

Dall'Autocensura alla Libertà Interiore

Uno studio strutturale dinamico sulla propria esperienza.



“Quando credevo di aver superato tutti gli ostacoli che la società mi aveva messo davanti, non avevo previsto che il più ostinato abitasse dentro di me e senza pagare l'affitto per 43 anni!”

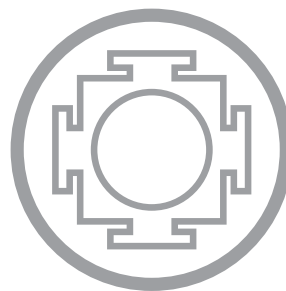
Simone Casu



Lo studio completo col racconto è scaricabile sul sito del Parco di Studi e Riflessione di Attigliano

www.parcoattigliano.it

Per contatti: simone@cuea.it



Grazie, gracias, thanks, merci... a Manuela Widmar, Cecilia Fernandez, Nicolas Di Marco e Francois Giorgi.



Quest'opera è pubblicata sotto una licenza Creative Commons

La licenza è disponibile all'indirizzo: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/it/deed.it>

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 2.5 Italia

Tu sei libero



di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare quest'opera

Alle seguenti condizioni



Attribuzione. Devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o da chi ti ha dato l'opera in licenza e in modo tale da non suggerire che essi avallino te o il modo in cui tu usi l'opera.



Non commerciale. Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.



Non opere derivate. Non puoi alterare o trasformare quest'opera, né usarla per crearne un'altra.

Premessa

Questo scritto è sorto da una profonda necessità di andare oltre i miei limiti. È frutto di una ricerca personale legata al mio sistema di valori e di credenze. Si basa su un'analisi e comparazione dell'autocensura e della libertà interna per entrare in contatto con la parte più profonda di me, giungendo, infine, a una sintesi che mi possa liberare nell'azione nel mondo e nel processo di ascesi.

Questa liberazione sta avvenendo e oggi riconosco che grazie a questo lavoro c'è stato un profondo cambiamento nella mia vita.

Questo studio è stato condotto avvalendosi del metodo di studio strutturale e dinamico¹ promosso da Silo nella sua opera. Per una maggiore comprensione dell'esposizione del lavoro espongo brevemente le caratteristiche peculiari del metodo adottato.

Il Metodo Strutturale Dinamico

Osservando l'esperienza dinamica e caotica, nasce la necessità di dare ordine a tutto il sistema d'esperienza. Per farlo abbiamo bisogno di un metodo.

Un metodo consiste in una sequenza di procedimenti, ordinati nel tempo e in relazione tra loro per arrivare a un fine. Il fine è descrivere nella migliore maniera possibile l'esperienza che abbiamo di un fenomeno, per comprenderlo e per agire su di esso.

Il primo passo è individuare il fenomeno da studiare, che diventa il nostro oggetto di studio. Poi sarà necessario capire quale dei tanti aspetti di quel fenomeno ci interessa, fissiamo quindi un punto di vista, che a sua volta è legato a un problema formulato come domanda a cui chiaramente abbiamo necessità di dare risposta. In questo modo abbiamo chiaro il motivo della nostra ricerca. Stiamo già lavorando con il Metodo Strutturale Dinamico.

Perché strutturale-dinamico?

Il Metodo è detto strutturale poiché osserviamo l'oggetto che si sta studiando ubicandolo nello

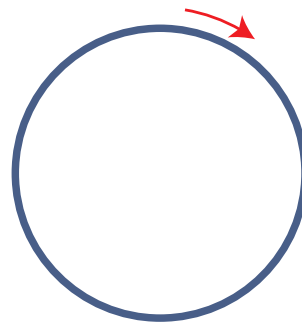
spazio di relazioni. Ogni fenomeno si trova sempre all'interno di un ambito in rapporto ad altri fenomeni, ambito maggiore, medio e minore.

Da dove viene il nostro oggetto di studio, in che momento sta, verso dove va?

Ponendoci queste domande lo osserviamo cambiare nel tempo. Il fenomeno si trasforma in relazione al suo ambiente che a sua volta influenza creando così una dinamica di relazioni temporali. Ecco perché lo studio è in parte statico e in parte dinamico.

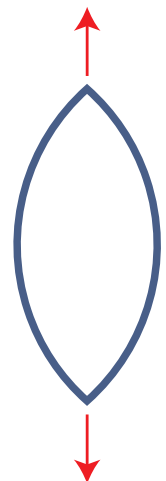
Si cerca, dunque, di rispondere alle seguenti domande: con quali altri fenomeni entra in relazione e come si trasforma nel tempo in relazione al suo ambiente esterno e interno?

Come subito noterete, lo studio delle relazioni statiche e dinamiche è supportato da degli schemi organizzati attorno a dei semplici simboli che vengono usati per le loro proprietà: il cerchio, la mandorla e l'enneagramma.



Il cerchio, nel quale l'occhio si muove senza interruzione girando, si usa per i cicli, come la ruota del calendario, dell'oroscopo.

La mandorla che presenta due punti di tensione che si allontanano tra loro, come due frecce opposte, equidistanti da un centro comune, si riferisce a delle tensioni, o a delle preferenze di maggiore o minore gradimento.

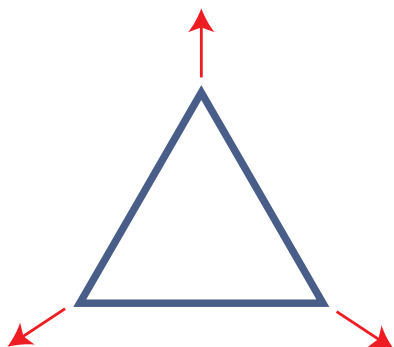


¹ Il Metodo Strutturale Dinamico (MSD), promosso dai Centri di Studio Umanisti (CSU) in tutto il mondo. Sul MSD vedi il libro di Jorge Pompei al link del CMSU <http://www.cmehumanistas.org/>

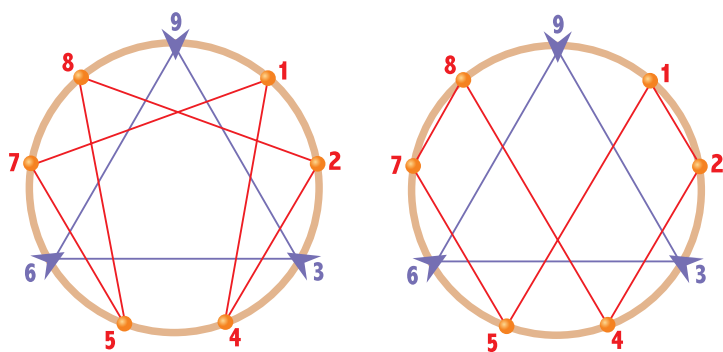
La linea continua, diversamente dalla mandorla, mette in relazione due concetti, due fenomeni, ma senza opposizione, semplicemente li collega.



Il triangolo mette in relazione tre punti creando una tensione centrifuga tra loro.



L'enneagramma, una figura decisamente più complessa, permette di stabilire diversi tipi di relazioni, sia di ciclo, che a coppia, complementari, ecc., che vedrete illustrate nell'ultima parte dell'analisi dinamica.



Questi schemi-simbolo, hanno l'obiettivo di organizzare il pensiero, di dargli un rigore e una logica, e ci "obbligano" a porre in relazione elementi in modalità molto diverse da quelle abituali. In particolare l'enneagramma rompe con la forma di pensare lineare di causa effetto e ci permette di avere una visione strutturale e dinamica, di pensare in maniera più coerente e ampia di come comunemente facciamo.

Il Metodo Strutturale Dinamico, non è quindi solo un modo di condurre uno studio, ma nella sua più profonda applicazione, ci educa a dare coerenza e armonia al nostro mondo di pensare, ci educa a ragionare in maniera più elegante e complessa della forma mentale causa-effetto nella quale siamo stati cresciuti e ci siamo sviluppati.

Sommario

Premessa.....	3	Controllo del futuro.....	19
Il Metodo Strutturale Dinamico.....	3	Paura della morte.....	19
Interessi.....	7	Possesso.....	20
Oggetti di studio.....	7	Arroccarsi nelle proprie illusioni.....	20
Le domande.....	7	Paura della pazzia.....	20
L'autocensura come contraddizione.....	7	Insogni.....	20
Punto di vista.....	8	Relazioni tra i contenuti dell'ambito minore.....	21
La libertà interna come unità.....	8	Sintesi ambito minore.....	23
		L'allegoria del NEMICO interno.....	23
		Sintesi analisi statica.....	23
Prima parte: L'autocensura	9	Analisi Dinamica.....	25
Riassunto autocensura.....	11	Studio di processo.....	25
Sintesi autocensura.....	13	Relazioni del processo.....	26
Ubicazione dell'Autocensura.....	14	Sintesi analisi di processo.....	32
Ambito maggiore.....	14	Analisi delle relazioni.....	32
Ambito medio.....	14	Sintesi relazioni.....	34
Ambito minore.....	14	Analisi Compositiva.....	34
Analisi statica.....	15	Analisi di ciclo.....	35
Ambito maggiore.....	15	Sintesi analisi di ciclo.....	36
Sguardo Esterno (sociale).....	15	Analisi a coppie.....	36
Il moralismo.....	15	Sintesi relazioni a coppia.....	39
I valori.....	15	Analisi delle influenze esterne.....	39
I modelli.....	15	Sintesi influenze esterne.....	40
Momenti vitali personali.....	16	Analisi di complementarietà.....	40
Relazioni tra i contenuti dell'ambito minore.....	16	Sintesi complementarietà.....	40
Sintesi ambito maggiore.....	16	Analisi di opposizione.....	41
Ambito medio.....	16	Sintesi di Opposizione.....	42
Autocensura.....	16	Analisi di Enneagramma.....	42
Ruoli sociali.....	17	Sintesi Enneagramma.....	43
Risposta differita.....	17	Analisi di Proporzione.....	43
Relazioni tra i contenuti dell'ambito medio.....	17	Sintesi proporzione.....	43
Sintesi ambito medio.....	18	Sintesi compositiva.....	44
Ambito minore.....	18		
Sguardo Esterno interiorizzato.....	18	Seconda parte: Libertà Interiore	45
Degradazione.....	18	Riassunto Libertà Interiore.....	47
Giustificazione/Manipolazione.....	18	Premessa.....	49
Immagine di sé.....	19	Ubicazione della Libertà Interiore.....	49
Paura di sbagliare.....	19	Analisi Statica.....	50
Aspettative.....	19		

Ambito Maggiore.....	50	Sintesi Finale	62
Sguardo Interno.....	50	Epilogo	63
Silenzio Interno.....	50	Appendici	64
Sintesi ambito maggiore.....	50	Brani tratti da Lo sguardo Interno.....	64
Ambito Medio.....	50	X. L'azione valida.....	64
Centratura.....	51	XIII. I principi.....	64
Sentire l'umano nell'altro.....	51	XIX. Gli stati interni (estratto).....	65
Azione Valida.....	51	La guarigione dalla sofferenza.....	66
Sintesi ambito medio.....	51	Illusione e insogni.....	66
Ambito Minore.....	52	Insogni.....	66
La Guida Interna.....	52	Appunti di Psicologia.....	66
Ispirazione.....	52	VI. Sogno e risveglio.....	67
Riconciliazione.....	52	La buona aspettativa.....	67
Amare la realtà che costruisco.....	52	Saggezze popolari tratte da internet.....	68
Il coraggio di osare: leggerezza.....	52	Comparazione tra gli atteggiamenti	
Affidarsi al mondo: gioco.....	53	di autocensura e di liberazione.....	69
Sintesi ambito minore.....	53	Bibliografia	71
Sintesi Analisi Statica.....	54		
Analisi dinamica.....	55		
Studio di processo.....	55		
Relazioni del processo.....	56		
Sintesi analisi di processo.....	56		
Analisi delle Relazioni.....	56		
Sintesi analisi delle relazioni.....	57		
Analisi della Compositiva.....	58		
Analisi a ciclo.....	58		
Sintesi ciclo.....	58		
Analisi a coppie.....	58		
Sintesi coppie.....	59		
Analisi delle influenze esterne.....	59		
Sintesi influenze esterne.....	59		
Analisi di complementarietà.....	60		
Analisi di opposizione.....	60		
Analisi di Enneagramma.....	60		
Analisi di proporzione.....	61		
Sintesi Compositiva.....	61		

Interessi

Ci sono cose che so essere giuste perché le ho già fatte, ne ho un'esperienza, so che mi liberano e mi fanno stare bene. Ho esperienza di aver fatto un'azione valida¹ eppure, nonostante questa esperienza, non mi adopero dalla mattina alla sera per compiere queste azioni. Perché non faccio ciò che sento essere giusto, che mi libera e mi costituisce più umano?

Voglio capire cosa succede per superare ciò che sperimento come la più grossa barriera del mio sviluppo personale e verso gli altri. Desidero sviluppare strategie e azioni per rompere l'autocensura.

Oggetti di studio

Quando mi riferisco all'autocensura che sperimento, non è il timore di agire in quelle situazioni in cui non conosco l'esito, dove si frappongono mille difficoltà esterne e dove regna una grande incognita del futuro. Intendo, per delimitare l'oggetto di studio, quel blocco per cui non compio quelle azioni che con elevata possibilità mi faranno stare bene e renderanno aiuto al prossimo. Non mi riferisco alla "buona azione" secondo una morale esterna, ma a quelle azioni in cui posso trovarmi o di cui posso creare occasioni che so per esperienza personale essere unitive e valide. Un'azione di questa tipologia, inoltre, non è solo espressione della solidarietà tra persone, ma è soprattutto espressione di coerenza personale ovvero fare ciò che si sente e si pensa.

Nonostante abbia accumulato esperienza nell'agire coerentemente, nonostante abbia la sensazione che sia la cosa migliore che posso fare per me e per gli altri, nonostante ogni giorno possono esserci piccole o grandi occasioni per costruire in maniera coerente e solidale la mia vita... nonostante gli eventi mi aiutino in tante occasioni a spianarmi la strada affinché possa compiere questo fondamentale proposito, **non lo faccio!**

¹ Silo in Umanizzare la terra, ne "Lo sguardo interno" al capitolo X Azione Valida scrive: "E qual è il sapore dell'azione unitiva? Lo riconoscerai da una profonda pace, accompagnata da una dolce allegria, che ti pone in accordo con te stesso. Una tale azione ha come segno la verità più integra perché in essa si unificano in stretta amicizia il pensiero, il sentimento ed il fare nel mondo. Indubitabile azione valida che vorremmo ripetere mille volte se vivessimo mille vite!". Silo, Opere Complete Vol. I, Ed. Multimedia, Firenze 2000.

Potrei dire che nella maggior parte dei casi neanche mi trovo di fronte al problema perché mi dimentico di me e del Proposito, vivendo perso nel secondario. Quindi, l'oggetto di studio è: **l'autocensura sperimentata come il non agire con risolutezza quando si presenta l'occasione di un atto che riconosco come unitivo e valido.**

Il secondo oggetto di studio e di sperimentazione è: **la rottura dell'autocensura e l'espressione massima del proprio Proposito, che chiamo stato di libertà interiore.**

Le domande

L'autocensura come contraddizione

Se la contraddizione avviene quando c'è un tradimento interno, l'autocensura sembra essere il meccanismo di attuazione.

Quando osservo l'autocensura non ne capisco il senso. Perché rinuncio alla ricchezza, alla bellezza, al bene del mondo - che nel mio caso è l'unità interna - per abbracciare la contraddizione?

Perché rinuncio a un ottimo cibo abbondante per un cibo avvelenato?

In diverse occasioni non esistevano inconvenienti e impedimenti esterni, l'unico vero impedimento era dentro di me. Sperimento questa situazione come divisoria e in me si creano due forze contrapposte che allegorizzo come il Nemico e l'Essere.

Mi chiedo, dunque, se questo "nemico" o "nemico interno" compia una funzione o l'abbia compiuta, perché è evidente che questo aspetto psicologico, che posso anche chiamare "il castratore", il "boicottatore interno", "l'autolesionista", si è installato in un momento della mia vita e continua ad agire con forza. Chi gli dà tutta questa energia?

Le domande sono molteplici e ruotano tutte attorno all'autocensura e il suo superamento.

Perché perdo così tanto tempo ed energia in cose secondarie avendo l'occasione di "esistere una vita vera", una vita al servizio del senso, una vita avventurosa, in cui mi butto allegramente nel mondo per costruire un nuovo essere e una nuova società?

Perché nonostante gli Dei mi appoggino in tutte le cose, mi auto-boicotto?

Perché dopo anni di lavoro, di desideri, di possibilità - che mi sono costruito con fatica - al momento di

fare un salto, al momento di prendere il treno che aspettavo da una vita, non salgo e perdo la grande occasione? Perdo Euridice come Orfeo all'uscita dall'Ade²?

Sempre che riesca a comprendere il meccanismo interno dell'autocensura, mi chiedo: come fare per scardinarlo e uscire dalla contraddizione?

La libertà interna come unità

Come fare ad aumentare e mantenere la propria libertà interna?

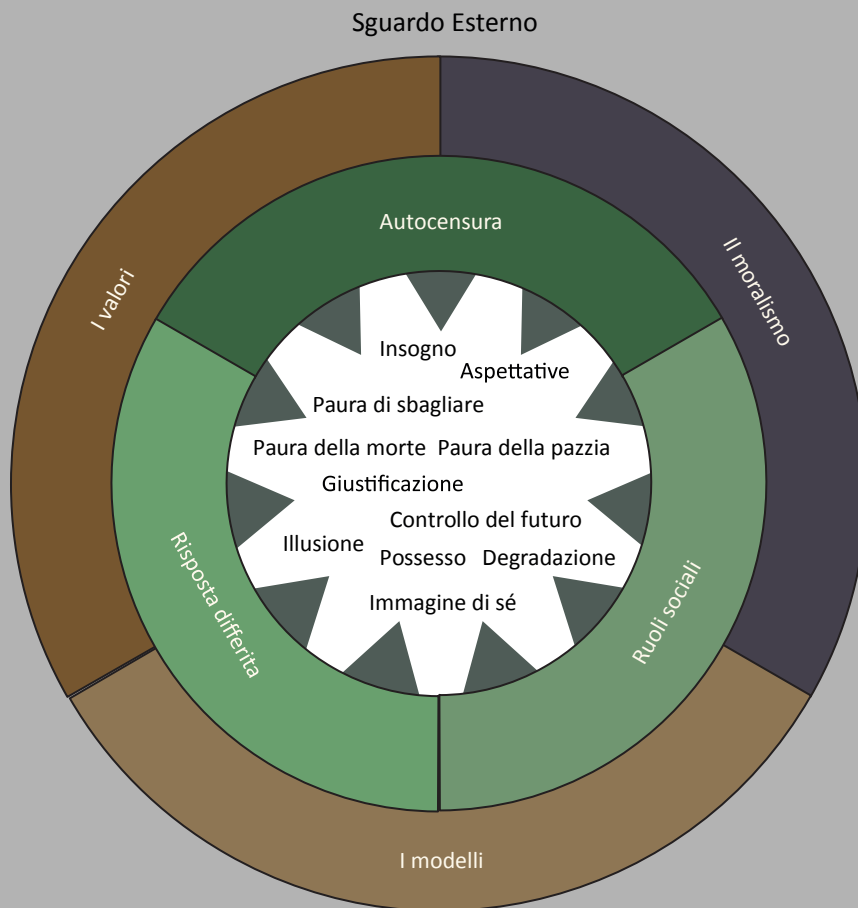
Punto di vista

Sperimento con l'intento di cogliere dei registri. Cerco di capire il fenomeno, come agisce e da dove agisce. Contemporaneamente sperimento strategie per rompere il meccanismo verso una maggiore libertà interna. Osservo la mia esperienza e la descrivo il più possibile. Mi muovo sviluppando coscienza di me. Credo che il punto di vista sia **esistenziale**.

2 È significativo il mito di Orfeo che tenta di riscattare Euridice dall'Ade, dove non si capisce il rapporto che vi è tra gli sforzi fatti da Orfeo per ottenere nuovamente il suo amore e la perdita definitiva per un errore frivolo e stupido come quello di voltarsi a guardare se lei è dietro di lui. Nonostante fosse stato avvertito, nonostante fosse alla fine del tragitto e nonostante non fosse così irresistibile il non voltarsi per così poca strada, rinuncia di ben poco peso rispetto al valore di ciò che avrebbe guadagnato, Orfeo si gira perdendo per sempre la sua amata.

Prima parte

L'autocensura



Riassunto autocensura

Sono nato in un ambiente sociale razionalista e violento, dove il valore centrale non è l'essere umano, questo ha determinato la mia formazione in una direzione.

In quest'ambiente le relazioni umane sono orientate da riferimenti esterni alle persone. Questa stessa modalità, esterna all'umano, diventa un modello per la relazione con se stessi.

Questo considerarmi diviso e separato internamente dagli altri e dal mondo, mi fa agire credendo che sono solo, in pericolo e che l'unico modo per essere accettato e integrato, cercando così di ristabilire quell'unità con gli altri e con me stesso (il paradiso perduto), è quello di seguire i modelli, i valori e la morale esterni, senza che questi abbiano in me un momento di verifica e di interiorizzazione.

Questa mancanza di approfondimento mi fa essere superficiale ed ingenuo e, travolto dalla spirale dell'adattamento a tutto, finisco per disadattarmi al mondo e soprattutto a me stesso. Non sempre, però, sono del tutto vittima di questi comportamenti, anzi a volte sperimento, dopo ciclici fallimenti, che la vita ha un senso che va oltre le cose esterne. Ma questi sospetti non sono sufficienti a cambiare la direzione meccanica della mia vita, perché lo sguardo esterno, attraverso il moralismo, i valori e i modelli di comportamento s'interiorizza, dandomi l'illusione che sia uno sguardo interno e, quindi, identificabile con "l'io sono".

L'azione di questo sguardo e la sua influenza nella mia esistenza cambiano in relazione al momento vitale: quando sono in crisi e insicuro tendo a cercare dei riferimenti esterni a cui aggrapparmi o a ricalcare i modelli che mi hanno inculcato.

L'Autocensura è espressione di questa mancanza di adattamento crescente che sperimento come una lotta interna, un conflitto col mondo, una disintegrazione di me stesso. Ma se fossi veramente del tutto disadattato mi estinguerei, per fortuna riesco a sviluppare parallelamente altre azioni che, nei momenti di crescita e di maggiore stima di me stesso, mi portano ad elaborare strategie e comportamenti di adattamento crescente, che aumentano il potere di trasformare me stesso e le situazioni sociali.

L'autocensura inibisce l'azione valida nel mondo e, nella fase più acuta, rimuove addirittura la necessità di fare qualcosa. Occultando la necessità di Essere, mi dimentico di me stesso e questo è il massimo trionfo dell'autocensura: l'oblio di me.

Se osservo l'autocensura, noto che è un meccanismo di inibizione-regolazione, lo stesso che va selezionando i comportamenti adatti per costruire i ruoli sociali più adeguati alle situazioni. Ma mentre i ruoli e la risposta differita spingono verso un adattamento all'ambiente, sembra che l'autocensura in qualche modo neghi o usi l'ambiente con l'illusione che esso si adatti all'io in una spirale centripeta, anziché centrifuga.

L'autocensura mi dà la sensazione di una divisione interna: da una parte una voce assillante che cerca sempre di guidare le mie azioni e dall'altra una pace ed un silenzio interno che non parlano per concetti, ma per sensazioni piene. Alla voce assillante gli assegno il nome di **Nemico**.

Il nemico è pieno di sé, egocentrico, vuole avere sempre ragione ed è decisamente teso. Ha un "io" prepotente e viziato, è paranoico, ha molte paure e problemi.

Se lo considero "interno" e mi identifico con lui, ciò che faccio lo registro come autolesionismo e quindi come massimo livello di tradimento interno. Questo nemico interiore potrei considerarlo cattivo oppure solamente sconnesso a tal punto che, danneggiandosi, crede di danneggiare gli altri e non se stesso. È ovvio che il pronome "se stesso" per chi è esterno a sé non è adeguato. Egli si comporta come se non ci fosse unità e, quindi, crede di danneggiare cose esterne a lui. È un comportamento pragmatico, ingenuo, dissociato e riduttivo. Quest'atteggiamento non tiene assolutamente conto di nulla, è il massimo della curvatura dello sguardo.

Questo nemico può nascere solo come rappresentazione allegorica e personificazione della contraddizione da cui prende origine. È la contraddizione che crea l'illusione di un nemico, di un conflitto, di questo falso dialogo interno. In realtà non c'è nessun **Nemico**, nessun dialogo, nessun personaggio; è solo una forma per poter isolare ciò che non si può integrare. Il **nemico** è solo un

indicatore di disintegrazione che, in stati di normale alterazione dell'orientamento nel paesaggio interno, può assumere le sembianze di una voce o di un personaggio interiore.

Quest'alternanza e convivenza di due direzioni in me, una di crescita interiore e con gli altri e l'altra di disintegrazione interiore e di degradazione degli altri, mi fa sentire diviso in due: una parte è cattiva, Mister Hyde, ed una è buona, Dott. Jekyll. Il nemico e l'Essere. Il nemico è il Non-essere, come diceva Sant'Agostino: "Esiste, ma non è". Non ha sostanza, ma solo apparenza.

Il nemico interno mi fa compagnia. Non mi lascia mai solo. Forse non si fida, forse ha paura di essere abbandonato. Ma sicuro che quando non c'è, è tutto un altro mondo. Senza di lui c'è connessione diretta con le cose, rilassamento e pienezza che, altrimenti, sarebbero compromesse.

Il nemico è il prezzo della mia contraddizione, l'unico modo per sciogliere queste profonde tensioni è l'unità interna ottenuta con la coerenza.

Senza quest'unità interna la mente è tradita dalle false promesse degli insogni, perché così crede di superare la sofferenza. In questo modo compie un ciclo che, anziché liberarla, la incatena sempre più. Tutti gli insogni hanno come centro il "per me", ma se al possesso espresso nel "per me" sostituissi il "per il mondo", includendo in questo tutto l'esistente, me compreso, il centro delle operazioni non graviterebbe più nella fuga verso il piacere, ma nell'impegno di trasferire nel mondo e nella mia vita la pace, la gioia e la forza che sperimento nello stato di senso. In questo modo la realtà non la subisco, ma la costruisco. Ciò che impedisce questa costruzione è il risentimento per essere caduto in braccio agli insogni. Se riuscissi a riconciliarmi pienamente con il senso di divisione interna e col tradimento, posso rompere il meccanismo di autocensura.

Questo meccanismo non si attiva per impedire all'Essere di manifestarsi, ma inibisce solo se stesso. Coprendo i due ruoli, di vittima e carnefice, il nemico esiste e ha ragione di esistere. Il meccanismo è autoreferenziale. Non esiste nessun pericolo da cui difendersi solo che, quando si fa molta confusione, si scambiano la propria ombra e i propri rumori come provenienti dall'esterno. Queste minacce sono illusioni prodotte dalla mia dissociazione interiore e, non riuscendo a riconciliarmi con i miei errori passati, cerco e trovo falsi colpevoli in me stesso.

Questi atteggiamenti auto-castranti sono circoli viziosi in cui cade regolarmente la mia mente. Eppure man mano che cresce la mia esperienza e quando sto in coscienza di me, mi accorgo di queste trappole e inganni. Essi sono così potenti perché nella costruzione dell'autocensura le componenti esterne, "reali" e indubitabili, si vanno interiorizzando e affinando sempre più, fino a divenire la materia prima per muovere e giustificare il nemico, che può usare questi elementi come "verità" innegabili di pericoli e aggressioni. Frasi come "lo sapevo", "sono il solito imbecille", "ho sbagliato ancora una volta" cercano di attestare l'oggettività d'impedimenti e di blocchi come parte della mia natura e per questo insuperabili e indubitabili.

Va detto però che l'adesione allo sguardo esterno è mossa dalle mie comprensibili necessità emotive e psicologiche di adattamento all'ambiente. Per me bambino, non autosufficiente nell'ambiente sociale, l'adesione allo sguardo esterno è stato non solo un modello mentale, ma soprattutto una condizione ineludibile per vivere. Inoltre, in mancanza di risposte l'essere umano, che è un essere storico e sociale, tenderà a guardare e imitare i suoi predecessori, anche a costo che questi modelli causino in lui sofferenza e contraddizione per il fatto che lo pongono contro se stesso. Sembrerebbe che la necessità di stare bene con gli altri sia più forte della propria coerenza e interiorità, giacché questa è sacrificata per seguire i modelli esterni.

Sempre di più si vede come la costruzione dell'autocensura, i suoi fondamenti, siano frutto di equivoci, di risposte e di componenti acquisite dal mondo sociale. Queste componenti sono state costruite per difendermi dal mondo, ma sfortunatamente ciò che mi danneggia è ora qualcosa che sta dentro di me. La contraddizione che maggiormente mi divora è quella di credere che la vita non abbia un senso e per dimostrarlo mi avvalgo della prova della morte che, però, guarda caso non ho mai sperimentato, mentre al contrario è la vita quella che devo imparare ad amare.

