si creerà confusione nelle mie attività e nelle persone alle quali mi dirigo. Di conseguenza mi ritorneranno risultati dello stesso tipo. Se penso con risentimento e agisco in quel modo, sicuramente creerò risentimento ed attrarrò azioni simili dalle altre persone. Basta che una persona creda nella sua "sfortuna", perché le sue azioni e quelle degli altri finiscano per produrre fatti o situazioni sfortunate.

Il seguente aforisma dice così: ***“I pensieri realizzati con fede, producono ed attraggono azioni più forti”***. “Fede” vuol dire convinzione, sentimento forte, sicurezza che una cosa sia così come credo. Non è uguale pensare con dubbi o farlo con la forza delle emozioni. Basta vedere cosa è capace di muovere un sentimento forte come l’amore per comprendere quello che stiamo dicendo.

L’enunciato del terzo aforisma è: ***“I pensieri ripetuti con fede producono ed attraggono le azioni con la forza massima”***.

Più si ripete un’azione o un pensiero, più esso si registra nella memoria, le abitudini si rafforzano e ci si dispone maggiormente ad azioni nella stessa direzione in futuro. Se uno pensa continuamente e con fede di essere malato, finirà per ammalarsi con maggior probabilità che se lo pensasse solo fugacemente o senza convinzione. Lo stesso vale per i progetti che ho nella vita. Devono essere pensati con chiarezza, con fede e devono essere considerati continuamente. Allora le mie azioni andranno in quella direzione e creerò delle risposte, dal mio ambiente e dalle persone che mi circondano, nella direzione voluta.

**Lavoro individuale:** Gli Aforismi nella propria vita. Riflettere sulle esperienze personali nelle quali i pensieri abbiano agito come aforismi condizionando comportamenti, tanto in senso negativo come positivo.

**Lavoro in gruppi:** Interscambiare sulle osservazioni del lavoro individuale (2 ore circa).

Ogni gruppo scrive le sue riflessioni e conclusioni.

**Lettura degli scritti di ciascun gruppo e interscambio d’insieme.**

Pranzo

**Lettura e interscambio in gruppi** (2 ore circa)

**Riflessione personale:** Si tratta di distinguere tra la fede ingenua, la fede fanatica e la fede utile, cercando esempi nella propria esperienza di vita. Interscambio in gruppi.

Si cercano anche esempi di situazioni della propria vita nelle quali si è agito con fede in sé stessi, fede nella parte migliore degli altri e fede nella vita sempre aperta al futuro.

**Interscambio in gruppi.**

**Esercizio: Riflessioni**

Lavoro personale e interscambio d’insieme (1 ora circa).

Ciascuno definisce un tema, un progetto o un obiettivo per il quale si applicheranno gli Aforismi nella vita quotidiana. Poi il coordinatore del seminario legge gli Aforismi, dando tempo ai partecipanti di realizzare gli esercizi corrispondenti.

### **Riflessioni guidate:**

- 1 *I pensieri producono ed attraggono azioni:* Mi rilasso... penso al mio progetto... immagino me stesso nella vita quotidiana, mentre porto avanti il mio progetto... vedo me stesso mentre mi chiarisco le immagini di ciò che voglio raggiungere...

Prendere nota.

- 2 *I pensieri con fede producono e attraggono azioni più forti:* Mi rilasso... immagino me stesso nella vita quotidiana mentre porto avanti il progetto... e mentre metto fede in quello che voglio raggiungere... sento la fede riposta nel progetto che mi sono proposto... vedo le mie azioni... vedo le azioni intorno a me...

Prendere nota.

- 3 *I pensieri ripetuti con fede producono ed attraggono azioni della forza massima:* Mi rilasso... immagino me stesso nella vita quotidiana mentre porto avanti il mio progetto... mentre mi chiarisco ogni giorno le immagini di ciò che voglio raggiungere... sento una gran fede e una forte convinzione che questo sia possibile... vedo le mie azioni.

Prendere nota.

### **Commenti finali dei partecipanti**

**Chiusura del seminario con un agape di amicizia.**

## **SEMINARIO SULL'ESPERIENZA**

### **Inquadramento**

Il lavoro di oggi consisterà nello studio del tema esposto da Silo nel video sull'Esperienza, trasmesso in tutti i Parchi il 31 maggio 2008, e nella riflessione su di esso. In primo luogo vedremo il video per rinfrescare la memoria sui temi e poi li tratteremo. I partecipanti potranno prendere nota dei punti del video che considerano importanti per fare un riassunto e una sintesi.

Questo seminario inquadra il tema di lavoro intorno a due possibili realtà, quella psicologica e quella spirituale, e ripercorre ciascuno dei contenuti del video in questione, sviluppandoli. La riflessione finale è sulla condizione interna che, per certezza data dall'esperienza o per intuizione, definisce quello che uno può comprendere su questi temi o la confusione che ha o i dubbi che lo invadono.

Chi conduce il seminario potrà interrompere la lettura dei temi su qualunque domanda dei partecipanti in modo da aprire il dialogo e facilitare il chiarimento.

Strumenti e materiali necessari: Computer con casse, proiettore e video di Silo sull'Esperienza. Una copia del seminario per ogni partecipante.

### **Esercizio 1 — Lavoro individuale**

Riassumere e sintetizzare per iscritto i contenuti del video.

### **Sviluppo dei temi**

#### **I. Un senso della realtà**

C'è un senso della realtà o di quello che ha carattere di verità, che si fonda in primo luogo sull'esperienza sensoriale immediata: quello che vedo, ascolto, assaporo, annuso o tocco, quando si tratta dei sensi esterni. Oppure quello che sperimento con il corpo, con i miei sensi interni che mi danno informazioni essenziali sullo stato del mio organismo nel suo sviluppo ed interazione con l'ambiente.

La memoria mi ha permesso, col passare del tempo, di raccogliere ed immagazzinare una enorme quantità di dati e la coscienza mi aiuta a coordinare tutta l'informazione dell'ambiente esterno e interno in modo che io possa dare risposte specifiche (con il corpo in sé, con la motricità, l'emozione o l'intelletto), a seconda del tipo di stimoli ai quali devo rispondere e secondo l'esperienza accumulata attraverso prove ed errori.

Lo psichismo è dunque uno strumento altamente specializzato per muoverci con sicurezza nel mondo e trasformarlo. In particolar modo questo: trasformarlo, come si può comprendere dall'esperienza storica dell'essere umano. La trasformazione dell'ambiente a sua volta ritorna sull'essere umano generando notevoli cambiamenti in tutta la sua struttura psicofisica.

Quindi, come dicevamo all'inizio, c'è un senso di realtà che proviene dall'esperienza psicofisica immediata che produce il nostro psichismo per il semplice (apparentemente) fatto di esistere in un ambiente naturale, sociale e storico.

## **II. Un altro senso della realtà**

La storia dell'essere umano dimostra anche l'esistenza di un'altra possibile realtà il cui carattere è intangibile in quanto non si sperimenta tanto sensorialmente come nel caso precedente. Si tratta di una realtà di tipo mentale che parte da ricerche profonde ed ancestrali di un "qualcosa" di superiore, di ciò che possa dare risposte a domande come il senso di tutto l'esistente, compresa la propria vita. Che ci facciamo qua soli, in questa parte dell'universo, circondati da infinite galassie? Non è semplice rispondere a queste domande a partire da un atteggiamento mentale quotidiano. Inoltre, quando pensiamo alla grandezza delle domande, comprendiamo la sproporzione dell'essere costantemente catturati dal quotidiano.

Così, quando dentro di noi nasce un richiamo profondo e questo richiamo chiede di trascendere la realtà quotidiana, conosciuta, carica di sofferenza, scopriamo delle necessità nascoste che potremmo chiamare, genericamente, "spirituali". Ed è totalmente fattibile che questa necessità spirituale si trasformi in realtà per la mia esistenza.

## **III. La sofferenza**

Parlando in termini esistenziali la sofferenza si manifesta come il principale ostacolo per la crescita interiore, per la ricerca profonda di senso, per la gioia come stato interno permanente, per imparare a vedere i segni del sacro in noi e fuori di noi. E, in termini generali, si spiega con il fatto di allontanarsi dal sentiero della realtà intangibile, il sentiero delle esperienze spirituali profonde.

Le contraddizioni e i timori si accumulano in noi quando, spinti da desideri, credenze e illusioni divaghiamo per costruire in modo fantasioso ciò che dovrebbe risolvere le nostre angosce, la nostra sofferenza all'interno di questa realtà tangibile di tutti i giorni, che crediamo essere l'unica possibile. Pertanto in seguito avvertiamo che la sofferenza non retrocede per il fatto un po' magico di volerla superare. La sofferenza retrocede solo quando cerchiamo in modo umile e sentito le esperienze che rivelano quell'altra realtà intangibile che sta oltre il mondo quotidiano, quando trattiamo gli altri nello stesso modo in cui vorremo essere trattati e quando lottiamo contro ogni forma di violenza in noi e nel mondo che ci circonda.

## **IV. Le illusioni**

Riusciamo a percepire meglio le illusioni quando le osserviamo come ciò che immaginiamo insognando, per compensare carenze e deficienze personali accumulate fin dall'inizio della nostra vita, o per compensare conflitti situazionali, sia personali che sociali. Questa sorta di meccanismo compensatorio di desideri non realizzati o di diverse alterazioni accadute nella relazione con l'ambiente naturale (compreso il nostro corpo) e con quello sociale e storico, dà luogo agli insogni o illusioni che si presentano come "risposte ideali" di fronte alla mia incapacità di risolvere tali carenze o deficienze.

La "materia prima" per configurare le illusioni non proviene solamente da me stesso, ma è imposta molte volte dall'ambiente sociale o dai centri di potere economico, politico, religioso che, attraverso i mezzi di diffusione di massa ed altre forme tradizionali di influenza, controllano la soggettività delle persone ed inducono – grazie a immagini semplici o elaborate di "paradisi felici" – comportamenti personali e sociali che sono utili ai loro interessi.

Le illusioni sono una fonte di sofferenza in quanto ci allontanano dalle esperienze di cambiamento profondo e ci sommergono nel mondo dell'apparenza, della futilità, degli incidenti.



## V. Le credenze

Sono fondamentalmente desideri o concezioni soggettive della realtà che tendono a consolidarsi fortemente sulla base di qualunque tradizione religiosa, razziale, etnica, culturale, ideologica, sociale o familiare. I loro fondamenti possono essere elaborati razionalmente, risultare molto irrazionali o possono essere adottati per abitudine e modalità culturali, senza essere messe in discussione in nessun modo; non mi chiedo come sono arrivato ad avere una credenza o un'altra, semplicemente si è stabilita in me per l'influenza dell'ambiente, della convivenza stessa, come un modo di vedere e vivere la vita. Ma comunque il denominatore comune è che la credenze possiedono la certezza delle "verità incontestabili" per chi le sostiene.

Alla fine è decisivo chiarire se le credenze sono a favore della vita o no, se incitano alla violenza e alla discriminazione o no.

Come le illusioni, molte di esse sono imposte dal potere in modo da non alterare l'ordine stabilito. Per esempio quel passo biblico che dice: *"Ti guadagnerai il pane col sudore della fronte"*, si può vedere come un castigo morale che finisce col sottomettere psicologicamente i poveri mortali, che alla fine arrivano a credere che la schiavitù della sussistenza sia l'unica forma di vita. *In definitiva* – pontificherebbe la voce del potere di turno – *siamo qui per soffrire e solo dopo la morte raggiungeremo la vita eterna. Però nel frattempo qui sulla Terra, lei soffre in silenzio e ci tema, faccia tutto quello che le diciamo e non cerchi di cambiare niente... amen!*

Anche le credenze, insieme alle ideologie, fanno parte del vecchio vestito che sta stretto all'essere umano in crescita.

## VI. Dio è qualcosa di incerto

Considerando che il nostro tema centrale è la sofferenza preferiamo lasciare la questione di Dio come riferimento supremo fra parentesi, perché non abbiamo la certezza che ci permetta di superare la sofferenza. Per noi la ricerca del profondo è un cammino di ascesa verso il sacro che si apre strada dentro di noi nella misura in cui vinciamo in noi le angosce, le contraddizioni e i timori, oltre ad aiutare altri nella stessa direzione.

## VII. La finitezza, la morte

Intorno all'inevitabilità della morte fisica si può generare l'angoscia della sparizione totale. Come stato interno si tratta di un'intensa inquietudine esistenziale che acquista forza in modo proporzionale alla mancanza di esperienze spirituali profonde, in quanto la carenza di tali vissuti e comprensioni consolida la credenza in un solo tipo di realtà: quella che posso vedere, udire, toccare e fuori da questo non esiste nient'altro... In altre parole, quando scompaiono i sensi, la memoria e la coscienza (o quello che sentiamo, ricordiamo e immaginiamo) si spegne ogni presenza tangibile in questo tempo e in questo spazio, dato che non esisterebbe nessun modo di concepire qualcosa al di là della realtà fisica attuale.

Al contrario riflettere con calma e sincerità sulla propria finitezza come sfida ineludibile nella ricerca o rafforzamento del senso ci pone in presenza di una ubicazione mentale diversa rispetto al qui ed ora. Quella riflessione ci aiuta ad accettare (e non rifiutare), ad integrare la finitezza come parte essenziale della realtà spirituale alla quale aspiriamo.

## **VIII. Le esperienze di cambiamento**

Come si potrebbe dedurre da quanto detto fino a qui, le esperienze di cambiamento derivano dal tipo di realtà ricercata, dalla ribellione alla sofferenza, dalla certezza del mio proposito di una vita sveglia e della lotta per la nonviolenza nella società.

### **Esercizio 2 — Lavoro individuale**

Riflettere su ciascuno dei temi esposti cercando di chiarire per intuizione o convinzione di registri qual è la mia condizione interna, cioè il mio stato di comprensione, di confusione o di dubbio rispetto a questi temi. Inoltre, cercare di arrivare ad una conclusione specifica tema per tema, indipendentemente dal grado di profondità, perché dato che il loro studio non finisce qui, si potranno approfondire in un altro momento. Prendere nota.

### **Esercizio 3 — Lavoro in gruppi**

Interscambio sul lavoro individuale. Prendere nota.

### **Esercizio 4 — Riassunto e sintesi individuale**

### **Esercizio 5 — Lavoro d'insieme**

Esposizione volontaria delle esperienze di comprensione sorte nel lavoro individuale e in gruppo.

**Chiusura del seminario con un agape di amicizia.**

## **SEMINARIO SU VIOLENZA E NONVIOLENZA**

Il presente lavoro è pensato per essere realizzato senza periodi fissi per ciascun tema da studiare e riflettere, con tempi che i partecipanti possono regolare da soli.

### **Contesto**

La Nonviolenza è un valore morale che dà un riferimento valido al comportamento personale e sociale e che si basa su quella regola d'oro tanto antica quanto universale che dice: "tratta gli altri come vorresti essere trattato".

Questo principio etico, insieme al rifiuto di ogni espressione di violenza sono un paradigma che nel futuro dovrebbe radicarsi nelle società come una conquista culturale profonda, come un salto qualitativo nella convivenza sociale.

### **La Nonviolenza, la Nonviolenza Attiva e la Violenza, secondo il Dizionario del Nuovo Umanesimo.**

**Esercizio 1** — Lettura e interscambio in gruppi di tre. Prendere nota.

### **Nonviolenza**

Con la dizione "nonviolenza" si intende il determinato sistema di concetti morali che negano la violenza, oppure il movimento di massa capeggiato dal Mahatma Gandhi sviluppatosi in India nella prima metà del XX secolo, o ancora la lotta per i diritti civili dei neri negli USA sotto la guida di M. L. King e l'attività svolta da Kwame Nkrumah in Ghana. Si possono citare anche gli interventi civili di A. Solgenitsin, A. Sacharov, S. Kovalev e altri famosi dissidenti contro il totalitarismo sovietico.

L'idea della nonviolenza è esposta nella Bibbia e negli scritti di altre religioni, nel comandamento "non uccidere". Questa idea è stata sviluppata da molti pensatori e filosofi; gli scrittori russi Lev Tolstoj e Fiodor Dostoevski l'hanno formulata con grande profondità. La formula di Tolstoj che afferma la supremazia dell'amore e il "non ricorso alla violenza di fronte alla malvagità", in altre parole l'impossibilità di lottare contro una malvagità con un'altra malvagità, ha acquisito risonanza mondiale e ha dato luogo a una singolare setta di "tolstojani".

Mahatma Gandhi (1869-1948) ha formulato a proprio modo l'etica della nonviolenza basandosi sul principio dell'ahimsa (rifiuto di esercitare ogni forma di violenza contro l'individuo, la natura, l'insetto o la pianta) e sulla "legge della sofferenza". Gandhi riuscì a organizzare la satiasgraja, movimento anticoloniale nonviolento, riunendo molti milioni di persone. Il movimento si manifestò nella disobbedienza civile di massa e prolungata contro le autorità inglesi, mediante il rifiuto di collaborare con la stessa, difendendo la propria originalità e libertà, ma senza ricorrere ai metodi violenti. Il popolo chiamò Gandhi "Mahatma" (grande anima) per il suo coraggio e per l'inflessibilità nell'azione basata sulla nonviolenza. Il movimento della nonviolenza preparò il terreno a che la Gran Bretagna rinunciasse alla

propria supremazia in India, anche se lo stesso Gandhi fu assassinato da un sicario. Purtroppo, in seguito il principio dell'ahimsa fu dimenticato. Lo sviluppo politico dell'India e del Pakistan finì per assumere toni sanguinosi ispirati alla più spietata violenza.

La lotta di M. L. King si concluse a sua volta senza vincere, anch'egli fu assassinato mentre teneva un discorso durante una manifestazione.

Malgrado tutto, il concetto di nonviolenza, come pure forme nonviolente di protesta, continuano a sopravvivere e a svilupparsi nel mondo. Gli interventi quotidiani e di massa degli strati più bassi di lavoratori, manifestazioni di protesta, scioperi, movimenti femminili e studenteschi, manifestazioni contadine, la pubblicazione di manifesti, volantini e periodici, interventi alla radio e alla televisione, tutto ciò fa parte delle forme dell'etica e della pratica della nonviolenza.

Il Nuovo Umanesimo si sforza di ridurre la violenza ai minimi termini, nella prospettiva di superarla completamente e di avviare tutti i metodi e le forme per risolvere contrapposizioni e conflitti lungo i binari della nonviolenza creativa.

Spesso si identificano nonviolenza e pacifismo, ma in realtà questo non è un metodo d'azione né uno stile di vita ma una denuncia costante contro la corsa agli armamenti.

### **Nonviolenza attiva**

Strategia di lotta del Nuovo Umanesimo consistente nella denuncia sistematica di tutte le forme di violenza esercitate dal sistema. Come pure, tattica di lotta applicata a situazioni definite in cui si verifica qualunque tipo di discriminazione.

### **Violenza**

(dal lat. violentia, der. di violentus, violento, da riconnettersi a vis, forza) È il modo più semplice, frequente ed efficace per conservare il potere e la supremazia, per imporre la propria volontà ad altri, per usurpare il potere, la proprietà e anche le vite altrui. Secondo Marx, la violenza è "la levatrice della storia", cioè: tutta la storia dell'umanità, compreso il progresso, deriva dalla violenza, dalle guerre, dagli espropri di terre, dai complotti, dagli omicidi, dalle rivoluzioni ecc. Quell'autore afferma che tutti i problemi importanti nella storia si risolvevano di solito con la forza. L'intelligenza, le ragioni o le riforme svolgevano un ruolo subordinato. In questo senso Marx ha ragione; tuttavia, non ha ragione nella misura in cui assolutizza il ruolo della violenza, negando i vantaggi dell'evoluzione senza violenza. Non ha ragione neppure quando giustifica la violenza con una finalità nobile (sebbene egli stesso abbia spesso affermato che nessuna buona ragione può giustificare mezzi malvagi per conseguirla). I sostenitori della violenza di ogni segno la giustificano come mezzo per ottenere risultati "buoni" o "utili". Tale prospettiva è pericolosa ed equivoca poiché conduce all'apologia della violenza e al rifiuto dei mezzi nonviolenti.

Si differenzia di solito la violenza diretta, individualizzata (autorità del padre sul figlio) da quella indiretta (trasmutante), "codificata" normalmente per le istituzioni sociali e per la politica ufficiale (guerre, dominio del dittatore, potere del partito unico, monopolio confessionale); vi sono anche violenze fisiche, psicologiche, palesi o mascherate. Nella società si vedono altre gradazioni più precise di violenza: a livello di famiglia, di nazione, di politica mondiale, come pure del rapporto dell'essere umano con la natura, con altre specie animali ecc. Osserviamo dovunque elementi di vario genere, manifestazioni o condizioni della violenza che agisce per risolvere problemi o conseguire risultati desiderati a costo di danneggiare e far soffrire un altro individuo. La violenza non si orienta verso un nemico determinato (anche se ciò può accadere) ma ad ottenere determinati risultati concreti e per

questo si considera necessaria e utile. Spesso chi violenta crede di agire in modo giusto. Da qui deriva il concetto secondo cui la violenza si divide in “bianca” (giustificata) e “nera” (ingiustificata).

La violenza ha molte facce. Nella maggior parte dei casi viene considerata come categoria etica, come un male o un “male minore”. La violenza si è insinuata in tutti gli aspetti della vita: si manifesta in modo costante e quotidiano nell'economia (sfruttamento dell'uomo da parte dell'uomo, coazione dello Stato, dipendenza materiale, discriminazione del lavoro della donna, lavoro minorile, imposizioni ingiuste ecc.); nella politica (il dominio di uno o di alcuni partiti, il potere del capo, il totalitarismo, l'esclusione dei cittadini nel momento di prendere decisioni, la guerra, la rivoluzione, la lotta armata per il potere ecc.); nell'ideologia (imposizione di criteri ufficiali, proibizione del libero pensiero, subordinazione dei mezzi di comunicazione, manipolazione dell'opinione pubblica, propaganda di concetti dal contenuto violento e discriminatorio che risultano comodi all'élite che governa ecc.); nella religione (sottomissione degli interessi dell'individuo alle disposizioni clericali, controllo severo sul pensiero, proibizione di altre credenze e persecuzione degli eretici); nella famiglia (sfruttamento della donna, imposizione sui figli ecc.), nell'insegnamento (autoritarismo dei maestri, punizioni corporali, proibizione dei programmi liberi di insegnamento ecc.); nell'esercito (volontarismo dei capi, obbedienza cieca dei soldati, punizioni ecc.); nella cultura (censure, esclusione delle correnti innovatrici, proibizione di pubblicare opere, imposizioni della burocrazia ecc.).

Se analizziamo la sfera di vita della società contemporanea, ci troviamo sempre di fronte al fatto che la violenza restringe la nostra libertà; perciò risulta praticamente impossibile determinare quale genere di proibizioni e di soffocamento della nostra volontà siano realmente razionali e utili, e quali abbiano un carattere surrettizio e anti-umano. Un ruolo particolare delle forze autenticamente umaniste consiste nel superare le caratteristiche aggressive della vita sociale: favorire l'armonia, la nonviolenza, la tolleranza e la solidarietà.

Quando si parla di violenza, si fa generalmente allusione alla violenza fisica in quanto questa è l'espressione più evidente dell'aggressione corporale. Altre forme di violenza, come quella economica, razziale, religiosa, sessuale ecc. in varie situazioni possono agire nascondendo il proprio carattere e sfociando, in definitiva, nell'assoggettamento dell'intenzione e della libertà umane. Quando queste forme si rivelano in modo manifesto, si esercitano anche attraverso la coazione fisica. Correlativa ad ogni forma di violenza è la discriminazione.

## **Esercizio 2 — Lavoro individuale**

Fai un riassunto ed una sintesi dei temi studiati.

## **Adattamento del tema all'esperienza personale**

### **Esercizio 3 — Lavoro individuale**

Rifletti sulla violenza che altri e la società esercitano su di te e la violenza che tu eserciti su chi ti circonda. Prendi nota.

Medita anche sulla credenza radicata che afferma che la violenza è qualcosa di insito, di “naturale” nella condotta dell'essere umano e che è necessaria per risolvere certi tipi di conflitti. Prendi nota.

Percorri con lo sguardo il tuo passato, il tuo presente ed osserva la violenza che hai sofferto e quella che hai esercitato, sforzandoti di riconciliarti in modo sincero con te stesso e con chi ti ha fatto violenza, per superare il risentimento accumulato.

**Esercizio 4 —** Proposito personale

Domandati con attitudine riflessiva e dal fondo del cuore se è una necessità vitale per te superare ogni possibile violenza e discriminazione che tu possa fare e in base a ciò definisci un proposito di cambiamento radicale di condotta che implichi inoltre di non pagare con la stessa moneta chi ti violenta. Prendi nota.

**Esercizio 5 —** Lavoro in gruppi di tre

Interscambio sul lavoro individuale e sull'influenza della nostra cultura della Nonviolenza nell'ambiente immediatamente circostante. Prendi nota.

Interscambio sulla metodologia della Nonviolenza Attiva come azione individuale o d'insieme per denunciare pubblicamente la violenza e la discriminazione (per esempio, la Marcia Mondiale ed altri progetti). Prendi nota.

**Esercizio 6 —** Lavoro d'insieme

Commenti e interscambio sulle comprensioni raggiunte nel lavoro individuale e di gruppo. Prendi nota.

**Esercizio 7 —** Riassunto e sintesi

Infine riassumi e sintetizza il tuo lavoro personale.

**Chiusura del seminario con un agape di amicizia.**

## **RITIRI**

## **RITIRO SULLE PRATICHE DI RILASSAMENTO**

Questo ritiro è di due giorni e due notti e comprende lo studio e la pratica delle tecniche di Rilassamento contenute nel libro Autoliberazione. Se possibile, si raccomanda di realizzarlo nel Centro di Lavoro di uno dei nostri Parchi di Studio e di Riflessione.

### **Arrivo al Centro di Lavoro**

Ingresso nel pomeriggio del giorno precedente, sistemazione dell'ambito.

### **Cena**

### **Spiegazioni**

Sul programma del ritiro, la tonica, la definizione delle funzioni (direttore, partecipanti).

(Tempo libero)

Alla fine della giornata si suggerisce di mettere il quaderno accanto al letto per annotare i sogni. Si suggerisce di dormire 7 ore e si fissa per la colazione.

### **Giorno 1**

#### **Colazione**

(Tempo libero)

**Lavoro d'insieme:** Distensione, lezione 1 (relax esterno).

Prendere nota (impedimenti, scoperte, comprensioni)

**Lavoro d'insieme:** Distensione, lezione 2 (relax esterno + interno). Prendere nota.

**Lavoro d'insieme:** Distensione, lezione 3 (relax esterno + interno + mentale). Prendere nota.

#### **Pranzo**

(Tempo libero)



## **Studio in tre gruppi**

Psicologia I, Silo Opere complete vol. II: ciascun gruppo studia i seguenti paragrafi per poi esporli con una sintesi grafica all'insieme (1 ora per studiare e 10 minuti per esporre):

Gruppo 1: *Livelli di coscienza. Caratteristiche dei livelli*

Gruppo 2: *Sonno profondo. Dormiveglia. Veglia*

Gruppo 3: *Relazione tra livelli. Inerzia. Rumore. Effetto rimbalzo*

## **Lavoro d'insieme**

Si ripete varie volte il relax completo (due volte quello esterno, due volte quello interno e tre volte quello mentale) con l'interesse di superare limiti ed impedimenti e sperimentare l'ingresso nel dormiveglia attivi. Prendere nota.

(Tempo libero)

## **Cena**

## **Lavoro d'insieme**

Distensione, lezione 4 (esperienza di pace). Prendere nota.

## **Sintesi del primo giorno**

Alla fine della giornata ogni partecipante riassume e sintetizza la giornata in quanto a cose imparate, impedimenti, scoperte (cose che non sapeva), comprensioni (cose comprese attraverso l'esperienza), proiezioni (cose è necessario fare d'ora in poi).

## **Chiusura del giorno**

## **Giorno 2**

### **Colazione**

(Tempo libero)

### **Lavoro d'insieme**

Distensione, lezioni 5 e 6 (immagini libere, direzione delle immagini). Prendere nota.

### **Lavoro d'insieme**

Distensione, lezione 7 (conversione di immagini tese quotidiane). Prendere nota.

## **Pranzo**

(Tempo libero)

## **Lavoro d'insieme**

Distensione, lezione 8 (conversione di immagini tese biografiche).

Commento prima di iniziare la pratica: per coloro che non hanno fatto l'autobiografia (pratiche di Autoconoscenza) sarà sufficiente percorrere con la memoria la propria vita per trovare le situazioni difficili riconoscibili, perché sono ancora una straordinaria fonte di tensione e molestia. Prendere nota.

(Tempo libero)

## **Lavoro d'insieme**

Distensione, lezione 9 (tecnica unificata di distensione). Prendere nota.

## **Lavoro personale**

Dedicandosi a diverse attività (letture, interscambio, passeggiare ecc.) si approfitta per praticare al tecnica unificata di distensione.

## **Sintesi personale**

Ogni partecipante sintetizza i due giorni di ritiro in quanto a cose apprese, impedimenti, scoperte, comprensioni, proiezioni.

**Lettura:** (libera) di ciascuna sintesi all'insieme.

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

## **Bibliografia**

Autoliberazione, Luis A. Amman (Pratiche di rilassamento)

Opere Complete, Silo, Volume II, (Appunti di Psicologia I)

Pratica N° 9

## **RITIRO SULLE PRATICHE PSICOFISICHE**

Questo ritiro è di due giorni e due notti e comprende lo studio e la pratica delle pratiche di Psicofisica contenute nel libro Autoliberazione. Se possibile, si raccomanda di realizzarlo nel Centro di Lavoro di uno dei nostri Parchi di Studio e di Riflessione.

### **Arrivo al Centro di Lavoro**

Ingresso nel pomeriggio del giorno precedente, sistemazione dell'ambito.

### **Cena**

### **Spiegazioni**

Sul programma del ritiro, la tonica, la definizione delle funzioni (direttore, partecipanti).

(Tempo libero)

Alla fine della giornata si suggerisce di mettere il quaderno accanto al letto per annotare i sogni. Si suggerisce di dormire 7 ore e si fissa per la colazione.

### **Giorno 1**

#### **Colazione**

#### **Lavoro individuale**

Lettura di "A proposito dell'umano", *Opere complete I, Discorsi, I. Opinioni, commenti e interventi in atti pubblici*. Si propone di agire in presenza dell'umano come atteggiamento personale permanente durante tutto il ritiro.

(Tempo libero)

**Lettura:** Lettura d'insieme dell'Introduzione e lezione 1 e pratica di statica e dinamica corporea in gruppi di 4 o 6 persone. Respirazione completa; centro motorio e le sue tre parti.

**Lettura:** Lettura d'insieme della lezione 2 e pratica guidata della respirazione completa.

**Lettura:** Lettura d'insieme della lezione 3 e pratica in gruppi di 4 o 6 persone del centro motorio e le sue tre parti.

### **Pranzo**

(Tempo libero)

**Lettura:** Lettura d'insieme della lezione 4 e pratica in gruppi di 4 o 6 persone del centro emotivo e le sue tre parti.

**Lettura:** Lettura d'insieme della lezione 5 e pratica in gruppi di 4 o 6 persone del centro intellettuale e le sue tre parti.

(Tempo libero)

### **Cena**

### **Sintesi del primo giorno**

Alla fine della giornata ogni partecipante riassume e sintetizza la giornata in quanto a cose imparate, impedimenti, scoperte (cose che non sapeva), comprensioni (cose comprese attraverso l'esperienza), proiezioni (cose è necessario fare d'ora in poi).

### **Chiusura del giorno**

## **Giorno 2**

### **Colazione**

### **Studio in tre gruppi**

Ciascun gruppo studia i seguenti capitoli per poi esporli con una sintesi grafica all'insieme (1 ora per studiare e 10 minuti per esporre):

Gruppo 1: Opere complete I, Umanizzare la Terra, Il paesaggio umano, III. Il corpo umano come oggetto dell'intenzione.

Gruppo 2: Opere complete I, Contributi al pensiero, Discussioni storiologiche, Cap.III Storia e temporalità, 3. La storia umana (da: "Il mondo è sperimentato come esterno al corpo..." a "Il superamento del dolore appare dunque come un progetto fondamentale che guida l'azione umana.").

Gruppo 3: Opere complete II, Appunti di Psicologia, Psicologia I, *Attenzione, presenza e compresenza*.

(Tempo libero)

**Lettura:** Lettura d'insieme della lezione 6 e pratica degli esercizi di *attenzione semplice, divisione dell'attenzione e attenzione direzionata*.

### **Pranzo**

(Tempo libero)

**Pratica d'insieme** degli esercizi di *attenzione direzionata*.

### **Sintesi personale**

Ogni partecipante riassume e sintetizza i due giorni di ritiro in quanto a cose apprese, impedimenti, scoperte, comprensioni e proiezioni.

**Lettura:** (libera) di ciascuna sintesi all'insieme.

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

### **Bibliografia**

Luis Ammann , Psicofisica in Autoliberazione.  
Silo, Opere complete I e II.

## **RITIRO SULLE ESPERIENZE GUIDATE**

Questo ritiro è di due giorni e due notti e comprende lo studio e la pratica delle Esperienze Guidate. Se possibile, si raccomanda di realizzarlo nel Centro di Lavoro di uno dei nostri Parchi di Studio e di Riflessione.

Bisogna disporre del CD delle Esperienze Guidate nella lingua o nelle diverse lingue dei partecipanti. Sarà necessaria una o più copie dei CD e uno o più lettori CD portatili.

Suggerimento: Per fare le Esperienze Guidate conviene lavorare previamente con gli esercizi di rilassamento, in modo da avere una certa esperienza di distensione corporea e mentale essenziale per questo tipo di pratiche.

### **Programma di lavoro**

#### **Giorno 1**

Arrivo la mattina.

Dopo aver sistemato gli ambiti e le questioni logistiche si comincia con un a breve introduzione sul programma di lavoro e si sottolinea l'importanza di lavorare con un tono amabile, senza fretta e dedicando molto tempo all'interscambio.

#### **Spiegazione**

Cosa sono le esperienze guidate? Le esperienze guidate fanno parte di ciò che chiamiamo "lavoro con le immagini". Noi consideriamo le immagini come un punto d'appoggio interessante per variare il punto di vista, per rendere agile la dinamica mentale e l'ingegno, per recuperare emozioni, per ricordare fatti della vita, per progettare.

Le Esperienze Guidate sono racconti brevi in cui le pause segnate da asterischi permettono di fermare la sequenza così da collocare in quel punto l'immagine mentale più adeguata per chi sta facendo l'esperienza.

Nel libro sono divise in due parti:

#### **Prima parte: Narrazioni**

*Il bambino*

*Il nemico*

*Il grande errore*

*La nostalgia*

*La coppia ideale*

*Il risentimento*

*La protettrice della vita*

*L'azione che salva*

*Le false speranze*

*La ripetizione*

*Il viaggio*

*Il festival*

*La morte*

## **Seconda parte: Giochi d'immagine**

*L'animale*

*Lo slittino*

*Lo spazzacamino*

*La discesa*

*La salita*

*Le maschere*

*Le nuvole*

*Avanzamenti e retrocessioni*

*Il minatore*

## **A cosa servono?**

Le Esperienze Guidate permettono a chi le pratica di riconciliarsi con se stessi, superando frustrazioni e risentimenti passati, ordinando le attività del presente e dando al futuro un senso che elimini le angosce, i timori e il disorientamento.

Ogni Esperienza Guidata ha come obiettivo la conversione delle immagini e dei climi che sorgono, mediante una proposta di riconciliazione o di cambio di punto di vista sul problema.

Può darsi che dopo aver realizzato un'esperienza non si ottengano immediatamente i risultati desiderati, in questo caso lavorare con permanenza quell'esperienza può essere un fattore di grande importanza per raggiungere quell'obiettivo. Inoltre le esperienze hanno un "effetto residuo", anche dopo averle realizzate, le immagini continuano ad operare e a produrre cambiamenti.

Questa trasformazione non resterà solo come un'esperienza interna in ogni persona, ma si esprimerà con cambiamenti della condotta nelle situazioni analoghe della vita quotidiana. Alla base di tutto ci deve essere l'intenzione di voler cambiare una situazione e un comportamento.

Grazie alle Esperienze Guidate si muovono immagini e punti di vista. Poi, nella vita quotidiana, c'è da mettere intenzione nel nuovo comportamento.