Il processo di creazione dell'autocensura è mosso da un naturale desiderio di Essere nel mondo, ma le condizioni esterne che mettono molta pressione, finiscono con il distogliermi dal mio centro. Da lì in poi una serie di equivoci mi portano ad assumere come miei degli elementi esterni e delle responsabilità eccessive. Questa sproporzione si rende evidente

nel fatto che la rete di inganni e di illusioni che si va costruendo è di una tale complessità a cui è difficile opporsi e smascherare, soprattutto se si tiene conto che essa si forma a partire dai primi anni di vita. A sostenere la difficoltà e la non colpevolezza delle proprie contraddizioni, vi è il fatto che proprio per questa limitazione, mi riferisco sempre all'autocensura, vengono a mancare le energie e la lucidità necessarie per il riconoscimento ed il superamento della propria condizione. Il sistema per reiterarsi s'infittisce sempre più di rumori e di regole e di controllo, ecc.. mostrandosi rigido e negando tutto ciò che non sia se stesso, finendo per avere una sua reale influenza sul senso della mia vita.

Ancora una volta i pilastri dell'autocensura si dimostrano equivoci illusori, privi di una reale consistenza. Appare evidente lo stato quasi paranoico e allucinato di questo livello vitale in cui domina o il senso del dovere e dell'agire per pressioni interne o la difesa da pericoli immaginari. Il sistema interno di rapporti, energie e trasformazioni del Nemico è pieno di circoli viziosi retro-alimentanti.

Questo stato allucinato di coscienza si conserva grazie alla rigidità del sistema che nega le trasformazioni e la complessità dei fenomeni, riducendoli ad "oggetti" statici e bidimensionali.

Ma è proprio questa sua rigidità a rivelare la fragilità ed inadeguatezza alla vita e al mondo. Se non fosse per il sistema interno di rapporti, energie, trasformazioni del nemico, esso si dissolverebbe perché le sue azioni non trovano giustificazione e fondamento nelle risposte dei registri interni e nelle conseguenze del proprio agire con gli altri, perché queste evidenziano che il nemico è inutile, dannoso ed è una perdita di energia senza senso.

Lui vive solo perché esso stesso è unico referente del proprio orientamento. Esso si autosostiene e si auto-justifica.

Per superare il nemico basta solo ignorarlo. Per superarlo basterebbero esclusivamente il vuoto e il silenzio.

Sintesi autocensura

Il nemico non esiste. L'autocensura non esiste. Ciò che esiste è solo la profonda necessità di amarsi e perdonarsi per tutti gli errori commessi e per quelli che si continueranno a commettere. Perché la vita vola sulle ali di un uccello chiamato tentativo.

Se riuscirò a perdonarmi arriverò a quel meraviglioso silenzio in cui l'Essere possa esprimersi, trasferirsi al mondo e, come il sole, irradiare la nostra amata terra.

Ma come fare? Se per superare il nemico basta solo ignorarlo, io vivo in un'altra condizione. Il nemico mi si ripresenta costantemente! Come fare a ignorare qualcosa che, anche se "non è", però esiste e rompe le scatole?

Per superare il nemico basta solo ignorarlo. Per superarlo basterebbero esclusivamente il vuoto e il silenzio; non so, però, come si ottengano il vuoto e il silenzio necessari per entrare e vivere centrato

nell'Essere. So che questo, ora, è il senso del mio cammino.

So anche, per esperienza, che cercare di scacciarlo lo rafforza, ma se mi metto ad ascoltare altre voci, se do forza ad altre componenti che mi liberano, esso non riceverà più attenzioni e a poco a poco svanirà.

L'unica via che conosco è quella della coerenza interna e sociale, l'unica via è quella di costruire in me e in coloro che mi circondano un'altra realtà. Questo nuovo modo di vivere e di stare lo definisco di **libertà interna**.

Quindi mentre lavoravo alla scoperta dell'autocensura è risultato automatico e necessario lavorare e costruire, quasi contemporaneamente, un nuovo paesaggio interiore di maggiore libertà e luminosità.

La seconda parte della mia ricerca è, infatti, dedicata a questo incredibile stato interiore.

Ubicazione dell'Autocensura

Ambito maggiore

L'ambito maggiore, che dà ritmi e cicli all'autocensura, è lo sguardo esterno, inteso come sistema di valori e di credenze che giustificano e stimolano l'inibizione delle persone. Individuo nella cultura repressiva e degradante un modello di comportamento che si riproduce internamente.

Lo Sguardo Esterno: il moralismo, i valori, i modelli; Momenti vitali personali.

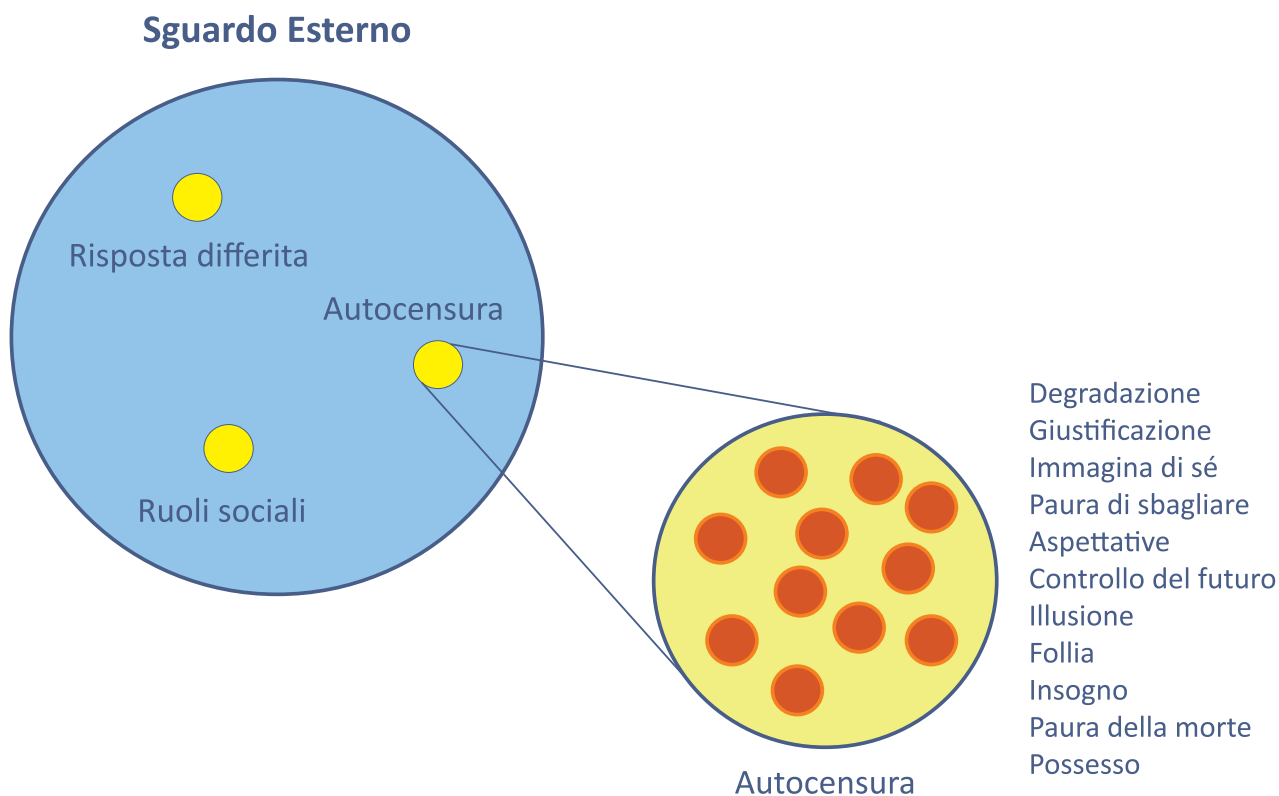
Ambito medio

Tutti i comportamenti interni che hanno funzioni inibitorie dell'espressione di ciò che ci succede:

Autocensura, Ruoli sociali, Risposta differita.

Ambito minore

Ciò che compone il meccanismo di autocensura, cosa gli dà forza, su quali meccanismi si appoggia e si sviluppa. Le componenti sono: Degradazione, Giustificazione, Immagine di Sé, Paura di Sbagliare, Aspettative, Controllo del Futuro, Illusione, Paura della Pazzia, Insogno, Paura della Morte, Possesso.



Schema 1 - Ubicazione spaziale dell'autocensura

Analisi statica

Ambito maggiore

Si analizzano gli elementi direttamente connessi all'autocensura.

Sguardo Esterno (sociale)

Il livello di inibizione delle persone è in relazione alle epoche e ai modelli di comportamento sociali. Uno non si guarda più dal suo interno, ma inizia a vedersi da fuori. Non osserva com'è, cosa gli piace, cosa sente, cosa pensa, ma si dirige verso dei modelli di comportamento che spesso si sentono come propri, ma che provengono dalle regole tacite ed esplicite della società. In qualche modo lavora e si adopera per essere un altro ovvero per essere forse nessuno, dato che questi modelli esterni sono spesso contraddittori e presentano aspetti paradossali ed inconciliabili. In questo senso lo sguardo esterno, più che fornire un'identità nel quale riconoscersi ed essere in qualche modo felici, sembra un meccanismo di disintegrazione, in quanto il modello esterno non corrisponde alla profonda caratteristica umana di libertà di scelta.

Ritroveremo lo Sguardo Esterno nelle componenti dell'autocensura, in quanto esso si interiorizza.

Lo Sguardo Esterno, questo giudizio di valore delle azioni umane, si attua attraverso meccanismi psicologici con l'idea che, dato che non si possono controllare tutti, ognuno si controlli da solo, "il giudice inibitore", una sorta di software che ci forniscono da piccoli con tanto di manuale di installazione. Ho individuato, come strumenti di installazione dei meccanismi di autocensura, il moralismo, i valori, i modelli.

Il moralismo

In generale è ciò che è bene e ciò che è male, ciò che si deve fare e ciò che non si deve fare. Non sono una morale o delle regole di convivenza nate dalle esigenze sociali, dall'esperienza libera e di auto-organizzazione di una società. Sono una serie di regole, valori, modelli che vengono imposti di generazione in generazione, tanto che neanche chi li attua ne capisce spesso il senso. Sono le cose che si devono fare senza nessuna spiegazione o giustificazione pratica o logica. Sono principalmente irrazionali e si fondano su credenze che definiscono

che cosa debba essere l'uomo e la società. Non partono, quindi, da una morale interna, come "tratta gli altri come vuoi essere trattato", da un'esperienza condotta in libertà di scelta e di pensiero, ma da un meccanismo di adattamento a un sistema violento. Ciò che faccio non lo faccio per comprensione, ma perché va fatto, perché è conveniente, perché altrimenti mi puniscono o mi isolano. È una morale che si basa sul ricatto e sulla paura di essere isolati o degradati. La sua forza sta nel fatto che nella maggior parte dei casi non è scritta o dichiarata; il moralismo agisce negli sguardi, nei taciti, nella costruzione dinamica di relazioni senza che si palesi. La sua forza sta nel fatto che c'è, agisce, ma non si vede. È un tono, un sistema di tensioni, è soprattutto uno sguardo.

I valori

I valori sono "attributi" che devi raggiungere se vuoi che la tua vita valga qualcosa, altrimenti non vale niente. Per questo sono valori! In generale i valori in cui sono cresciuto sono: devi essere ricco e avere tanti soldi, un lavoro prestigioso e riconosciuto, meglio se sei famoso. Inoltre la tua fidanzata deve essere bellissima o devi avere tante donne, perché chi è vincente è anche bello e viceversa. Se proprio non riesci a essere il massimo, l'importante che tu sia dimesso, che non crei problemi, che tu sia mansueto. È bene, quindi, che ti fai una famiglia, che lavori tante ore e che possa partecipare alla costruzione sociale consumando tutti gli oggetti o servizi che ti danno un minimo di dignità e rispettabilità.

In generale sono giudizi, mascherati da valori, in cui di base la considerazione di ciò che sei è determinata dalla adesione o meno ai modelli.

I modelli

I modelli sono gli esempi che in una società si portano come espressione e compimento massimo nella scala di valori. Questi modelli sono persone che cambiano in base alle mode o che mantengono una loro influenza e permanenza se vengono guardati ed assunti come guide comportamentali. Sono più complessi dei valori perché sono dinamici ed incarnano dei valori. Solitamente i valori possono anche essere impliciti ovvero non manifestarsi palesemente, sono come una astrazione, mentre i modelli sono allegorici, sono vitali e dinamici.

Momenti vitali personali

Tutto questo trasfondo culturale, sociale e biografico non agisce in ugual misura su di me, ma tutto dipende da come io sto. Quindi se l'ambito maggiore di un fenomeno esterno è la società, l'ambito maggiore dell'autocensura è dato da una struttura e da un rapporto tra la mia situazione personale e le solite vecchie meccaniche sociali.

Osservo che ci sono dei cicli di energia vitale che si alternano e che influenzano l'insorgere o meno dell'autocensura e di ciò che la oltrepassa. Li suddivido in quattro semplici fasi:

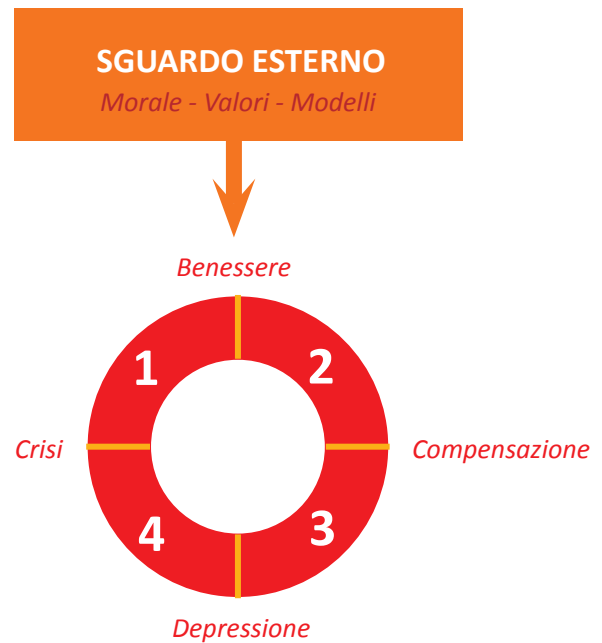
1. **Benessere:** ci sono momenti in cui sto veramente bene, faccio ciò che desidero, aiuto altri, sono aperto al mondo, mi sento forte e sicuro, avanzo di comprensione in comprensione. Sono momenti di pace e di armonia con l'universo, di futuro aperto, di gioco e allegria.
2. **Compensazione:** ci sono momenti in cui credo di essere felice ed invece mi sto compensando con sensi provvisori, legati al fatto che magari va bene il lavoro o la coppia, in realtà mi sto prendendo in giro. Sto fuggendo e ho paura del futuro. Sono particolarmente chiuso ed egoista, tendo ad affermarmi nel mondo e mi sento vanitoso.
3. **Depressione:** sono momenti in cui qualsiasi cosa faccio non ha senso, sono in una sorta di stato depressivo diffuso. Non soffro molto, ma neanche sono felice. Vivo meccanicamente senza particolari energie e slanci, sono come diffuso e perso nelle cose.
4. **Crisi:** sono momenti in cui sperimento il fallimento delle mie condotte. Soffro molto per il crollo delle illusioni. Possono essere affrontati o rimossi.

Si rimuovono compensandosi con nuove strategie, sempre più elaborate e forti, come una sorta di dose di droga che dovrà essere maggiore man mano che ci si abitua. Si torna nel circolo e si vive la crisi come un momento di debolezza e non di verità.

Se li affronto questi si rivelano momenti di auto-valutazione e di domande, come quello che mi ha mosso ad affrontare questo studio. Sono momenti di frustrazione molto importanti, di grande umiltà critica ed autocritica. Possono essere momenti di grande verità interna. Se scelgo questa via arriverò ad un altro momento di cambiamento che mi porterà nuovamente al momento 1.

Queste relazioni si vedranno bene nella parte della dinamica e dello studio dei processi.

Relazioni tra i contenuti dell'ambito minore



Schema 2 - Azione dello sguardo esterno su di me.

Sintesi ambito maggiore

Lo sguardo esterno, attraverso il moralismo, i valori e i modelli di comportamento si interiorizza, dando l'illusione di essere uno sguardo interno e, quindi, identificabile con "l'io sono". L'azione di questo sguardo nella propria esistenza cambia in relazione al momento vitale.

Ambito medio

Analizzo in quali altri meccanismi di comportamento sociale è presente l'elemento inibitorio.

Autocensura

L'autocensura per me non è solamente una resistenza a fare qualcosa, ma è un "NO!" che impedisce di fare, pensare e sentire alcune cose. La resistenza implica un passaggio di energia che avviene comunque e che incontra, appunto, difficoltà. In generale l'autocensura è un meccanismo di auto-inibizione nei diversi centri di risposta³. Può avere sfumature di castrazione, di boicottaggio, di autolesionismo, ma in ambito descrittivo osservo che è un blocco di risposta.

3 Riassumo la definizione in Appunti di Psicologia di Silo: Sono una concettualizzazione dei centri energetici che danno risposte agli stimoli esterni e interni: centro vegetativo-sessuale, motorio, emotivo ed intellettuale.

Il blocco di risposta non solo a uno stimolo esterno, ad una situazione, ma, e questo è l'aspetto più intimo, un blocco di espressione di se stessi, nel mio caso sento il blocco delle più profonde aspirazioni, del mio intero destino. Si tratta di censurare la vita e il suo compimento. A volte sento che ciò che boicottato è l'essere puro o il divino umano, ma non conoscendo esattamente cosa sia questa dimensione, che intuisco solamente ed ho vissuto in alcuni momenti vitali, mi rendo conto che un processo di liberazione e di rottura dell'autocensura porterebbe ad esprimere nel mondo le più profonde e sconosciute dimensioni dell'essere.

L'autocensura che sento non è un'inibizione generica, dato che vi sono processi inibitori interessanti, ad esempio nel differire delle risposte. Non è solo un blocco o un'inibizione, che prevedono perlomeno uno slancio, è un meccanismo che scatta e che arresto giusto in tempo prima del suo esprimersi nel mondo. L'autocensura che sperimento è spesso un occultamento, è un non permettersi neanche quello slancio, è un evitare di mettersi in situazione. L'autocensura come occultamento, dimenticanza, allontanamento è più vicina ad un meccanismo di fuga da qualcosa, piuttosto che di blocco in corsa.

L'autocensura che analizzo ha questo sapore, che non si sa bene da che cosa io sia stato censurato o bloccato o da cosa fuggo. Rimane la non-esperienza, il negarsi possibilità che non sappiamo in fondo quali siano. E se fosse una paura, direi che esprime in toto la paura della morte annullatrice.

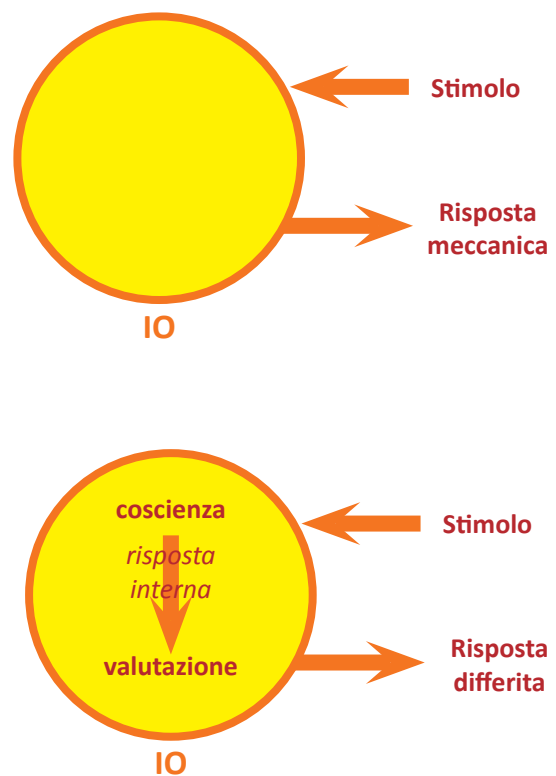
Ruoli sociali

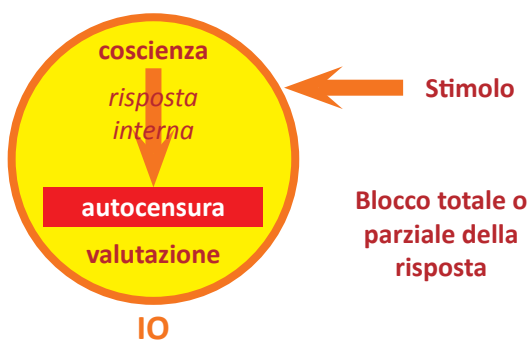
Riconosco nei ruoli sociali dei meccanismi di autocensura legati alla sopravvivenza nel gruppo e all'adattamento crescente. Quindi in ogni ambito vitale, famiglia, coppia, lavoro, amici ecc., attuo strategie comportamentali diverse, con l'intento di adattarmi e di vivere il meglio possibile nelle diverse situazioni. Ruoli o atteggiamenti di intimità si vedono sconvenienti in situazioni sociali o il contrario, atteggiamenti del lavoro possono essere inadeguati nella famiglia. Questa capacità di giocare e di sviluppare diversi ruoli come un attore in maniera "plastica", mi porta ad aprire o chiudere, esprimere o inibire emozioni, pensieri e azioni. È evidente che quando in nessun ruolo non riesco ad esprimere ciò che veramente sento di essere, queste inibizioni, funzionali all'adattamento, finiscono per diventare autocensura del proprio essere.

Risposta differita

Inibire alcuni meccanismi mentali e comportamenti che potrebbero essere dannosi, osservarli e così decidere rispetto alla risposta da dare, è un procedimento di grande evoluzione in cui agiscono la coscienza di sé, la critica e l'autocritica. Questo sistema di inibizioni ha come centro di controllo l'attenzione su ciò che desidero ottenere nelle situazioni o anche la ricerca di un atteggiamento non violento al posto di quello aggressivo. Il controllo delle mie compulsioni meccaniche avviene in forma quasi contraria rispetto a quella dell'autocensura. Se nell'autocensura non si vuole che si esprima l'essere, la risposta differita cerca il più possibile di aiutare l'essere a esprimersi, inibendo il non-essere, evitando di cadere in contraddizione e osservando l'azione delle paure, degli insogni, degli egoismi, delle rabbie. Oppure, differisco, come in Macchiavelli, per manipolare, per ordire una serie di comportamenti contraddittori. La risposta differita può essere un meccanismo al servizio della coerenza o della incoerenza, ciò dipende dalla direzione delle intenzioni.

Relazioni tra i contenuti dell'ambito medio





Schema 3 - Differenze e relazioni tra i tre tipi di risposta agli stimoli

Sintesi ambito medio

L'autocensura è un meccanismo d'inibizione-regolazione, lo stesso che va selezionando i comportamenti adatti per costruire i ruoli sociali, ma mentre i ruoli e la risposta differita spingono verso un adattamento all'ambiente, sembra che l'autocensura in qualche modo neghi o usi l'ambiente con l'illusione che esso si adatti all'io, in una spirale centripeta, anziché centrifuga.

Ambito minore

In questa analisi cerco di osservare in me tutte le componenti che alimentano, rafforzano, costituiscono, giustificano l'autocensura. Tutti questi elementi sono frutto di uno sguardo esterno che si è "interiorizzato", come avere una voce dentro, che allegorizzerò come un *nemico* interiore.

Lo sguardo esterno è a diversi livelli di profondità. C'è una preoccupazione più superficiale delle conseguenze esterne del mio agire che viene espressa con degradazione, giustificazione, preoccupazione dell'immagine di sé, paura di sbagliare, aspettative di un risultato e necessità di avere un certo controllo delle conseguenze. C'è invece un'inquietudine, più profonda e diffusa, riguardo alle conseguenze interiori della mia identità. E' la paura di perdere le mie certezze, dato che vivo di illusioni, e di conseguenza di perdere il senno; paura di perdere la felicità che proietto in cose esterne attraverso gli insogni, paura, in fondo, di perdere la mia vita con la morte. Questi timori sviluppano in me la necessità di possesso delle cose, degli affetti e soprattutto del futuro.

Sguardo Esterno interiorizzato

Lo sguardo esterno più difficile da smascherare è quello che si è interiorizzato ovvero quel sistema di giudizi che non provengono da proprie esperienze e riflessioni, ma sono frutto di un meccanico trasmettersi generazionale. Sono i pregiudizi, le verità assolute, le credenze che si accettano come tali, senza che possano essere confutate o smentite dall'esperienza particolare.

C'è da dire che lo Sguardo Esterno, quindi il valutare chi siamo e le proprie condotte in base a ciò che piace o non piace agli altri, è un meccanismo di adattamento in cui, per sopravvivere, l'attenzione si sposta molto più verso fuori che verso dentro. È uno sguardo che ha in sé un senso di pericolo di protezione o di aggressione e prevaricazione. In questo sguardo gli altri e il registro degli altri finiscono per "naturalizzarsi", essi diventano oggetti a me utili o inutili, giacché la perdita di connessione con ciò che sono e voglio in profondità, si trasforma in ciò che gli altri mi devono o mi possono dare.

Tensioni sulle conseguenze esterne delle mie azioni, riferite più al "dove vado" e al come mi vedo e mi vedono gli altri.

Sarò bravo, vincente, bello?

Sarò efficace e farò le cose come devono essere fatte?

Le cose andranno come voglio e come desidero?

Gli altri mi riconosceranno e mi vorranno bene per quel che faccio?

Degradazione

La degradazione⁴ è un giudizio negativo che tende alla disintegrazione. Non è solo una cattiva considerazione o una visione pessimista. La sua caratteristica è disfattista ovvero tende a ridurre, degradare il valore delle cose attraverso una falsificazione.

Giustificazione/Manipolazione

È un atteggiamento che ricorre a trovare torti e ragioni, dato che ciò che si fa non è supportato da ciò che si sente. Se c'è coerenza e solidarietà il registro

⁴ Vedi anche estratto dal capitolo XIX de Lo Sguardo Interno, in Appendice

corrispondente è di pienezza, bontà, saggezza. Quando invece i registri sono contraddittori, tendo a manipolare il vissuto cercando motivazioni che lo rendano giusto.

Immagine di sé

Solitamente si configura in relazione allo sguardo esterno. Se la mia famiglia e la società mi vogliono vincente e di successo, cercherò di occultare tutte quelle mie caratteristiche di perdente e di fallito e quando non ci riuscirò, sperimenterò sofferenza perché non sono stato all'altezza delle aspettative mie e degli altri.

Paura di sbagliare

All'interno dell'immagine del mondo vi sono dei tabù, in altre parole delle cose non permesse. Il divieto di fare i propri bisogni per strada, ad esempio, ha il suo motivo, che può essere in parte dovuto alla morale e in parte dovuto a una questione igienica. Cosicché l'inibizione di diversi usi, costumi e comportamenti può avere più o meno una radice pratica e funzionale, una radice culturale-psicologica o entrambe. La paura di sbagliare può, quindi, essere un timore legato a una questione pratica, ad esempio nella costruzione di una casa, il timore è giustamente quello di non far correre pericolo ad altri o di non prendere multe. Vi sono, quindi, timori giustificabili e comprensibili relazionabili ai rischi e ai danni che si possono causare coi propri comportamenti. Vi sono timori del tutto psicologici, che riguardano i danni psicologici o emotivi che si possono subire o far subire. Vi sono timori che non si riescono pienamente a giustificare, rispetto al pericolo o ai danni che possono causare. Ad esempio se lo si osserva a partire da un minimo criterio di realtà, non riesco a comprendere il timore che provavo nel non mettere i bicchieri esattamente come veniva richiesto da mio padre. Lo si riesce a comprendere, invece, se questo mio atteggiamento scatenava in lui ira, lamentele o violenza.

I timori creati con la violenza sono solitamente irrazionali e non hanno nessuna giustificazione, mentre quelli relativi ai pericoli per noi o ai danni che possono recare ad altri, hanno un carattere funzionale. La paura di sbagliare che prendo in esame è quella non giustificabile, se non solo come effetto di una violenza.

Aspettative

È quel sistema di tensioni e distensioni legato a ciò che vorremmo che fosse. Sempre la coscienza lancerà delle immagini per poter muovere i nostri atti verso un oggetto. L'aspettativa⁵ è parte dei meccanismi di coscienza. Mi aspetto che quando mi sveglio io respiri, che quando rientro a casa ci sia la mia casa, che il sole sorga la mattina come sempre. Le aspettative possono essere di diverso tipo e fluttuano dalle illusioni più allucinate alle realtà più consolidate. È diverso aspettarsi il sole la mattina dall'aspettarsi che la fidanzata faccia esattamente quello che io desidero. Le aspettative in esame sono quelle legate ad uno stato di proiezione delle proprie tensioni.

Controllo del futuro

È un atteggiamento di protezione dal male che penso mi potrà accadere. Sentire il futuro minaccioso o pericoloso, mi porta ad un eccessivo controllo delle cose, di me e delle persone. Questo controllo può variare molto da momenti di paranoia a momenti di progettazione. In tutti i casi manca un affidarsi alle situazioni.

Tensioni più profonde che mettono in crisi il "chi sono".

Io sono fatto così! Ma forse sono tutto sbagliato!

Sarò pazzo?

Non mi merito niente, sono un fallito!

Perché non sono felice?

Non capisco più niente, cosa devo fare aiuto!

Mi devo fermare, non so che cosa trovo, ma so quel che lascio e non lo voglio abbandonare!

Paura della morte

Se si teme che ciò che si costruisce con la propria vita venga da qualcuno o da qualcosa vanificato, il nostro impegno nel fare le cose sarà di minore qualità o nessuna. Nessuno si metterebbe a curare alla perfezione qualcosa, se poi essa viene spazzata via. In questo modo non curerò e non godrò del presente, non amerò la realtà che costruisco, ma la degraderò.