Insomma, le Esperienze Guidate tendono a positivizzare l'esistenza, a rafforzare il contatto con se stessi, a favorire la ricerca del senso della vita.

### **Come sono costruite?**

Esiste uno schema strutturale al quale si rifanno tutte le Esperienze Guidate. All'inizio appare l'entrata nel tema e l'ambientazione generale; segue un aumento della tensione, per così dire, "drammatica"; in terzo luogo troviamo la rappresentazione di una situazione esistenziale problematica; in quarto luogo, lo sciogliersi del nodo e la corrispondente soluzione al problema; in quinto luogo, la diminuzione della tensione in generale e, per ultimo, l'uscita non brusca dall'esperienza, generalmente ripercorrendo alcune tappe del racconto toccate in precedenza.

### **Come si praticano?**

Per realizzare un'Esperienza Guidata occorre lasciarsi guidare dalle immagini e perché questo sia possibile conviene realizzare un relax completo. Il rilassamento ci permette di passare dalla veglia - stato in cui lavorano pienamente i meccanismi razionali e dove si dirigono e controllano le attività della mente e del corpo nel mondo esterno - ad un dormiveglia attivo, dove è possibile seguire l'argomento dell'Esperienza Guidata (come stimolo esterno) che si traduce nelle immagini interne corrispondenti.

L'interscambio con gli altri sull'esperienza realizzata è di enorme aiuto per il praticante, sia dal punto di vista dell'apertura e comunicazione diretta, sia per l'arricchimento dato dalla molteplicità delle esperienze.

Infine, non si può definire in teoria il numero di ripetizioni di un'Esperienza Guidata per poter considerare integrato il nodo toccato da quell'esperienza. Si suggerisce di lavorare in base alla necessità, con amabilità e sincerità interna.

### **Lettura**

Per chiarire ciò che intendiamo per immagine si leggono le voci IMMAGINE e funzione dell'IMMAGINE, dal Glossario di Autoliberazione.

### **Pratica**

Come esempio di ciò che si è letto si può rivedere e realizzare la Lezione 5, "Immagini libere", delle *Pratiche di rilassamento*, da Autoliberazione.

### **Pranzo**

(Tempo libero)

### **Lettura**

Conferenza di Silo su Esperienze Guidate, Opere Complete vol.I, Discorsi.

Si legge la prima metà fino alle citazioni de "Il grande errore" incluse.

### **Pratiche**

Si passa a realizzare le Esperienze Guidate.



L'interesse è quello di fissare bene una forma di lavoro, con molto interscambio, tempo per la pratica e per passare da un'esperienza all'altra con calma, amabilità e senza compulsioni. Pertanto non si punta a lavorare con le 22 esperienze guidate ma solo con alcune, per poterle conoscere ed imparare un buon modo per praticarle.

Si segue lo stesso procedimento in ciascuna pratica durante tutto il ritiro (consultando il corrispondente allegato):

1. Prima di tutto si legge l'interesse di ogni Esperienza GUIDATA.
2. Si realizza un relax completo (ogni volta in modo più rapido e fluido).
3. Si pratica l'Esperienza GUIDATA (letta da chi conduce il ritiro o ascoltandola dal CD).
4. Ogni partecipante prende appunti personali sull'esperienza realizzata.
5. Interscambio direzionato al nodo dell'esperienza, in piccoli gruppi.
6. Raccomandazioni.
7. Pausa prima della pratica successiva.

### **Commento**

I temi suggeriti per l'interscambio si riferiscono al nodo centrale dell'esperienza; suggerirli non significa evitare che sorga qualunque altro argomento che sia in relazione con il tema trattato, ma aiuta a mettere a fuoco il tema centrale dell'esperienza guidata.

Spesso tali temi possono essere discussi anche quando il partecipante non abbia realizzato l'esperienza in modo soddisfacente. In tal caso l'Esperienza GUIDATA permetterà di definire su quali temi lavorare in futuro.

Daremo priorità alla qualità del lavoro, realizzato in profondità, con calma, con molto interscambio; come già detto all'inizio, non sarà importante realizzare tutte le Esperienze GUIDATE nel ritiro ma apprendere e fissare bene una forma di lavoro.

### **Sequenza suggerita**

Tutti insieme si sceglie e si realizza una Esperienza GUIDATA fra quelle dedicate alla riconciliazione con il passato, cioè: *Il bambino, L'animale, Il nemico, Il grande errore, La nostalgia, La coppia ideale, Il risentimento o Lo spazzacamino.*

### **Interscambio d'insieme**

Dopo aver fatto l'Esperienza GUIDATA si interscambia sulla maggiore o minore facilità a muoversi con immagini visive e se ci sono altre forme che risultano più affini (immagini tattili, cenestesiche, uditive, olfattive ecc.) spiegando che ciascuno si deve appoggiare nella forma in cui riesce meglio.

### **Pausa**

Tutti insieme si sceglie poi una seconda Esperienza GUIDATA oppure, nel caso ci sia sufficiente spazio, si può lavorare in diversi gruppi in ambiti separati e in ciascun gruppo si legge o ascolta l'audio dell'esperienza che il gruppo sceglie. In questo caso ogni gruppo dovrà avere una copia dell'allegato.

### **Interscambio d'insieme**

Di nuovo si interscambia su quanto è possibile lasciarsi guidare dalle immagini, senza criticarle o farsi autocritica, permettendo che fluiscano. Se ci è possibile vivere l'esperienza il più possibile "da dentro", essere il protagonista principale, considerando la carica affettiva delle immagini come un indicatore.

(Tempo libero)

### **Cena**

(Tempo libero)

Si procede nello stesso modo con le esperienze dedicate all'ubicazione nel momento attuale:  
*La protettrice della vita, Il minatore.*

### **Sintesi del primo giorno**

Alla fine della giornata ogni partecipante si dedica a sintetizzare l'attività realizzata in quanto a cose imparate, impedimenti, scoperte (cose che non sapeva), comprensioni (implica una maggior comprensione dell'esperienza), proiezioni (cose è necessario fare d'ora in poi).

Alla fine della giornata si suggerisce di mettere il quaderno accanto al letto per annotare i sogni. Si suggerisce di dormire 7 ore e si fissa per la colazione.

### **Giorno 2**

Dopo la colazione si interscambia sul giorno precedente e sui sogni, sottolineando le relazioni con i lavori realizzati.

### **Lettura**

Conferenza di Silo su Esperienze GUIDATE, Opere Complete vol.I, Discorsi.

Si finisce di leggere da "Dobbiamo ora aggiungere alcune considerazioni..." fino alla fine.

Si continua con la forma di lavoro del giorno precedente, sempre facendo ampie pause tra un'esperienza e la successiva.

Esperienze sulla proposta verso il futuro: *L'azione che salva, Le false speranze.*

### **Pranzo**

(Tempo libero)

Si continua scegliendo due esperienze sul senso della vita: *La ripetizione, Il viaggio, Il festival, La morte.*

(Tempo libero)

Si scelgono due esperienze per esercitare le immagini: *Lo slittino, La discesa, La salita, Le maschere, Le nuvole, Avanzamenti e retrocessioni.*

(Tempo libero)

### **Sintesi personale**

Ogni partecipante si dedica a sintetizzare i due giorni di ritiro in quanto a cose apprese, impedimenti, scoperte, comprensioni e proiezioni.

**Lettura (facoltativa) delle sintesi all'insieme.**

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

### **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume I, "Esperienze Guidate"

Silo, Opere Complete, Volume I, "Discorsi"

Silo, Opere Complete, Volume II, "Appunti di Psicologia"

Luis Ammann, Autoliberazione

## **ALLEGATO 1**

### **ESPERIENZE GUIDATE**

#### **INTERESSE, TEMI DI INTERSCAMBIO E RACCOMANDAZIONI**

Il presente testo si propone di chiarire l'interesse, suggerire temi di interscambio e raccomandazioni, per la realizzazione di lavori personali basati sulle Esperienze Guidate.

I temi di interscambio che vengono suggeriti si riferiscono al nodo centrale dell'esperienza; suggerirli non significa evitare qualsiasi altro argomento che possa sorgere legato al tema trattato, ma mettere a fuoco quale è, appunto, il tema centrale dell'esperienza guidata.

Tali temi di interscambio spesso possono essere discussi anche se il partecipante non ha realizzato l'esperienza guidata in modo per lui soddisfacente, nel qual caso l'esperienza guidata avrà avuto comunque la funzione di suggerirgli il tema su cui lavorare in futuro.

#### *Il bambino*

##### *Interesse*

La scena è collocata nell'infanzia perché l'esperienza cerca di far risaltare i primi registri di ingiustizia. Oltre a questo, essa cerca di chiarire la sensazione di ingiustizia che viene sperimentata nel presente; i due contenuti - apparentemente separati - vengono confrontati in modo che il praticante trovi tra di essi un rapporto che gli permetta di integrarli entrambi in uno stesso sistema di comprensione. L'intenzione dell'esperienza è quella di permettere una liberazione da sentimenti negativi che, per autocompassione, limitano il comportamento nel mondo delle relazioni.

#### **Possibili temi d'interscambio:**

**Qual è il tipo di ingiustizia di cui mi sento quasi sempre vittima**

**Cosa significa per me trattare come un amico chi mi fa tale ingiustizia**

#### **Raccomandazione**

È importante riconoscere situazioni della vita di tutti i giorni nelle quali siamo soggetti a determinate ingiustizie. Il praticante dovrà domandarsi quale forme di ingiustizia subisce e, oltre a questo, se la maggior parte di esse (soprattutto quelle che sente importanti) si riferiscono alla stessa situazione e sono legate ad un certo tipo di persone. Se questa idea risulta chiara, non sarà difficile trovare un vincolo stretto fra quelle forme di ingiustizia ed esperienze infantili. Per quanto riguarda la riconciliazione con le persone che producono tali ingiustizie, diciamo che non si tratta di un compito facile; al contrario, la proposta di riconciliazione produce forti reazioni. Nonostante ciò, il superamento di quelle resistenze nella vita di tutti i giorni o, perlomeno, attraverso la ripetizione di quest'esperienza guidata, può aprire nuove possibilità di comportamento e modificare il nostro punto di vista sul mondo di relazione in cui viviamo.

#### *L'animale*

##### *Interesse*

Quest'esperienza ha come finalità la ricostruzione di una scena di conflitto del passato;

questa ricostruzione viene fatta usando, come filo conduttore, una “fobia” o un timore irrazionale eccessivo. Si parte dalla premessa che tale timore è necessariamente legato a delle situazioni di conflitto che, per essere private della loro carica oppressiva, debbono essere rivissute. Se questo succede e se il conflitto viene correttamente integrato, l'intensità della fobia deve diminuire.

**Possibili temi d'interscambio:**

**Qual è l'animale che suscita in me un'inconfondibile sensazione di ribrezzo e di terrore**

**A quale situazione di conflitto della mia vita lo sento legato**

**Reazioni legate alla possibilità di accarezzare l'animale in questione**

**Raccomandazione**

Considerare se si è riusciti a ricostruire la scena di conflitto legata ad un timore irrazionale. Osservare se si è potuto vincere le resistenze legate ai nuclei dei problemi proposti. Se, al contrario, le resistenze non sono state superate, o se il conflitto non ha potuto essere riconosciuto, si suggerisce di ripetere l'esperienza.

*Il nemico*

*Interesse*

Quest'esperienza ha come obiettivo il raggiungimento di una riconciliazione con il passato ed in particolare con una persona alla quale siamo legati da una serie di atti di risentimento. L'utilità di questa riconciliazione è ovvia ed i benefici che essa produce non solo modificano il nostro comportamento esterno, ma permettono anche di superare dei contenuti mentali oppressivi.

**Possibili temi d'interscambio:**

**Quali sono le resistenze e le contraddizioni che sorgono tra quello che si vorrebbe fare e dire e quello che effettivamente si fa e si dice nelle varie scene**

Relazione fra queste resistenze e le difficoltà di comportamento nella vita quotidiana relativamente al problema considerato

**Raccomandazione**

Determinare quali sono le resistenze e le contraddizioni che sorgono tra quello che si vorrebbe fare e dire e quello che effettivamente si fa e si dice nelle varie scene. Studiare se la riconciliazione prodotta durante l'esperienza modifica la condotta quotidiana relativamente al problema considerato. Se le resistenze verso la riconciliazione non sono state superate, si suggerisce di ripetere l'esperienza.

*Il grande errore*

*Interesse*

Quest'esperienza ha l'obiettivo di far ritrovare quel momento del passato a cui una persona attribuisce un carattere totalmente negativo. Tutti, in genere, ne hanno uno. Quando ritrovo

quel momento, appaiono i “colpevoli” della mia apparente sconfitta. E' qui che si trova una delle fonti delle mie frustrazioni, dei miei risentimenti, del mio senso di colpa e, a volte, della mia auto-compassione. Se riesco a mettere a fuoco in maniera diversa l'apparente “grande errore” della mia vita, se riesco a guardarlo da un altro punto di vista, il mio processo affettivo e, in generale, il mio processo esistenziale acquistano maggiore coerenza ed unità. Questo è un chiaro esempio di meditazione dinamica sul passato che propone inoltre una formula pratica di riconciliazione con se stessi.

**Possibili temi d'interscambio:**

**Quale credo che sia il “grande errore” della mia vita**

**Cosa ho comunque imparato grazie ad esso**

**Cosa sono riuscito ad evitare grazie ad esso**

**Così come stavano allora le cose, era possibile evitarlo?**

**Raccomandazione**

Si raccomanda di ricostruire tutti i giorni l'esperienza ed in particolare la parte di essa relativa al ritorno alla situazione di grande fallimento. Esaminare poi tutti i fattori che hanno agito in quel momento e cercare di comprendere quanto c'era di accidentale nelle circostanze che mi hanno spinto in quella direzione. In questa pratica appaiono perlomeno quattro tipi di resistenze:

1- impossibilità di trovare il momento o la situazione del grande errore; 2- impossibilità di comprendere che proprio grazie ad esso, ho potuto ottenere altri risultati ed arrivare al momento attuale; 3- impossibilità di considerare che, proprio grazie ai problemi che ho individuato, sono stato in grado di evitare situazioni che avrebbero potuto essere ancora più gravi; 4- impossibilità di considerare le situazioni relative al “grande errore” come fatti accidentali che sfuggivano ad ogni tipo di controllo sia mio che di quelle persone alle quali attribuiscono la colpa del fallimento.

Le resistenze menzionate dovrebbero essere meditate, oltre che durante l'esperienza, anche nella vita di tutti i giorni, cercando di verificare se si riesce a cambiare il proprio punto di vista sulla situazione attuale, grazie alla riconciliazione con il passato.

*La nostalgia*

*Interesse*

Questa esperienza ha la finalità di permettere una riconciliazione con i contenuti relativi a quei rapporti sentimentali che, per diverse ragioni, hanno subito un deterioramento. La ricomposizione di questo tipo di avvenimenti passati, grazie all'uso di un nuovo punto di vista su di essi, è diretta a migliorare la propria posizione nei confronti delle persone dello stesso sesso dei propri partners. Questa esperienza, se ben lavorata, contribuisce a far superare numerose frustrazioni e risentimenti e predispone, nel presente e nel futuro, ad un atteggiamento costruttivo. Questa pratica non è molto utile alle persone giovani per il fatto che esse non possiedono molti ricordi del tipo che viene proposto.

**Possibili temi d'interscambio:**

Possibilità di riscattare il buono ed il bello di ognuna delle relazioni amorose del passato

### **Raccomandazione**

Osservare se, nella vita di tutti i giorni, si sono modificate le prevenzioni e le diffidenze presenti nel rapporto con persone dello stesso sesso dei propri partners. Ripetere di nuovo l'esperienza, se non si è riusciti a vincere le resistenze che sono comparse.

### *La coppia ideale*

#### *Interesse*

L'esperienza propone al praticante una revisione delle sue relazioni affettive; questa revisione deve permettergli di comprendere che, sia la ricerca sessuale-affettiva che gli incontri, le rotture e le fantasie sono legati ad un nucleo, che è quello della coppia ideale; nella vita di tutti i giorni è difficile avvertire la presenza di questo nucleo; tuttavia è la sua azione che orienta la persona in direzioni determinate e che produce, talvolta, terribili delusioni quando la realtà non coincide con esso.

### **Possibili temi d'interscambio:**

**Quali sono le caratteristiche comuni delle persone con cui si hanno avute relazioni sessuali-affettive**

**Profondamente cosa si vede in esse**

### **Raccomandazione**

Riconoscere nella vita di tutti i giorni i temi affrontati durante l'esperienza.

### *Il risentimento*

#### *Interesse*

Questa esperienza è diretta al raggiungimento di uno stato di riconciliazione con la persona alla quale sono legato in modo negativo. Se questo obiettivo viene conseguito, la tecnica potrà servire anche per produrre riconciliazioni di minore importanza. Ogni nemico e ogni risentimento all'interno di me, limitano il mio presente e bloccano il mio futuro. I lavori di riconciliazione con il passato assumono, alla luce di quest'idea, un ruolo di importanza sempre maggiore nel mio sviluppo personale e nell'efficacia che dimostro nella mia vita quotidiana.

### **Possibili temi d'interscambio:**

**Quale incatenamento mi produce il risentimento**

*Riguardo all'esperienza cosa si è sperimentato di fronte alla proposta di spezzare la catena e quali sensazioni che hanno accompagnato l'atto di bruciare il manto*

### **Raccomandazione**

Verificare se le resistenze comparse nelle immagini proposte sono state superate oppure no. Considerare con particolare attenzione le sensazioni che hanno accompagnato l'atto di

bruciare il manto. Sono soprattutto esse ad indicare se si è prodotta una trasformazione dei sentimenti negativi. Nel caso in cui le resistenze non siano state vinte, lavorare di nuovo su questa esperienza.

#### *Lo spazzacamino*

##### *Interesse*

Questa pratica ha lo scopo di produrre un immediato alleggerimento delle tensioni interne motivate da conflitti non risolti oppure completamente negati. La negazione agisce generalmente attraverso l'oblio o attraverso la razionalizzazione ed ha come conseguenza che le difficoltà vengono rimosse senza che sia possibile elaborarle al livello che loro corrisponde.

#### **Possibili temi d'interscambio:**

Verificare se al termine dell'esperienza si è registrata una sensazione di alleggerimento.

#### **Raccomandazione**

Verificare se nella vita di tutti i giorni i problemi raccontati durante la "catarsi" hanno perso forza o se almeno sono stati compresi ad un livello meno conflittivo.

#### *La protettrice della vita*

##### *Interesse*

Questa esperienza ha lo scopo di far prendere contatto con i problemi del corpo ed anche di spingere il praticante a curarlo e a fortificarlo. E' noto che la negazione, per rifiuto, di una zona del corpo ha come conseguenza la comparsa in essa di una "anestesia" che la rende insensibile. Un'altra conseguenza è che tutto ciò che riguarda quella parte finisce per essere mentalmente degradato o deformato dall'immaginazione.

#### **Possibili temi d'interscambio:**

#### **Quali sono i problemi, sia di immagine che di salute, legati al proprio corpo**

*Possibilità di considerare il proprio corpo come l'amico più vicino*

#### **Raccomandazione**

Studiare se esiste coincidenza tra le resistenze trovate nel corso dell'esperienza e quelle osservate nella vita di tutti i giorni. Se durante l'esperienza o durante una ripetizione di essa, sono state superate delle resistenze, valutare se a questo superamento ne corrisponde uno analogo nella vita quotidiana.

#### *L'azione che salva*

##### *Interesse*

Questa esperienza, sfruttando la descrizione di situazioni drammatiche, spinge il praticante verso l'apertura e la comunicazione con altre persone. Il tema delle "buone azioni" viene introdotto per affermare l'idea di solidarietà e quella di aiuto. Basta anche una conoscenza non profonda della nostra dottrina per comprendere quanto sia utile, per la vita di un una



persona, rinforzare quegli atteggiamenti che sono capaci di estirpare l'egoismo e la chiusura in sé. Tuttavia, bisogna anche tener presente che la semplice comprensione di questa utilità non produce necessariamente un cambiamento di atteggiamento nel senso descritto. La presente esperienza permette questo cambiamento solo se l'individuo desidera incamminarsi sinceramente in questa nuova direzione.

**Possibili temi d'interscambio:**

**La “buona azione” che ho realizzato in cui ciò che ho fatto era proprio la cosa migliore per gli altri, senza confondere ciò che si desidera per loro con quello che è meglio per loro**

**Raccomandazione**

Osservare tutte le resistenze che sono apparse durante l'esperienza guidata e cercare di superarle, ripetendo la pratica in altre sedute. Subito dopo la riunione, utilizzare la revisione delle buone azioni come tema di meditazione sulla propria vita. È anche possibile, in alcune occasioni, effettuare questa meditazione prima di chiudere la riunione, dedicando ad essa alcuni minuti.

*Le false speranze*

*Interesse*

In quest'esperienza si cerca di risolvere i problemi che si presentano quando si immagina il proprio futuro; questa soluzione viene cercata chiarificando i propri progetti e scartando quelle immagini che impediscono di avere un adeguato senso della realtà.

**Possibili temi d'interscambio:**

**Le speranze che sento che non si realizzeranno mai**

**Le speranze importanti che ritengo sia possibile che si realizzino**

**Raccomandazione**

Osservare, nella vita di tutti i giorni, la confusione o la perdita di tempo che si producono quando ci lasciamo orientare da speranze false. Verificare se il punto di vista sui propri progetti si modifica per azione dell'esperienza o di una sua ripetizione.

*La ripetizione*

*Interesse*

Quest'esperienza ha lo scopo di spingere il praticante ad esaminare qual è la direzione che la linea della sua vita traccia, partendo dal passato fino a giungere al momento presente. Questo esame gli permetterà di comprendere che la direzione della sua vita futura non si scosterà da quella seguita fino al momento presente, a meno che egli non consideri che può esistere un nuovo senso della vita. La meditazione su questo punto mette il praticante in condizione di effettuare un cambiamento nella direzione della sua vita, anche quando il nuovo obiettivo non gli appaia completamente chiaro. Una meditazione di questo tipo è capace di produrre cambiamenti profondi e positivi nella vita puramente meccanica portata

avanti fino al momento attuale.

**Possibili temi d'interscambio:**

**La relazione fra i fallimenti del passato e le cose fra loro contraddittorie che si desiderano ottenere nel futuro**

**Rispetto all'esperienza, come si è vissuta la sensazione finale "...di essere sul punto di scoprire qualcosa di decisivo"**

**Raccomandazione**

Considerare le resistenze osservate durante l'esperienza come indicatori di quegli impedimenti che si oppongono ad un cambiamento della linea di condotta seguita fino al momento attuale. Approfondire, attraverso una ripetizione individuale o collettiva dell'esperienza, la sensazione "...di essere sul punto di scoprire qualcosa di decisivo". Sarà questo il registro interno che dovrà precedere la comparsa di un nuovo senso della vita.

*Il viaggio*

*Interesse*

Questa esperienza è diretta a produrre nel praticante quelle sensazioni che accompagnano le grandi scoperte della realtà interiore, del tipo di quelle che si riferiscono ad un senso trascendente della vita. Non si tratta, dunque, di un esercizio tendente a facilitare la comprensione di un determinato timore, ma di un esperimento diretto a far riconoscere o a produrre degli importanti registri interni.

**Possibili temi d'interscambio:**

Considerate se si è riusciti a rappresentare in modo adeguato le immagini relative alla figura e alla sfera. Prendere in esame solo le sensazioni descritte nella scena in cui la sfera viene appoggiata sulla fronte.

**Raccomandazione**

Le resistenze che è importante vincere sono quelle che impediscono di ricreare le sensazioni menzionate.

*Il festival*

*Interesse*

Questa esperienza ha l'obiettivo di indurre nel praticante immagini insolite, per avvicinarlo a nuovi fenomeni di percezione. La singolare maniera di vedere le cose, che viene descritta, è utile in quanto presenta la possibilità di esistenza di un mondo nuovo e di un nuovo senso anche nel contatto con gli oggetti quotidiani. Le esperienze chiamate "mistiche" e quelle psichedeliche esercitano una così grande attrattiva sulle nuove generazioni perché permettono una percezione non abituale della realtà. Tuttavia il limite di queste esperienze si trova, per il primo caso, nella fede, e per il secondo nell'azione distruttiva di un prodotto chimico artificiale.

**Possibili temi d'interscambio:**

Esperienze vissute in cui si è percepita la realtà in maniera differente, nuova, esperienze che definiremmo "mistiche" o psichedeliche o semplicemente insolite e inspiegabili

**Raccomandazione**

Nei giorni successivi all'esperienza cercare di avere una visione nuova ed entusiasmante delle cose e delle persone con cui abbiamo un rapporto quotidiano. La raccomandazione è limitata a questo. Non pretendiamo di far nostra una nuova forma di percezione.

È sufficiente una sola esperienza di questo tipo. Al contrario, un suo esercizio continuo non è utile nella vita quotidiana, in quanto predispone ad una contemplazione inattiva che porta alla chiusura mentale. Sarebbe bello se questa esperienza potesse aiutare a comprendere che, oltre alla piattezza della realtà abituale, esiste una dimensione della mente carica di speranza!

*La morte**Interesse*

Questa esperienza permette al praticante di realizzare una revisione generale delle contraddizioni che immobilizzano la propria vita e suggerisce un cammino di riconciliazione globale nella prospettiva di liberarsi dal peso delle azioni passate ed aprirsi il passo verso una vita nuova.

**Possibili temi d'interscambio:**

*L'esperienza di riconciliazione con il passato come apertura del futuro*

**Raccomandazione**

***La riflessione nella vita quotidiana sull'importanza della riconciliazione come via di liberazione e di apertura del futuro oltre ogni limite e persino oltre il nonsenso della morte.***

*La slitta**Interesse*

Le difficoltà nella realizzazione di quest'esercizio riflettono un certo disorientamento nella vita attuale della persona interessata. I movimenti molto veloci mostrano la stessa impulsività e la stessa mancanza di controllo presenti nella vita quotidiana. I "tagli" che interrompono le sequenze coincidono con le interruzioni e inadempienze che compaiono nella vita di tutti i giorni. Il disordine delle sequenze riproduce il disordine delle azioni. Grazie al dominio di questa pratica si ottengono importanti cambiamenti di condotta nello svolgimento delle attività quotidiane.

**Possibili temi d'interscambio:**

*Interscambio sulle difficoltà o facilità incontrate nella realizzazione dell'esercizio*

**Raccomandazione**

Osservare nel comportamento quotidiano i problemi di spostamento registrati durante l'esperienza. Verificare se essi si modificano quando, per ripetizione dell'esperienza, le resistenze risultano vinte.

#### *La discesa*

##### *Interesse*

I problemi che compaiono nella discesa sono in rapporto con difficoltà fisiche, generalmente di tipo respiratorio. Nel caso in cui esse non fossero presenti, i problemi di discesa possono essere legati ad incidenti sofferti nel passato, per esempio: essere rimasti chiusi in qualche luogo stretto, avere sperimentato asfissia o il pericolo di affogare, etc.

Se si escludono i casi menzionati, le resistenze nella discesa rivelano il timore di ricostruire il proprio passato. Esse mostrano anche l'inquietudine che alcuni impulsi sfuggano al controllo della coscienza o della condotta. Tali impulsi sogliono essere idee o sentimenti ossessivi e atteggiamenti compulsivi che obbligano l'individuo a fare cose che non desidera.

#### **Possibili temi d'interscambio**

*Interscambio sulle difficoltà o facilità incontrate nella realizzazione dell'esercizio*

#### **Raccomandazione**

Osservare se nella vita di tutti i giorni si presentano le resistenze che sono comparse nell'esperienza. Inoltre, se durante l'esperienza o durante qualche ripetizione di essa, sono state vinte le difficoltà apparse, confrontare questo superamento con le situazioni reali in cui comparivano i problemi e verificare se c'è stato effettivamente un progresso.

#### *La salita*

##### *Interesse*

Le difficoltà nell'esercizio di ascesa sono in rapporto con la paura di cadere. Questa paura può essere dovuta a problemi fisici o anche ad incidenti occorsi durante una salita. Però, tali difficoltà possono essere il riflesso della situazione "instabile" che si sta vivendo nel momento attuale.

I problemi che si presentano quando si cerca di far ascendere le immagini, indicano l'angoscia di non riuscire a raggiungere un obiettivo e l'ansia per un futuro incerto. La mobilitazione delle immagini permette che la condotta si orienti, in seguito, nella stessa direzione.

#### **Possibili temi d'interscambio**

*Interscambio sulle difficoltà o facilità incontrate nella realizzazione dell'esercizio*

#### **Raccomandazione**

Osservare se nella vita di tutti i giorni si presentano le stesse resistenze apparse durante l'esperienza. Inoltre, se durante l'esperienza o durante qualche ripetizione di essa, le difficoltà sono state vinte, confrontare questo superamento con le situazioni in cui apparivano i problemi e verificare se si è riusciti a progredire.

### *Le maschere*

#### *Interesse*

Le difficoltà che si presentano nei trasformismi in genere riflettono sia i problemi che l'individuo ha con la propria persona, con l'immagine di sé, sia i problemi che questa immagine incontra quando viene confrontata con quella di altri individui.

In questa pratica vengono incluse anche alcune operazioni di espansione e di contrazione, che sono utili per produrre sblocchi nell'immagine di sé e per dare ad essa mobilità.

Questo esercizio, permettendo un maggior controllo dell'immagine di sé, rende migliori i rapporti che il praticante ha con altre persone. Si tratta dunque di lavorare su blocchi o immobilizzazioni della propria immagine che si esprimono spesso come timidezza, eccesso di suscettibilità, occultamento del corpo, fuga dalle situazioni, ecc.

#### **Possibili temi d'interscambio:**

*Interscambio sulle difficoltà o facilità incontrate nella realizzazione dell'esercizio*

#### **Raccomandazione**

Porre le resistenze, che si presentano nelle diverse scene, in rapporto con i problemi sperimentati nella vita di tutti i giorni. Verificare se le resistenze vinte producono, come conseguenza, un progresso anche negli atteggiamenti abituali. Ripetere l'esperienza, ponendo particolare attenzione alle resistenze più importanti che non sono state superate.

### *Le nuvole*

#### *Interesse*

Questa esperienza fornisce alcuni elementi utili affinché il praticante possa sviluppare immagini di movimenti fisici liberi e contemporaneamente possa riconoscere le sensazioni gratificanti. Si tratta di un lavoro semplice che produce registri di rilassamento delle tensioni mentali e che offre la possibilità di osservare i problemi quotidiani in una prospettiva più ampia e calma; in questo stato essi possono essere risolti meglio.

#### **Possibili temi d'interscambio**

*Interscambio sulle difficoltà o facilità incontrate nella realizzazione dell'esercizio*

#### **Raccomandazione**

Osservare quali sono le difficoltà relative alla libertà di movimento che si sono presentate durante l'esperienza e confrontarle con i problemi quotidiani dello stesso tipo o con limitazioni dell'espressione corporea. Verificare se nello stato di rilassamento mentale ottenuto durante l'esperienza, i problemi quotidiani possono essere ridimensionati e corretti meglio di come avviene abitualmente.

Se, ripetendo l'esperienza, si riescono a vincere le resistenze, osservare nella vita di tutti i giorni gli effetti corrispondenti.

### *Avanzamenti e retrocessioni*

#### *Interesse*

I problemi che si presentano negli spostamenti (dei quali quest'esperienza tratta) generalmente sono in rapporto con le difficoltà di comportamento che si presentano nella connessione tra l'individuo e il suo ambiente. Molte persone, che sono convinte di avere degli

impedimenti corporei, come debolezza, mancanza di agilità, lentezza, ecc, manifestano in questa pratica gli stessi difetti. Invece, le persone che mostrano un comportamento eccessivamente impetuoso, sogliono sviluppare in questo esercizio immagini incontrollate; questo fatto evidenzia la grande impazienza che esse manifestano quando cercano di imprimere alle immagini la velocità corretta suggerita dall'istruttore.

### **Possibili temi d'interscambio**

*Interscambio sulle difficoltà o facilità incontrate nella realizzazione dell'esercizio*

### **Raccomandazione**

Mettere in relazione le resistenze trovate nell'esperienza con le difficoltà incontrate nella vita di tutti i giorni. Confrontare le resistenze vinte in questa esperienza, o in una ripetizione di essa, con i progressi ottenuti nella vita quotidiana.

*Il minatore*

*Interesse*

Questa esperienza ha lo scopo di rendere evidente per il praticante la reazione che esiste tra i pensieri (in questo caso le immagini) e le tensioni viscerali, interne, del corpo. Il presente lavoro non solo permette al praticante di ottenere delle distensioni profonde adeguate, ma lo mette decisamente in guardia contro le immagini negative che tanto spesso producono debilitazioni di tipo psicosomatico. Inoltre, esso cerca di fargli comprendere la reversibilità di questo fenomeno, e cioè che le tensioni o le irritazioni corporee profonde motivano immagini e stati d'animo.

### **Possibili temi d'interscambio:**

**Relazioni fra le cose che si immaginano, il modo di immaginarle, e le tensioni o distensioni viscerali**

**Riguardo all'esperienza considerare se si è riusciti a rappresentare correttamente la scena relativa alla "passata della scopa".**

### **Raccomandazione**

Nel caso in cui si presentino resistenze, ripetere l'esperienza fino a superarle.

Verificare se nella vita di tutti i giorni, lo stato di alcuni punti del corpo affetti da tensioni o irritazioni interne si è modificato grazie all'esperienza.

## RITIRO SULLO SPAZIO DI RAPPRESENTAZIONE

Questo ritiro è di due giorni e due notti e comprende lo studio della teoria dello Spazio di Rappresentazione, completandolo con la pratica di alcune esperienze guidate. Se possibile, si raccomanda di realizzarlo nel Centro di Lavoro di uno dei nostri Parchi di Studio e di Riflessione.

### Giorno 1

Arrivo la mattina. Dopo aver sistemato gli ambiti e le questioni logistiche si comincia con un a breve introduzione sul programma di lavoro e si sottolinea l'importanza di lavorare con un tono amabile, senza fretta e dedicando molto tempo all'interscambio.

### **Contesto**

Questo ritiro ha l'obiettivo di esplorare il tema dello Spazio di Rappresentazione. Si studieranno dei testi relativi al tema e si realizzeranno alcune esperienze guidate che aiuteranno a conoscerlo e comprenderlo in pratica.