⁵ Per approfondire vedi: La buona aspettativa, in Appendice

Oppure per fare le cose bene, per darmi un senso negherò che la vita avrà fine, mi dovrò immaginare che sarò eterno. In questo caso vivrò sconnettendo la morte.

In tutti i casi camperò male, perché vivrò le cose senza mai compromettermi profondamente, senza cura e amore, perché tanto tutto viene spazzato via oppure, non tenendo conto che le cose finiranno, continuerò a rimandare l'impegno della mia vita, perché ci sarà sempre tempo.

In ogni caso credere che tutto finisca con la morte è un contenuto che mi impedisce di vivere appieno la mia vita.

Possesso

Cerco di fermare i momenti belli, la sensazione di felicità. Il dolore cerca l'istante mentre il piacere l'eternità. Il possesso è il blocco al divenire, al cambiamento. È andare contro l'evoluzione delle cose e, quindi, contro se stessi. Il registro che ho è una tensione allo stomaco e alle viscere, come un non voler lasciar andare, un trattenerne nella parte bassa.

Arroccarsi nelle proprie illusioni

Ciò che si crede sia reale o non lo sia, influisce direttamente nell'orizzonte delle aspettative e di conseguenza nell'autocensura. È chiaro che, quando non sono lucido, vengo catturato dalla suggestione delle illusioni⁶ create dai desideri, da ciò che mi aspetto da me stesso o da ciò che vorrei fossero gli altri. Credo vero ciò che non lo è. È un errore di orientamento, credo di orientarmi verso il superamento della mia sofferenza ed invece essa aumenta. Sono talmente catturato che non distinguo le mie rappresentazioni: ciò che produce la mia coscienza da ciò che osserva tutto ciò. L'osservatore sparisce e rimangono solo il mondo dei sensi, dei ricordi e dell'immaginazione. Io sono il film che sto osservando, senza rendermi conto che sono io stesso che lo produco e lo proietto.

Paura della pazzia

In diversi momenti di grande liberazione e ricerca ho avuto il senso euforico della follia. Questa sensazione l'ho avvertita come un pericolo per la mia integrità psichica. Il registro di grande euforia e crescita rompeva la "normale" vita quotidiana, ma

col giudizio dello sguardo esterno saliva anche la paura di rimanere solo e non integrato con resto del mondo. Questo timore mi ha fatto bloccare e rimuovere questi vissuti di grande volo. La paura più profonda è quella di rimanere disadattato al mondo, di essere isolato e di isolarmi. Nella mia autocensura agisce la paura della solitudine per la via della pazzia.

Insogni

Gli insogni⁷ corrispondono al livello di veglia e dormiveglia, come i sogni nel livello di sonno. Sono sogni ad occhi aperti, fantasticherie che credo possano risolvere le mie sofferenze, ma che al contrario le aumentano. Sono desideri che non cesseranno mai di chiamarmi come le sirene di Ulisse. Loro lo devono fare, è il loro mestiere. Mi chiamano e mi dicono: guarda quanto sei inadeguato! Guardati come sei insufficiente! Loro mi chiamano facendo pressione sulle mie debolezze e alimentano uno sguardo degradante. Per questo motivo credo a queste creazioni della mente. Dato che questi desideri popolano la mia mente e anche la mente di altri che ci credono come me, queste illusioni si vestono di realtà e sembra siano consistenti. In effetti, si possono quasi toccare perché le conseguenze evidenti sono i comportamenti personali e sociali. Queste sirene si plasmano nel mondo. Loro hanno potere e questo potere glielo do io.

Così siamo tutti abbagliati dalle stesse lucine colorate e le seguiamo senza accorgercene. Il tema è: dove ci portano? Ci portano in "nessun luogo". Il "nessun luogo" non ha nessuna precisa caratteristica perché è caratterizzato dal fatto che è fuori da noi stessi. Un limbo mentale dove "non-siamo".

Ciò che dà loro consistenza è la componente emotiva che è reale, come è reale lo spavento di fronte ad un'ombra, ma il piacere che si ottiene in questi luoghi è solo una distensione da una paura illusoria. Sono circoli viziosi che catturano la coscienza grazie alla seduzione, come le sirene.

Ma non sono donne, sono dei mostri metà pesce e metà donna. La parte sopra è donna e uno crede di aver trovato ciò che cerca, ma la parte sotto, che non si vede, è pesce! E noi si sa, nelle profondità marine moriamo. Ed è lì dove ci portano le illusioni. Le illusioni

6 Per approfondimenti vedi: Illusione e Insogni, in Appendice.

7 Sogni ad occhi aperti, catene di immagini meccaniche che s'impongono alla coscienza in stati di poca o nulla attenzione e che spesso ostacolano la concentrazione. Possono agire a diversi livelli di coscienza, dal sonno, al dormiveglia alla veglia. Per approfondimento vedi Glossario di Autoliberazione di Ammann in bibliografia.

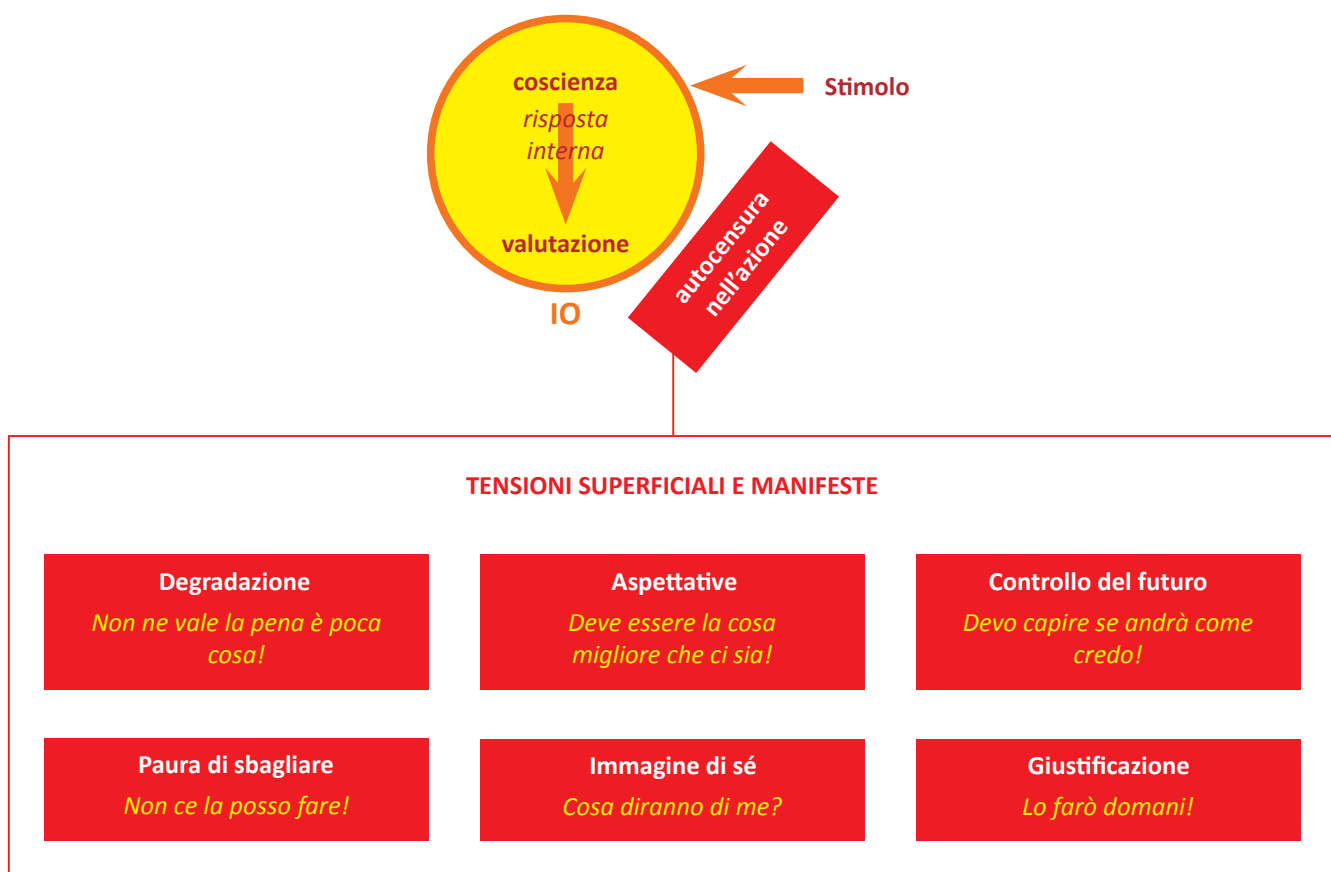
parlano il linguaggio del piacere perché noi siamo tesi. Noi siamo impauriti. Noi abbiamo un livello di tensione permanente, dove tutto è contratto, tutto si oppone, ci proteggiamo dal mondo e cerchiamo di tenere tutto per noi. La sirena ci dice: "Vieni qui da me, potrai essere libero dalle tue paure vieni qui da me potrai distendere le tue tensioni vieni qui da me ogni tuo desiderio si realizzerà "

Ci credo, eccome. Allora mi muovo verso di loro, ma al contempo abbandono me stesso. Abbandono la

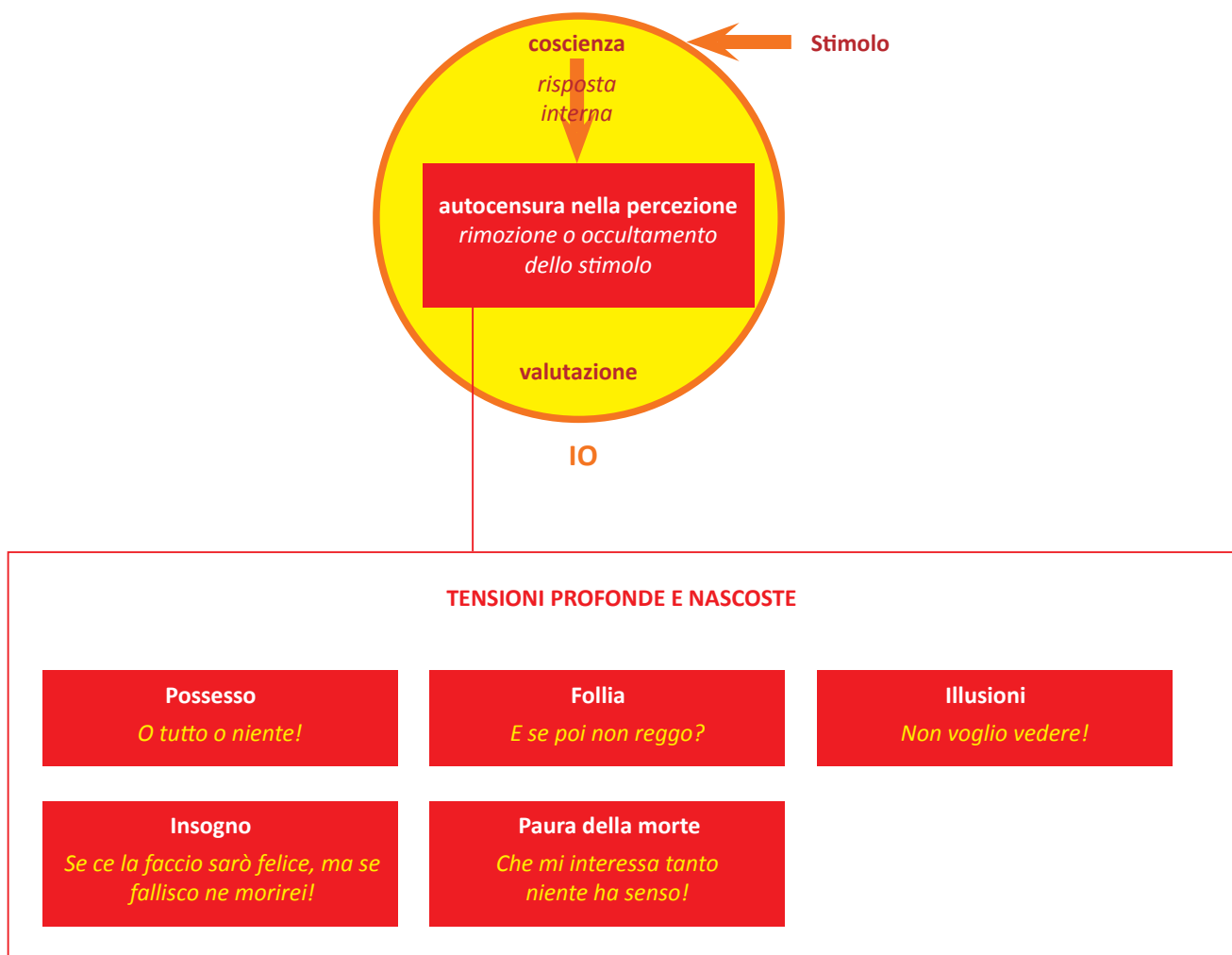
nave coi marinai, abbandono ciò che io sono per diventare un improbabile nessuno.

In questo rimane tradita la mente e non ci sono colpevoli. Potessi dire che qualcuno è responsabile di questo abbandonarmi nel mare in tempesta! L'insogno, quindi, si caratterizza per il registro di profondo tradimento di me stesso, di abbandono di sé per il desiderio.

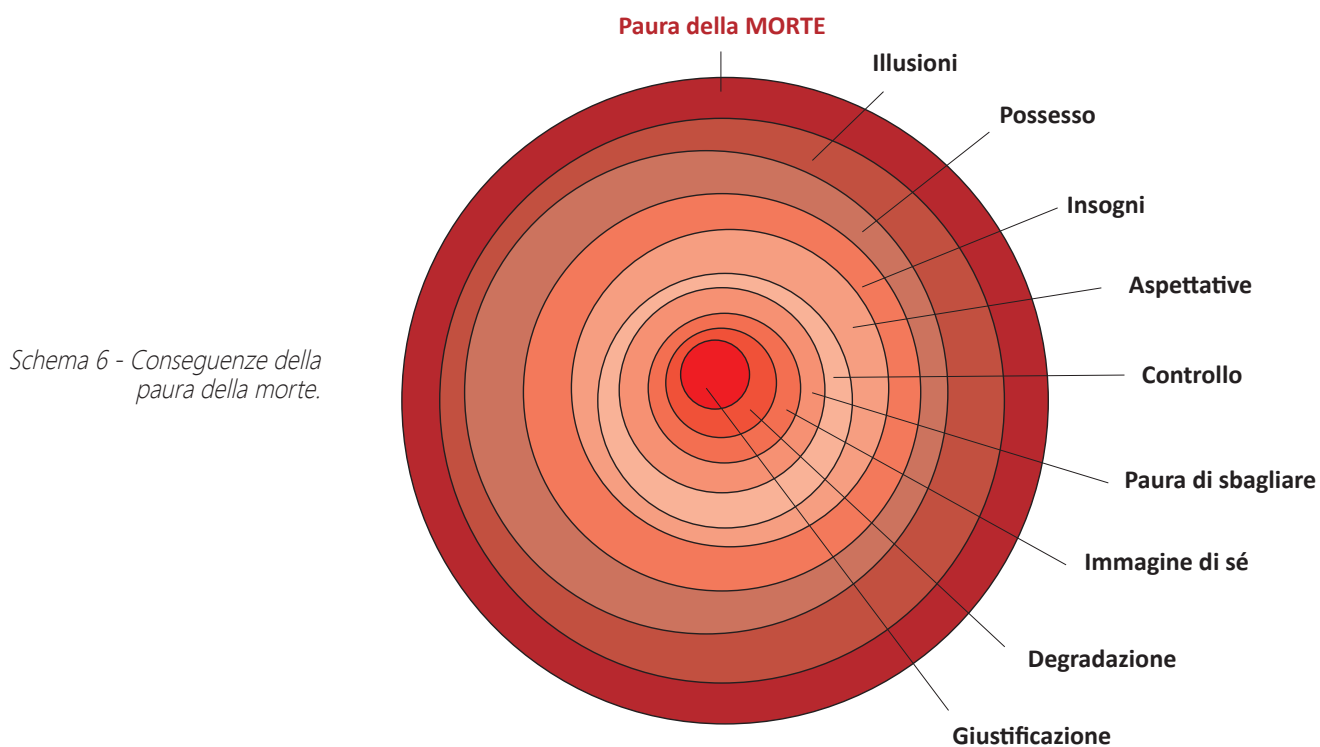
Relazioni tra i contenuti dell'ambito minore



Schema 4 - Autocensura nei comportamenti sociali

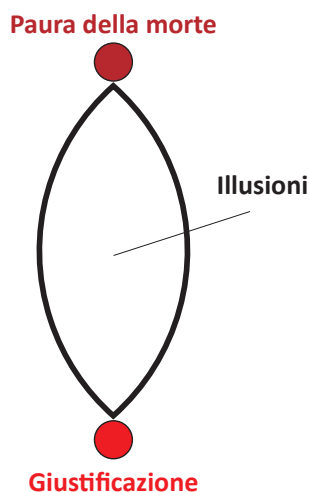


Schema 5 - Autocensura nell'occultamento della sofferenza



Schema 6 - Conseguenze della paura della morte.

La paura della morte mi porta a fuggire nel mondo delle illusioni e per generare l'illusione della permanenza sono invaso dal desiderio di possesso. Creo oggetti mentali, gli insogni da raggiungere fuori nel mondo, caricandomi di aspettative. Per questo tendo a controllare tutto, aumentando così la paura di sbagliare e mi rifugio nello sguardo degli altri costruendomi una certa reputazione, una certa immagine di me che non lasci trapelare la mia penosa condizione. Tutto va male e, quindi, per sostenere la situazione inizio a degradare e degradarmi quando le cose non vanno secondo le aspettative degli insogni. Le sensazioni sono comunque di sofferenza, ma animo!... la società e la mia mente forniscono giustificazioni sufficientemente complesse per continuare a fuggire e a nascondere il mio non senso.



Schema 7 - Se relazio la paura della morte con la sua giustificazione vedo che al centro tacito di questa opposizione che si retro alimenta, ci sono le illusioni che sostengono questa tensione permanente

Sintesi ambito minore

L'allegoria del NEMICO interno

Tutte queste componenti mi danno la sensazione di una divisione dentro di me: da una parte una voce che cerca sempre di guidare le mie azioni, dall'altra una pace ed un silenzio interno che non parlano per concetti, ma per sensazioni piene.

Alla voce assillante gli assegno il nome di **Nemico**. Non so esattamente come si configura questo "altro me", più superficiale, pieno di sé, egocentrico, che vuole avere sempre ragione e che è decisamente

teso. Un io prepotente e viziato, che vuole tutto per sé e che, chiaramente, ha molte paure problemi, come ho già descritto.

La più forte confusione mi deriva nel considerarlo "interno", nell'identificarmi con lui ed è per questo che non capisco il senso di ciò che fa perché lo registro come autolesionismo e, quindi, come massimo tradimento interno. Mi rendo conto che potrei considerare questo nemico interiore come "cattivo", quindi sentire un profondo senso di tradimento oppure solamente "sconnesso" a tal punto che, danneggiandosi, crede di danneggiare altri e non se stesso. È ovvio che la parola se stesso, per chi è esterno a sé, non è adeguata. Egli si comporta come se non ci fosse unità e, quindi, crede di danneggiare cose esterne a lui. È un comportamento pragmatico, ingenuo, dissociato e riduttivo. Quest'atteggiamento non tiene assolutamente conto di nulla, è il massimo della curvatura dello sguardo. Questo **Nemico** può nascere solo come rappresentazione allegorica e personificazione della contraddizione da cui prende origine. È la contraddizione che crea l'illusione di un nemico, di un conflitto, di questo falso dialogo interno. In realtà non c'è nessun nemico, nessun dialogo, nessun personaggio, è solo una forma per poter isolare ciò che non si può integrare. Da ciò che sperimento, il nemico è solo un indicatore di disintegrazione che, in stati di normale alterazione dell'orientamento nel paesaggio interno, può assumere le sembianze di una voce o personaggio interiore.

Il nemico interno mi fa compagnia. Non mi lascia mai solo. Forse non si fida, forse ha paura di essere lasciato. Ma è sicuro che quando non c'è, è tutto un altro mondo. Senza di lui c'è una connessione diretta con le cose, una rilassamento e una pienezza che altrimenti sono compromesse. Il nemico è il prezzo della mia contraddizione e l'unico modo per sciogliere queste profonde tensioni è l'unità interna data dalla coerenza.

Sintesi analisi statica

In un ambiente sociale le relazioni umane sono orientate da riferimenti esterni alle persone. Questa stessa modalità, esterna all'umano, diventa un modello per la relazione con se stessi.

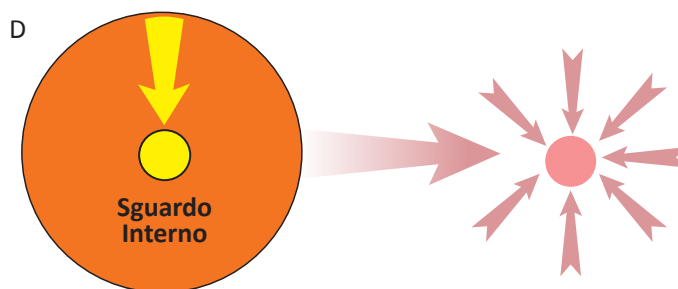
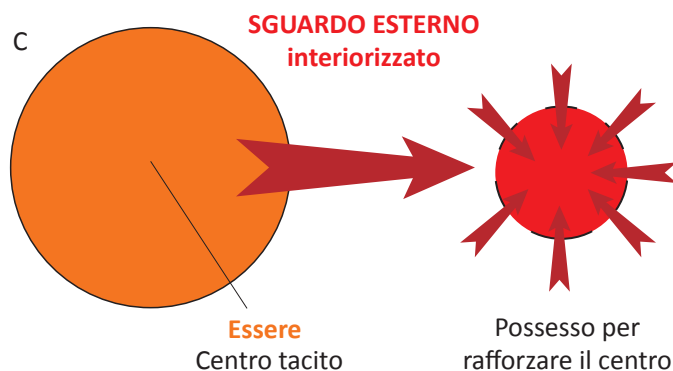
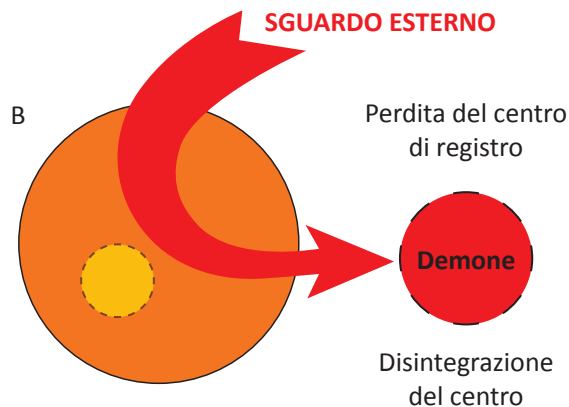
Questo considerarsi divisi e separati internamente, dagli altri e dal mondo, ci fa agire credendo che siamo soli, in pericolo e che l'unico modo per essere

accettati e integrati, cercando così di ristabilire quell'unità con gli altri e con noi stessi (il paradiso perduto), è seguire i modelli, i valori e la morale esterna, senza che abbiano in noi un momento di verifica e di interiorizzazione. Questa mancanza di approfondimento ci fa essere superficiali, ingenui e travolti dalla spirale dell'adattamento a tutto; finiamo per disadattarci a tutto, soprattutto a noi stessi. Ma non sempre siamo del tutto vittime di questi comportamenti, anzi a volte sperimentiamo, al seguito di ciclici fallimenti, che la vita ha un senso che va oltre le cose esterne.

L'Autocensura è espressione di questa mancanza di adattamento crescente che si sperimenta come una lotta interna, un conflitto con il mondo, una disintegrazione di noi stessi. Ma se fossimo veramente del tutto disadattati ci estingueremmo, per fortuna riusciamo a sviluppare parallelamente altri comportamenti che, nei momenti di crescita e di maggiore stima di noi stessi, ci portano a elaborare strategie e comportamenti di adattamento crescente, che aumentano il potere di trasformazione in noi stessi e nel mondo.

Quest'alternanza e convivenza di due direzioni, una di crescita interiore e con gli altri, l'altra di disintegrazione interiore e di degradazione degli altri, ci fa sentire divisi in due: una parte di noi è cattiva, Mister Hyde, ed una è buona, Dott. Jekyll, che ho definito rispettivamente il Nemico e l'Essere. Il **Nemico** è il non-essere, come diceva Sant'Agostino "Esiste, ma non è"⁸.

8 «Osservando [...] tutte le altre cose poste al di sotto di te, scopri che né esistono del tutto, né non esistono del tutto. Esistono, poiché derivano da te; e non esistono, poiché non sono ciò che tu sei, e davvero esiste soltanto ciò che esiste immutabilmente. [...] Mi si rivelò anche nettamente la bontà delle cose corruttibili, che non potrebbero corrompersi né se fossero beni sommi, né se non fossero comunque beni. Essendo beni sommi, sarebbero incorruttibili; se non fossero beni affatto, non avrebbero nulla in se stessi di corruttibile. La corruzione è infatti un danno, ma non vi è danno senza una diminuzione di bene. Dunque o la corruzione non è un danno, il che non può essere, o, come è invece certissimo, tutte le cose che si corrompono subiscono una privazione di bene. [...] Dunque, finché sono, sono bene. Dunque tutto ciò che esiste è bene, e il male, di cui cercavo l'origine, non è una sostanza, perché, se fosse tale, sarebbe bene: infatti o sarebbe una sostanza incorruttibile, e allora sarebbe inevitabilmente un grande bene; o una sostanza corruttibile, ma questa non potrebbe corrompersi senza essere buona. Così vidi, così mi si rivelò chiaramente che tu hai fatto tutte le cose buone e non esiste nessuna sostanza che non sia stata fatta da te; e poiché non hai fatto tutte le cose uguali, tutte esistono in quanto buone ciascuna per sé e assai buone tutte insieme, avendo il nostro Dio fatto tutte le cose molto buone» (Confessioni VII,11.17-12.18).



Nel primo elemento (A) la persona che ha nell'essere il suo centro, mantiene in esso il centro del registro della sua esistenza.

Nel secondo schema (B) lo sguardo esterno, dando il massimo valore agli oggetti, pone il centro dell'umano fuori da sé e il registro delle proprie azioni non risiede più in se stessi, ma in un giudizio che altri danno di noi.

Quando questo meccanismo si assimila (C) ovvero lo accettiamo senza più opporre una critica come fosse verità, lo sguardo esterno si interiorizza confondendosi con lo sguardo interno, qui vi è la comparsa del nemico nato da questo conflitto con se stessi e non più solo dalle manipolazioni e violenze sociali. Quando il nemico si costituisce, come pura illusione, ha bisogno di sostenere il suo

centro perché esso vive fuori da me, dove altrimenti si disintegrerebbe nella sua natura instabile e illusoria. Per questo è come una calamita che attira a sé oggetti, cose e persone per giustificare la sua esistenza e rafforzare il suo centro.

Tutto questo è possibile perché sempre nel mio centro ha agito l'Essere in maniera tacita (D), perché senza questo vero centro, osservabile con lo sguardo interno che non lo nega come quello esterno, nessuna di queste operazioni sarebbe stata possibile: non può esistere centro che è fuori di sé, altrimenti non esisterebbe neanche la periferia. Quindi se riconosco la mia esistenza, dovrò per conseguenza strutturale riconoscere anche la mia essenza, perché senza un centro o un punto, non può essere costruito nessun cerchio.

Analisi Dinamica

Studio di processo

L'autocensura non agisce sempre allo stesso modo su di me, ma cambia a seconda dei momenti vitali, che ho individuato in:

1. Benessere
2. Compensazione
3. Depressione
4. Crisi

1. **Benessere.** Quando sto bene è proprio perché l'autocensura agisce di meno. Nel lavoro di analisi biografica ho individuato diversi di questi momenti. Sono momenti di azione valida, coerenza e amor proprio.

2. **Compensazione.** In una seconda fase questa sensazione "euforica" la uso per illudermi che oramai ho superato la sofferenza! Che ingenuità credere che la via della frustrazione sia terminata in questo unico e grande trionfo! Dovrei continuare con umiltà a considerare senza esaltazione questo momento. In effetti, riconosco in me ed anche in altri che sono più "umano" nei momenti di fallimento che in quelli di

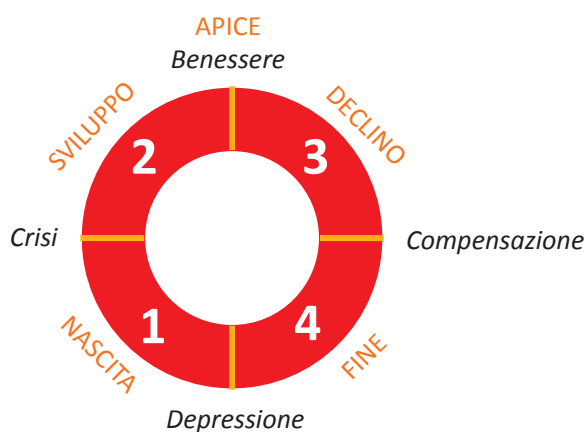
successo, quando questo lo uso per fuggire. Quindi, come si può ben immaginare, questo benessere che era inizialmente vero e sincero, si tramuta in una nuova giustificazione, in un'armatura contro le future sofferenze. Cerco di possedere la felicità e riscasso nella compensazione, finendo la mia ascesa. In questa fase non so neanche cosa sia l'autocensura, nel senso che sono del tutto ipnotizzato dalle mie stesse illusioni. È come se l'io si gonfiasse come

un rospo e poi alla fine scoppiasse nuovamente. Questa fase è caratterizzata dal fatto che si stanno compiendo i sensi provvisori[®] e si realizzano gli insogni. Sono momenti in cui funziona perfettamente il meccanismo di compensazione: hai un bel lavoro, sei innamorato, vivi in una bella casa. Sono questi i momenti di massima seduzione della coscienza da parte degli insogni.