### **Letture**

Nella conferenza sulle Esperienze Guidate, Silo termina dicendo:

*“Finché si continuerà a considerare l'immagine come una semplice copia della percezione, finché si continuerà a credere che la coscienza in generale abbia un atteggiamento passivo nei confronti del mondo e risponda ad esso per riflesso, non potremo rispondere né alle domande precedenti né ad altre, in verità fondamentali.*

*Per noi l'immagine è un modo attivo di porsi, da parte della coscienza (come struttura) nel-mondo. La coscienza può agire sul corpo e sul corpo nel-mondo, grazie all'intenzionalità che sempre punta al di fuori di sé, e che non risponde semplicemente ad un per sé o ad un in sé naturale, riflesso e meccanico. L'immagine agisce in una struttura spazio-temporale ed in una “spazialità” interna che chiamiamo appunto “spazio di rappresentazione”. Le diverse e complesse funzioni espletate dall'immagine dipendono, in generale, dalla posizione che essa assume in tale spazialità. La piena giustificazione di quanto stiamo affermando si trova nella nostra teoria della coscienza che è spiegata nel lavoro Psicologia dell'immagine al quale rimandiamo.”*

Nel libro Psicologia dell'Immagine (Silo, Opere Complete, Volume I, “Contributi al pensiero”: Psicologia dell'Immagine, Capitolo I. Il problema dello spazio nello studio dei fenomeni di coscienza) l'autore espone il tema del *registro interno del fatto che l'immagine si presenta in un qualche “luogo”*, con l'aiuto di alcuni esempi pratici. Suggerimento: Per capire meglio ciò che stiamo dicendo qui proponiamo ai partecipanti di ripetere le operazioni che sono esposte nel seguente testo:

*“Ogni volta che premo un tasto, la tastiera che ho davanti agli occhi stampa un carattere grafico che appare sul monitor. Io associo a ciascuna lettera un diverso movimento delle dita, e così le frasi scorrono automaticamente, seguendo i miei pensieri. Ora chiudo gli occhi e*

*smetto di pensare al tema che precedentemente mi occupava per concentrarmi sulla tastiera. In un certo senso essa è “qui davanti”, rappresentata in un’immagine visiva, che è quasi un calco della percezione che avevo prima di chiudere gli occhi. Ora mi alzo, faccio alcuni passi per la stanza, chiudo di nuovo gli occhi e, ricordando la tastiera, la immagino alle mie spalle, dove l’ho lasciata; se invece voglio osservarla tale e quale si è presentata precedentemente alla mia percezione, debbo metterla nella posizione “davanti agli occhi”. Per far questo, o giro mentalmente il mio corpo o “trasporto” la macchina attraverso “lo spazio esterno” fino a collocarmela davanti. La macchina si trova adesso “davanti ai miei occhi”; con questa operazione, però, ho prodotto una sorta di “rottura” e di “spostamento” dello spazio dato che, se sollevo le palpebre, di fronte a me vedrò una finestra...”*

*Mi si è reso evidente che nella rappresentazione la collocazione dell’oggetto si dà in uno “spazio” che può non coincidere con lo spazio in cui si è manifestata la percezione originale.*

*Posso, inoltre, immaginare la tastiera collocata sulla finestra che è davanti a me, ed allontanare od avvicinare l’insieme.*

*Se voglio, posso aumentare o diminuire le dimensioni di tutta la scena o di qualche suo componente; posso anche deformare tali corpi e, infine, niente mi impedisce di cambiarne il colore.*

*Ma scopro anche alcune cose impossibili. Non posso, per esempio, immaginare tali oggetti senza colore, anche se cerco di renderli “trasparenti”; e questo perché in tale “trasparenza” si evidenzieranno in ogni caso dei contorni o delle differenze, appunto, di colore, o forse dei “chiaroscuri”. Sto verificando che estensione e colore sono contenuti non indipendenti e che, quindi, non posso mai immaginare un colore senza estensione. E proprio questo mi fa riflettere sul fatto che se non posso rappresentare il colore senza l’estensione, l’estensione della rappresentazione fa emergere la “spazialità” nella quale l’oggetto rappresentato si colloca. Ed è questa spazialità che ci interessa.”*

## **Pausa**

## **Commenti**

In termini semplici possiamo dire che lo spazio di rappresentazione è una specie di schermo mentale tridimensionale in cui si configurano le immagini formate a partire dagli stimoli sensoriali, quelli che provengono dalla memoria e quelli propri dell’attività stessa della coscienza.

Tale spazio di rappresentazione è formato dall’insieme delle rappresentazioni interne del senso cenestesico che, a loro volta, corrispondono a tutti i segnali del corpo. Pertanto possiamo dire che lo spazio di rappresentazione è la somma di tutti i segnali che il corpo manda al cervello e in questo senso è come un secondo corpo.

Per descrivere sinteticamente la struttura dello spazio di rappresentazione diciamo che possiede due livelli di profondità: un livello in cui si ubicano i fenomeni del mondo interno al corpo ed un secondo livello nel quale sono ubicati i fenomeni esterni al corpo. Esempi: esercizio con la sfera al centro del petto ed esercizio muovendo una parte del corpo per toccare un oggetto esterno.

Nello spazio di rappresentazione inoltre possiamo distinguere tre diversi piani: alto, medio e basso.



Infine, questa struttura che ha due profondità e tre piani varia d'accordo al livello di coscienza in atto.

Quello che stiamo dicendo si può sperimentare grazie al lavoro con le immagini che conosciamo come *Esperienze Guidate*. Inoltre le pratiche di Operativa (*Autoliberazione*) come la Catarsi, la Trasferenza e l'Autotrasferenza ci permettono di ottenere una comprensione più profonda.

Cominceremo oggi a lavorare con alcune Esperienze Guidate note come Giochi di immagine. Queste esperienze ci permettono di riconoscere la dinamica delle immagini. Con la ripetizione, superando poco a poco le difficoltà o le resistenze che si incontrano, è possibile liberare la dinamica delle immagini. In tal senso stiamo "provando" i nostri circuiti. Con l'esperienza potremo anche riconoscere come è strutturato lo spazio di rappresentazione.

Come sempre daremo priorità alla qualità del lavoro realizzato con profondità, con tempo e molto interscambio; abbiamo abbastanza tempo per realizzare tutto il programma.

## **Pratiche**

Si passa a realizzare le Esperienze Guidate.

Si segue lo stesso procedimento in ciascuna pratica durante tutto il ritiro (consultando il corrispondente allegato del ritiro sulle Esperienze Guidate):

- Prima di tutto si legge l'interesse di ogni Esperienza GUIDATA.
- Si realizza un relax completo (ogni volta in modo più rapido e fluido).
- Si pratica l'Esperienza GUIDATA (letta da chi conduce il ritiro o ascoltandola dal CD).
- Ogni partecipante prende appunti personali sull'esperienza realizzata.
- Interscambio direzionato al nodo dell'esperienza, in piccoli gruppi.

Si raccomanda di fare una pausa prima della successiva Esperienza GUIDATA.

## **Prima sequenza**

*Lo slittino*

*La discesa*

*La salita*

*Avanzamenti e retrocessioni*

## **Pranzo**

(Tempo libero)

## **Interscambio**

Si interscambia su quello che si è scoperto circa le dinamiche mentali che sono da migliorare e sulla struttura dello spazio di rappresentazione.

## **Seconda sequenza**

*Il minatore*

*Lo spazzacamino*

*Le maschere*

*Le nuvole*

## **Cena**

(Tempo libero)

## **Lettura:**

*L'enigma della percezione*

(Silo, Opere Complete, Volume I, "Discorsi")

## **Sintesi del primo giorno**

Alla fine della giornata ogni partecipante riassume e sintetizza la giornata in quanto a cose imparate, impedimenti, scoperte (cose che non sapeva), comprensioni (cose comprese per esperienza), proiezioni (cose è necessario fare d'ora in poi).

Alla fine della giornata si suggerisce di mettere il quaderno accanto al letto per annotare i sogni. Si suggerisce di dormire 7 ore e si fissa per la colazione.

## **Giorno 2**

Dopo la colazione si interscambia sul giorno precedente e sui sogni, cercando di trovare relazioni con i lavori realizzati.

## **Studio**

Si studia e si interscambia il capitolo *Spazio di Rappresentazione* da Psicologia II (Silo, Opere Complete, volume II, *Appunti di Psicologia*) in gruppi di tre o quattro partecipanti.

Poi si interscambia tutti insieme sulle domande che sono sorte.

## **Pranzo**

(Tempo libero)

Il pomeriggio sarà dedicato a realizzare tre Esperienze Guidate su temi differenti: la riconciliazione col passato; l'ubicazione nel presente; l'esperienza sul senso della vita. Questi tre interessi guidano il praticante verso i tre diversi piani dello spazio di rappresentazione:

quello basso, quello medio e quello alto, ciascuno con le sue caratteristiche traduzioni di impulsi e con diversi tipi di luminosità. I tre piani dello spazio di rappresentazione sono anche relazionati con i tre tempi della coscienza: passato, presente e futuro.

Seguendo la forma di lavoro del giorno precedente, oggi si realizzano le seguenti Esperienze Guidate:

*La coppia ideale*

*La protettrice della vita*

*Il viaggio*

### **Sintesi personale**

Ogni partecipante si dedica a sintetizzare i due giorni di ritiro in quanto a cose apprese, impedimenti, scoperte, comprensioni e proiezioni.

**Lettura (facoltativa) delle sintesi all'insieme.**

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

### **Bibliografia**

Silo, Opere Complete, Volume I, "Esperienze Guidate"

Silo, Opere Complete, Volume I, "Discorsi"

Silo, Opere Complete, Volume II, "Appunti di Psicologia"

Luis Ammann, Autoliberazione

## RITIRO SULL'AUTOCONOSCENZA

Questo ritiro è di tre giorni e tre notti e comprende lo studio e la pratica di *Autoliberazione*. Se possibile, si raccomanda di realizzarlo nel Centro di Lavoro di uno dei nostri Parchi di Studio e di Riflessione.

**Ambito richiesto:** Una sala oscurabile o alcune stanze oscurabili con tavolini in ogni stanza per i lavori in gruppi.

**Materiali:** candele, piombo (12 kg e una pentola di 2 litri di capienza), cotone sufficienti per il lavoro in gruppi e vari fogli di cartoncino nero.

Si arriva al centro nel pomeriggio del giorno precedente all'inizio; sistemazione dell'ambito.

### Cena

Spiegazioni sul programma del ritiro, la tonica, definizione delle funzioni (direttore, partecipanti).

(Tempo libero)

Alla fine della giornata si suggerisce di mettere il quaderno accanto al letto per annotare i sogni. Si suggerisce di dormire 7 ore e si fissa per la colazione.

### Giorno 1

Colazione

(Tempo libero)

### Commenti sul lavoro da realizzare

Letture di *Tensioni, climi e caratteristiche e origine dei climi* (dal Glossario di Autoliberazione). Leggere anche su *toni, climi, tensioni e contenuti* da Psicologia I, Appunti di Psicologia, Opere Complete volume II.

Riguardo al lavoro di **analisi della situazione attuale, tensioni e climi**, si suggerisce di descrivere con attenzione ciò che ci succede nei diversi ambiti, tra i quali si aggiunge quello del Movimento. Descrivere è definire con sincerità interna quello che ci succede, senza giudicare o cercare giustificazioni.

Dopo aver descritto si definiscono i climi e le tensioni; alla fine si fa una sintesi.

**Lavoro in equipe** (in gruppi di tre; interscambiando esperienze si capisce meglio il lavoro, oltre a comprendere che i problemi non sono tanto "personali" come uno è solito credere):

## **Lavoro individuale da Autoliberazione:** Autoconoscenza, lezione 1.

(Tempo libero)

### **Commenti sul lavoro da realizzare**

Lettura di **ruoli**, errori e funzione dei **ruoli**, dal Glossario di Autoliberazione.

Riguardo ai ruoli si fanno esempi del loro significato allegorico (vestiti, maschere ecc.), nella vita quotidiana, nella storia o nella letteratura.

Si sottolinea che per descrivere un ruolo bisogna avere un punto di vista esterno, come da una telecamera sempre presente che registra tutti i comportamenti nei diversi ambiti.

Anche in questo caso non si tratta di trovare una giustificazione a quello che ci succede o di spiegare le motivazioni interne, si tratta di descrivere solo quello che si vede da fuori.

Alla fine dei due lavori si trovano le relazioni tra ruoli e situazione attuale e si annotano.

**Lavoro in equipe** (in gruppi di tre; interscambiando esperienze si capisce meglio il lavoro, oltre a comprendere che i problemi non sono tanto “personali” come uno è solito credere):

## **Lavoro individuale da Autoliberazione:** Autoconoscenza, lezione 3.

### **Pranzo**

(Tempo libero)

### **Commenti sul lavoro da realizzare**

Si consiglia di definire velocemente la **scala di valori**. Riconsiderare dopo un po' l'ordine scelto e verificare se ha “incastro”, altrimenti fare le correzioni necessarie fino a che si sente che la scala di valori è coerente. Si conclude il lavoro trovando relazioni fra valori, ruoli e situazione attuale.

Nel lavoro con **l'immagine di sé** non bisogna fissarsi sulle possibili caratteristiche compensatorie delle qualità che ci si attribuisce. Così facendo si tende a censurarsi. Si spiega che c'è solo bisogno di mettere le qualità positive ed ordinarle per importanza. Si conclude il lavoro trovando relazioni tra l'immagine di sé, la scala di valori, i ruoli e la situazione attuale. Se si realizza ciascun lavoro in modo sciolto e senza mettersi a discutere con se stessi, quando si definiscono le corrispondenze fra i diversi esercizi si può scoprire e comprendere ciò di cui si ha bisogno.

**Lavoro in equipe** (in gruppi di tre; interscambiando esperienze si capisce meglio il lavoro, oltre a comprendere che i problemi non sono tanto “personali” come uno è solito credere):

## **Lavoro individuale da Autoliberazione:** Autoconoscenza, lezioni 4 e 5.

(Tempo libero)

## **Cena**

### **Commenti sul lavoro da realizzare**

Il seguente lavoro comincia questa notte e continuerà domani mattina, fino al pranzo.

### **Lavoro individuale**

**Autobiografia**, esposizione generale in base ai seguenti parametri: incidenti, ripetizioni, deviazioni.

### **Riassunto e sintesi del primo giorno**

Alla fine della giornata ogni partecipante riassume e sintetizza la giornata in quanto a cose imparate, impedimenti, scoperte (cose che non sapeva), comprensioni (cose comprese per esperienza), proiezioni (cose è necessario fare d'ora in poi).

**Lavoro individuale da Autoliberazione:** Autoconoscenza, lezione 2.

### **Fine del giorno**

## **Giorno 2**

Colazione

(Tempo libero)

### **Commenti e interscambio**

Interscambio sul lavoro di autobiografia, per favorire il superamento degli impedimenti.

Si sottolinea che in questo studio autobiografico metteremo un po' d'ordine nei ricordi significativi di numerosi fatti successi nella propria vita. Considerando gli incidenti, le ripetizioni e le deviazioni di progetto accaduti in diversi momenti, si riesce ad avere una visione generale del processo della propria vita, senza studiare però la situazione, il contesto, il paesaggio culturale nel quale ci siamo formati. Questo è un tema di grande importanza per il "trascinamento" di condotte che comporta quel paesaggio ed è l'argomento di un ritiro dedicato a ciò che chiamiamo *Paesaggio di formazione*, trattato nell'Epilogo di Autoliberazione.

Pertanto si suggerisce di fare il lavoro con calma interna, amabilità e buon umore. Per recuperare questi registri si guida un'esperienza di pace.

### **Lavoro individuale**

Continua lo sviluppo generale dell'Autobiografia in base a: incidenti, ripetizioni, deviazioni.

### **Pranzo**

(Tempo libero)

**Lavoro individuale:** Si conclude l'autobiografia.

(Tempo libero)

### **Riassunto e sintesi personale**

Cercare le relazioni significative tra la situazione attuale (tensioni e climi), ruoli (codici di condotta), scala di valori (valori), immagine di se (qualità) e la propria storia personale (autobiografia), riconoscendo il gioco delle compensazioni.

### **Cena**

### **Introduzione a *insogni e nucleo di insogno***

Lettura della lezione 6 del corso di Autoconoscenza fino all'esercizio n.6 incluso. Quello che si propone in questo esercizio si mette in pratica fino alla fine del ritiro.

Si procede con la fusione del piombo: si collocano i 12 kg in una pentola che si mette sul fuoco di un fornello di cucina. Una volta fuso il piombo occuperà un volume di poco superiore a quello che occupa un litro d'acqua. Si riempie un secchio di acqua e si getta il piombo nell'acqua (non tutto insieme perché abbiamo bisogno di vari pezzi, uno per ogni tavolo). Il piombo si raffredda immediatamente prendendo forme suggestive, utili per gli esercizi.

**Lavoro individuale da Autoliberazione:** Autoconoscenza, lezione 6.

(Tempo libero)

### **Chiusura del giorno**

### **Giorno 3**

Colazione

### **Studio in gruppi di tre**

Psicologia I, Silo, Opere Complete volume II: Ogni gruppo studia i seguenti sottotitoli per esporli poi con sintesi grafica all'insieme (1 ora circa per studiare e 10 minuti circa per esporre):

*Cicli dello psichismo*

*Le risposte al mondo come compensazioni strutturatrici*

*Personalità*

### **Letture e commenti**

Psicologia II, Silo, Opere Complete volume II. Tutto quello che si riferisce a *Livelli di lavoro della coscienza. Insogni e nucleo di insogno.*

**Pranzo** (leggero)

(Tempo libero)

**Lavoro individuale** (in gruppi di 3 o 4 partecipanti intorno a ciascun tavolo)

*Autoconoscenza*, lezione 6 (Insogno e nucleo di insogno), esercizi n. 7, 8 e 9. si realizza ciascun esercizio annotando le immagini che sorgono e poi si scrive un racconto.

### **Lavoro individuale**

Continuando con la lettura della lezione 6 di *Autoconoscenza*, ogni partecipante studia quello che viene proposto nei tre paragrafi che seguono gli esercizi:

*Dopo aver eseguito i quattro esercizi, osservate quali immagini si ripetono. Tali immagini saranno gli insogni primari permanenti. Se non avete ottenuto ripetizioni dovete insistere negli esercizi fino a quando appariranno.*

*Gli insogni primari che siete riusciti a individuare devono essere messi in relazione alla situazione attuale in cui vivete. Bisognerà pertanto che vi domandiate che cosa essi stiano compensando.*

*A questo punto paragonate i racconti, le storie che avete scritto (non più le immagini ripetute). Essi potranno essere differenti ma evidenzieranno, in ogni caso, un clima mentale comune. Questo clima comune, che coinciderà sicuramente con il clima mentale in cui vivete abitualmente, svelerà il vostro nucleo di insogno.*

### **Interscambio e commenti tutti insieme**

Si finisce di leggere la lezione 6 di *Autoconoscenza*.

(molto tempo libero)

### **Lavoro individuale**

**Sintesi di Autoconoscenza**



Ogni partecipante trova relazioni fra *Insogni e Analisi della situazione (tensioni e climi)*, *Ruoli, Scala di valori, Immagine di se*. Lo stesso fra *Nucleo di insogno e Autobiografia*.

Si potrà considerare completa la sintesi quando le scoperte e le comprensioni ci permettano di definire quali cambiamenti nella condotta e nelle priorità è necessario compiere per progredire nel superamento della sofferenza, per se stessi e per chi ci circonda.

### **Commenti finali**

In questi tre giorni molto intensi abbiamo studiato *Analisi di situazione (tensioni e climi)*, *Ruoli, Scala di valori, Immagine di se, Autobiografia, Insogni e Nucleo di insogno*, cioè tutti gli strumenti di autoconoscenza inclusi in questo ritiro.

Questo lavoro di studio ci permette di osservare un aspetto della nostra vita strettamente condizionato dai cicli vitali, dalle istanze fisiologiche e psicologiche legate a questi cicli, dall'ambiente in cui ci siamo trovati e ci troviamo a dover dare risposte a queste istanze, a compensare queste necessità. Abbiamo cercato di dare uno sguardo ad un aspetto della nostra vita che presenta caratteristiche di forte determinismo e meccanicità, tale da dare direzione ad intere tappe della nostra vita. Abbiamo fatto una ricerca sul campo delle tendenze meccaniche ed abbiamo trovato elementi di tendenze meccaniche.

Ma per quanto forti possano essere questi condizionamenti, non spiegano a pieno il tema della direzione, del senso della nostra vita.

Possiamo riconoscere i grandi temi che hanno orientato le fasi della nostra vita, i sensi provvisori, che sono sorti, hanno toccato un apice e sono tramontati, ma in questo studio non sono contemplate le nostre aspirazioni più profonde, non è contemplato ciò che dal futuro ci attrae al di là e malgrado ogni condizionamento del passato, non sono esaminate quelle esperienze non abituali che, nonostante non siano state comprese, siano state brevi e spesso dimenticate, costituiscono un segnale di riferimento per il senso della nostra vita.

Lo studio dell'*Autoconoscenza*, così come quello del *Paesaggio di formazione*, hanno la capacità di mostrare lo stato di necessità di un cambiamento profondo, se realizzati con calma e sincerità interna. Per operare questo cambiamento abbiamo delle tecniche che vanno dal Rilassamento e la Psicofisica fino ai lavori di Operativa, oltre al gran campo di azione che è il mondo che ci circonda, quella grande "incudine" sulla quale dobbiamo forgiare l'acciaio dell'umanizzazione crescente.

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

### **Bibliografia**

Luis Ammann, *Autoliberazione*

Silo, *Opere Complete, Volumi I e II*

*Pratica N° 13*

## **RITIRO SUL PAESAGGIO DI FORMAZIONE**

Questo ritiro dura un giorno e una notte.

### **Giorno 1**

Si entra al centro nel pomeriggio, sistemazione dell'ambito.

#### **Cena**

Spiegazioni sul programma del ritiro, la tonica, definizione delle funzioni (direttore, aiutanti).

#### **Lettura d'insieme**

I Paesaggi e gli Sguardi. Il Paesaggio umano, Umanizzare la terra, Opere complete volume I, Silo.

Interscambio.

(Tempo libero)

#### **Fine del giorno**

Alla fine della giornata si suggerisce di mettere il quaderno accanto al letto per annotare i sogni. Si suggerisce di dormire 7 ore e si fissa per la colazione.

### **Giorno 2**

Colazione

(Tempo libero)

#### **A. Paesaggio di formazione (Epilogo di Autoliberazione)**

**Lettura d'insieme** (30 min. circa)

#### **Lavoro individuale**

Riassumere e sintetizzare il punto A appena letto.

#### **Gli oggetti tangibili del Paesaggio di formazione**

Sappiamo che, da quando eravamo bambini fino ad oggi, molti oggetti sono cambiati. In generale, è cambiato il paesaggio nel quale la nostra vita si è sviluppata.

### **Lavoro in gruppi**

Si lavora in piccoli gruppi, redigendo gli scritti in modo individuale e poi interscambiando osservazioni (gruppi di 3 persone in modo che tutti abbiano tempo per esprimersi).

*1.- Realizzare un breve scritto nel quale si racconta la situazione che ci è toccato vivere nella nostra infanzia ed adolescenza. Ricostruire a grandi linee il paesaggio di formazione, ponendo l'accento sugli oggetti tangibili di quelle epoche. Pensate a moda, edifici, strumenti, automobili, ecc., dando una base oggettiva al paesaggio che si sta studiando.*

Non criticare, cercare di non giudicare... descrivere semplicemente (30 min. circa.)

*2.- Discutere insieme il paesaggio di formazione, confrontandolo con i cambiamenti accaduti da allora fino ad oggi. (30 min. circa)*

### **I valori e gli intangibili del Paesaggio di formazione**

#### **Lavoro in gruppi**

*1.- Realizzare un breve scritto nel quale si descrive la situazione che ci è toccato vivere nella nostra infanzia ed adolescenza. Ricostruire a grandi linee il paesaggio di formazione, ponendo l'accento sugli oggetti intangibili di quelle epoche. Pensate a quali erano i valori accettati in quell'epoca, cosa era buono e cosa cattivo; cos'era la felicità; come erano le gerarchie e i ruoli stabiliti, chi erano gli eroi di quel momento (immagini cinematografiche, musicali, politiche, economiche, culturali, morali); quali erano i valori nell'amicizia, famiglia, lavoro, sesso, studio. Quali erano le aspirazioni, le frustrazioni ed i traumi sociali dell'epoca*

Non criticare, cercare di non giudicare... descrivere semplicemente (30 min. circa.)

Sarebbe interessante cercare di recuperare la "sensibilità", il tono affettivo generale di quel paesaggio di formazione. Perché oggi quella sensibilità è cambiata e quando due generazioni si siedono a guardare lo stesso programma televisivo, le risposte emotive sono molto diverse. E' così che nel nostro paesaggio di formazione agiva anche un sottofondo emotivo che ci faceva fremere e che oggi può risultare perfino scioccante per qualcuno più giovane.

*2.- Discutere insieme il paesaggio di formazione con riferimento agli intangibili ed ai valori di quelle epoche, confrontandoli con i cambiamenti accaduti da allora fino ad oggi. (30 min. circa)*

### **B. Lettura de "Il proprio "sguardo" e quello degli altri, come determinanti della condotta nel paesaggio di formazione" (tratto dall'Epilogo di Autoliberazione)**

#### **Lavoro individuale**

Riassumere e sintetizzare il punto B appena letto.

#### **Il proprio sguardo e quello degli altri**

## Lavoro in gruppi

1.- Realizzare un breve scritto nel quale si descrive la situazione che ci è toccato vivere nella nostra infanzia ed adolescenza. Ricostruire a grandi linee il paesaggio di formazione, ponendo l'accento sullo "sguardo" che gli altri avevano di noi e sullo "sguardo" che noi avevamo degli altri. Come eravamo visti in famiglia, nel lavoro, nello studio, nell'amicizia, con l'altro sesso. Come vedevamo la nostra famiglia, il lavoro, lo studio, l'amicizia, l'altro sesso. Quale tipo di vita ci preparavamo a raggiungere? (dal punto di vista degli altri e dal nostro).

Esaminiamo come "guardavamo" tutto e come "eravamo guardati" da chi faceva parte di quel mondo. Ricordiamo la forma in cui giudicavamo tutto e il modo in cui reagivamo. Come era il nostro scontro, la nostra fuga, il nostro ripiegamento, il nostro essere d'accordo? Rispondiamo a queste domande prendendo come riferimento le condotte che si sono formate in noi in quell'epoca. Descriviamo in che maniera giudicavamo ed eravamo giudicati e con quali ruoli agivamo in quel paesaggio. Però non diciamoci adesso se quello andava bene o male. Descriviamo semplicemente. (30 min. circa)

2.- Discutere insieme lo "sguardo" personale e sociale in quel paesaggio di formazione e le condotte che si sono formate in noi in quell'epoca. (30 min. circa)

## Pranzo

(Tempo libero)

## C. Lettura de "Il "trascinamento" delle condotte del paesaggio di formazione nel momento attuale" (tratto dall'Epilogo di Autoliberazione)

### Lavoro individuale

Riassumere e sintetizzare il punto C appena letto.

### Il "trascinamento" del passato

#### Lavoro in gruppi

1.- Realizzare un breve scritto nel quale si descrive la situazione che viviamo attualmente riguardo ai nuovi oggetti tecnologici e riguardo ai nuovi valori. Che cosa oggi è prioritario, che cosa secondario? A quale tipo di vita ci dobbiamo preparare? Tenere in considerazione il "trascinamento" delle sensibilità di altre epoche, dei sistemi di valori di altre epoche, che non coincidono più col mondo di oggi. (30 min. circa)

Siamo ora in condizione di comprendere come quelle condotte e quel tono affettivo generale sono arrivate fin qui, fino ad oggi. Studiamo poi il "trascinamento" di quell'epoca rispetto all'azione e alla "sensibilità". Non ci dobbiamo disorientare per i cambiamenti che si sono verificati nei nostri comportamenti dato che molti di essi conservano la stessa struttura anche se col tempo è diventata notevolmente più sofisticata.

2.- Discutere insieme che tipo di attività, costumi, idee e sensibilità proprie di altre epoche con le quali agiamo ancora, non si adattano più alla situazione attuale (30 min. circa)

## **I cambiamenti di condotta**

### **Lavoro in gruppi**

*1.- Realizzare un breve scritto nel quale si descrive la situazione che ci è toccato vivere riguardo alla contraddizione dovuta a valori e comportamenti che abbiamo conservato, ma che non si adattano al mondo attuale. Studiare che tipo di cambiamenti dovremmo produrre in noi riguardo a valori e comportamenti (1 ora circa)*

Possiamo considerare questi lavori come un modo ordinato di meditare sulla propria vita. Da quello che si è fatto finora risulta chiaro che non stiamo cercando di modificare alcune tattiche sgradevoli, ma di esporre davanti ai propri occhi la verità della nostra relazione col mondo. Certamente a questo punto si è in condizione di comprendere la radice di molte compulsioni associate a condotte iniziate nel paesaggio di formazione. Però è molto difficile modificare comportamenti legati a valori e ad una determinata sensibilità, senza toccare la struttura della relazione globale con il mondo nel quale si vive attualmente. Compreso il problema si dovrà decidere, se non si desidera un cambio strutturale del comportamento, quali sono le tattiche da modificare. Quest'ultima pretesa si potrà soddisfare con un po' di lavoro e permanenza nella nuova direzione che ci si propone. Però cosa si può ottenere se non si è disposti a cambiamenti strutturali? Quanto meno otterremo dei vantaggi nell'ampliare la conoscenza su noi stessi e su ciò che riguarda la necessità di cambiamenti radicali. La situazione che ci tocca vivere in questo momento sarà l'elemento decisivo per farci prendere una direzione o un'altra. D'altra parte le situazioni cambiano ed il futuro porrà, forse, richieste che al momento non sentiamo sufficientemente. Comprendiamo che molte "tattiche" sono gradualmente migliorate ma che altre sono rimaste fisse, senza adattamento crescente. Studiamo la relazione di quelle condotte fisse, di quelle tattiche, con il tipo di sensibilità che questa epoca impone. Verifichiamo se intimamente siamo disposti ad abbandonare quella sensibilità che, certamente, corrisponde a un sistema di valori che manteniamo.

*2.- Discutere insieme il tema dell'adattamento crescente con riferimento al momento attuale. (1 ora circa)*

### **D. Lettura de "La pianificazione del futuro affrontata da un punto di vista integrale" (tratto dall'Epilogo di Autoliberazione)**

#### **Lavoro individuale**

Riassumere e sintetizzare il punto D dell'Epilogo da "Giungiamo a un momento di profonda meditazione..." e il punto E appena letti.

#### **Lavoro personale**

*1.- Coloro che vogliono intraprendere questo compito, dovrebbero tracciare un piccolo piano di condotta da realizzare a partire da oggi stesso. Se questo darà buoni risultati, arriverà anche il momento per realizzare lavori di maggior peso. (1 ora circa)*

*2.- Discutere insieme un semplice piano personale di cambiamento, allo scopo di ricevere i punti di vista degli altri. (1 ora circa)*

Letture della Terza lettera ai miei amici. Lettere ai miei amici, Opere Complete volume I, Silo.

**Lavoro individuale**

Riassumere e sintetizzare le comprensioni raggiunte sul proprio paesaggio di formazione.

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

**Bibliografia**

Luis Amman, Autoliberazione

Silo, Opere Complete volume I

*Pratica N° 14*

## **RITIRO 1 SU OPERATIVA: CATARSI**

Durata: due giorni completi, arrivando al centro la notte precedente all'inizio.

### **Prima notte:**

Arrivo e accoglienza, ubicazione nell'ambito. Verifica degli orari.

Cena leggera (1 ora)

### **Lettura: Introduzione a Operativa, dal libro Autoliberazione**

A cosa serve la pratica operativa? Mediante il sistema chiamato "catarsi", serve ad eliminare le "cariche" perturbatrici legate a contenuti che alterano la coscienza. Inoltre, mediante il sistema chiamato "trasferenza", serve ad ordinare il funzionamento psichico. E' anche utile per quelle persone che desiderano convertire una situazione particolare della loro vita, riorientando il senso, attraverso il sistema chiamato "autotrasferenza".

La pratica operativa può essere definita come l'insieme delle tecniche destinate a normalizzare il funzionamento psichico in modo che la coscienza sia messa in condizione di ampliare le sue possibilità.

La funzione della pratica operativa non è terapeutica, perché con essa non si cerca di risolvere i problemi di dissociazione o le anomalie psichiche. Questo campo di lavoro è di pertinenza della psichiatria.

La pratica operativa parte dal presupposto che ogni essere umano si trovi interiormente disgregato. Questa disgregazione non si riferisce alle funzioni della coscienza, perché in tal caso si sarebbe in presenza di un fenomeno patologico, che non interessa la pratica operativa. La disgregazione si riferisce ai contenuti della coscienza (per esempio: fatti passati, la situazione in cui si vive nel presente, progetti, ecc.). Integrare tali contenuti significa dare coerenza al mondo interno e, di conseguenza, alla propria condotta nel mondo.

Non è coerente, infatti, pensare in una direzione, sentire in un'altra ed agire in un'altra ancora. Però è quello che ci succede ogni giorno. Si tratta di fatti comuni, non di fatti patologici, ma non per questo meno dolorosi.

Per pensare, sentire ed agire in una stessa direzione, sarà necessario, in primo luogo, raggiungere un certo equilibrio tra le cariche possedute dai vari contenuti di coscienza e, in secondo luogo, riorganizzare tali contenuti.

Tutto il lavoro della pratica operativa punta alla coerenza interna, aprendo nuove possibilità all'evoluzione della mente.

### **Raccomandazioni**

1. Studiare ogni lezione insieme ad altre persone eseguendo gli esercizi "pedagogici" insieme ad esse.
2. Una volta studiata e discussa ciascuna lezione in gruppo, lavorare su di essa con una persona sola. Questo è un punto importante: studiare, discutere ed anche realizzare esercizi pedagogici insieme, ma non eseguire mai delle vere e profonde pratiche tra più di due persone. I due partecipanti avranno il ruolo di "guida" e di "soggetto".
3. I ruoli di guida e di soggetto devono essere alternati in ciascun esercizio, affinché entrambi gli studenti comprendano ed arrivino a dominare in ugual misura le tecniche proposte.
4. Per quanto possibile, le stesse due persone devono lavorare insieme per tutto il corso.
5. E' molto importante che esista affinità e inoltre che entrambi possano contare su una totale discrezione su quanto viene realizzato durante le sedute di lavoro.
6. Non si comincia una nuova lezione fino a quando la precedente non sia stata completamente assimilata. Di conseguenza, a seconda del grado di difficoltà della materia trattata, ad ogni lezione corrisponderà un numero diverso di sedute di lavoro.

### **Contesto del ritiro**

Il senso di questo ritiro è quello di approfondire le nostre conoscenze su uno dei temi di Operativa, acquisendo maggior esperienza delle tecniche di Catarsi. Perciò osserveremo il programma di lavoro specificato in Autoliberazione e concluderemo ciascuna giornata con una Esperienza di Pace. Il nostro materiale fondamentale di riferimento sarà Autoliberazione, e alcuni frammenti tratti da Psicologia I, II e III che ci permetteranno di ampliare la prospettiva su alcuni punti. Questo ritiro mette l'accento sulla pratica di alcune tecniche e sull'esperienza personale relativa ai temi citati, definendo così l'obiettivo da raggiungere.

### **Raccomandazioni riguardo all'ubicazione personale**

Qui non tratteremo temi strutturali, l'unico tema è il nostro lavoro personale con Operativa. L'atteggiamento adeguato è di amabilità, buon umore e sincerità interna. Poiché si tratta di un ritiro di Operativa, le relazioni tra noi sono molto importanti e devono essere leggere, senza tensioni, aperte e soprattutto di fiducia. La cosa più importante è entrare in comunicazione diretta con se stessi ed imparare dagli altri.

### **Cerchio mentale**

Il cerchio mentale è la nostra forma per generare uno "spazio mentale" diverso, nel quale possiamo lavorare. Questo cerchio produce un limite nei temi, nello spazio e nel tempo. Quel limite concentra ed eleva il livello dell'attenzione. Solamente con maggior attenzione possiamo imparare di più riguardo alla tematica del ritiro e su noi stessi, osservando il nostro funzionamento interno.



## **Spiegazioni sul funzionamento del ritiro**

Nel ritiro non contano i livelli, ne' le funzioni o i settori, ne' l'anzianità di processo. Tutti partecipiamo nelle stesse condizioni. Ci sono solamente 2 ruoli: quello di partecipante e quello di direttore. Bisogna aver cura dell'ambito e spegneremo i cellulari durante i tre giorni. Si raccomanda la puntualità all'inizio di tutte le attività, nel risveglio e nell'andare a letto. Il programma di lavoro è concentrato, ma è stato considerato un tempo sufficiente per i lavori specifici e per l'interscambio. C'è poco tempo libero, ma se concludiamo prima i lavori specifici, si può usare il tempo che resta per passeggiare, intercambiare, finire o ripassare dei lavori. Il direttore è a totale disposizione durante tutto il tempo, sia per spiegare qualcosa nuovamente, per chiarire, semplificare, per domande ecc. Anche se il programma è concentrato ci sarà tempo sufficiente per fare tutto con profondità e senza fretta. E' importante centrarsi bene in ciascuno dei lavori, svilupparli bene, intercambiare con altri, fare molte osservazioni e trarre conclusioni. Faremo lavori individuali, a coppie, in gruppi e tutti insieme.

## **Spiegazioni sull'obiettivo e sul programma del ritiro**

L'obiettivo di questo ritiro è, da una parte, studiare la teoria dei lavori di Catarsi della nostra pratica Operativa, in base al funzionamento dello psichismo e, dall'altra parte, praticare ed avere esperienze con queste tecniche. Studieremo anche in gruppi ed esporremo il risultato dei nostri studi. Poiché non abbiamo altri temi, dedicheremo completamente questi due giorni a questo.

Oltre al contesto generale sull'ubicazione, c'è un altro tema da considerare: questo è un lavoro profondo e delicato che abbiamo bisogno di fare in modo amichevole, prendendoci cura di noi stessi e con l'interesse di svelare maggiormente il nostro mondo interno. Perciò nessuno deve sentirsi obbligato a fare nessun lavoro in particolare. Questo è molto importante perché qualunque lavoro fatto in modo forzato, non importa per quale ragione, provocherà sempre un rimbalzo, un rifiuto interno e, ovviamente, questo non è affatto interessante.