3. **Depressione.** Prima della 4 fase di crisi, impiego sempre un certo tempo per rendermi conto che mi sono nuovamente irrigidito ai cambiamenti e, quindi, passo il mio periodo di nonsenso, in cui sono convinto che tutto vada bene, ma... una sensazione di vuoto attanaglia la mia vita. Mi sento depresso. In tale stato, l'autocensura si esprime come rimozione e dimenticanza. Quale autocensura? Chi io?

4. **Crisi.** Ma poi succede qualcosa! Un "bastaaaa!" interno o un fallimento di un bisogno. Mi lascia la ragazza o rompo con un amico, questi eventi fanno da detonatore per riconsiderare la mia situazione alla luce del nonsenso ed è bene che provi a uscire da quella condizione. Ecco, che si genera la crisi. È il classico momento in cui non si sa bene che cosa si vuole, ma è molto chiaro ciò che non si desidera. Gli insogni dei sensi provvisori non esercitano più il loro forte potere ipnotico nella coscienza. In questa fase del processo sperimento fortemente l'autocensura.

4/1. **Rinascita.** Attraverso la crisi, sono più vero e profondo e risalgo la china. Questo lavoro umile e sentito, se condotto con amore, mi porta ad una nuova fase di propositi e di slancio verso il mondo, questo significa che l'autocensura non ha avuto la meglio e che mi sono concesso nuove possibilità. Le mie azioni si fanno più coerenti e mi muovo compiendo atti validi. Torno nelle condizioni di creare una situazione di benessere in me e attorno a me.



Schema 9 - Processo momenti vitali. Il punto di crisi porta a una rinascita, mentre sperimento il benessere come apice del mio stato vitale, e la depressione come decadenza, per poi crollare definitivamente nella morte del non senso.

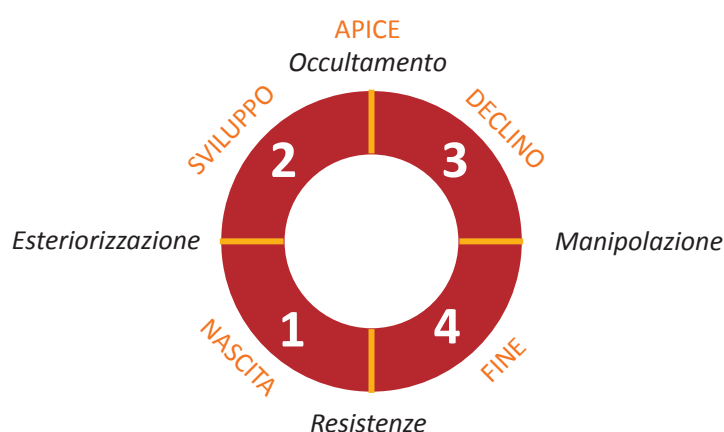
Il ciclo vitale è in relazione al ciclo dell'autocensura (schema 10) che attraversa le seguenti fasi:

1. **Esteriorizzazione.** La nascita dell'autocensura avviene con l'esteriorizzazione del registro di sé. Nasce quando inizio a credere allo sguardo esterno più che ai registri profondi.
2. **Occultamento.** Il suo apice lo avverto quando neanche mi accorgo della sua azione, quando agisce tacitamente. C'è, ma non si vede. È al suo Zenith perché ha il campo libero, senza nessuna resistenza.

3. **Manipolazione.** Quando invece inizio a dover giustificare, manipolare, degradare, a dovere in qualche modo convincermi che non vale la pena, che è meglio non fare, non sentire, non pensare, cercando in questo modo di censurare possibili azioni interne ed esterne, già è evidente l'azione del nemico; si crea una crisi, una lotta che sperimento come contraddizione.

4. **Resistenze.** Momenti in cui avverto resistenze al mio agire, proprio perché sto agendo. In questa fase l'autocensura non impedisce, ma rallenta. Avanzo nella mia crescita superando ostacoli, l'Essere è più forte del nemico che perde campo e potere.

4/1. **Illusione.** Crescere con resistenze è faticoso e frustrante. Mi compenso con qualche bella illusione e torno a frequentare gli insogni. Pongo nuovamente fuori di me lo sguardo e seguo le suggestioni del paesaggio. Le sirene di Ulisse catturano nuovamente la mia coscienza.

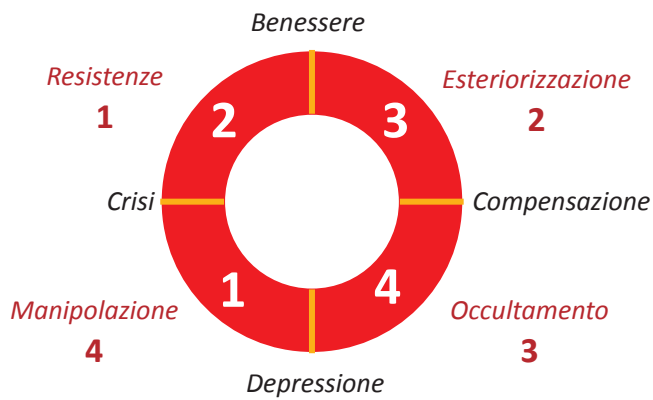


Schema 10 - Processo autocensura.

Relazioni del processo

Metto in relazione tutti gli elementi soffermandomi sulle variazioni nel tempo, sulle trasformazioni e sulle forze che hanno mosso e muovono questi cambiamenti. Mi aiuto con delle riduzioni simboliche e delle forme geometriche che, come macchine, mi favoriscono a processare e visualizzare le relazioni tra i momenti e le fasi.

Per prima cosa sovrappongo i due cicli: quello vitale e quello proprio dell'autocensura, notando delle corrispondenze che ne rivelano l'intima relazione.

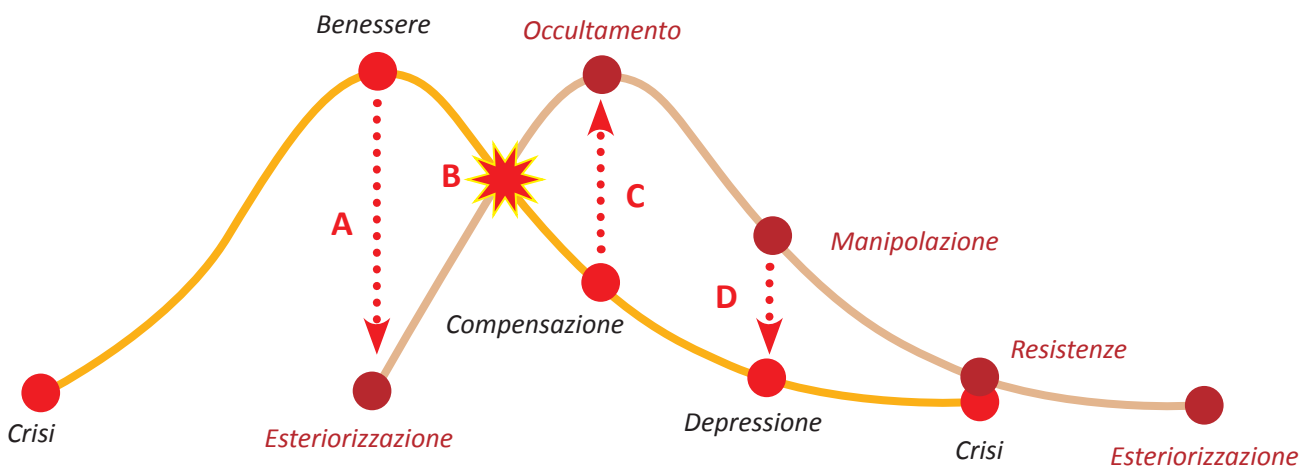


Schema 11 - Relazione tra cicli vitali e quelli dell'autocensura

Dallo schema noto che le due ruote non sono esattamente sovrapposte, ma sembra che l'autocensura segua l'entrata dei vari cicli vitali. Dal

senso di benessere mi esalto e mi esteriorizzo, inizio così a compensarmi. Mi dimentico delle cose importanti, del senso della mia vita, mi perdo nelle illusioni e occulto il mio mondo interno proiettandomi tutto verso fuori. Entro nel nonsenso e nella depressione, ma qualcosa in fondo sale da dentro. Inizio a manipolare tutto, a degradare e riconsiderare gli avvenimenti passati. Nonostante quest'azione l'Essere spinge da dentro ed entro in crisi. La crisi mi porta di fronte alla necessità, sentita e profonda, di uscire da quella situazione. Mi muovo, con fatica e resistenze, verso un nuovo senso dove la cosa più importante sono io e ciò che sento.

Se schematizzo i due cicli come curve posso notare altre corrispondenze e di come si possano rafforzare i meccanismi dell'autocensura e viceversa, in relazione ai momenti vitali.

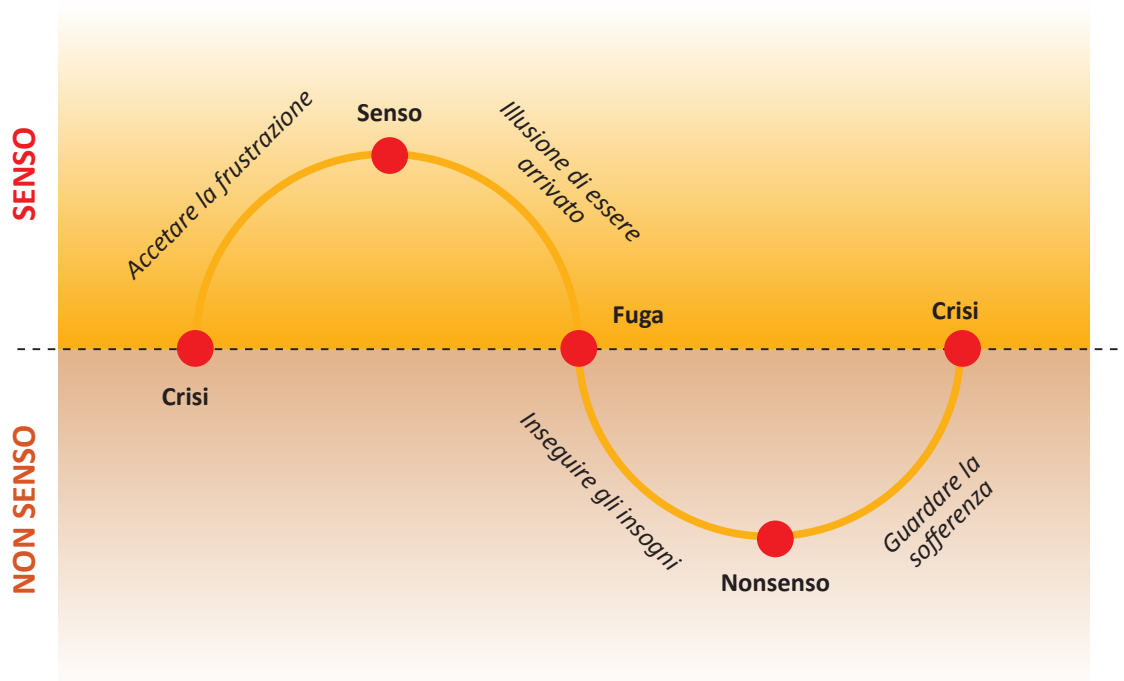


Schema 12 - Curve di processo.

Dalle curve che comparano i momenti di picco massimo, noto che, subito dopo il massimo livello del senso nel benessere, inizia l'esteriorizzazione (A), mentre attraverso la fuga dell'esteriorizzazione, arrivo all'apice dell'autocensura ovvero all'occultamento, passando per il punto B in cui la via della compensazione s'incrocia con l'esteriorizzazione. Nell'operazione di occultamento sono in piena compensazione (C) che mi porta al

nonsenso depressivo dove pratico la manipolazione per mantenerlo (D).

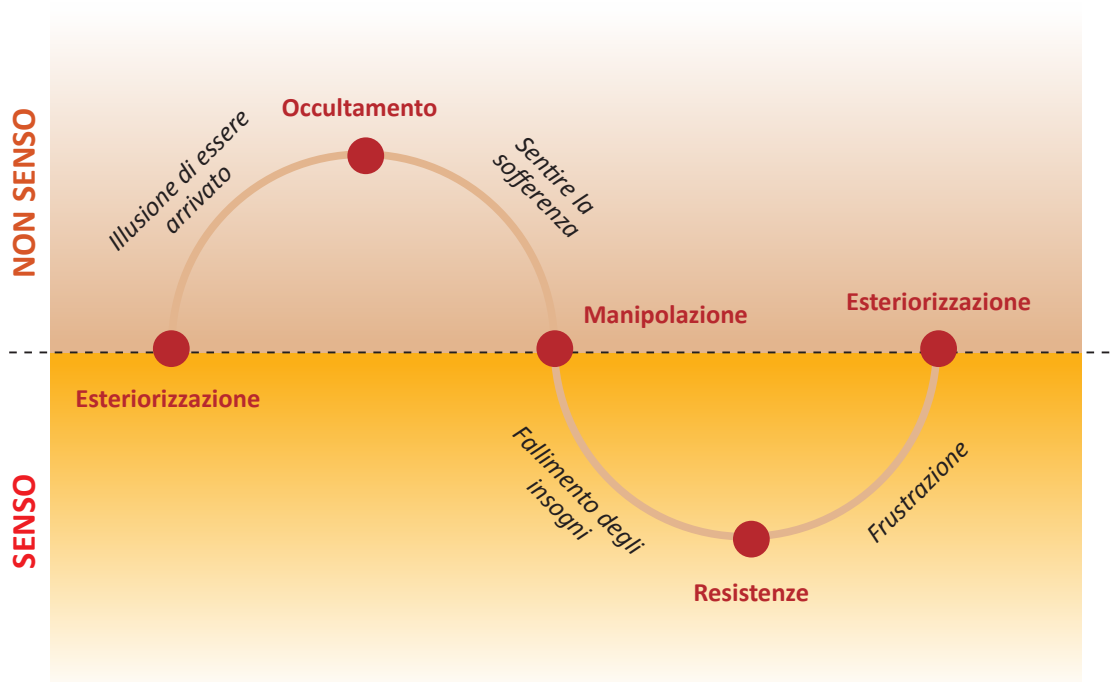
Il punto di massima tensione sembra essere quello in cui dal senso si passa alla fuga (B), attraversato dalla perdita del proprio centro. Comprendere che cosa mi faccia perdere il centro è di fondamentale importanza, ma già so che ha a che fare con l'illusione e la vanità.



Schema 13 A - Momenti di passaggio: dimore e processi.

In queste curve ho diviso il primo ciclo in altri due livelli di Essere e Non-essere, perché così sperimento le due dimensioni dove si sviluppano i cambiamenti di processo ovvero ciò che unisce i diversi stati dall'1 al 4.

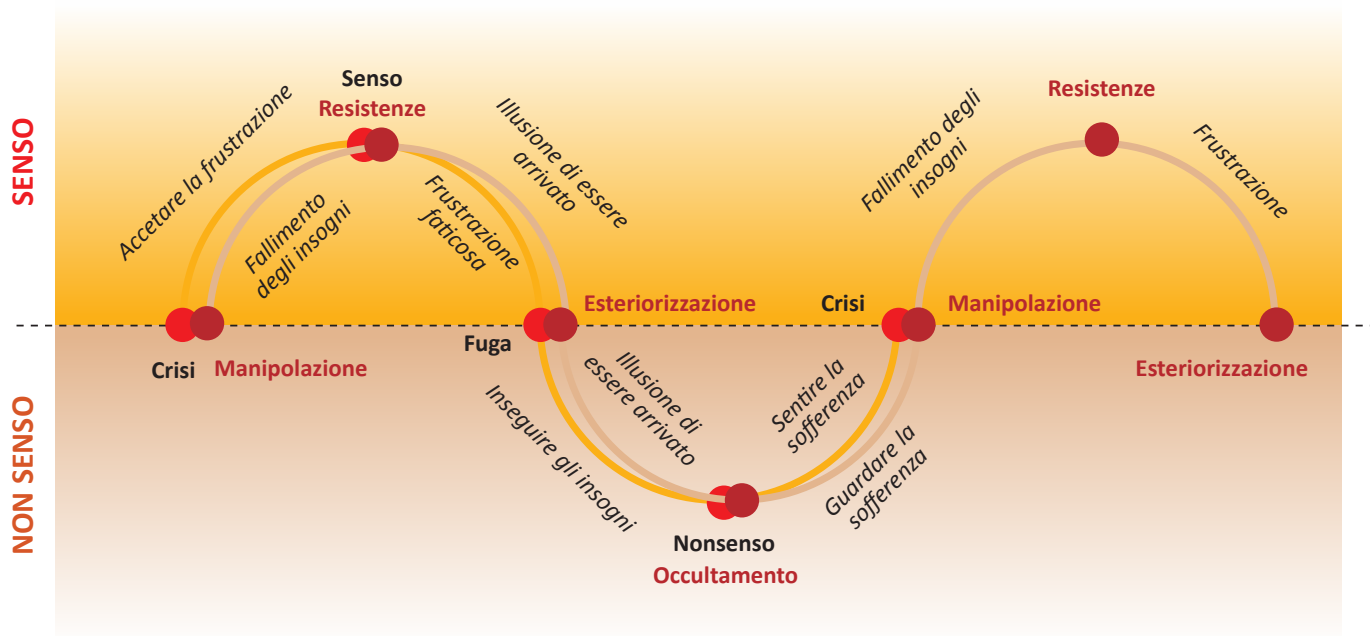
Nel ciclo vitale (13A) noto che la crisi, attraverso l'accettazione della frustrazione, è uno stato che mi spinge a ricentrarmi e sperimentare senso, ma poi compensandomi perdo il senso, entro in crisi e solo attraverso la consapevolezza del mio malessere e solo ribellandomi poi alla sofferenza risalgo la china.



Schema 13 B - Momenti di passaggio: dimore e processi. Autocensura.

Nel ciclo dell'autocensura (13B) le resistenze mi affaticano molto, per questo mi prendo una pausa giocando con le illusioni, ma poi la sofferenza spinge da dentro e non posso più occultare la

contraddizione, così inizio a manipolare le cose, ma ancora avverto la pressione interiore del fallimento, inizio a frustrare gli insogni e mi metto nuovamente al centro della mia esistenza.

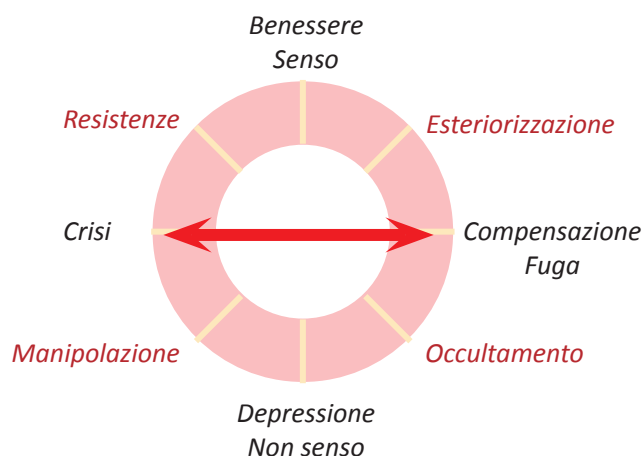


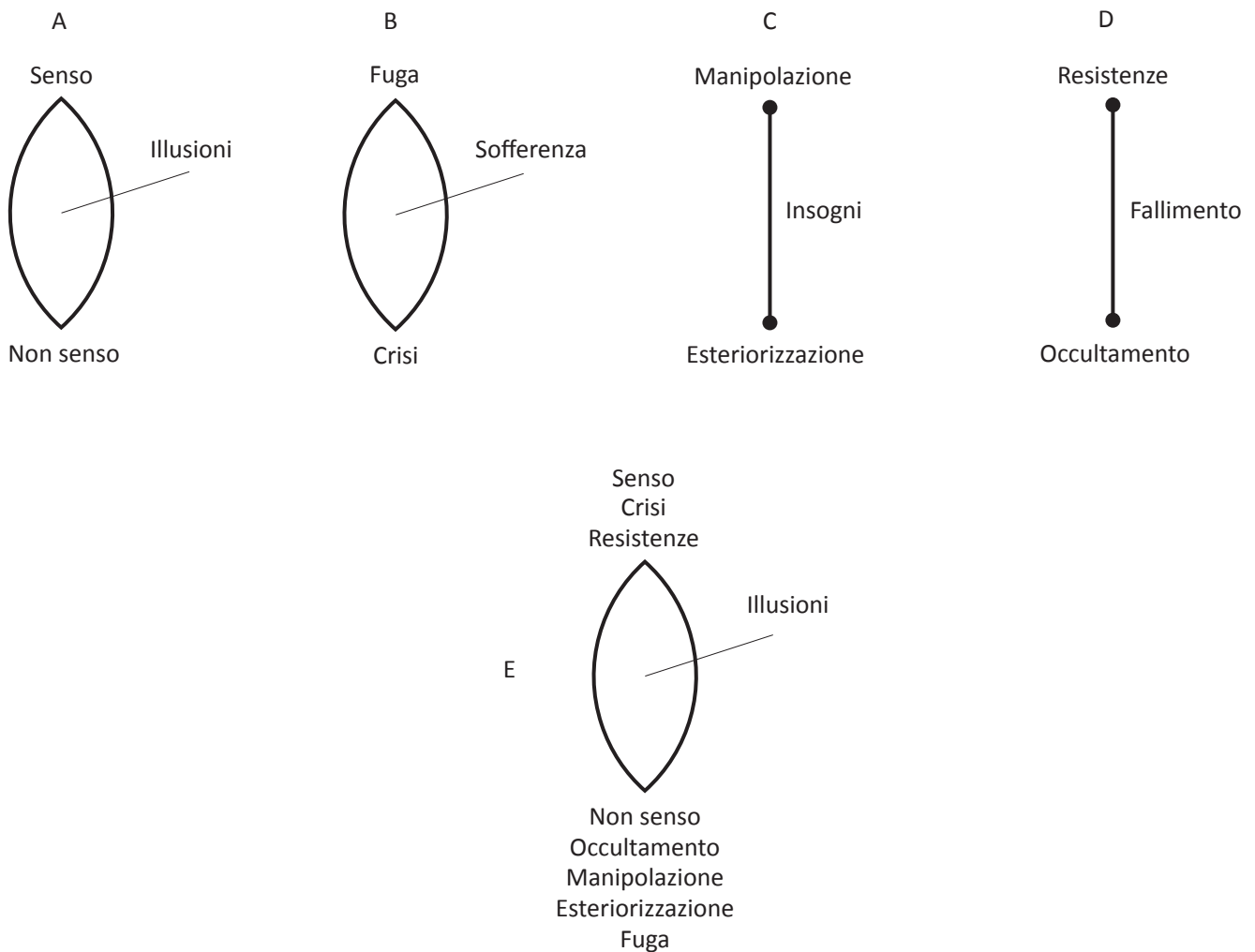
Schema 13 C - Momenti di passaggio: dimore e processi. Comparazione dei due processi.

Le relazioni che colgo da questi due grafici comparati (13C) sono di grande aiuto nel mio studio. La sofferenza e l'illusione giocano un ruolo decisivo. La sofferenza, se accettata e poi modificata, porta alla verità interna mentre, se negata con la fuga, porta all'abbraccio delle sirene cadendo nella rete degli insogni.

Il punto chiave di contraddizione e di aumento o diminuzione dell'autocensura, sta nel come mi pongo nei confronti della mia sofferenza. In questo ciclo è evidente che essa segue sempre le illusioni. Il dubbio che mi sorge spontaneo è chiedermi se la sofferenza sia vera o sia solo prodotta dalla fase di processo precedente, quindi un effetto delle illusioni. Dal grafico è evidente che la sofferenza si alimenta nella fuga ed esteriorizzazione negli insogni. Il seguire o frustrare gli insogni è dunque decisivo nel processo di risalita nella regione dell'Essere. Al contrario il Non essere è al suo apice con l'occultamento e il

non senso. Avanzare nel senso comporta di sentire molte resistenze, se queste frustrazioni affaticano, cerco meccanicamente riposo nelle illusioni e così che ricasco nella fuga.





Schema 14 - Relazioni di opposizione.

Nelle relazioni di opposizione (14) sperimento sempre una "posta in gioco" ovvero un centro tacito che spinge gli opposti.

In queste due relazioni tra gli opposti del ciclo vitale (A, B), noto come il sistema di tensioni si retro-alimenta attraverso le mandorle: senso-nonsenso e fuga-crisi.

Ciò che mi colpisce è come la crisi data dal fallimento, opposto alla fuga da se stessi, sia un ritrovamento di sé, come se nel crollo di qualcosa si scoprisse l'Essere. È anche possibile attribuire i registri alla divisione interna sperimentata con il Nemico (fuga e nonsenso) e l'Essere (fallimento/riconoscimento e senso).

Nelle opposizioni dell'autocensura (C, D) alla fine non riesco a vedere delle mandorle nette come nei cicli vitali. La manipolazione e l'esteriorizzazione sono momenti con forza diversa di tensione, non

opposti ma in collegamento, dove il tramite è la forza degli insogni che agiscono (C). Nelle resistenze e nell'occultamento (D) da una parte si cerca di risalire dal fallimento mentre dall'altra, lo si nega come un "nemico".

Nella sintesi delle opposizioni (E) tutte le componenti dell'autocensura si ritrovano nel non senso, mentre riscatto solo le resistenze come indicatore di una crescita interna che cerca di farsi strada.

Dall'analisi degli schemi, ho chiaro che la fuga nell'illusione genera il non senso, alimentando il **nemico** che si nutre di contraddizione e quindi di tradimento interno.

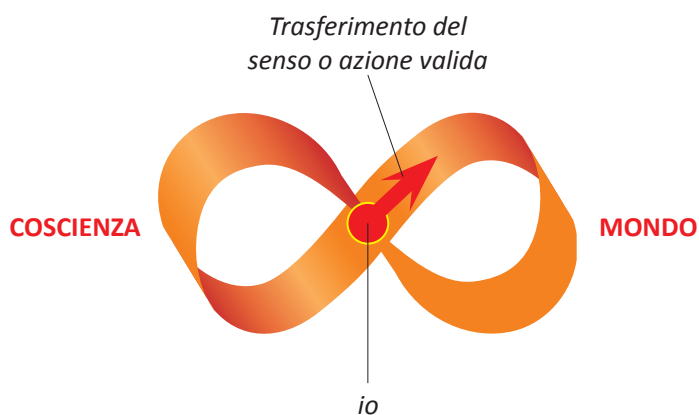
Il massimo punto di tensione, infatti, avviene dopo la fase di senso. Com'è stato possibile che io sia ricaduto nel nonsenso quando stavo bene? Com'è stato possibile che io mi sia cacciato via dal paradiso?

e vivere un risposta interiore di unità e coerenza. Questa nuova situazione, andrebbe ad alimentare un altro circuito di processo, in cui le varie fasi non sono cariche di illusione e sofferenza.

Continueranno ad esistere indicatori di resistenza, perché non ci si illude che si siano risolti tutti i problemi e tutta la sofferenza, ma in questo nuovo ciclo, le sofferenze vengono registrate solo come resistenze al "senso" che cerca di trasferirsi nel mondo e non come frutto di una contraddizione interna, dovuta al tradimento del passo 1/2 del primo ciclo.

Non mi preoccupa il fatto che il trasferimento del senso nel mondo incontri resistenze, come l'acqua al suo passaggio verso il mare, la crisi, in questo senso, sarebbe dovuta alla rottura del vecchio per opera del nuovo, necessaria all'avanzare del senso e non alla contraddizione.

I momenti vitali saranno collegati allo sviluppo e alla trasformazione del mondo e di me stesso in un continuo circuito di retro alimentazione coscienza-mondo, in cui avviene l'umanizzazione della terra.



Schema 17 - Trasferimento del Senso

Da questo schema non importa quale sia la risposta del mondo per darmi senso perché non avrò nessuna aspettativa. Potrebbe sembrare che non abbia nessuna importanza ciò che faccio, ma al contrario è proprio perché mi sono liberato da questa tensione che posso avere un atteggiamento etico profondo: se il mondo non è un "per me", non lo userò ai miei fini, non cercherò di possederlo. In questo nuovo ciclo il cambiamento consiste principalmente nel non credere che il senso arrivi dal mondo esterno come un oggetto, ma che esso può essere solo frutto di un agire coerente che parte dal di dentro. Non ciò che ottengo fuori, ma ciò che risveglio e genero dentro di me, sono alla base del mio benessere.

Sintesi analisi di processo

La mente è tradita dalle false promesse degli insogni, perché crede di superare in questo modo la sofferenza. Ma in questo modo compie un ciclo contorto che, anziché liberarla, la incatena sempre più. Tutti gli insogni hanno come centro il "per me", ma se al possesso espresso nel "per me" sostituisci il "per il mondo", includendo in questo tutto l'esistente - me compreso - il centro delle operazioni non gravita più nella fuga nel piacere, ma nel trasferimento del senso nella realtà. In questo modo non subisco il mondo, ma lo costruisco spinto dalla pace, dalla gioia e dalla forza che sperimento nello stato di senso.

Ciò che impedisce questa costruzione è il risentimento per essere caduto in braccio agli insogni. Se riuscissi a riconciliarmi pienamente con il senso di divisione interna e col tradimento, posso rompere il meccanismo di autocensura.

Analisi delle relazioni

L'autocensura, i ruoli e la risposta differita sono meccanismi che comportano una certa inibizione di comportamenti con le differenze tracciate nell'analisi statica.

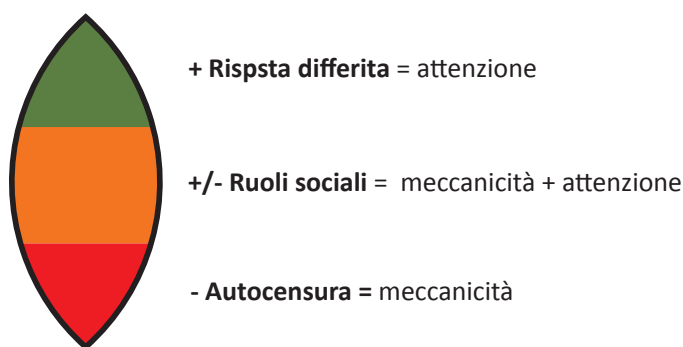
In questa fase dello studio mi domando quale dei meccanismi di inibizione è il più coerente e quale il più contraddittorio, sapendo benissimo che la risposta differita è in cima alla graduatoria, mentre l'autocensura è la pecora nera dei meccanismi.

È ovvio che la risposta differita pone attenzione alle conseguenze del proprio agire, si basa su un'etica personale, in cui il livello di attenzione, di critica e di autocritica agiscono nella costruzione delle proprie risposte. Ma anche, in quanto meccanismo, potrebbe essere mosso da un freddo calcolo di interesse. Nella considerazione machiavellica di differire e aspettare e di pensare come comportarsi nelle varie situazioni, aumenta l'efficacia dell'agire.

Potrei dire che quest'atteggiamento mi permette di agire con la massima attenzione possibile.

I ruoli, nati per adattarsi all'ambiente, non sempre sono frutto di attenzione alle conseguenze del proprio agire nel mondo; vivono a metà tra la preoccupazione etica e personale. Riconosco in me ruoli costruiti per opportunismo, per difendermi, per manipolare, mentre altri per dare e trasferire il mio essere nel mondo. I ruoli sono un sistema codificato di risposte standard, in cui la componente meccanica gioca un compito essenziale. Riconosco che però questo meccanizzare risposte è utile in molte occasioni e che la sofferenza derivi non tanto dalla meccanicità, ma dalla direzione di tali comportamenti. Per questo motivo, come viene suggerito in Autoliberazione, è importante verificare¹⁰ quelli che si mostrano fissi, rigidi, contraddittori, da quelli che invece funzionano e sono utili.

L'Autocensura, per il fatto che agisce anche come occultamento, molto da dietro, mostra meccanismi sottili e difficilmente sovvertibili, se non attraverso un attento lavoro di autoanalisi. Non solamente sono meccanici, ma anche mortificanti, poiché non spingono ad un plasmarsi nel mondo dell'Essere. Ci fanno stare passivi, come in preda agli eventi.



Schema 18 - Meccanicità e intenzionalità nei meccanismi di inibizione.

1. Risposta differita: attenzione
2. Ruoli: meccanicità + attenzione
3. Autocensura: meccanicità

In tutte e tre i casi la domanda è perché inibire e cosa inibisco?

Questi meccanismi inibitori, se visti dal punto

¹⁰ Luis Alberto Ammann, Autoliberazione, Ed. Multimage, Firenze 2004.

di vista della mera sopravvivenza sociale, della manipolazione per i propri interessi o della difesa della propria diversa unicità, sono comunque gestiti dalle paure, e non è detto che i timori e le tensioni che costituiscono l'autocensura non agiscano in tutti i livelli.

Ad esempio il possesso e il raggiungimento dei propri insogni può essere alla base delle risposte differite e dei ruoli sociali. Ovvero tutto può essere permeato dal *nemico*.

La meccanicità allora non è solo in relazione alle risposte sociali, ma anche delle risposte interne, che poi sono mosse dalle nostre credenze e illusioni.

L'autocensura non è solo un meccanismo, ma una modalità, una struttura che si può trovare in tutti i meccanismi di inibizione che bloccano il registro dell'Essere dentro di me e il trasferimento dell'Essere nel mondo.

L'unica cosa che teme il nemico è che ciò che venga inibito sia proprio lui, e se la miglior difesa è l'attacco, per esistere e sopravvivere deve cancellare e manipolare fino a modificare significati tutto ciò che lo mette in pericolo. È certamente un paranoico terrorizzato.

L'Essere può venir considerato dal nemico il suo peggiore nemico? Se così fosse il suo obiettivo primario potrebbe essere impedirne la connessione e l'espressione.

La mia sensazione è che il nemico sia solo frutto della mancanza di contatto con l'Essere e che quindi sia solo un rumore. Come può controllarmi qualcosa generato da me stesso? Come può veramente il nemico inibire l'Essere?

È chiaro che i meccanismi d'inibizione non significano nulla in se stessi, sono meccanismi di sopravvivenza, di difesa. Credo invece che ciò che maggiormente caratterizzi l'Essere siano i meccanismi di creazione, per i quali certamente si opereranno delle scelte.

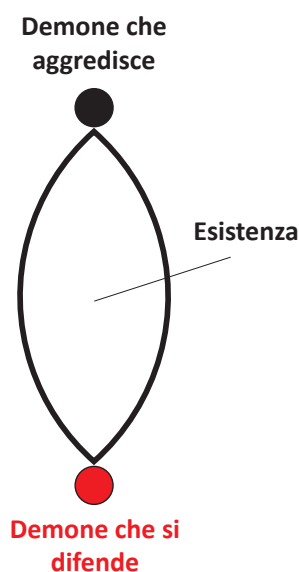
Dietro al meccanismo d'inibizione c'è dunque la paura, la mancanza di fiducia, la censura. Se fossi in unità interna non avrei nulla da inibire, ma solo cose da scegliere.

Quindi deduco che tutti i meccanismi d'inibizione agiscano in maniera più o meno forte e presente secondo il livello di libertà interna. Se sono sufficientemente libero internamente sarò sempre in un buon livello di attenzione, tale da poter commettere errori senza avere la paura o il timore

di compromettere tutto, di rovinare gli altri, di essere scacciato dal paradiso terrestre.

La tensione è, quindi, dovuta da quel senso di tradimento e inadeguatezza che nasce dal risentimento e dalla rabbia con se stessi. Non mi permetto di sbagliare, ma così facendo compio il mio errore più grosso e ingenuo. L'errore è fondamentale per poter creare e costruire. Chi ha paura di sbagliare non crea e non costruisce, ma critica, degrada e si rifugia nei propri insogni.

Dal rapporto coi vari meccanismi di inibizione ho dedotto che essi agiscono con minore o maggiore forza in relazione alla libertà interna. Essi non inibiscono l'Essere, ma se stessi, hanno paura della propria ombra, è il nemico stesso che vede demoni dappertutto perché proietta la sua natura possessiva e calcolatrice in ogni manifestazione. Ne deduco che nessun conflitto e nessuna mandorla sia possibile tra l'Essere e il nemico, perché sono di sostanza e di livelli differenti.



Schema19 -
Nemico contro
nemico

In questo schema si vede come il nemico lotta con se stesso e il meccanismo d'inibizione non sia dell'essere ma di se stesso. Il nemico esiste perché credo che esista. Credo che esista perché è frutto del mio risentimento. Sono risentito con me perché credo di avere un nemico dentro. È per questo che mi inibisco, non mi fido di me stesso. In questo circolo viziato e occulto il contatto con l'Essere, che mai è andato via e che osserva questo uroboros¹¹, aspettando il giorno in cui il rumore cesserà di assordarmi e torni a prendere contatto con me.

Allora dovrei ringraziare l'autocensura, perché come tutti i meccanismi di inibizione si attua credendo di ricevere un qualche vantaggio da questo blocco. Il problema è che i vantaggi presunti sono decisamente inferiori agli svantaggi. Ecco una cura che guarisce solo parte dei sintomi e dei mali che essa stessa produce!!

Sintesi relazioni

Il meccanismo di autocensura non si attiva per impedire all'Essere di manifestarsi, ma esso inibisce se stesso. Solo coprendo i due ruoli, di vittima e carnefice, il nemico esiste e ha ragione di esistere. Il meccanismo è autoreferenziale. Non sussiste nessun pericolo da cui difendersi, solo che quando si fa molta confusione si scambiano la propria ombra e i propri rumori, come provenienti dall'esterno. Queste minacce sono illusioni prodotte dalla mia dissociazione interiore: non riuscendo a riconciliarmi con i miei errori passati, trovo falsi colpevoli in me.

¹¹ Uroboros: simbolo alchemico della ciclicità allegorizzato da un serpente che si morde la coda.

Analisi Compositiva

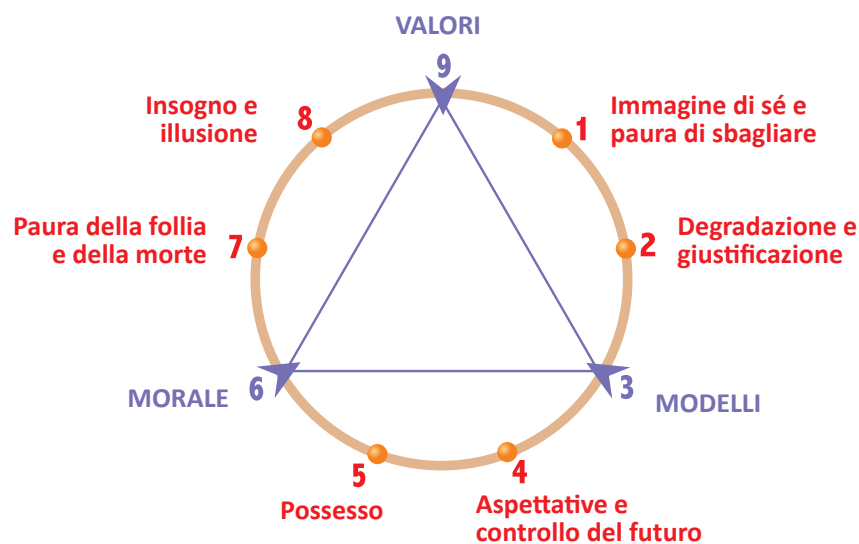
Se analizzo le diverse componenti che costituiscono le azioni dell'autocensura e i suoi punti di energia, vedo che tutto ruota sulla paura della morte, che è la massima illusione, ovvero quella che causa maggiori sofferenze (vedi schema 6). In questa fase di riflessione mi interrogo sulle relazioni interne a partire sia dalle componenti più meccaniche, grossolane, anche se superabili in gran parte (che metto nei primi punti), che da quelle più profonde e che agiscono da dentro come la paura della morte

e soprattutto le illusioni (ultimi punti) che credo vere ed esterne, non rendendomi conto che sono prodotte dalla mia stessa mente.

In questa forma che è l'Enneagramma¹², sistemo gli elementi secondo questo principio ordinatore

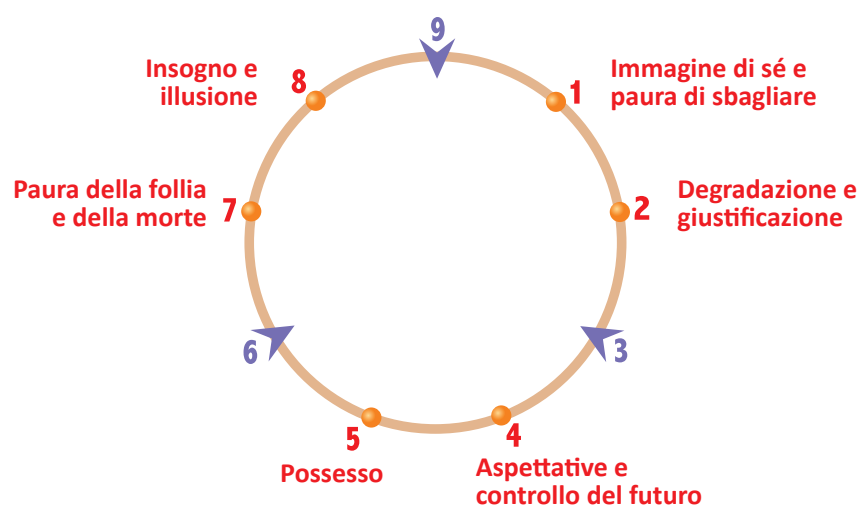
¹² L'Enneagramma è un simbolo usato nei lavori di Scuola negli anni 70, come riportato nella Monografia di Daniel Zimmermann, in bibliografia e ripreso da Jorge Pompei, anch'esso in bibliografia, nel Metodo Strutturale Dinamico. Metodo che qui ho usato per dare ordine al mio lavoro interno.

passando dagli elementi più esterni, comportamentali, più evidenti per me dove mi sento che controllo, a quelli che neanche vedo nel loro agire come il pesce non vede l'acqua in cui è immerso. La paura della follia, in questo caso è la paura della solitudine del disadattamento.



Schema 20 - Enneagramma e componenti dell'autocensura

Analisi di ciclo



Schema 24 - Ciclo compositiva

Come nella parte del processo vedo che passando lungo la circonferenza dal punto 1 al 9 mi posso rendere conto che cosa succede in queste trasformazioni interne. Come mai dalla paura

di sbagliare con lo sguardo verso fuori, passo a una nascosta paura della morte? Avranno delle influenze specifiche le condizioni dell'ambito maggiore della società in cui vivo?

Mi immagino bambino. Faccio le cose e mi arrabbio perché penso di farle meglio, soprattutto quando la maestra o i genitori mi guardano e sento che hanno delle aspettative su di me. Passo nel ciclo 1-2, indisposto e molto infantile. Mi immagino una situazione uffa! uffa! Vorrei che le cose funzionassero come desidero e mi devo rassegnare al fallimento e alla frustrazione. Ho una necessità e un'esigenza: fare quel che desidero con la massima efficacia. Guardo gli altri e vedo che fanno. In me non ho trovato risposte, quindi, credo che fuori di me ci siano delle soluzioni. Guardo attivamente, con delle necessità, così imparo molto e velocemente. Acquisisco non solo comportamenti, ma anche "forme" mentali, ovvero valori e credenze. Quei modelli hanno incorporato un'immagine di cosa sia la felicità che io cerco. Quell'immagine si rivolge a comportamenti da attuare e cose da avere. Capisco i codici e mi configuro anche io delle immagini che mi orientano. Ciò che mi aspetto da me, dagli altri e dal mondo si fa sempre più complesso. Più si fa complesso e più sono il numero di caratteristiche che devono avere e più alte e pretenziose sono le esigenze. Se le cose, già molto strutturate, vanno per il verso giusto sono felice, se le cose non vanno sono infelice. Non c'è niente di semplice ed è quasi impossibile raggiungerle. Mi arrabbio nuovamente, con il peso del sacrificio, uffa! uffa! Ancora più arrabbiato perché ora mi ero impegnato davvero, avevo guardato bene cosa facevano i miei modelli: come è possibile che le cose continuino a non tornare ed io sia sempre infelice?

La frustrazione e la delusione sono più pesanti, allora sento che se possedessi le situazioni come gli oggetti, di cui ho certamente maggiore padronanza, queste sarebbero state più facili da gestire e prevedere. Cerco di trasferire al mondo delle immagini, delle idee, dei comportamenti, delle relazioni, degli accadimenti, quella concretezza propria della materia che la rende molto più affidabile e controllabile: cosifico¹³ il mondo e me stesso un una sproporzione materialista.

Ma devo stare attento, non posso fare come mi pare e piace! E no! Ci sono delle regole che non conosco e che devo rispettare. Non posso certo usare tutto e tutti come se fossero miei oggetti, c'è una serie di regole morali in cui è descritto ciò che è bene fare, dire, sentire e addirittura pensare. Sì, perché Dio vede anche nei più intimi pensieri quel che si annida nel mio interno. Il castigo è quel che tocca a chi sovverte la morale. Un castigo terribile ed eterno, bruciare nel fuoco degli inferi! O altre cose fantasiose di questo stile. Già mi girano le scatole perché la realtà che mi dà la felicità non si comporta come voglio io e ora se sbaglio, ho anche la punizione divina, condanna della morale, rimproveri dagli amici, sanzione dallo stato tutti lì a guardare se faccio le cose bene o male, se sono buono o cattivo!! Ma un poco di ca . vostri! NO!

Ma dentro di me non mi piego, desidero ancora essere felice, e immagino e immagino, e sogno e sogno. Tutte cose belle e fantastiche, tutte cose meravigliose dove io sono finalmente disteso e felice. E così posso immaginare di stare tutta la vita Tutta la vita?! È no, tutta la vita proprio non ci posso stare. Anche nel mio mondo fantastico so che non mi posso fuggire dalla morte, posso fuggire dal mondo, dalla "realtà" dura e crudele, ma prima o poi so che devo morire.

E come immaginavo da bambino la morte? Io morto, paralizzato, immobile al buio in un corpo morto! Come intrappolato per sempre in un corpo che non sente, non si muove, non vede, non mangia, non gioisce. Il peggiore degli incubi e dei castighi.

Le mie fantasie, i mie sogni si fanno allora più consistenti, diventano più reali e concreti perché cercano fuori nel mondo dei corrispettivi "fisici". Se cerco affetto mi immagino tante persone che

mi amano: se ho successo molte più persone mi ameranno. Se cerco un rifugio dalle disavventure del mondo, dalla fatica e dall'insicurezza niente di meglio che avere tanti soldi, così niente potrà accadermi. Se cerco un rifugio dalla morte, dalla fine, dovrò fare tante belle azioni, dovrò essere un buon cittadino, dovrò rispettare le regole terrene e divine, così in premio avrò la vita eterna.

Allora nel mondo vi saranno non solo oggetti da raggiungere, ma anche qualità morali, comportamenti esemplari, giuste e precise condotte, inoltre dovrò rispettare e contribuire alla collettività, alla religione, alla società, perché da essa avrò la massima ricompensa di riconoscimento, denaro, buona reputazione, cure ed affetto. E con le donne, se sono così virtuoso esse faranno a gara per avermi!

Sintesi analisi di ciclo

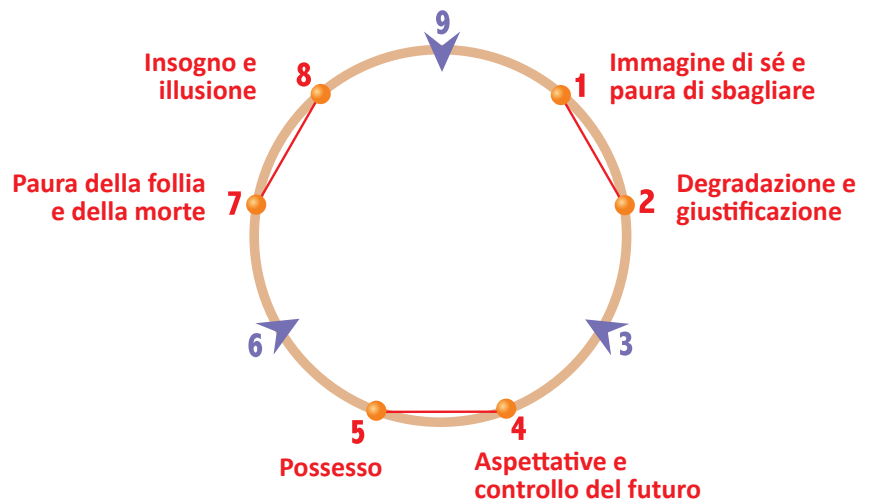
In questo schema individuo l'intima relazione che vi è tra adesione allo sguardo esterno e necessità emotive e psicologiche di adattamento all'ambiente. Per il bambino non autosufficiente l'ambiente esterno può veramente essere non solo un modello mentale, ma soprattutto una condizione ineludibile per vivere. Inoltre, in mancanza di risposte l'essere umano, che è un essere storico e sociale, tenderà a guardare e imitare i suoi predecessori, anche a costo che questi modelli causino in lui sofferenza e contraddizione per il fatto che lo pongono contro se stesso. Sembrerebbe che la necessità di stare bene con gli altri sia più forte della propria coerenza e interiorità, giacché questa è sacrificata per seguire i modelli esterni.

Analisi a coppie

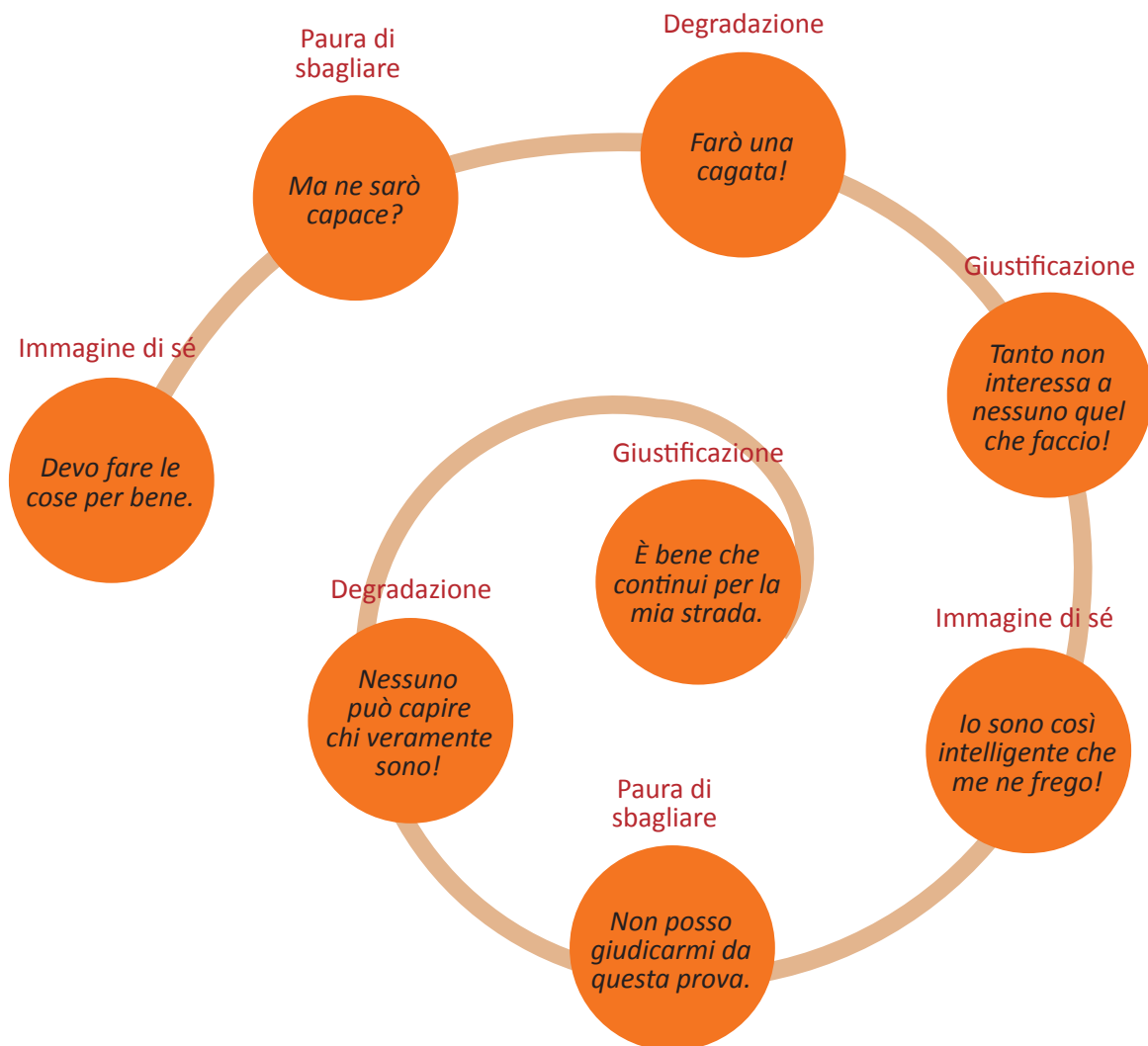
Nei primi due punti ho sistemato: 1. Paura di sbagliare e Immagine di sé; 2. Degradazione e giustificazione. La prima tensione che mi viene quando qualcosa dentro mi spinge ad agire nel mondo è la paura di fare uno schifo, come ad esempio nella pittura. Non lo faccio perché vorrei sostenere un'immagine di me altissima e non discutibile; vorrei, ad esempio, credermi il più grande artista dell'universo. Così credendo di sbagliare non me lo posso permettere. Ma ho voglia di dipingere ed allora inizio a degradare sottilmente la situazione, chiaramente sono talmente sottili le degradazioni che non le vedo come tali. Inizio a trovare scuse, e dietro il giustificare vi è sempre una degradazione o di me o dell'ambiente.

¹³ Un verbo, cosificare, non esistente in italiano ma usato nella dottrina siloista che dà nome a quell'atto di rendere, vedere e comportarsi nei confronti delle situazioni e delle persone cercando di renderle "cose" ed in quanto cose prive di libertà ed intenzionalità.

Schema 22 - Coppie della compositiva



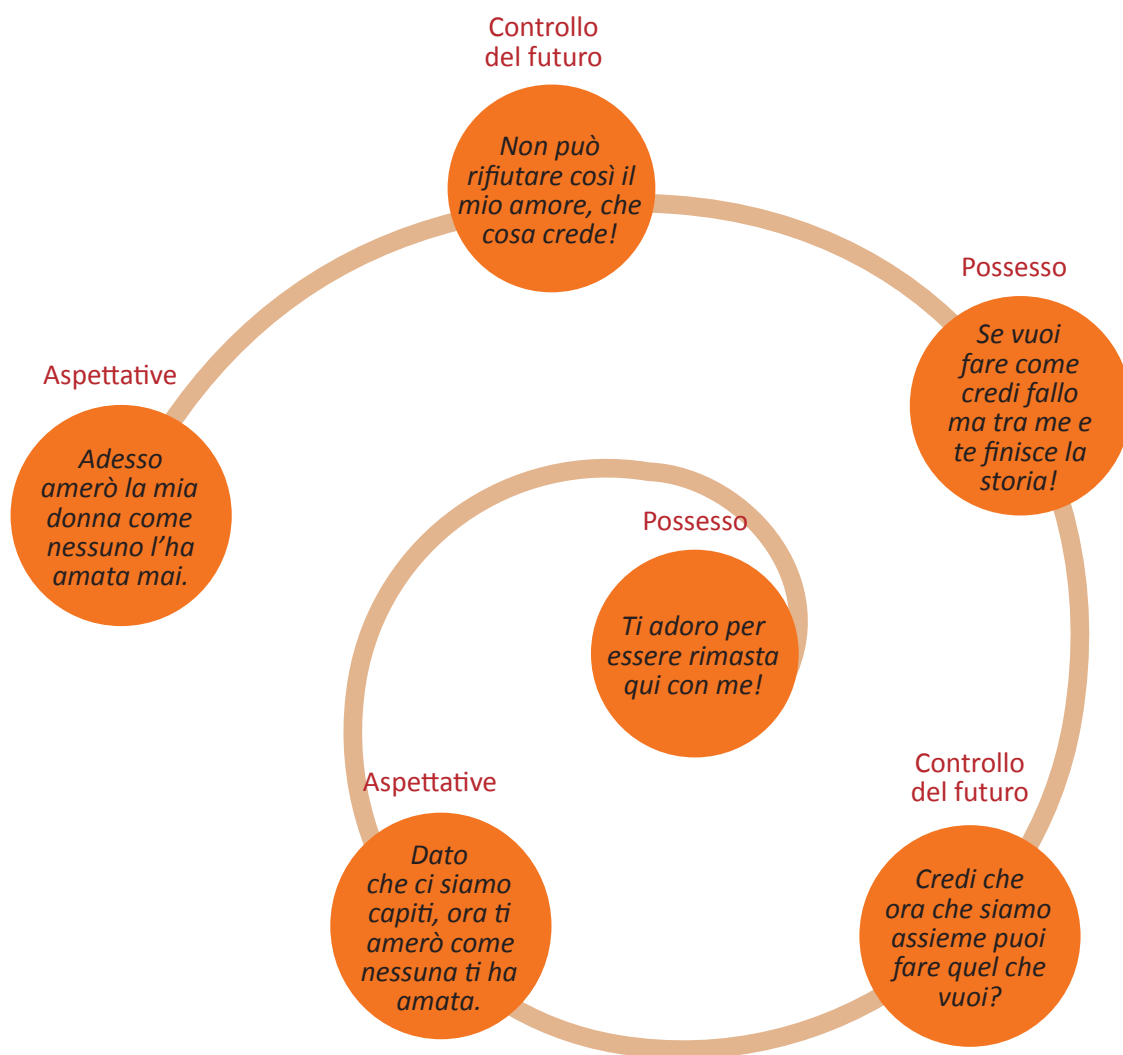
Questo primo circuito è per me un classico ed è quello più comune e "grossolano".



Schema 21 - Circolo vizioso: immagine di sé, paura di sbagliare, degradazione e giustificazione.