C'è un ultimo punto che vale la pena menzionare anche se è evidente. Quando si lavora a coppie con Operativa, deve essere molto chiaro che la fiducia e la confidenzialità sono i requisiti principali per un buon lavoro ed una buona comunicazione. Questo significa che qualunque cosa si dica nelle nostre sessioni di lavoro, resterà solamente fra quelle due persone. Teoricamente sappiamo che i nostri paesaggi interni sono molto simili, che c'è ben poca originalità nelle nostre tensioni e nei nostri climi, ciononostante siamo un po' "possessivi" con i nostri problemi. Pertanto rispetteremo questo bisogno di discrezione e anche se è molto salutare per me comunicare ad altri le mie esperienze personali, non rivelerò a nessuno le esperienze che altre persone mi hanno comunicato durante i lavori di Catarsi e Trasferenza. Sebbene si tratti di buon senso, non è esagerato ricordare il modo in cui vogliamo essere trattati rispetto al nostro lavoro interno e così, trattare gli altri nello stesso modo.

## **Pratica**

Relax interno e mentale. Esperienza di Pace.

Tempo libero

01:00 Fine della giornata

## **Giorno 1**

08:00 Sveglia. Colazione

10:00 **Studio di Operativa, dal libro Autoliberazione**

Lavoro individuale: Revisione dei lavori precedenti con domande. Allegato 1.

Pausa

12:00 **Studio: Lo Psicismo**

Lavoro d'insieme

Lettura e studio dell'Allegato 2 con diagramma.

Accompagnare con la lettura della presentazione in Power Point, Allegato 3.

14:00 Pranzo

15:30 **Studio di Catarsi, dal libro Autoliberazione.**

Lettura d'insieme: Lezione 1

Revisione dei ruoli di guida e soggetto.

Lavoro a coppie: Sondaggio catartico 2, (es. 1, 2, 3, 4)

Prima con una guida e un soggetto e poi scambiandosi i ruoli.

Pausa

18:00 **Pratica: Lavoro di sondaggio catartico**

(A coppie, 4 ore)

Dopo aver lavorato con la prima persona conviene prendersi una bella pausa, bere un caffè, camminare fuori, cambiare l'atmosfera mentale e si inizia il sondaggio con la seconda persona solamente quando si nota che l'atmosfera mentale di entrambi ha cambiato "aria".

22:00 Cena

Pratica: Pratiche di Rilassamento, da Autoliberazione

Relax esterno, interno e mentale. Esperienza di Pace.

Tempo libero

01:00 Fine della giornata.

## **Giorno 2**

08:30 Sveglia. Colazione.

10:00 **Studio: Catarsi profonda, dal libro Autoliberazione.**

Lavoro d'insieme: Lezione 3.

Lavoro di catarsi profonda (a coppie, 4 ore)

Dopo aver lavorato con la prima persona conviene prendersi una bella pausa, bere un caffè, camminare fuori, cambiare l'atmosfera mentale e si inizia il lavoro con la seconda persona solamente quando si nota che l'atmosfera mentale di entrambi ha cambiato "aria".

14:00 Pranzo

15:00 **Sintesi personale**

- Scoperte, comprensioni e conclusioni.

- Lettura delle sintesi

Breve Pausa

17:00 **Letture: Il Paesaggio Interno. Cap. VII.**

**Esperienza:** Relax interno e mentale. Esperienza di Pace.

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

## **Bibliografia**

Luis Amman, Autoliberazione

Silo, Opere Complete, Volume I, Umanizzare la Terra: "Lo Sguardo Interno"

Silo, Opere Complete, Volume II, Appunti di Psicologia: "Psicologia I e II".

Allegati



a) In quali tecniche il nostro sistema di distensione si differenzia da altri sistemi e perché?

b) In cosa si differenzia la nostra ginnastica psicofisica dalla ginnastica convenzionale e dallo sport e perché?

c) In cosa si differenzia la nostra autoconoscenza da altri sistemi e perché?

**3.- Rispondere alle seguenti domande:**

a) Che tipi di tensioni esistono?

b) Dove si registrano le tensioni e in che modo?

c) Che funzioni svolgono le immagini?

d) Che relazione esiste tra posizioni corporee e stati d'animo?

e) Che relazione esiste tra forme respiratorie e stati d'animo?

f) Come lavora ciascuno dei centri?

g) Come lavora ciascuna parte di ciascun centro?

h) Quali sono le interazioni tra le attività dei centri?

i) Perché è importante lo sviluppo dell'attenzione?

j) In che cosa una tensione si differenzia da un clima?

k) Che cos'è un ruolo?

l) Che cos'è un "valore"?

m) Che cos'è l'immagine di sé?

n) Che cosa sono gli insogni e che funzione svolgono?

o) Che cosa sono i livelli di coscienza?

p) Perché gli avvenimenti biografici condizionano il presente?

q) Perché i progetti condizionano il presente?

Consultare le lezioni precedenti per verificare l'esattezza delle risposte.

## **ALLEGATO 2**

(al Ritiro 1 di Operativa: Catarsi)

### **Lo psichismo – Breve introduzione**

Estraiamo delle descrizioni da vari materiali che per capire meglio lo psichismo; questo è l'interesse di questo ritiro.

### **Appunti di Psicologia 1**

#### **Lo Psichismo come funzione della Vita**

La tendenza a ricercare fonti di rifornimento di cibo nell'ambiente e a fuggire o nascondersi in presenza di pericoli dà agli esseri viventi direzione e mobilità. Queste tendenze particolari di ciascuna specie formano un complesso di tropismi; il tropismo più semplice consiste nel rispondere a uno stimolo. Questa minima operazione, vale a dire la risposta a un elemento estraneo all'organismo, che provoca uno squilibrio nella struttura, al fine di compensarne e ristabilirne la stabilità, si manifesta in maniera ogni volta differente e complessa. Tutte le operazioni lasciano "impronte" che, in caso di nuove risposte, serviranno come indicazioni preferenziali (in un tempo 2 si agirà in base alle condizioni presentatesi in un tempo 1). Questa possibilità di registrazione è di fondamentale importanza per la permanenza della struttura, dati un ambiente esterno mutevole e uno interno variabile.

L'organismo tende all'ambiente per adattarsi ad esso e sopravvivere, ma per farlo dovrà vincere varie resistenze. L'ambiente offre possibilità ma anche inconvenienti e, per superare le difficoltà e vincere le resistenze, bisogna investire energia, cioè compiere un lavoro che richiede energia. Tale energia disponibile sarà occupata nel lavoro di vincere le resistenze ambientali e, fino a che le difficoltà non saranno superate e il lavoro non sarà terminato, non ci sarà nuova energia disponibile. Le registrazioni di impronte (memoria) permetteranno di rispondere in base a esperienze precedenti, il che libererà energia, rendendola disponibile per nuovi passi evolutivi. Senza disponibilità energetica non è possibile compiere attività sempre più complesse di adattamento crescente. D'altra parte, le condizioni ambientali si presentano all'organismo in sviluppo come alternative di scelta e le impronte contribuiscono a permettere di decidere rispetto alle diverse alternative di adattamento. Inoltre, tale adattamento si dà cercando, tra le varie alternative, quella che implica la minor resistenza e il minor sforzo. Lo sforzo minore è quello che implica un minor dispendio di energia, perciò, contemporaneamente a vincere le resistenze, bisognerà farlo con il minimo di energia possibile, affinché l'energia libera disponibile possa essere investita in nuovi passi dell'evoluzione. In ciascun momento evolutivo c'è una trasformazione, tanto dell'ambiente quanto dell'essere vivente. Abbiamo qui un interessante paradosso: per conservare la propria unità, la struttura dovrà trasformare l'ambiente e nello stesso tempo trasformare se stessa.

Sarebbe sbagliato pensare che le strutture viventi cambino e trasformino solo l'ambiente, giacché tale ambiente cresce in complessità e non è possibile adattarvisi mantenendo l'individualità esattamente come è stata creata all'inizio. È questo il caso dell'uomo, il cui ambiente, col passare del tempo, smette di essere unicamente naturale per diventare anche sociale e tecnico. Le complesse relazioni esistenti tra gruppi sociali e l'esperienza sociale e



storica accumulata generano un ambiente e un contesto nel quale sarà necessaria la trasformazione interna dell'uomo. In questo circolo virtuoso in cui la vita mostra di organizzarsi con funzioni, tropismi e memoria per compensare un ambiente variabile e così adattarsi in modo crescente vediamo come sia necessaria anche una coordinazione (sia pur minima) fra tali fattori, affinché ci si possa orientare in modo opportuno alle condizioni più favorevoli allo sviluppo. Nel momento in cui nasce questa minima coordinazione ecco che sorge lo psichismo, come funzione della vita in adattamento crescente, vale a dire in evoluzione.

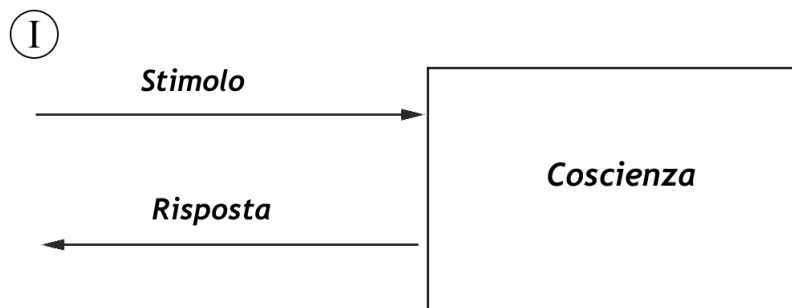
La funzione dello psichismo consiste nel coordinare tutte le operazioni di compensazione dell'instabilità dell'essere vivente rispetto al suo ambiente. Senza coordinazione gli organismi risponderebbero parzialmente, senza completare le diverse componenti, senza mantenere le relazioni necessarie e, in definitiva, senza conservare la struttura nel processo dinamico di adattamento.

### **Autoliberazione**

Operativa. Catarsi. Lezione 3.

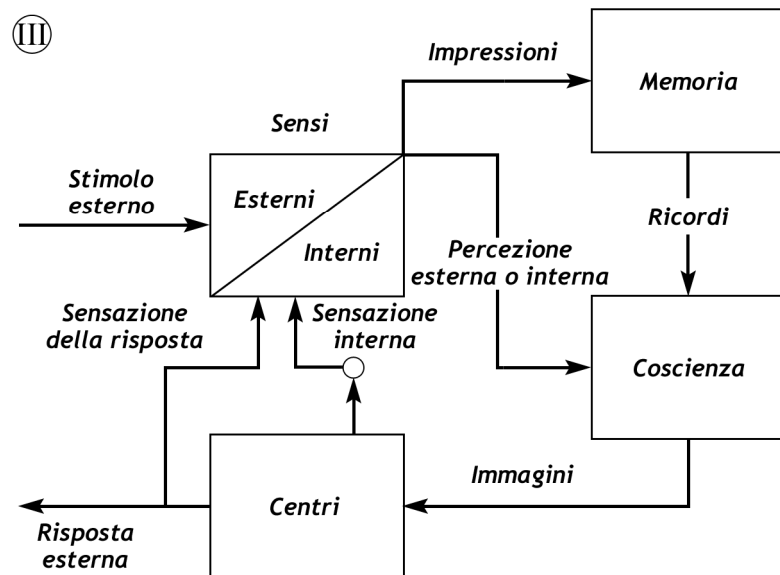
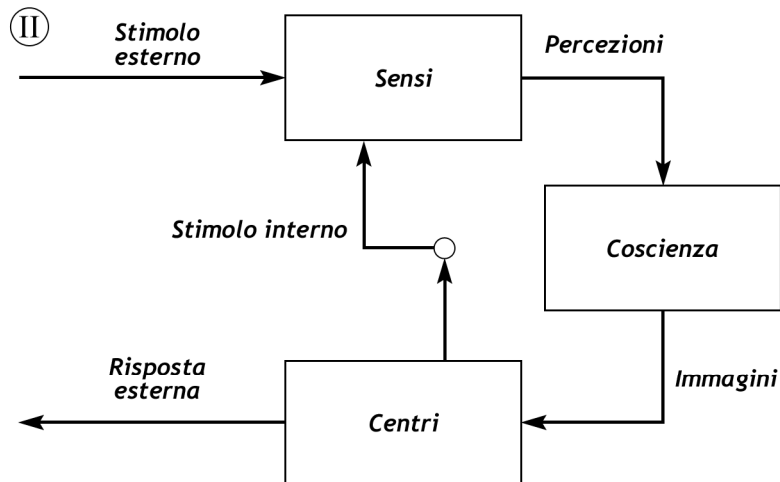
Schema della coscienza.

Lo schema I mostra un sistema semplice: gli stimoli arrivano alla coscienza e quest'ultima agisce rispondendo.



Lo schema II considera che gli stimoli possono essere sia esterni al corpo sia interni. Gli stimoli sono ricevuti dai sensi come sensazioni e portati alla coscienza come percezioni (cioè come sensazioni strutturate). La coscienza agisce creando immagini che portano energia ai centri, i quali organizzano le risposte che, a seconda dei casi, possono essere esterne o interne.

Lo schema III è più completo. In esso vengono fatte distinzioni tra i due sistemi di sensi: gli esterni (vista, udito, olfatto, gusto, tatto) e gli interni (cenestesici: dolore, temperatura, tensione muscolare, ecc.; cinestetici: posizione e movimenti del corpo).



Gli stimoli provenienti dall'esterno e dall'interno arrivano alla coscienza come percezioni, imprimendosi contemporaneamente nella memoria. A sua volta la memoria invia stimoli alla coscienza come ricordi. La coscienza produce immagini che agiscono sui centri, i quali, a loro volta, danno risposte esterne (motorie) o interne (vegetative).

Ogni risposta data da un centro è captata dai sensi interni e dalla coscienza; grazie a questo, si ha cognizione delle operazioni effettuate (retroalimentazione della risposta) che vengono inoltre impresse nella memoria. Questa è la base dell'apprendimento, che si perfeziona con la ripetizione delle operazioni.

Nella coscienza si producono alterazioni se, per qualche circostanza, si bloccano gli impulsi che dovevano arrivare dai sensi o dai centri di risposta o dalla memoria. Questo succede anche quando gli impulsi che arrivano alla coscienza sono eccessivi.

L'intensità degli impulsi che percorrono il circuito è variabile: a volte essi sono dotati di un'energia normale (entro le soglie); a volte di un'energia eccessiva (al di sopra delle soglie di

tolleranza); a volte di energia nulla (blocco). Se in un centro la risposta si blocca mentre ad esso arrivano impulsi provenienti dalla coscienza, il centro stesso si sovraccarica di energia; come conseguenza, la carica si sposta ad altri centri, producendo risposte sbagliate: per esempio, risposte motorie inibite producono un sovraccarico nel centro vegetativo, che dà risposte interne inadeguate, sfocianti spesso in disfunzioni organiche o in somatizzazioni. Lo stesso può succedere se si bloccano determinate risposte emotive che normalmente dovrebbero manifestarsi con espressioni motorie. La funzione della catarsi è quella di rendere possibile lo sblocco, facendo diminuire, così, i sovraccarichi energetici che mettono in pericolo il circuito.

Quando abbiamo lavorato con la ginnastica psicofisica abbiamo constatato che a volte un centro agisce in sostituzione di un altro, e che altre volte una parte ne sostituisce un'altra. Abbiamo anche verificato che il grado di allenamento dei centri è diverso nelle singole persone. Per mezzo degli esercizi che abbiamo appreso, abbiamo tentato di mettere in attività i centri e le parti che presentavano difficoltà di funzionamento.

La ginnastica psicofisica ha permesso di individuare i problemi che si presentano nelle risposte e di riordinare l'energia dirigendola verso i punti adeguati di scarica. In quest'ultimo caso la funzione catartica del lavoro psicofisico risulta evidente.

Adesso dobbiamo chiederci: che cosa fare quando gli impulsi si bloccano prima di arrivare ai centri? Dobbiamo agire o a livello di sensi interni (nel caso di anestesie intracorporee ovvero di perdita della consapevolezza di certe zone del corpo); o a livello di formazione delle immagini (nei casi di assenza, sostituzione o errata ubicazione delle immagini nello spazio di rappresentazione della coscienza). Tutti questi casi saranno trattati nelle lezioni sulle trasferenze.

Nelle lezioni precedenti abbiamo lavorato anche sulla distensione, cercando di diminuire le cariche che, trasformate in sensazioni interne, danno luogo a impulsi dannosi per il buon funzionamento del circuito. Ma è chiaro che possono esistere fonti di tensione molto lontane dai punti in cui le tensioni stesse si manifestano. Così, per esempio, un contenuto di memoria può manifestarsi come immagine ossessiva che aumenta la tensione emotiva e motoria. In questo caso, la distensione agisce non solo diminuendo le cariche in certi punti corporei, ma anche spostando l'attenzione dall'immagine perturbatrice a immagini controllabili ... Ad ogni modo le cariche spostate richiedono una apertura catartica.

### **Appunti di Psicologia 3**

#### **1. Catarsi, trasferenza e autotrasferenza. L'azione nel mondo come forma trasferenziale.**

Dobbiamo prendere in considerazione due circuiti di impulsi che finiscono per dare un registro interno. Un circuito corrisponde alla percezione, alla rappresentazione, alla nuova acquisizione della rappresentazione ed alla sensazione interna, mentre un altro circuito ci mostra che di qualsiasi azione intraprendo nel mondo ho pure una sensazione interna. È questa continua retroalimentazione che ci permette di apprendere facendo. Se in me non ci fosse una presa di retroalimentazione dei movimenti che sto compiendo non li potrei mai perfezionare: imparo a scrivere alla tastiera grazie alla ripetizione, vale a dire che registro le mie azioni tra riuscita ed errore, ma posso registrare atti solo se li compio.

Da ciò che faccio nasce un registro. Esiste un grande pregiudizio, che a volte è stato esteso al campo della pedagogia, secondo il quale le cose s'imparano semplicemente pensandole. Naturalmente si apprende qualcosa perché anche il pensiero produce una ricezione del dato: tuttavia, la meccanica dei centri ci dice che essi si mettono in moto quando arrivano loro immagini, e la messa in moto dei centri è una sovraccarica che lancia la sua attività al mondo. Di questo "lancio" di attività c'è una presa di retroalimentazione che va alla memoria e, per altra via, alla coscienza. Questa presa di retroalimentazione è ciò che ci permette di dire, per esempio, "ho sbagliato tasto". È così che registro le sensazioni di riuscita e di errore, è così che perfeziono il registro di riuscita ed è qui che si fluidifica ed automatizza il modo corretto di scrivere a macchina, per esempio. Stiamo parlando di un secondo circuito che mi fornisce il registro dell'azione prodotta.