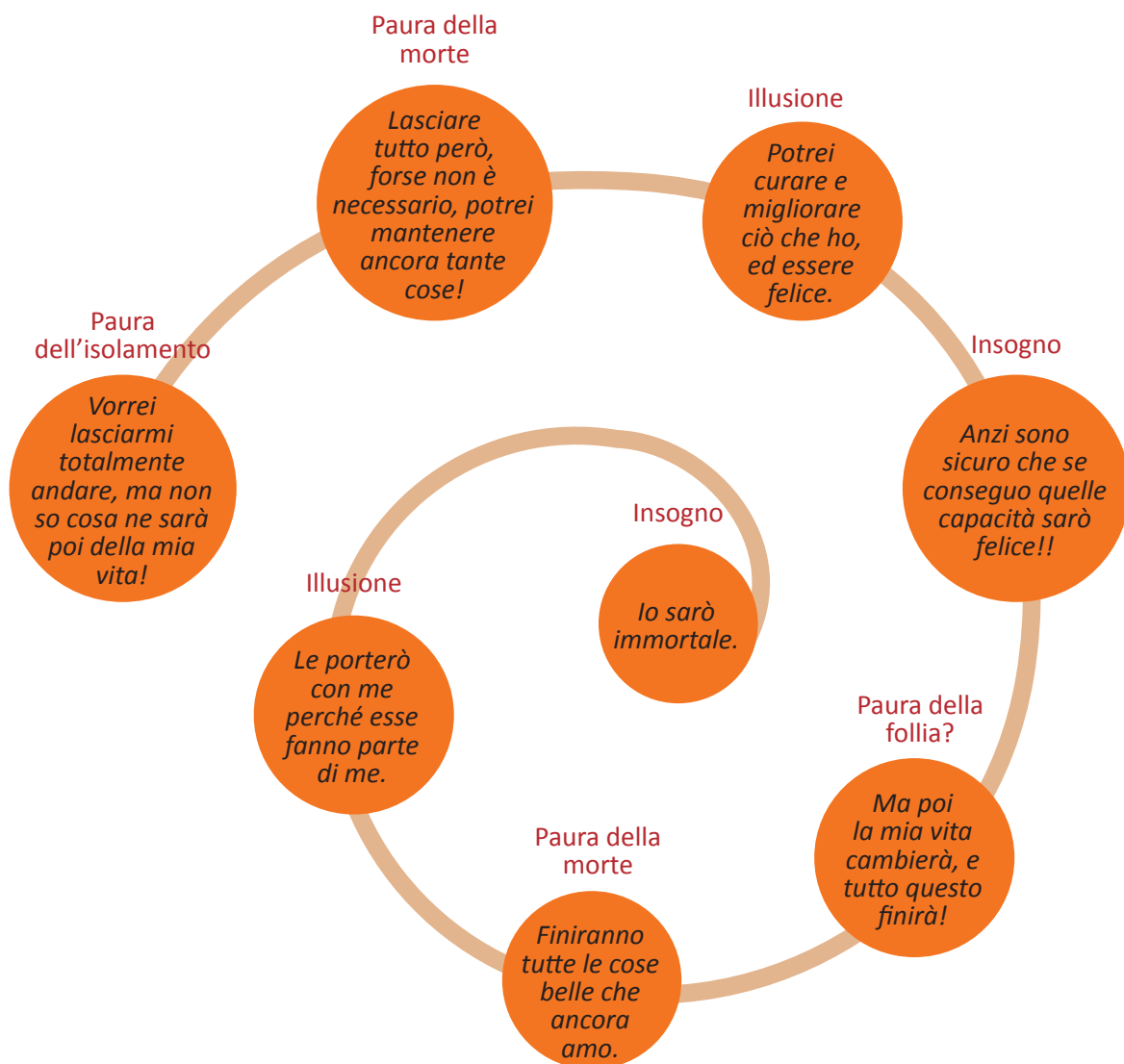
Nella seconda coppia metto: 4. aspettative e controllo del futuro; 5. Possesso. Già rendermi conto delle mie aspettative, seguendo l'esempio della pittura, è un bel salto. Devo stare più attento per coglierle perché agiscono

più sottilmente. Cerco di attuare le aspettative controllando le cose, le situazioni: il futuro deve essere come mi aspetto! L'autocensura agisce nel fatto che le cose non vanno come me le aspetto, di conseguenza credo che avere pieno potere su di esse, possederle come un oggetto, mi permetta di farne quel che voglio, di averne il massimo controllo. Anche questo è un altro giro di ruota ed è ingiungendo soprattutto quando ciò che si vuole controllare è il tempo, sono le emozioni, le idee, che sono impalpabili e naturalmente in costante e veloce mutazione. Di certo non hanno la stabilità di un oggetto come la casa.



Schema 22 - Circolo vizioso: aspettative, controllo del futuro, possesso.

Nell'ultima coppia inserisco: 7. Paura della follia e della morte; 8. Insogno, illusione. Tutto il torpore dell'autocensura nel massimo della sua forza, all'apice nell'occultamento, è dato dal potere delle illusioni che sprigionano per creare ciò che non trovo. In particolare quelle illusioni che credo di poter raggiungere fuori nel mondo, che sono gli insogni, che sempre si riferiscono a "oggetti" di desiderio che devo possedere perché credo mi diano la felicità. Quando sono in questa rete di inganni, non vedo che ciò che produce questa sofferenza, che desidero compensare con gli insogni, è in definitiva la paura che la mia vita non abbia alcun senso dato che la morte, ingiustamente, se la porterà via. Oppure, mi è capitato varie volte, credo che se romperò con quel mondo di specchi diventerò pazzo. Il nemico mi dice: "Bene! vuoi andare dall'altra parte... fai pure, ma sappi che non ti assicuro che ritornerai indietro, qui sai ciò che lasci, ma dall'altra parte ci sono cose troppo forti per te, non le reggerai, uscirai fuori di mente, con tutta quella libertà non vorrai più vivere il quotidiano, sarai un disadattato abbandonato dagli altri".



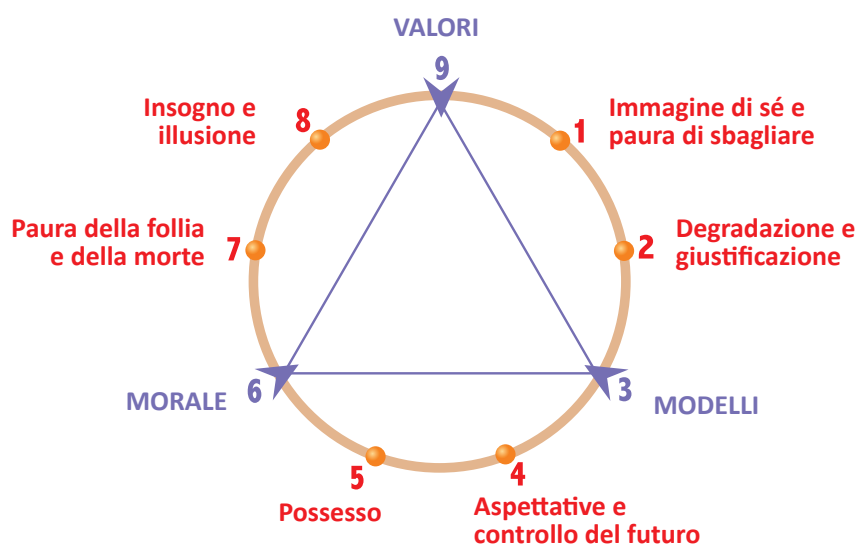
Schema 23 - Circolo vizioso: paura dell'isolamento e della morte, illusione e insogno.

Sintesi relazioni a coppia

A man mano che cresce la mia esperienza e quando sto in coscienza di me, mi accorgo di queste fasi, di questi circoli viziosi. Ci vuole un diverso livello di consapevolezza per riconoscere quella tensione di base che è il timore della fine della vita nella morte.

Analisi delle influenze esterne

Nei punti 3,6,9 inserisco gli elementi esterni che entrano da fuori nella composizione del nemico. Presto fatto, dato che ho già selezionato valori, morale e modelli sociali.



Schema 24 - Analisi delle influenze esterne

La più forte e immediata influenza è data dai modelli esterni, che senza nessuna parola, ma solo con sguardi e comportamenti, mi formano. Sono codici che osservo fin da piccolo, cercando di adeguarmi a ciò che fanno gli altri, meccanicamente per imitazione. Quindi al punto 3 metto: Modelli.

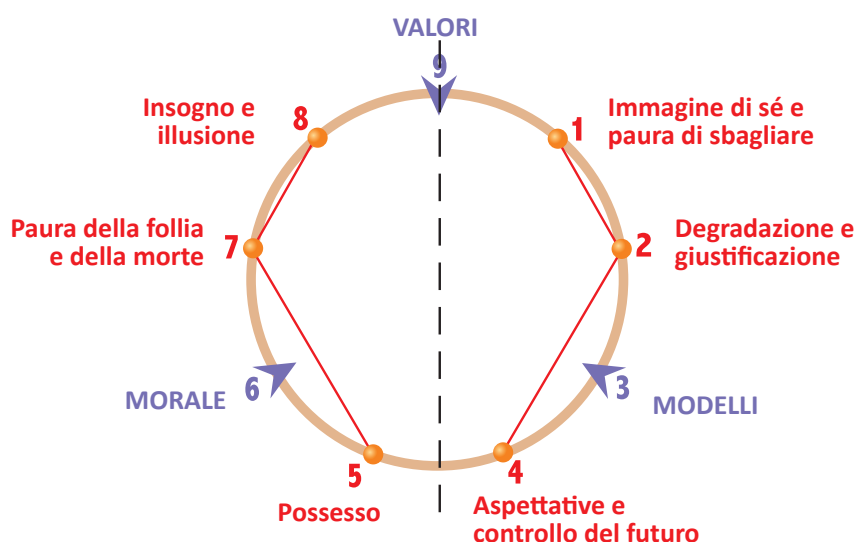
Al punto 6 sento che la morale, che divide ciò che è bene da ciò che è male, anch'essa è piuttosto palese e grezza. Infatti, sento che i valori sono più taciti che espliciti, nessuno mi ha detto: "Questa è la scala di valori del mondo, denaro, successo e sesso". Lo deduco e lo incorporo tanto dai modelli, quanto dalla morale, ma essi sono comunque più sottili e compresenti.

Sintesi influenze esterne

Nella costruzione dell'autocensura si vede come le componenti esterne, si vanno interiorizzando e affinando fino a divenire la materia prima per muovere e giustificare il nemico.

Analisi di complementarità

Se osservo la parte destra in rapporto alla sinistra mi ritrovo con una spartizione di elementi che sono più esterni da un lato e più interni e sottili dall'altro.



Schema 25 - Complementarità compositiva

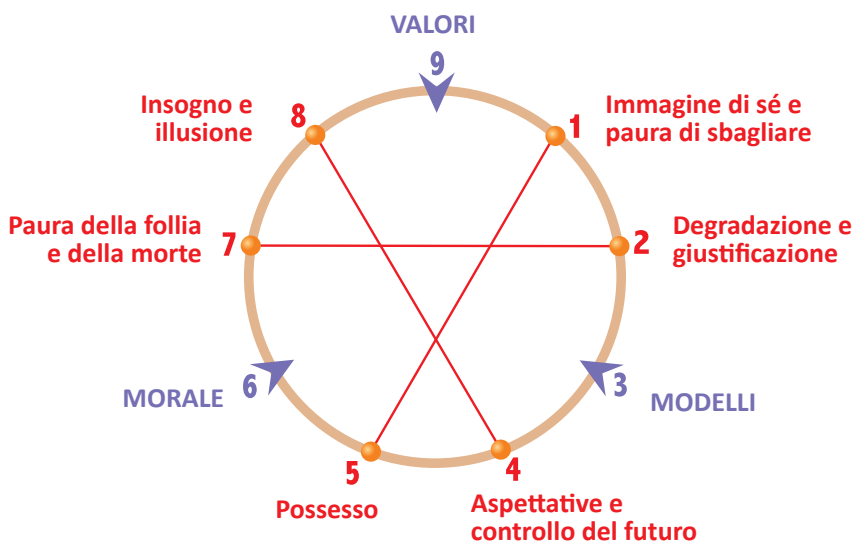
Subito noto che c'è una parte più oggettiva, cosificatrice, nel lato destro, in cui è tutto nell'oggetto diretto di percezione. Come un atteggiamento pratico, che muove operativamente nelle situazioni, una strategia sulla realtà.

La parte sinistra, invece, ha che fare con la parte più interna, infatti vi sono la morale e i valori. Una dimensione psicologica dell'autocensura, in cui ciò che si cerca di controllare censurare sono più idee e registri, che situazioni esterne.

Sintesi complementarità

Più si affina l'autocensura più è difficile da vedere in azione, perché si va interiorizzando, ed il controllo delle situazioni passa da essere rivolto al mondo esterno a quello interiore.

Analisi di opposizione



Schema 26 - Opposizione compositiva

Che cosa centrano l'immagine di sé e la paura di sbagliare con il possesso? E gli altri elementi con il loro opposto?

Se medito sulla coppia 1-5 vedo che l'immagine di me che cerco di salvaguardare con gli altri e con me stesso, ha dietro la credenza che l'immagine sia una cosa che si possiede, al pari di un oggetto. Se credessi che l'immagine sia qualcosa di instabile, variabile e immateriale, come è in effetti, non potrei possederla. Ma se mi metto in una posizione di salvaguardia, l'immagine di me assume la forma di costruzione scenografica esterna, ma è ovvio così che non sono io. Una facciata nella quale nel momento stesso che l'ho creata, mi ritrovo assoggettato. L'immagine di me è una sorta di condanna ad assolvere un copione, dato che alla fine finisco per cadere nella trappola che avevo teso agli altri. In un momento di massima estraniamento anche io finisco per guardarmi da fuori, credendo ostinatamente alla mia apparenza.

La coppia opposta 2-7, mette in opposizione: 2. Degradazione e giustificazione con 7. Paura della morte e della solitudine, osservo che la degradazione più spietata dell'esistenza è la credenza che la morte annulli tutto quel che ho costruito in vita. E che cosa giustifico allora? Che sia vero che la morte annulla il mio senso. Come potrei provare il falso, se non attraverso l'esperienza o un atto di fede, che mancano del tutto al nemico? Se guardo l'azione dell'autocensura, essa impedisce che io possa liberamente costruire la mia esistenza semplicemente perché è inutile che lo faccia. Ciò che si giustifica in questo meccanismo è che non si vuole ammettere che questa credenza di morire faccia cadere nel non senso. E quella follia di cui ho tanto paura, forse non è relativa a ciò che mi succederebbe se varcassi la soglia, ma in maniera più semplice a quello che vivo ogni

giorno sostenendo con forza la mia morte, che non è quella del corpo, ma quella della vita che non si compie per il timore di vanificarsi nel nulla. La morte vera è quella della vita che vivo rintanato nel mio castello, nel mio "io" che tutto sa e tutto controlla. Un io ingenuo che non vede, però, che per sostenere questa condizione di protezione ha ucciso la vita e il mondo. Il bambino, che sente che il mondo gli sfugge, che la vita gli sfugge, che gli altri gli sfuggono, potrebbe imparare a seguirli, a capirli, a fidarsi della vita, perché no! Ma vede attorno a sé altri modelli, che dicono: possiedi! Così cadrebbe la credenza che tutto sia creato per soddisfare me e solo me. Ma questa visione così incerta e mutevole, senza nessuna certezza materiale, è faticosa da intraprendere in un mondo che va in direzione contraria. Così la degradazione come una demolitrice, riduce tutta la complessità a cose, perché per comprenderla e viverla nella sua dinamica vitalità, richiede fatica e slancio. Ma a 2, 3 o 4 anni, potevo ampliare la mia visione del mondo? Potevo aprire il mio cuore e la mia testa mettendo in discussione i modelli, la morale e i valori della mia epoca? La degradazione è stata forse una necessità per sopravvivere adattandomi a un modello riduttivo e cosificatore della vita umana e della società, ma oggi non ha più senso. Degradare e giustificare per sostenere una credenza che niente ha senso è una vera tortura per lo spirito. Se agisco in questa forma mentale al massimo ciò che posso fare è costruire un bel castello inespugnabile dove lì dentro posso assaporare l'illusione dell'immortalità.

Nel duo che vede: 4. Aspettative e controllo del futuro, contrapposto a 8. Insogno e illusione, noto che

l'insogno crea aspettative¹⁴, che mosse dal desiderio di possedere la felicità incarnata in cose o situazioni esterne a noi, sempre mi verranno a mancare perché semplicemente NON esistono! E se mai le conquistassimo, in questa snaturante forma materiale, sempre avremo il timore di perderle. In ogni caso onde non sbagliare niente, controllo tutto! E sì, controllo per cercare di raggiungerlo, controllo per riavere ciò che ho perso e per mantenere ciò che credo mi faccia felice¹⁵.

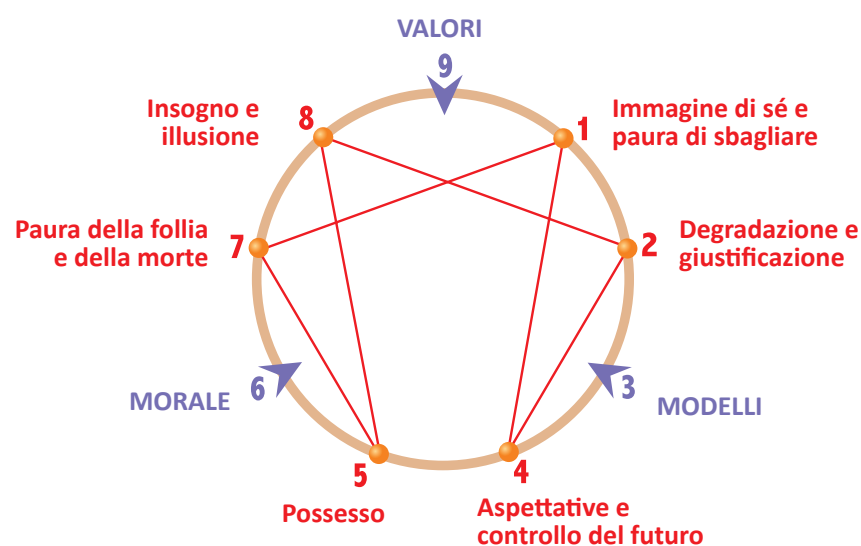
L'illusione è che questa felicità possa essere emanata da qualcosa a noi esterno, come un amore, una casa, una situazione sociale. Finché lo credo, me lo aspetto, e fino a quando me lo aspetto lo credo: ecco un altro circolo vizioso.

Sintesi di Opposizione

Sempre di più si vede come la costruzione dell'autocensura, i suoi fondamenti, siano frutto di equivoci e di risposte e componenti acquisite dal mondo sociale. Queste componenti sono state costruite per difendermi dal mondo, ma sfortunatamente ciò che mi danneggia è ora qualcosa che sta dentro di me. La contraddizione che maggiormente mi divora è quella di credere che la vita non abbia un senso e per dimostrarlo mi avvalgo della prova della morte che, però, stranamente non ho mai sperimentato, mentre al contrario è la vita quella che devo imparare ad amare.

Analisi di Enneagramma

Si tratta di vedere la storia che viene fuori componendo la sequenza 1-4-2-8-5-7-1.



Schema 27 - Enneagramma compositiva

¹⁴ Distinguo le aspettative mosse dall'insogno da quelle create per proiezione del futuro. Vedi Appendice "Speranze e False Speranze".

¹⁵ Vedi a riguardo le ragioni della sofferenza date da Silo nel primo discorso pubblico di Punta de Vacas, sulle alte vette delle Ande in Argentina. Vedi estratto in Appendici.

Decido di partire dal punto 8, che fino ad ora è stato centrale, e muovermi verso il punto 5. Mosso dall'insogno e dall'illusione, desidero possedere la felicità perché ho paura della morte e della follia o disadattamento. Questo stato mi rende vergognoso di fronte agli altri ed è per questo che cerco di fingere al mondo, facendo crescere in me la paura di sbagliare e di rivelare le mie più profonde angosce. Vivo nelle aspettative che un giorno tutto questo soffrire finirà, ma fino a quando non arriva quel momento di liberazione, cerco di tenere tutto sotto controllo. Questo stato di tensione mi corrode dentro e la sofferenza mi porta a degradare il mondo e giustificare la mia posizione come unica e vera. Per distendere questa tensione mi muovo verso ciò che mi può distendere confondendo con il piacere, dato dal rilassamento momentaneo, con la felicità.

Se invece parto dall'1 verso il 7, in direzione opposta alla precedente, ho un altro tipo di storia. Sono molto attento a non rovinare l'immagine di me; per paura di sbagliare non faccio tante cose e non assumo posizioni nette, mi comporto da bravo ragazzo. Ancor più perché ho paura di non ricevere le attenzioni e l'approvazione delle persone che mi circondano, ma dentro di me sento che tutto quel che faccio non ha senso. Così mi distruggo comprando cose, avendo titoli, frequentando persone di un certo spessore. Ora possiedo una posizione e un'immagine sociale invidiabile. Sono nel pieno della mia magnificenza, nel centro delle mie illusioni. Per mantenere questo status, devo stare attento a non farmi buttare giù da niente e da nessuno. Qualsiasi cosa che mi minaccia, idea, persona o situazione, la degrado fino ad

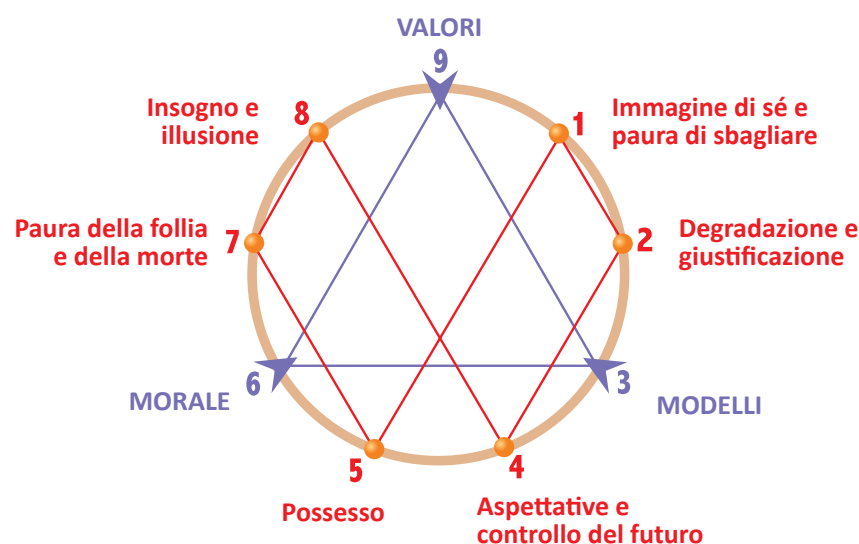
oppormi con violenza, se necessario. La violenza può in questo caso essere indispensabile alla salvaguardia del mio status. Devo controllare tutto. Devo essere all'altezza delle mie aspettative.

Sintesi Enneagramma

In questi due racconti "esagerati", molto romanzati, riscatto la scoperta del fitto sistema di inganni e di trappole che vi è nel circuito dell'autocensura. Ancora una volta i pilastri dell'autocensura si dimostrano equivoci illusori, privi di una reale consistenza. Inoltre, appare evidente lo stato quasi paranoico e allucinato di questo livello vitale in cui domina il senso del dovere e dell'agire per pressioni interne o per difesa da pericoli immaginari.

Analisi di Proporzione

In questa organizzazione dei contenuti si segue la proporzione aurea data dal segmento 1-2, che sta a 2-4, come 2-4 sta a 4-8, ripetendo il rapporto che vi è nella sezione aurea¹⁶. Queste relazioni di conseguenza, dovrebbero far risaltare i rapporti armonici o nel mio caso di retro alimentazione tra le componenti dell'autocensura.



Schema 28 - Proporzione compositiva

Vedo se il rapporto 1-2-2-4, ha affinità armoniche con il rapporto 2-4 e 4-8. Tra 1-2 è valido quanto detto nella precedente analisi di coppie nel primo schema, in cui si evidenziava la tensione di sbagliare che immobilizza e che è giustificata dalla degradazione o di sé o della situazione. Il 2-4 mi mette di fronte al fatto che degradare è una forma di controllo, un modo per dirigere se stessi, le situazioni e le persone verso le aspettative,

giustificando chiaramente tutto ciò con l'immagine di sé, che risulta il perno su cui ruota questa proporzione. Ciò che dà la misura è il mantenimento e la costruzione di un proprio status, una propria immagine.

Il binomio 4-8, mi mette di fronte ad un altro tipo di fulcro: il raggiungimento dei propri insogni. Allora dico che 1-2:2-4=2-4:4-8, nell'aver da un lato la conservazione e imposizione di me stesso nel mondo quale autoaffermazione, allo stesso modo in cui le mie illusioni e insogni si impongono nel mio mondo interno. Quindi non faccio altro che riprodurre fuori un fenomeno interno di pressione e viceversa.

Vediamo l'altra proporzione 8-7:7-5=7-5:5:1. Il binomio 7-8 l'ho già visto all'inizio nelle coppie come apice dell'occultamento e dell'allucinazione. Se 7-5 mi rivela che per fuggire dalle paure della solitudine e della morte devo possedere, perché così mi do l'illusione di una permanenza propria delle cose materiali, così materializzo tutto. Nel 5-1 anche l'immagine di sé è legata al possesso, è un paravento, una cristallizzazione di un modello dinamico che intendo possedere. Quindi, il rapporto che ne ricavo è la paura del tempo e della mutazione. Nella seconda serie di proporzioni l'unica cosa che sembra possa minare la costruzione dell'impalcatura dell'autocensura è il divenire.

Sintesi proporzione

Nell'analisi si evidenzia la rigidità del sistema dell'autocensura che per potersi sostenere nega le trasformazioni e la complessità dei fenomeni riducendoli ad "oggetti" statici e bidimensionali.

¹⁶ La sezione aurea è un insieme di proporzioni che rimangono inalterate pur ingrandendo la scala della figura. In un rettangolo che ha per lato corto 1 e per lato lungo 1,618, si può costruire una serie infinita di piccoli rettangoli al suo interno, sempre con la stessa relazione. In Internet vi sono molte spiegazioni su questa proporzione.

Sintesi compositiva

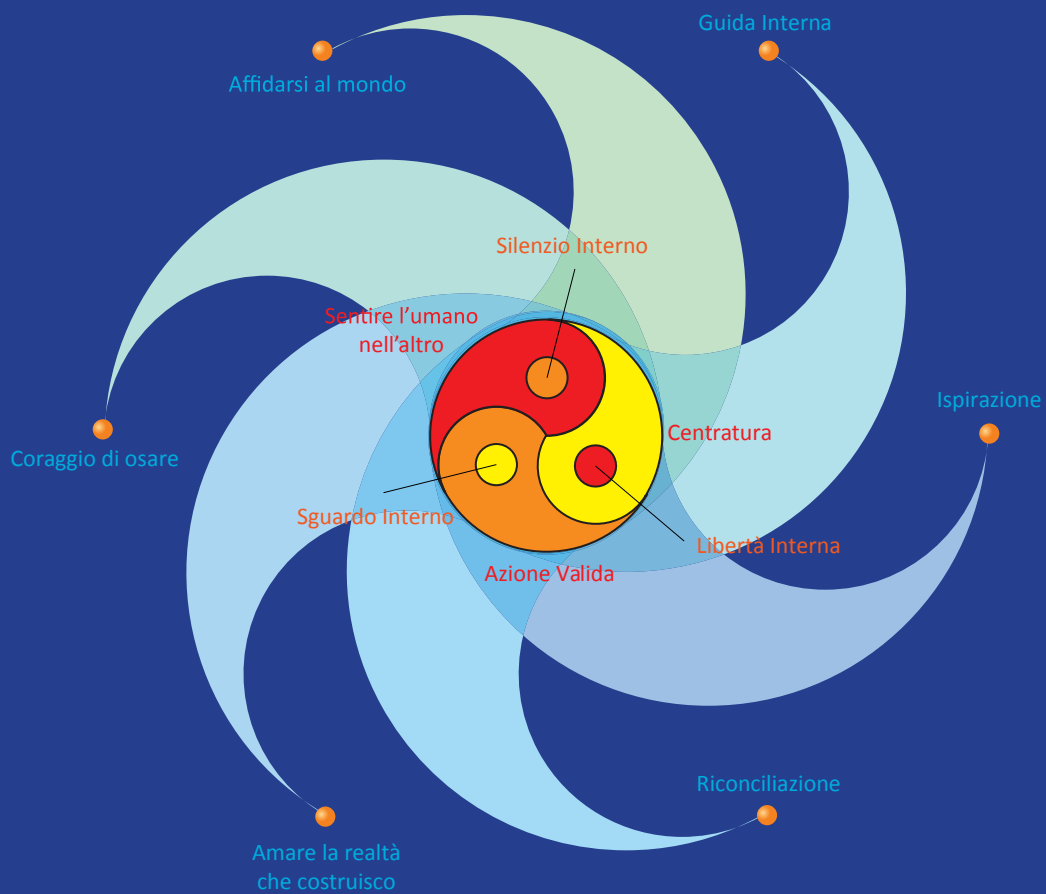
Il sistema interno di rapporti, energie, trasformazioni del Nemico è pieno di circoli viziosi retro alimentanti, che non trovano sia nelle risposte dei registri interni, che nelle conseguenze del proprio agire con gli altri, le proprie veritiere referenze di orientamento. Esso si autosostiene e si auto-giustifica.