In altra occasione<sup>1</sup> abbiamo esaminato le differenze esistenti tra gli atti detti "catartici" e quelli "trasferenziali". I primi si riferivano, fondamentalmente, allo scaricarsi delle tensioni, mentre i secondi permettevano di trasferire cariche interne, integrare contenuti ed ampliare le possibilità di sviluppo dell'energia psichica. È risaputo che laddove esistono "isole" di contenuti mentali, di contenuti che non comunicano l'uno con l'altro, insorgono difficoltà per la coscienza. Se, per esempio, pensiamo in una direzione, sentiamo in un'altra e agiamo, infine, in una terza del tutto diversa, ecco che entra in azione un registro di "non incastro", un registro che non è pieno. Sembra che unicamente quando tendiamo ponti tra i contenuti interni, il funzionamento psichico si integra e noi possiamo avanzare di alcuni passi.

Tra le tecniche di Operativa conosciamo le attività trasferenziali. Mettendo in moto determinate immagini e compiendo con tali immagini percorsi diretti ai punti di resistenza potremo vincere queste ultime e, nel vincerle, provochiamo distensioni e trasferiamo le cariche a nuovi contenuti. Tali cariche trasferite (trasformate in elaborazioni post-trasferenziali) permettono al soggetto d'integrare alcune regioni del suo paesaggio interno, del suo mondo interno. Conosciamo queste tecniche trasferenziali ed altre come quelle autotrasferenziali, in cui non è richiesta l'azione di una guida esterna perché ci si può guidare internamente da soli tramite determinate immagini precedentemente codificate.

Sappiamo come non solo il lavoro delle immagini, di cui abbiamo appena parlato, ma anche l'azione possa operare fenomeni trasferenziali e fenomeni autotrasferenziali. Un tipo di azione non sarà uguale all'altro. Ci saranno azioni che permetteranno di integrare contenuti interni e ce ne saranno altre tremendamente disintegratrici. Determinate azioni producono una tale carica di ansia, un pentimento e una scissione interna talmente grandi, un disagio tanto profondo che mai si vorrà tornare a ripeterle; ma, nonostante tutto ciò, quelle azioni sono diventate parte integrante del passato e, anche se non si tornasse a ripeterle, quelle azioni continuerebbero ad esercitare la loro pressione sul futuro senza trovare soluzione, senza permettere che la coscienza sposti, trasferisca o integri i propri contenuti permettendo al soggetto di esperire quella sensazione di crescita interna che è così stimolante e liberatoria.

È chiaro che l'azione che si effettua nel mondo non è indifferente. Esistono azioni delle quali si ha un registro d'unità ed altre che danno invece un registro di disintegrazione. Se studiamo il problema dell'azione nel mondo alla luce di ciò che sappiamo sui processi catartici e trasferenziali, il tema dell'integrazione e dello sviluppo dei contenuti della coscienza diventerà molto più chiaro. Torneremo su questo argomento dopo aver gettato uno sguardo allo schema generale della nostra psicologia.

---

<sup>1</sup> Si riferisce al punto 8 di *Psicologia 2*.

## **ALLEGATO 3**

(al Ritiro 1 di Operativa: Catarsi)

**Presentazione di diapositive dal titolo: Schema dello Psicismo.**

*Se non si ha a disposizione la presentazione si può lavorare in base al diagramma "schema dello Psicismo" del libro Autoliberazione.*

## **RITIRO 2 SU OPERATIVA: TRASFERENZA**

Durata: 3 giorni completi, arrivando al Centro di Lavoro la notte precedente all'inizio.

### **Prima notte**

Arrivo e accoglienza. Sistemazione nell'ambito.

Caffè o cena leggera.

### **Contesto**

Il senso di questo ritiro è quello di approfondire le nostre conoscenze su uno dei temi di Operativa, acquisendo maggior esperienza delle tecniche di Trasferenza. Perciò osserveremo il programma di lavoro specificato in Autoliberazione e concluderemo ciascuna giornata con una Esperienza di Pace. Il nostro materiale fondamentale di riferimento sarà Autoliberazione, e alcuni brani tratti da Psicologia I, II e III che ci permetteranno di ampliare la prospettiva su alcuni punti. Questo ritiro mette l'accento sulla pratica di alcune tecniche e sull'esperienza personale relativa ai temi citati, definendo così l'obiettivo da raggiungere. In un paio di giorni non possiamo fare tutto il processo di Trasferenza come è organizzato nel libro Autoliberazione; ciononostante possiamo fare passi avanti riguardo agli aspetti centrali della teoria e anche nella pratica. Con questo avremo dei riferimenti interni per progredire nel nostro lavoro personale.

### **Raccomandazioni riguardo all'atteggiamento**

Qui non tratteremo temi strutturali, l'unico tema è il nostro lavoro personale con Operativa. L'atteggiamento adeguato è di amabilità, buon umore e sincerità interna. Poiché si tratta di un ritiro di Operativa, le relazioni tra noi sono molto importanti e devono essere leggere, senza tensioni, aperte e soprattutto di fiducia. La cosa più importante è entrare in comunicazione diretta con se stessi ed imparare dagli altri.

### **Cerchio mentale**

Il cerchio mentale è la nostra forma per generare uno "spazio mentale" diverso, nel quale possiamo lavorare. Questo cerchio produce un limite nei temi, nello spazio e nel tempo. Quel limite concentra ed eleva il livello dell'attenzione. Solamente con maggior attenzione possiamo imparare di più riguardo alla tematica del ritiro e su noi stessi, osservando il nostro funzionamento interno.

## **Spiegazioni sul funzionamento del ritiro**

Nel ritiro non contano i livelli, né le funzioni o i settori, né l'anzianità di processo. Tutti partecipiamo nelle stesse condizioni. Ci sono solamente 2 ruoli: quello di partecipante e quello di direttore. Bisogna aver cura dell'ambito e spegneremo i cellulari durante i tre giorni. Si raccomanda la puntualità all'inizio di tutte le attività, nel risveglio e nell'andare a letto. Il programma di lavoro è concentrato, ma è stato considerato un tempo sufficiente per i lavori specifici e per l'interscambio. C'è poco tempo libero, ma se concludiamo prima i lavori specifici, si può usare il tempo che resta per passeggiare, scambiarsi, finire o ripassare dei lavori. Il direttore è a totale disposizione durante tutto il tempo, sia per spiegare qualcosa nuovamente, per chiarire, semplificare, per domande ecc. Anche se il programma è concentrato ci sarà tempo sufficiente per fare tutto con profondità e senza fretta. È importante centrarsi bene in ciascuno dei lavori, svilupparli bene, scambiarsi con altri, fare molte osservazioni e trarre conclusioni. Faremo lavori individuali, a coppie, in gruppi e tutti insieme.

## **Spiegazioni sull'obiettivo e sul programma del ritiro**

L'obiettivo di questo centro è studiare e praticare le Trasferenze, da Autoliberazione. Faremo lavori d'insieme, in gruppi e individuali ed esporremo il risultato dei nostri studi. Poiché non abbiamo altri temi, dedicheremo completamente questi due giorni a questo.

Oltre al contesto generale sull'ubicazione, c'è un altro tema da considerare: questo è un lavoro profondo e delicato che abbiamo bisogno di fare in modo amichevole, prendendoci cura di noi stessi e con l'interesse di svelare maggiormente il nostro mondo interno. Perciò nessuno deve sentirsi obbligato a fare nessun lavoro in particolare. Questo è molto importante perché qualunque lavoro fatto in modo forzato, non importa per quale ragione, provocherà sempre un rimbalzo, un rifiuto interno e, ovviamente, questo non è affatto interessante.

C'è un ultimo punto che vale la pena menzionare anche se è evidente. Quando si lavora a coppie con Operativa, deve essere molto chiaro che la fiducia e la confidenzialità sono i requisiti principali per un buon lavoro ed una buona comunicazione. Sebbene si tratti di buon senso, non è esagerato ricordare il modo in cui vogliamo essere trattati rispetto al nostro lavoro interno e così, trattare gli altri nello stesso modo.

## **Lettura: Introduzione a Operativa, dal libro Autoliberazione**

A cosa serve la pratica operativa? Mediante il sistema chiamato "catarsi", serve ad eliminare le "cariche" perturbatrici legate a contenuti che alterano la coscienza. Inoltre, mediante il sistema chiamato "trasferenza", serve ad ordinare il funzionamento psichico. È anche utile per quelle persone che desiderano convertire una situazione particolare della loro vita, riorientando il senso, attraverso il sistema chiamato "autotrasferenza".

La pratica operativa può essere definita come l'insieme delle tecniche destinate a normalizzare il funzionamento psichico in modo che la coscienza sia messa in condizione di ampliare le sue possibilità.

La funzione della pratica operativa non è terapeutica, perché con essa non si cerca di risolvere i problemi di dissociazione o le anomalie psichiche. Questo campo di lavoro è di pertinenza della psichiatria.

La pratica operativa parte dal presupposto che ogni essere umano si trovi interiormente disgregato. Questa disgregazione non si riferisce alle funzioni della coscienza, perché in tal caso si sarebbe in presenza di un fenomeno patologico, che non interessa la pratica operativa. La disgregazione si riferisce ai contenuti della coscienza (per esempio: fatti passati, la situazione in cui si vive nel presente, progetti, ecc.). Integrare tali contenuti significa dare coerenza al mondo interno e, di conseguenza, alla propria condotta nel mondo.

Non è coerente, infatti, pensare in una direzione, sentire in un'altra ed agire in un'altra ancora. Però è quello che ci succede ogni giorno. Si tratta di fatti comuni, non di fatti patologici, ma non per questo meno dolorosi.

Per pensare, sentire ed agire in una stessa direzione, sarà necessario, in primo luogo, raggiungere un certo equilibrio tra le cariche possedute dai vari contenuti di coscienza e, in secondo luogo, riorganizzare tali contenuti.

Tutto il lavoro della pratica operativa punta alla coerenza interna, aprendo nuove possibilità all'evoluzione della mente.

### **Studio d'insieme: Trasferenza, dal libro Autoliberazione**

Per questa parte di studio l'idea è di andare avanti quanto più è possibile.

Lezione 1. Introduzione alla trasferenza.

Commenti e interscambio.

Breve pausa

### **Pratica: Rilassamento**

Esterno, interno e mentale

Esperienza di Pace

Tempo Libero

01:00 Fine della giornata

### **Giorno 1**

08:00 Sveglia e colazione

09:30 **Studio e Pratica: Trasferenza, dal libro Autoliberazione.**

Finire di leggere la Lezione 1.

Lezione 1: Esercizi 4, 5 e 6

- Esercizio 4: Piano basso, medio, alto
- Esercizio 5: Avanzamenti e retrocessioni
- Esercizio 6: Trasformismi

Appunti personali, includendo le difficoltà. Interscambio.



Pausa

12:00 **Studio in gruppi: Trasferenza, dal libro Autoliberazione**

Lezioni 2, 3 e 4. Vocabolario.

- Lezione 2. Spazio di rappresentazione e livelli di coscienza.
- Lezione 3. Allegorie, simboli e segni.
- Lezione 4. Allegorica.

13:00 Pranzo

14:30 **Studio: proseguimento del tema.**

Ogni gruppo fa un riassunto e una breve sintesi di ciò che si è studiato.

Lettura di ciascuna sintesi (non del riassunto).

Pausa

18:30 **Studio d'insieme: Trasferenza, dal libro Autoliberazione**

Lezioni 5 e 6

Lezione 5. I. Indicatori e II. Indicatori di resistenza

Lezione 6. Sondaggio trasferenziale. Tecnica dei livelli.

21:00 Cena leggera

22:30 **Pratica: Trasferenza pedagogica**

Allegato

Commenti riguardo ai ruoli

24:00 **Pratica: Rilassamento**

Interno e mentale

Esperienza di Pace

01:00 **Fine della giornata**

## **Giorno 2**

09:00 Sveglia e colazione

10:30 **Pratica: Trasferenze**

Interscambio d'insieme su quello che si è studiato ieri riscattando i punti importanti del *Sondaggio trasferenziale* e della *Tecnica di livelli*.

### **Commenti – Forma di Lavoro**

Lavoreremo a coppie, facendo una pausa quando si scambiano i ruoli di guida e soggetto. Abbiamo cinque ore, tempo sufficiente per scambiare i ruoli e dare a ciascuno l'opportunità di essere sia soggetto che guida esterna.

L'idea è che ciascuno faccia passi avanti secondo la propria esperienza. Se questa è la mia prima trasferimento, allora lavoro col *Sondaggio trasferenziale* utilizzando la *Tecnica dei livelli* descritta nella Lezione 6. Se ho già lavorato con trasferenze non ho bisogno del sondaggio, spiego alla guida esterna come è stato il mio lavoro fino a questo momento e approfitto dell'opportunità per progredire nell'esperienza. Si può continuare a lavorare con la stessa coppia di ieri oppure con un'altra persona. Dato che altri stanno lavorando vicino a noi, cerchiamo di non far rumore.

Se abbiamo tempo, avanziamo nell'*Elaborazione postrasferenziale*, altrimenti si potrà fare in un altro momento. Per realizzare questa elaborazione possiamo chiedere aiuto a chi è stato la nostra guida esterna o a un altro, però in ultima istanza ciascuno interpreta la propria trasferimento, dando il proprio significato alle immagini e all'esperienza in generale.

### **Condizione**

Si lavora in una stanza tranquilla e senza la possibilità di essere interrotti. La luce deve essere lieve per aiutare il soggetto a rilassarsi e sufficiente perché la guida esterna possa scrivere. Il soggetto starà comodo se si mette in posizione orizzontale. Il punto è che il corpo si possa rilassare. La guida esterna si siede vicino su una sedia e può guidare un relax interno e mentale al soggetto, se vuole. Deve essere un ambito tranquillo dove il primario sia il mondo interno del soggetto.

### **Conclusione**

Una volta conclusa la trasferimento e prima di cambiare i ruoli, procediamo alla realizzazione della *discussione vigilia*: il soggetto racconta alla guida tutta l'esperienza dall'inizio alla fine, con l'obiettivo di identificare meglio i principali climi e tensioni registrati, come anche le resistenze di fronte ad essi.

**Pratica: Lavoro trasferenziale (a coppie)**

I membri della coppia scelgono i ruoli.

- 13:00 Pranzo
- 14:30 Pratica: Lavoro trasferenziale (a coppie)  
Si scambiano i ruoli.
- Pausa
- 18:00 **Studio d'insieme: Trasferenza, dal libro Autoliberazione**  
Lettura della Lezione 4 — Elaborazione trasferenziale  
Revisione dell'Allegato 3
- 20:30 Cena
- 21:30 **Studio personale: Elaborazione trasferenziale**  
Allegato 3  
Da soli o con la coppia di lavoro trasferenziale
- 24:00 **Pratica: Rilassamento**  
Interno e mentale  
Esperienza di Pace
- 01:00 **Fine della giornata**

### **Giorno 3**

- 09:00 Sveglia e colazione
- 10:30 **Sintesi personale**  
Scoperte, comprensioni e conclusioni.  
Lettura di ciascuna sintesi.

### **Commenti finali**

In questo ritiro abbiamo studiato i corrispondenti testi di Operativa; abbiamo fatto pratica con sondaggi e trasferenze complete. Però questo lavoro con Operativa è molto più ampio e include temi che non abbiamo studiato ed esercizi che non abbiamo fatto. Si raccomanda molto di fare tutte le lezioni di Operativa per continuare ad approfondire il lavoro. Uno studio a

fondo su Catarsi e Trasferenza si può ampliare ed approfondire col libro Appunti di Psicologia (Silo) e con Morfologia (J. Caballero), entrambi disponibili in [www.silo.net](http://www.silo.net).

In questi giorni abbiamo lavorato con i contenuti di coscienza non integrati, valendoci delle tecniche di Trasferenza. Abbiamo operato nello spazio di rappresentazione usando soprattutto le immagini visive e cenestesiche con i loro particolari paesaggi interni di climi e tensioni. Ci interessava individuare, sbloccare e trasferire sovraccariche di contenuti specifici, all'interno dello spazio di rappresentazione. Gli impedimenti e le resistenze sono i nostri indicatori, quelli che ci indicano cosa abbiamo bisogno di lavorare per poter avanzare. Il nostro interesse è quello di superare la sofferenza e la pratica Operativa è una via di lavoro in tal senso.

Riguardo al paesaggio interno, quello che ci interessa è di ottenere una crescente integrazione di contenuti e coerenza interna. Puntiamo ad attivare nel nostro paesaggio interno i contenuti degli spazi alti, ovvero le nostre aspirazioni profonde. Quelle aspirazioni profonde possono incidere nel comportamento allo stesso modo dei contenuti che sono ubicati in altre parti dello spazio, come per esempio i contenuti con tensioni e climi che abbiamo osservato nei nostri lavori di catarsi e trasferimento. Perciò ci interessa arrivare a queste aspirazioni e far sì che i loro significati amplino la loro influenza nella configurazione dei nostri mondi interni che, a loro volta, irradiano le loro traduzioni nelle nostre relazioni e nei progetti con gli altri

Breve pausa

**Lettura: Umanizzare la Terra, Il Paesaggio Interno, Cap. XII.**

Esperienza di Pace

Pranzo

**Chiusura del ritiro con un agape di amicizia.**

## **Bibliografia**

Luis Amman, Autoliberazione

Silo, Opere Complete, Volume I, "Umanizzare la Terra": Lo sguardo Interno  
Allegato

## **ALLEGATO**

(per il Ritiro 2 di Operativa: Trasferenza)

### **Analisi personale dei temi**

1. Contenenti:

2. Contenuti:

3. Connettive:

4. Attributi:

5. Livelli:

6. Momenti di processo:

7. Caratteristiche tattili, colori, suoni, odori:

8. Funzioni:

### **Analisi personale degli argomenti**

### **Analisi allegorica**

Mappa:

Simbolo:

Piano basso:

Piano medio:

Piano alto:

Climi:

**Interpretazione allegorica.**