Il processo di creazione è mosso da un naturale desiderio di Essere nel mondo, ma le condizioni esterne che mettono molta pressione, finiscono con il distogliermi dal mio centro. Da lì in poi una serie di equivoci mi portano ad assumere come miei degli elementi esterni e delle responsabilità eccessive. Questa sproporzione si rende evidente nel fatto che la rete di inganni e di illusioni che si va costruendo

è di una tale complessità che è difficile opporsi e smascherarla, soprattutto se si tiene conto che essa si forma a partire dai primi anni di vita. A sostenere la difficoltà e la non colpevolezza delle proprie contraddizioni, vi è il fatto che proprio per questa limitazione, mi riferisco sempre all'autocensura, vengono a mancare le energie e la lucidità necessarie per il riconoscimento ed il superamento della propria condizione. Il sistema per reiterarsi s'infittisce sempre più di rumori, di regole e di controllo, ecc.. mostrandosi rigido e negando tutto ciò che non sia se stesso, finendo per avere una sua reale influenza sul senso della mia vita.

Seconda parte

Libertà Interiore



Riassunto Libertà Interiore

Non ho potuto ricreare gli **ambiti maggiore, medio e minore**, come nel lavoro sull'autocensura. Questa difficoltà è data dal fatto che mentre l'autocensura è un prodotto e una conseguenza di una violenza, la Libertà Interna è uno stato profondo che non si genera e né viene generato, ma a cui ci si può connettere e si possono compiere azioni per fare in modo che accresca la sua presenza nella nostra vita.

Non avendo un ambito maggiore vive in relazione indissolubile con il Silenzio Interno e lo Sguardo Interno.

Per me non esiste Libertà Interna senza Silenzio Interno. L'una si nutre dell'altra come fa la pianta con la terra. Il silenzio è la terra, la pianta è la libertà. In tutto questo c'è il sole che è il Proposito Universale¹⁷ a cui l'Essere tende che sono libero o meno di seguire intenzionalmente o di oppormi accidentalmente. Queste tre caratteristiche per me conformano l'Essere e potrei anche definirle come Pace, Allegria, Forza. Pace del silenzio, Allegria della libertà e Forza del Proposito che è per me lo Sguardo Interno o pura intenzionalità.

Il corrispettivo nel piano medio della Libertà Interna è la mancanza di aspettative che registro come Centratrice. Anche in questo ambito non è possibile separare gli altri due elementi Azione Valida e Sentire l'Umano nell'altro, che ho individuato come atteggiamenti di libertà e quindi di rottura con l'autocensura, che mi permettono di esprimermi al mondo umanizzandolo. In questo ambito comparo le azioni interne proiettate verso il mondo.

La Libertà Interna non è semplicemente uno stato immobile e fermo, al contrario è estremamente dinamico. In questo ambito concettuale relativo alle sue componenti mi sono chiesto quali elementi interiori mi portano a questo stato e quali azioni compio che mi mettono in questa condizione. Questi sono gli elementi che mi aiutano a costruire questa condizione dentro di me, elementi in cui riconosco e sperimento la Libertà Interna: il contatto con la guida interna, l'ispirazione, la riconciliazione, amare la realtà che costruisco, il coraggio di osare e avere fede, affidarsi al mondo e alla vita.

Nessuna delle caratteristiche della Libertà Interna è chiusa in un'azione di causa effetto, di relazione diretta, ma in ognuna c'è parte di tutte le altre. Da ogni punto messo in relazione si accede e si costruisce la propria libertà. Nello stato di libertà interna niente è isolato, tutto sta in struttura dinamica e concomitante.

Tutte le parti che la costituiscono sono sia condizioni che strumenti per avanzare. In questo stato i "mezzi" ed "fini" corrispondono, perciò agire in questo stato ci svincola dal risultato. Il senso di ciò che faccio sta in quel che avviene dentro di me e non in quel che si genera fuori. Il risultato creato è sempre valido, perché è il tentativo che conta. Questo modo di agire è profondamente svincolato dall'esito, dal risultato: si dice libero proprio per questo motivo.

Il processo dell'autocensura è spinto dalla compulsione e lo stato di apparente benessere che si raggiunge non corrisponde ad una vera libertà interna, ma ad una compensazione con gli insogni, anche se abbiamo detto che questo circolo vizioso può essere spezzato con azioni verso il mondo. In questo nuovo processo di liberazione interiore, orientato dalla spinta intenzionale del proposito, non vi sono risposte meccaniche, si sceglie sempre ad ogni passaggio: nel riconoscere il fallimento, nel prendere la via vera della frustrazione, nell'assumersi la responsabilità col pentimento, nel riconoscere e dare valore e ciò che va oltre, volare sopra le ali leggere del tentativo e della riconciliazione, per poi, infine, tornare nella vita densa. Ecco come lo descrive Silo: "Io, che ritorno luminoso alle ore, al giorno ripetitivo, al dolore dell'uomo, alla sua semplice allegria. Io, che dò con le mie mani ciò che posso; che ricevo l'offesa ed il saluto fraterno, innalzo un canto al cuore che dall'oscuro abisso rinasce alla luce dell'anelato Senso."¹⁸

Nessuno mi spinge in questo processo solo io lo posso decidere e affrontare, proprio perché do forza alla fede nella vita, oso, mi riconcilio e chiedo aiuto quando ne ho bisogno.

È un processo dove domina l'umiltà e la verità interna, la genuina voglia di cambiare.

¹⁷ Il profondo destino umano che si diversifica nelle singole esistenze ma che è parte di una intenzione evolutiva presente in tutto l'universo.

¹⁸ Vedi il libro *Esperienze Guidate* citato in bibliografia.

Qui, non esiste più lo sguardo esterno, tutto si muove in base ai registri interiori. Non si fugge da qualcosa, ma si cerca qualcosa. La fede mi porta a conquistare la libertà, ma solo pagando il mio prezzo, rinunciando all'insogno e alle sue false promesse, riceverò in dono la vita eterna.

Riconoscendomi parte del mondo riconosco che non può esistere una libertà interna senza una libertà esterna: ovvero aprire le porte dell'Essere verso il modo, permettendogli di tornare a se stesso.

In questo processo di liberazione affidarsi alla Guida Interna è per me un passo indispensabile per l'ispirazione. Ispirarsi è entrare in sintonia con le esigenze maggiori, in cui io stesso sono incluso.

La riconciliazione è necessaria per amare la realtà che costruisco, per avere il coraggio di affidarsi al mondo ed essere disposto a cambiare ogni giorno, essere sempre uguale e diverso a me stesso.

Così, ispirato dalla mia guida e innamorato di me stesso e del mondo, gioco con le mie credenze, le metto alla prova, le cambio, mi butto leggero nella vita. In questo modo partecipo nella costruzione di un modo più libero e aperto.

Nella libertà interna il fuori e il dentro si compenetrano fino a divenire un tutt'uno: il Proposito Universale.

Premessa

Quando sperimento mancanza di autocensura mi sento in libertà interiore.

Alcuni principi di azione valida¹⁹ sono in diretta relazione con la libertà:

7. **Principio dell'azione immediata:** "Se persegui un fine ti incateni. Se tutto ciò che fai, lo fai come un fine in se stesso, ti liberi".
9. **Principio di libertà:** "Quando danneggi gli altri ti incateni. Ma, se non danneggi nessuno, puoi fare quello che vuoi con libertà".
10. **Principio di solidarietà:** "Quando tratti gli altri come vuoi essere trattato, ti liberi"

La libertà interiore non è data da una totale disinibizione, ma da uno stato di unità interna. Questo modo di vedere è ben diverso da ciò che ho appreso nella mia educazione, in cui sempre la

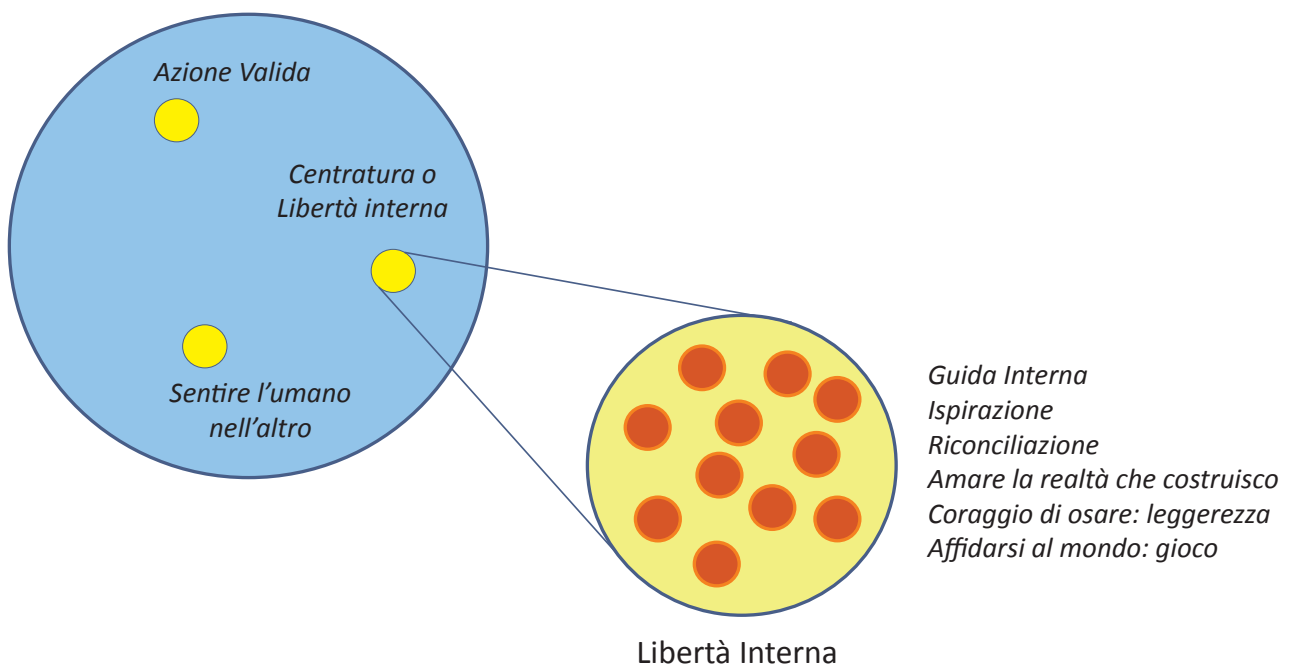
mia libertà finiva dove iniziava quella dell'altro, con uno sguardo totalmente rivolto verso fuori, esterno. Mentre invece in questo modo l'accento non è posto nel limite, ma nella direzione vitale. Se agisci con coerenza, pensando, sentendo e agendo nella stessa direzione, e tratti gli altri come vuoi essere trattato, ciò che realmente si vivrà è un'apertura del senso della vita. Avere il futuro aperto, avere pienezza ed entusiasmo, agire muovendo azioni valide è ciò che dà libertà interna. Quindi, è molto probabile che l'azione dell'autocensura non sia dovuta alla pressione di un'azione sociale inibitrice e violenta, ma visto dal più profondo, alla mancanza di un pieno senso della vita che gli si opponga modificando le condizioni meccaniche.

¹⁹ Vedi *I Principi* in Appendice

Ubicazione della Libertà Interiore

Ambito Maggiore

Libertà Interna, Silenzio Interno, Sguardo Interno



Schema 29 - Ubicazione spaziale della Libertà Interna

Analisi Statica

Ambito Maggiore

Non ho potuto ricreare l'ambito maggiore come nel lavoro sull'autocensura. Questa difficoltà è data dal fatto che, mentre l'autocensura è un prodotto e conseguenza di una violenza, la Libertà Interna è uno stato profondo che non si genera e né viene generato, ma a cui ci si può connettere. Si possono, inoltre, compiere azioni per fare in modo che accresca la sua presenza nella nostra vita.

Non avendo un ambito maggiore vive in relazione indissolubile con il Silenzio Interno e lo Sguardo Interno.

Per me non esiste Libertà Interna senza Silenzio Interno. L'una si nutre dell'altra come fa la pianta con la terra. Il silenzio è la terra, la pianta è la libertà. In tutto questo c'è il sole che è il Proposito Universale²⁰ a cui l'Essere tende. Io sono libero o meno di seguirlo intenzionalmente o di oppormi - in questo caso direi forse accidentalmente! Queste tre caratteristiche per me conformano l'Essere e potrei anche definirle come Pace, Allegria, Forza. Pace del silenzio, Allegria della libertà e Forza del proposito che per me è lo Sguardo Interno o pura intenzionalità.

giudizio, di non interpretare, ma solamente osservare e sentire i vissuti. È uno sguardo che può arrivare ad essere oggettivo, che non è identificato con l'io per questo lo può osservare. In quanto arretrato rispetto all'io o meglio più profondo e più in alto, non ha giudizi, risentimenti, possessioni, tipiche di una formazione sociale e storica. Questo sguardo non è né storico, né sociale, non so bene chi me lo abbia messo dentro, ma una cosa per me è certa che è immortale. Posso anche sperimentarlo come coscienza di sé.

Silenzio Interno

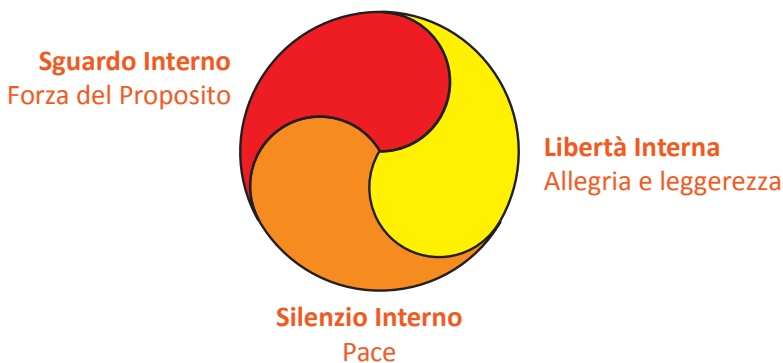
È uno stato interno privo di qualsiasi tensione o aspettativa, privo di oggetti da cercare e desiderare. È lo stato di colui che è e non ha bisogno di niente per esserlo. È una totale assenza di ansia, di rumore. È infinito. In questo suo benessere è senza limiti di spazio e di tempo. Non è distratto da niente. Sta dove deve stare. Un'altra mia sensazione è che in questo stato sono finalmente a casa.

Sintesi ambito maggiore

Libertà, intenzionalità e immortalità sono le caratteristiche dell'Essere. L'immortalità è la sua casa, l'intenzionalità è la sua direzione, la libertà è la sua condizione.

Ambito Medio

Il corrispettivo nel piano medio della Libertà Interna è la mancanza di aspettative che registro come Centratura. Anche in questo ambito non è possibile separare gli altri due elementi che ho individuato come atteggiamenti di libertà e, quindi, di rottura con l'autocensura, che mi permettono di esprimermi al mondo umanizzandolo. In questo ambito comparo le azioni interne proiettate verso il mondo.



Schema 30 - L'Essere è composto di pace, libertà e intenzionalità.

Per sentire pienamente la libertà interna cerco di osservare gli altri due aspetti complementari.

Sguardo Interno

Lo Sguardo Interno è un'intenzione, intesa sia come volontà che come direzione. L'atto di guardare non è una semplice osservazione ma ha sempre una direzione e una volontà. La sua caratteristica è, al contrario del

²⁰ Il profondo destino umano che si diversifica nelle singole esistenze ma che è parte di una intenzione evolutiva presente in tutto l'universo.

Centratura

Non dipendo dagli altri, da ciò che succede nei miei ambiti, dalle circostanze e dagli incidenti. Questo non dipendere non è dato da una mancanza di legami o di interessi. Anzi, paradossalmente è proprio questo sentirmi libero che mi fa "sentire" il mondo, me lo fa amare e mi fa compromettere. La parte "media" della mia vita è sempre in dipendenza e da essa non posso prescindere. Parlo delle diverse necessità fisiche, emotive e psicologiche che vado soddisfacendo o cercando di realizzare nell'ambiente sociale. Ma è proprio perché sento che la mia direzione essenziale, la parte "profonda", non dipende da queste necessità che, rispetto a questi doveri, mantengo una capacità di manipolazione e di gestione dei vari interessi e non mi faccio dirigere da loro. Soddisfo le mie necessità perché lo devo fare, ma da queste non dipende il mio sviluppo e la mia crescita più profondi che danno pieno senso alla mia vita. La mia centratura, il mio senso dipendono dall'unità e dalle contraddizioni interne e non dalle necessità ineludibili del mio essere storico e sociale.

Sentire l'umano nell'altro

Tutto il casino dell'autocensura sembra essere nato da una configurazione del mondo e degli altri aggressiva e violenta. Gli altri sono coloro da cui mi devo difendere, sono coloro che, però, mi danno da vivere e che, quindi, devo sfruttare. In ogni caso gli altri sono sempre visti o a favore o contro di me. Gli altri, al pari degli oggetti, finiscono per essere utili, inutili, neutri o dannosi. Mai nell'autocensura si mette in discussione che gli altri sono come me, impauriti e pieni di meccanismi di cui probabilmente si vogliono liberare. Sentire l'umano nell'altro significa vedere che un grande equivoco ci ha divisi e che nessuna delle mie difficoltà sono personali o dipendono da una mia colpa o incapacità, ma che ci è toccato vivere un momento storico e di sviluppo della società in cui la solidarietà e l'amore tra le persone non regnano sovrani. In questo riconoscere l'altro e me stesso nella stessa condizione, per superare le mie paure capisco che

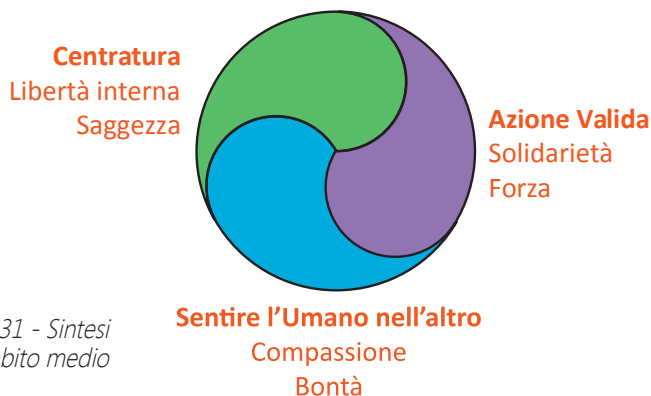
posso fare molto per contribuire a superare quelle degli altri, soprattutto laddove io non incontro le stesse difficoltà. Ognuno così contribuisce nella sua azione quotidiana verso le persone che lo circondano, siano esse dieci o mille, a liberare e liberarsi attraverso la propria azione. Sentire l'umano negli altri è sentire che il destino è comune e che questo destino segue la via del superamento del dolore e della sofferenza, segue la via della giustizia e della solidarietà, dell'apertura e espressione dell'essere umano nel mondo. Sentire che il destino umano è umanizzare la terra.

Azione Valida

Darsi al mondo significa permettere all'Essere di esprimersi. In questo darsi, in questo "morire" per il modo, c'è una rottura dell'io, del possesso e di tutte le caratteristiche dell'autocensura. Questa azione non deve essere quella del missionario o mossa dal sacrificio delle proprie passioni, interessi e desideri, ma un cambio di prospettiva. Ad esempio se desidero e mi piace viaggiare è ben diverso che fare il turista dall'andare a fare un seminario e far conoscere il Messaggio di Silo o aiutare degli amici. È un modo di fare le cose in cui si cerca di capire quello di cui io e gli altri abbiamo realmente bisogno, perché non è detto che la mia necessità sia contrapposta a quella degli altri, anzi spesso ritroviamo che siano uguali. Allora l'azione valida è connettersi e cercare, è osservare queste necessità comuni e costruire assieme agli altri un mondo ed una vita migliori.

Sintesi ambito medio

Se sono centrato è perché sento il mio umano essere al centro del mio agire e non l'inseguimento di oggetti esterni o mentali come gli insogni illusori. Se sento l'umano in me lo sento anche negli altri e viceversa. Se sento l'umanità e la sua profonda necessità, farò di tutto per superare il dolore e la sofferenza attraverso azioni di liberazione. E il successo di queste azioni, mosse dalla compassione della condizione umana, non dipende dai risultati esterni, perché se sono centrato il senso di ciò che faccio è nell'azione in sé, senza aspettative. Mi sento, ti sento, interagisco.



Schema 31 - Sintesi ambito medio

Ambito Minore

La Libertà Interna non è semplicemente uno stato immobile e fermo, al contrario è estremamente dinamico. In questo ambito concettuale mi sono chiesto quali elementi interiori mi portano a questo stato e quali azioni mi mettono in questa condizione. Questi sono gli elementi che mi aiutano a costruire questa condizione dentro di me, elementi in cui riconosco e sperimento la Libertà Interna.

La Guida Interna

Per me è l'allegorizzazione di uno stato di unità, a differenza del *nemico* essa ha una natura psicologica molto più profonda. In sé assume le migliori caratteristiche evolutive: la forza, la saggezza e la bontà. Orienta le azioni in questa direzione, conforta profondamente e accompagna nella vita quotidiana. Invocare la guida e chiedere aiuto e conforto, è per me equivalente al chiedere alla parte migliore di me stesso, all'energia evolutiva di esprimersi e di orientarmi.

Ispirazione

Chiedo alla guida interna ispirazione. Senza questa ispirazione compio atti meccanici, mentre tutto il processo di libertà è fondamentalmente creativo. Non c'è un manuale, non c'è un modo unico, una via unica. Il cammino è simile, ma diverso per ogni persona, simile perché la direzione è la stessa, simile perché è guidato dalla stessa luce ispiratrice, ma diverso perché ognuno deve attraversare le proprie strade. Molto diverso dal pensiero unico del *nemico*, qui la diversità e l'unicità trovano il proprio spazio e riescono ad esprimere il proprio valore.

Riconciliazione

La catena principale è dovuta al blocco interno in cui non scorrono le energie. Questo blocco lo psichismo cerca di scioglierlo attraverso un'integrazione. Per questo mi ripropone psicologicamente gli stessi vissuti, tanto che spesso ricostruisco esternamente situazioni con caratteristiche simili a quelle che cerco di riconciliare. Il risentimento è una ripetizione che mi ritrovo davanti affinché possa sciogliere i blocchi che non sono stato capace di integrare quando mi si sono proposti. Questo risentimento è quindi un meccanismo "solidale" ovvero è la possibilità di avanzare. È chiaro che se non avviene una riconciliazione il mio futuro sarà meccanicamente

invaso da questi riproponenti carichi di sofferenza. Vista tutta la situazione dell'autocensura e vista come essa si sia andata costruendo attraverso l'accumulazione di atti contraddittori, l'unica via di uscita è comprendere che errare e non essere in grado di integrare tutte le situazioni difficili che ci sorpassano non è niente di negativo. In questo senso anche la sofferenza non è niente di negativo, se la si interpreta come un segnale di pericolo. Mortificarmi, punirmi, avere sensi di colpa per le mie debolezze ed i miei errori, alimenta la spirale della violenza interna chiudendo possibilità ed aumentando la contraddizione. Una ribellione a questo modo di trattare me stesso, senza compassione e perdono, è l'unica via di uscita per rompere con il meccanismo di autocensura. L'ammissione, il riconoscimento e l'accettazione della mia violenza interna mi portano alla riconciliazione vissuta come profondo atto di liberazione interiore.

Amare la realtà che costruisco

Nella riconciliazione amando me stesso, amo il mondo e, soprattutto, quella cosa che è in struttura coscienza-mondo, che è la mia vita. I miei impegni le mie relazioni, gli esseri cari, ovvero tutto ciò che considero realtà in cui sono direttamente implicato. Solo amandola agirò creativamente e la cambierò positivamente. Se invece la odio, la soffro, la fuggo, mi sentirò vittima e il motivo della mia infelicità si riverserà esternamente, senza comprendere che quella realtà non è oggettiva, ma è il frutto della mia mente, del mio sentire e del mio agire. La coerenza personale non può che avere come corrispondente sentimento l'amore per tutto ciò che è la realtà che costruisco.

Il coraggio di osare: leggerezza

Si potrebbe riassumere in un senso di totale fiducia nella vita e nelle proprie capacità, non in senso esterno quello della perfezione e dell'infallibilità, ma nel comprendere che in ogni azione svolta con libertà e in ogni gesto mosso dall'azione valida, non vi sono dei secondi fini legati al risultato, ma è l'osare, il tentativo, la direzione che si insegue a far crescere in me il senso e la felicità. Al contrario della posizione mentale dell'autocensura che è prigioniera dei risultati, questo modo di lasciarmi andare ha senso in sé stesso perché è il movimento delle energie vitali, delle emozioni, dei pensieri, delle azioni che andranno sempre costruendo maggiore conoscenza e consapevolezza. Paradossalmente le

azioni mosse con il coraggio di osare, azioni che non cercano il risultato, sembrano poi essere le più efficaci, anche in ciò che producono esternamente. Quindi, per ottenere risultati, si potrebbe pensare che non bisogna cercarli, ma avere fiducia che tutto andrà bene, che niente di male mi potrà succedere, che posso far ruggire la forza interiore, che posso permettermi quasi di non scegliere (in senso teso e preoccupato) e che la vita sceglierà per me.

Affidarsi al mondo: gioco

Per me significa non opporre resistenza ai cambiamenti. In tutto questo lasciarsi andare, si perde il controllo della propria vita. Nonostante da anni conoscessi e riflettessi sul primo principio di azione valida di Silo "Andare contro l'evoluzione delle cose è andare contro se stessi"²¹ mai lo avevo assimilato in questo modo. Certo opporsi alla manipolazione è stato un atto di sana ribellione, ma mi aveva portato a non fidarmi più dell'universo. Nonostante questa barricata succedono certe cose particolari, coincidenze che hanno uno strano sapore di cosa giusta al momento giusto e che registro come un segnale che la direzione che ho preso è coerente. Si tratta di un effetto dovuto alla sintonia con quello che definisco Proposito Universale e a cui mi posso affidare senza opporre resistenza, perché da esso non riceverò danno, solo regali in continuazione. Questo Proposito che muove tutti gli avvenimenti ha un senso ed è quello dell'evoluzione delle cose, così almeno lo interpreto dalla mia parziale prospettiva storica osservando il livello di umanizzazione dell'uomo e della terra, e la generazione della vita in tutta la sua incredibile e magnifica variabile diversità.

Se sento questa spinta, lasciarsi andare non significa abbandonare le proprie responsabilità in mano a ipotetiche forze estranee ed esterne, ma è evitare di contrastare gli avvenimenti. Significa coscienza di sé, significa collaborare apertamente con tutto, non giudicare, non avere paura, in sintesi: libertà interna.

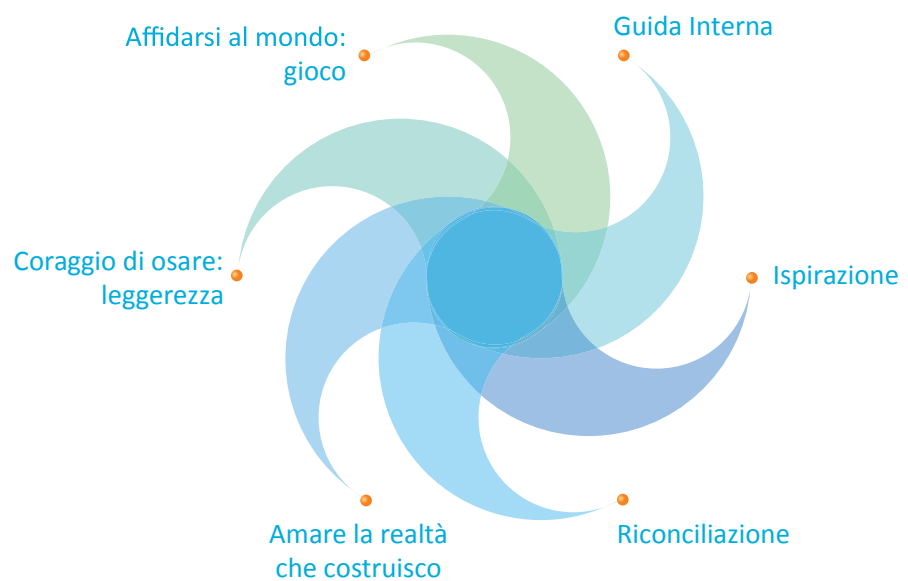
21 Vedi *I Principi* in appendice

Se penso alla totale mancanza di controllo tanto della mia nascita come della mia morte, è evidente che devo accettare e sintonizzarmi con un'altra visione del mondo e dell'essere umano, in cui tanto la posizione vittimista e fatalista, come quella totalitaria e dirigista tracollano puntualmente di fronte alla complessità e inspiegabilità degli eventi.

Questa posizione non è un punto di vista, un'idea o una filosofia, ma è uno stato interno di sintonizzazione dove non ritengo più necessario controllare e non ho il timore di essere controllato, perché esercito in maniera sempre più ampia e profonda la mia libertà, guidato dalla libertà dell'universo. Nessuna contrapposizione, ma mi sento un essere armonico e creativo, co-creando assieme agli altri un mondo dove sia possibile aumentare la felicità, la coscienza e la libertà, che sono i tre aspetti di un unico centro interno da cui irradia il senso. I risultati di questo modo di agire mi sottraggono dalle aspettative e mi pongono su un piano di consapevolezza della struttura dentro la quale agisco e che, in qualche modo, modifico con il mio libero arbitrio. Si tratta di libertà entro condizioni che, se si rispettano queste condizioni strutturali enunciate dai Principi, cresce in me mentre se mi oppongo aumenta in me la contraddizione.

Sintesi ambito minore

La mia Libertà Interna si costituisce e assume varie espressioni. Per ognuna di loro ho tanto lavorato e tanto ho ancora da fare, ma oggi sono un caposaldo del mio stile di vita e della mia azione nel mondo. Cosicché anche in questo ambito più "interiore" dell'ambito medio è impossibile separare il dentro e il fuori, perché per ogni atto mentale ed emotivo corrisponde un diverso comportamento sociale.



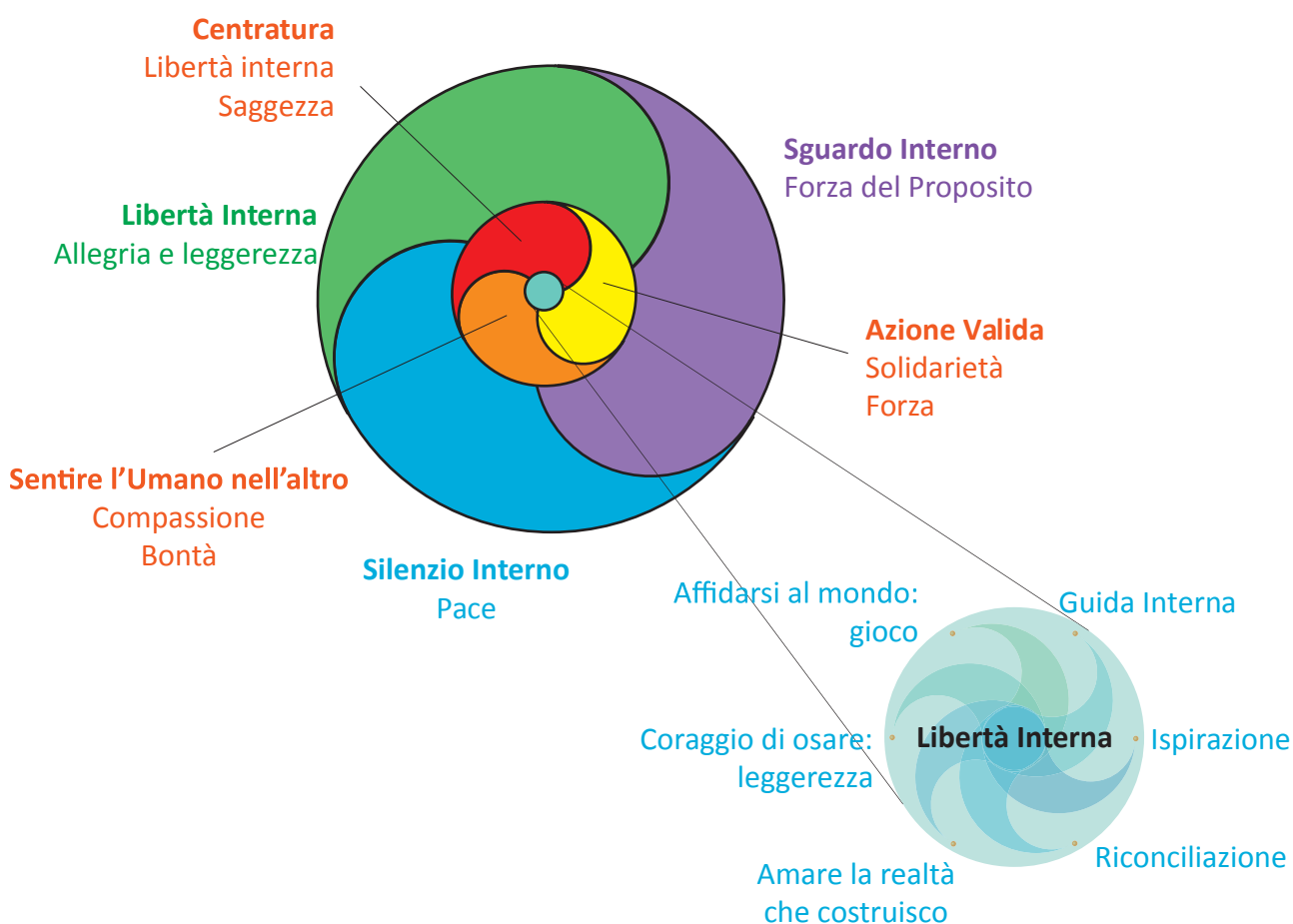
Schema 31 - Sintesi ambito minore

Sintesi Analisi Statica

Questo schema di ubicazione spaziale concettuale è diverso da quello dall'autocensura, dove la struttura di relazioni era più "meccanica", mentre invece in questa formalizzazione è possibile vedere come ogni punto porti con sé gli altri. Amare la realtà che costruisco, ad esempio, è un modo di agire può non solo dare libertà interna, ma anche la riconciliazione e così tutti i punti toccati. Nessuno è chiuso in un'azione di causa effetto, di relazione diretta, ma in ognuno c'è una parte di tutti gli altri. Potrei dire che non c'è riconciliazione senza una certa libertà interna e viceversa. Questo perché ciò che si vede diviso in questo schema non è separato e che da ogni punto toccato accedo e costruisco la mia libertà o meglio posso prendere la via di liberazione.

Nell'ambito maggiore ho solo visto le condizioni più profonde, in quello medio le azioni nel mondo e in

quello minore, gli atteggiamenti propri della libertà interna. Tutti sono presenti in questo stato di Essere e potrei dire che, se non sono contemporanei, è solo perché le situazioni richiedono atteggiamenti diversi. Ad esempio di fronte ad un conflitto - con una persona o con se stessi - sentire l'umano è una via di uscita, mentre di fronte ad una forte difficoltà nell'azione lo è il coraggio di osare, ma tutti sono strumenti per avanzare, tutti sono sia condizioni, che strumenti. In questo modo tanto i mezzi che i fini corrispondono; tutti sono dei mezzi ma anche degli stati interni, e questo li svincola dal risultato, perché il senso sta in quel che creano dentro di me e non in quel che si genera fuori. Il "fuori" in questo caso è sempre interno, perché è il tentativo che conta. Questo modo di agire, profondamente svincolato dall'esito e dal risultato, si dice libero proprio per questo motivo.



Schema 32 - Nuova ubicazione spaziale della Libertà Interna col simbolo dell'infinito e i grafici corrispondenti

Analisi dinamica

Studio di processo

Se si parla di liberazione e non di libertà, siamo di fronte ad un processo che si muove nel tempo e nello spazio.

Ma quali elementi mettere in questo cammino? È coerente partire da quelli individuati nell'autocensura in cui si aprono gli spiragli di un reale benessere: la crisi dovuta al fallimento delle aspettative.

Il fallimento, è quindi, la chiave di accesso per la liberazione, c'è un momento in cui mi accorgo delle mie illusioni, ma è solo portando questo fallimento nel cuore, quindi non dimenticandomi delle sirene degli insogni, posso tornare umilmente a riconquistare il centro del mio Essere.

1. Nascita. **Riconoscimento della Crisi.** Riconoscimento del fallimento dei propri insogni. Il fallimento da solo non porta che sofferenza, ma il riconoscerne l'origine mentale, i propri insogni e le relative false speranze, mi portano ad una nuova necessità di senso della vita, vero e profondo. Questa nascita è, quindi, un contatto con la necessità profonda di dare direzione alla propria esistenza.

2. Sviluppo. **Pentimento.** Pentirsi è ripromettersi di non passare due volte per lo stesso cammino e, quindi, riconciliarsi con se stessi. Se l'autocensura vive della falsificazione e manipolazione dei contenuti, solo un sincero pentimento e riconciliazione, per quanto frustrante e apparentemente mortificante - ma ciò che si mortificano sono in realtà gli insogni, mi toglie il fascino per le sirene, le guardo ora come mostri marini e non come belle e giovani fanciulle. Significa non rinfilarmi in nuove compensazioni, convivere col vuoto, con il sentimento di frustrazione, ma significa riaccendere il coraggio, quale segnale profondo del mio destino liberato dalle reti delle illusioni.

3. Apice. **Ribellione.** Riconciliandomi qualcosa in me accende la ribellione. Non sono io, ma qualcosa di molto più profondo e ancestrale si manifesta, come una sorta di premio per essere passato nella frustrazione senza falsificare. Uno strano orgoglio, un amore per me e per il mondo e una ribellione alla violenza del non senso. Una ribellione alla morte. Una ribellione all'apparente destino. Il massimo della libertà è per me dire: tutto quel che faccio, lo

faccio per un atto di senso e di coerenza interna che neanche la morte potrà vanificare e fermare. È lo Sguardo Interno che orienta questo processo, quello sguardo espressione del proposito universale trascendente.

4. Declino e morte. **Ritorno.** Sarebbe bello vivere in questa costante libertà interna, in costante collegamento con il proposito, con l'immortale e il sacro, tuttavia ancora non rientra nella mia esperienza, ma vedo che ad ogni giro di boa tutto si fa più chiaro e permanente, e forse in futuro raggiungerò uno stato interno dal quale non ricasco più nella ripetizione. Quindi, mio malgrado, devo ammettere un ciclo anche in questo processo. Inizialmente pensavo che ciò che mi facesse perdere il livello di ribellione fosse la compensazione, come nell'autocensura. Questa prima analisi, vi confesso, non mi tornava e mi deprimeva un po' ricadere sempre nella stessa situazione vitale dopo un momento di libertà interiore. Ho aspettato un anno a concludere questa parte, perché mi mancava l'esperienza. Ho osservato i miei cicli e ho scoperto che non si trattava di ritorni allo stato compulsivo degli insogni mossi dalla vanità, ma al contrario un giro di solidarietà nei propri confronti.

Perché dopo un momento di felicità piena tornavo alle solite cose medie, piene di contraddizioni e di autocensura? Ero caduto dal paradiso oppure stavo compiendo un'altra operazione?

Nessun incidente o caduta. Nessun meccanico ricadere nella rete degli insogni, quella era una visione ancora degradatoria propria del **nemico**: vedi ci sei ricascato? Il sapore era tutt'altro, tornavo alla vita densa, piena di difficoltà, la mia vita reale, ma il mio atteggiamento era profondamente cambiato. Esternamente sembrava la stessa vita, perché mi rimettevo nelle stesse situazioni, ma dentro non ci credevo più. Come ritornare in un posto del passato senza più adesione emotiva: lo osservi e lo modifichi dove non ti piace. Che stavo facendo? Ritornavo a cambiare tutto ciò che avevo lasciato in sospeso. Quello stato di libertà interna non aveva modificato la rete di azioni, la costruzione strutturale della mia vita era un grande salto interno, ma fuori nel mondo ancora c'era un vecchio "me". Gli amici, la coppia, il

lavoro, i miei interessi, avevano una loro vita propria, una loro inerzia. Erano lì con la loro costruzione. Non potevo né fuggire né credere che si sarebbero modificati per automatismo mentre stavo nel paradiso perduto!

Ritornare, ecco cosa facevo, il vero viaggio è il ritorno. Tornavo alle mie cose dando nuove risposte, modificando il mio mondo, chiudendo con le pendenze o eliminando ciò che non aveva più senso nella mia vita. Facevo il lavoro "sporco", quello dell'umile costruttore di senso. Per fare questo avevo la sensazione di tornare nelle cose medie e piane, ma non era così, non ricascavo nella ripetizione, ma rompevo e trasformavo meccaniche e strutture che si erano cristallizzate. Per farlo era chiaro che dovevo nuovamente "riviverle", ma a partire da un altro centro, più profondo e attento.

Facendo così le crisi ritornavano, ma non erano le stesse crisi create da incidenti esterni: le crisi ero io a crearle. La spinta alla crescita interiore faceva saltare i vecchi schemi, non si trattava di un nuovo giro di giostra, ma di un'azione intenzionale di rottura. Tutto il processo ora si permeava di intenzionalità e non solo di meccanica.



Schema 33 - Processo della Libertà Interna

Relazioni del processo

Potrei definire il processo dell'autocensura quasi meccanico, spinto dalle compulsioni in cui lo stato di benessere non corrisponde ad una vera libertà interna, ma ad una compensazione con gli insogni, che però può essere spezzata con azioni verso il mondo. In questo nuovo processo di liberazione, orientato dalla spinta intenzionale del proposito non vi sono meccaniche, si sceglie sempre ad ogni passaggio: riconoscere il fallimento, prendere la via vera della frustrazione, assumersi la responsabilità col pentimento, riconoscere e dare valore a ciò che va oltre, volare sopra le ali leggere del tentativo e della riconciliazione. Ed, infine, tornare nella vita densa come in questo bellissimo passo di Silo: "Io, che ritorno luminoso alle ore, al giorno ripetitivo, al dolore dell'uomo, alla sua semplice allegria. Io, che do con le mie mani ciò che posso; che ricevo l'offesa ed il saluto fraterno, innalzo un canto al cuore che dall'oscuro abisso rinasce alla luce dell'anelato Senso."

Nessuno mi spinge in questo processo, solo io lo posso decidere e affrontare, proprio perché do forza alla fede nella vita, oso, mi riconcilio e chiedo aiuto quando ne ho bisogno.

È un processo dove domina l'umiltà e la verità interna, la genuina voglia di cambiare.

Sintesi analisi di processo

Non esiste più lo sguardo esterno, tutto si muove in base ai registri interiori. Non si fugge da qualcosa, ma si cerca qualcosa. La fede mi porta a conquistare la libertà, ma solo pagando il mio prezzo, rinunciando all'insogno e alle sue false promesse, riceverò in dono la vita eterna.

Analisi delle Relazioni

Le relazioni i "fratelli" della libertà interna anche in questo passo dello studio sono inseparabili. Il criterio ordinatore per poter disporre nella nostra scala la Libertà Interna o Centratura, Sentire l'umano nell'altro e della Azione Valida lo individuo nella facilità di compimento.

La domanda che mi pongo è: "Cosa mi porta più velocemente senza troppe difficoltà o complicazioni a vivere lo stato di libertà interna?"

Devo ammettere che l'azione valida si muove quando sento l'umano in me e nell'altro, e che questo sentimento mi dà poi libertà, come recitava il

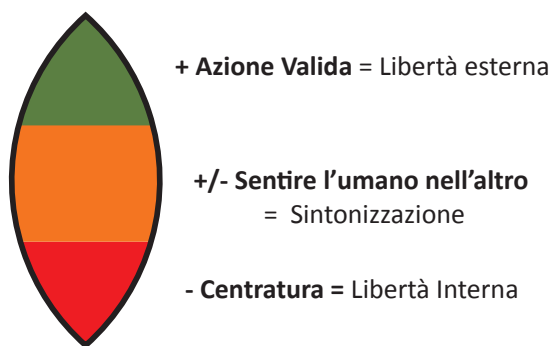
principio iniziale. Ma seppur interconnesse, riconosco che il mondo ogni istante mi offre la possibilità di compiere azioni valide. Il mio mondo così triste e sofferente urla aiuto. Dal mio vicino di casa, ai miei genitori, agli amici, sempre c'è bisogno di affetto, conforto, aiuto, ecc..

Sentire l'umano nell'altro è per me un'operazione più complessa, in cui devo uscire dalla mia alienazione mentale ed emotiva, ma l'azione pratica e puntuale di essere disponibile agli altri fa sì che la vita stessa mi metta in condizione di sentire l'umano.

Se non mi comprometto, se non do agli altri, a prescindere dal mio stato ottimale o confuso, potrei sempre trovare qualcos'altro per rimandare la causa. Sempre ci sarà qualcosa che mi impedisce, sempre posso dire: prima sistemo un poco le mie cose, poi sono da voi. Le mie cose possono essere al centro fino alla morte.

In questa analisi riscatto la mano tesa del fratello e della sorella come una grande occasione per liberarmi. Non sono io ad aiutare, ma il mondo mi tende una mano per uscire dal mio castello, per accorgermi non solo dell'altro, ma anche di me stesso. Il male del mondo diventa un'occasione, un bene per le donne e gli uomini dallo spirito forte e coraggioso.

La libertà Interna, rispetto al sentire l'umano nell'altro, la sperimento come più complessa e meno immediata.



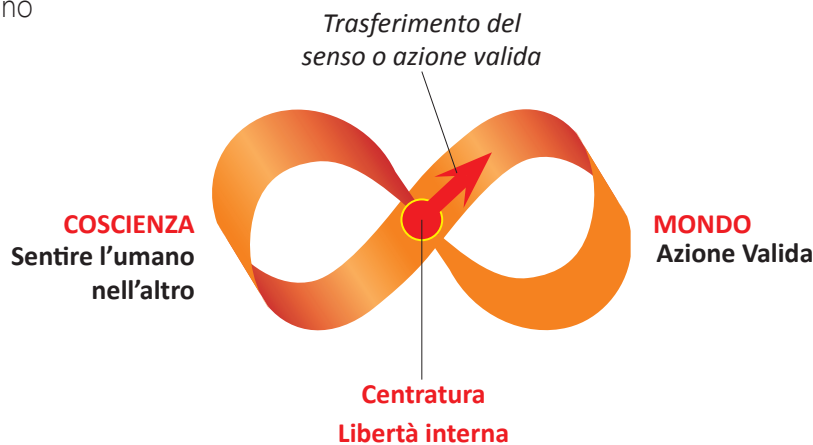
Schema 34 - Relazione ambito medio

A anche in questo caso, dovendo elaborare uno schema che metta in maggiore rilievo le energie che si attivano nel dare risposte intenzionali, riscatto una stretta relazione tra le tre componenti.

Lo schema lo si può vedere come una "caduta" delle conseguenze energetiche dell'azione valida, che

mi permette di ricevere la gratitudine dal mondo. La gratitudine di chi si sente aiutato da me è una bella energia, fatta di affetto e di profondo e vero riconoscimento dell'humanitas. Non c'entra niente con chi cerca prestigio o chi sta tentando di espiare le proprie colpe, è un'azione priva di aspettative, ma è proprio per questo motivo che la gratitudine non arriva necessariamente dall'altro, non si tratta di un formale "grazie". È una forma di gratitudine che sento arrivare da dentro, qualcosa nel mio spirito dice grazie, mi restituisce energia. Un regalo dell'universo? Perché no! Un regalo è di sicuro. Questa energia mi permette di riconoscere un piano comune in cui vive l'esistente. Lo riconosco come registro, perché in un momento si rompe il confine tra me e l'altro. C'è una distensione profonda, questa energia prodotta dal dare mi riempie e mi distende. Ma cosa distende? La paura della solitudine!

È come se, dando disinteressatamente, mi ricollego, mi inserisco nella rete d'oro che mi unisce agli altri. È quasi paradossale che la libertà non si ha con l'individualismo, con l'indipendenza, con la separazione dagli altri: al contrario la libertà interna si vive quando accetto la mia totale interdipendenza, il legame profondo e indissolubile con gli altri e con l'universo. Più mi comprometto, più mi libero.



Schema 35 - Ritorno energetico

Sintesi analisi delle relazioni

Riconoscendomi parte del mondo, riconosco che non può esistere una libertà interna senza una libertà esterna: ovvero aprire le porte dell'Essere verso il mondo, permettendogli di tornare a se stesso.

Analisi della Compositiva

Il criterio ordinatore rimane la semplicità e la frequenza di arrivare a certe condizioni o compiere certe azioni, sempre relative alla mia esperienza.

Analisi a ciclo

Non saprei dove andare senza la mia Guida Interna, in effetti se con l'autocensura seguivo i dettami di un giudice esterno, solo uno sguardo interno mi può far intraprendere questo nuovo cammino. Chiedo alla mia guida di indicarmi la strada e di sostenermi in questo percorso. Essa mi ispira. Ma c'è qualcosa che mi frena, sento delle resistenze, c'è una memoria negativa, il pensare positivo ha che fare con il riconciliarmi col passato e riconoscere l'apertura e la diversità del presente. Così guardo la mia vita e mi metto in una situazione che mi piace, seguo solo la mia vocazione. Ad esempio, per me sono le relazioni umane, il Messaggio e l'arte. Amo questa mia vita, ma è anche vero che se non avanzassi, lanciandomi ogni volta più in là, tutto tornerebbe ad essere meccanico, chiuso, ripetitivo. Se non voglio nuovamente adagiarmi nella mia vanità, devo avere il coraggio di osare, perché la vita cerca la crescita e l'evoluzione costante e permanente e non la compensazione nel nulla. Ma come posso credere di riuscire in una impresa così grande, se non mi fido del mondo? Se non mi fido della vita, senza entusiasmo ed allegria timoroso del futuro? È chiaro che devo lasciarmi andare, se voglio sperimentare cose nuove e scoprire mondi fino a quel momento sconosciuti. L'avventura della vita rimane aperta al mondo come un gioco senza uguali.



Schema 36 - Ciclo compositiva

Sintesi ciclo

Ispirarsi è entrare in sintonia con le esigenze maggiori, in cui io stesso sono incluso. Seguire la vita, significa essere disposto a cambiare ogni giorno, essere sempre uguale e diverso a se stesso.

Analisi a coppie

La prima coppia: 1. Guida Interna; 2. Ispirazione. Potrei dire che qui mi si è rivelato un meccanismo di ispirazione che per me è infallibile. Richiedere alla mia Guida è predisporre a ricevere dei segnali, come quando gli artisti si rivolgono alle muse. Questi segnali mi indicano la via.

Nella seconda coppia: 4. Riconciliazione; 5. Amare la realtà che costruisco, il legame è indissolubile. Come faccio ad amare la mia vita, il mondo e me stesso se dentro sono risentito? Il mondo non è "oggettivo", ma sono io che lo costruisco, se voglio un mondo diverso io per primo devo predisporre ad essere diverso.

Nel binomio composto da: 7. Coraggio di osare e 8. Affidarsi al mondo è praticamente indissolubile, se ho paura non oso, se ho paura è perché non mi fido e sono pesante. Il coraggio viene dalla fede, ma anche dalla ribellione alla paura. E perché dovrei ribellarmi? Fondamentalmente perché sto scegliendo le cose in cui credere. Perché dovrei credere a ciò che mi rende infelice? Che vantaggio ho nel mantenere queste credenze? Oso, per lo meno mi metto alla prova, apro possibilità, porte, sperimento. Non si tratta di lasciare tutto come l'asceta indù, si tratta di aprire possibilità nella misura in cui cresce il mio coraggio. Il coraggio non è astratto, quella si chiama incoscienza. Il coraggio nasce e si sviluppa nel tentativo, nel tentativo di un bambino che gioca con le bolle di sapone che crea e che egli stesso fa scoppiare, come mi ha insegnato Silo. Il tentativo è il principio dell'osare e non il successo come ci hanno fatto credere. Ed è solo attraverso gli errori che possiamo perfezionarci e aprire sempre più il nostro destino.



Schema 37 - Relazione a coppie compositiva

Sintesi coppie

Ispirato dalla mia guida e amando me stesso e il mondo, gioco con le mie credenze, le metto alla prova, le cambio, mi butto. In questo modo partecipo nella costruzione di un modo più libero e aperto.

Analisi delle influenze esterne

Ci sono elementi esterni alla libertà interna? Difficile in questo studio capire cosa sia esterno, ma sicuramente l'Azione Valida di altri che ci danno strumenti, solidarietà, appoggio e tutte le possibili sfumature che questa azione comporta, ci fa fare un grande passo in avanti. L'Azione



Schema 38 - Influenze esterne compositiva

Valida si dà soprattutto per accumulazione storica e non solo nel presente, questo è molto importante dato che il fulcro della libertà interna sta nella trascendenza del proprio essere nel mondo. Come posso non amare la realtà che costruisco, se in questa riconosco il senso della vita?

Ma c'è anche un altro tipo "azione" che proviene da "fuori", non è solo un'azione, ma un'energia. Sento l'amore degli altri. Sono solo in casa, sto scrivendo questo studio eppure non sono "solo". Sento il loro affetto, sempre e costantemente. Non si tratta di un momento legato ad una azione, ma di una intenzione, di una scelta che altri hanno fatto verso di me ed io verso gli altri. Li amo sempre, in ogni istante, perché quello che faccio è sempre direttamente e indirettamente rivolto a questa umanità, senza la quale non potrei vivere.

Sentire l'umano significa essere connesso con il suo Proposito, sentire la propria divinità, sentire il processo storico, i padri dei miei padri oppure, in molti casi, è sentire l'ambito in cui vivo, sentirne il caldo palpitare. Non sentirmi solo, ma facente parte di una comunità. Se io sono parte di loro e viceversa, niente di male potrà accadermi, mi sento protetto e stimolato. Senza questa umanità che mi circonda e mi attraversa e che vive in me, non esisterei. Affidarmi è dare disponibilità alla vita per fare di me quel che vuole! Può sembrare fatalista, ma mai la vita mi ha tradito, sempre mi ha dato compiti e ruoli perfetti a me. È come se una profonda giustizia e saggezza regolasse tutto l'universo. Quando sono in questo stato, niente mi può fermare. In quello stato non sono più neanche io, ma mi sento semplicemente e divinamente umano.

Ecco perché mi sento unito con il tutto.

Sintesi influenze esterne

Nella libertà interna il fuori e il dentro si compenetrano fino a divenire un tutt'uno: il Proposito Universale.

Analisi di complementarità

La parte destra e sinistra in relazione mi fanno subito sentire il dentro e il fuori.

La guida, l'ispirazione e la riconciliazione come passi necessari per amare la realtà che costruisco, per avere il coraggio di affidarsi al mondo.



Schema 39 - Relazione complementare

Analisi di opposizione

La coppia 1-5 è il contatto con la guida nei momenti difficili, quando sento di non amare la realtà che costruisco è fondamentale per liberarmi. Il 2-7: non c'è ispirazione più gradita e favorita quando si tratta di osare nel percorrere strade sconosciute: l'ispirazione mi guida come un faro nella notte. La coppia 4-8 è quasi inutile commentarla: come posso affidarmi ad un mondo di cui non mi fido affatto, chiuso nel mio risentimento?



Schema 40 - Relazioni delle coppie opposte

Analisi di Enneagramma

Racconto una storia, 1-4-2-8-5-7-1.

Chiedo alla mia Guida Interna di aiutarmi a riconciliarmi con me stesso. Così facendo mi libero e mi ispiro per nuovi slanci nel mio amato mondo di cui ho piena fiducia. Ritrovo il coraggio di osare e per questo ringrazio la mia guida.

Vediamo cosa succede con l'altro verso 1-7-5-8-2-4-1.

La guida è un bel punto di partenza per chiedere coraggio di osare per costruire la realtà che amo con gioco e leggerezza. Per questo decido di affidarmi al mondo da cui traggio profonda ispirazione che mi porta a riconciliarmi con le vecchie situazioni del passato. Grazie Guida.

Schema 41 - Relazioni di Enneagramma



Analisi di proporzione

I rapporti proporzionali sono stati sufficientemente spiegati nella precedente parte sull'Autocensura. Questi altri sistemi di relazione della compositiva della Libertà interna sono $1-2:2-4=2-4:4-8$ e $8-7:7-5=7-5:5:1$.

Prima serie. La guida mi ispira e l'ispirazione mi accompagna nel riconciliarmi. Allo stesso modo questa ispirazione riconciliante mi porta ad affidarmi al mondo. La proporzione comune di questa relazione è l'alleggerimento causato dall'ispirazione.

Seconda serie. Se mi affido al mondo si risveglia il coraggio di osare. Questo coraggio mi spinge avanti a scoprire cose nuove, mi innamoro del mondo. Innamorarmi della realtà che costruisco, allo stesso modo mi fa innamorare di me stesso perché mi sento affidabile e unito, come la mia guida interna. La proporzione di questo rapporto la sento nell'innamorarsi, come incessante voglia di avanzare e crescere.



Schema 42 - Relazioni dei rapporti di proporzione

Sintesi Compositiva

La guida è uno strumento per me indispensabile per l'ispirazione. Ispirarsi è entrare in sintonia con le esigenze maggiori, in cui io stesso sono incluso. La riconciliazione è necessaria per amare la realtà che costruisco, per avere il coraggio di affidarsi al mondo ed essere disposto a cambiare ogni giorno, essere sempre uguale e diverso a me stesso.

Così, ispirato dalla mia guida e innamorato di me stesso e del mondo, gioco con le mie credenze, le metto alla prova, le cambio, mi butto leggero nella vita. In questo modo partecipo nella costruzione di un modo più libero e aperto.

Nella libertà interna il fuori e il dentro si compenetrano fino a divenire un tutt'uno: il Proposito Universale.

Sintesi Finale

Da questo lavoro interno e di esperienza prima che di analisi, ho capito che la via della libertà è apparentemente più faticosa, essendo ovviamente intenzionale, ma l'unica che ripaga gli sforzi fatti doppiamente, no... non doppiamente, direi infinitamente.

La via dell'autocensura, anche se sembra che non richieda nessuno sforzo, dato che si attua in automatismo, è un pozzo senza fondo: più energia mettiamo e più ce ne sottrae esponenzialmente, forse con una equazione contraria agli atti unitivi!

L'autocensura viene legittimata ogni qual volta entro in conflitto con me stesso, non la combatto perché sennò mi appare enorme, imbattibile, solenne, seria. L'autocensura quando la guardo dalla libertà interna è solo grottesca e ridicola.

Sì, però, per avere libertà interna devo lavorare l'autocensura? Mi dicevo prima.

La libertà interna non va creata, non va lavorata, non devo fare cose appunto! Credere che lavorando l'autocensura aumenti la libertà è un falso, si ottiene il contrario. La libertà interna va solo praticata, senza nessun grande atto eroico secondo il tipico scenario degli insogni compensatori. Con richieste enormi ma, soprattutto, frustranti e irraggiungibili. Un classico per poi dirmi "ecco, sei il solito incoerente!"

La libertà interna ho capito che la si pratica semplicemente facendo piccoli atti significativi quotidiani: dapprima richieste e dialoghi con la guida interna, poi riflessioni sulla giornata la sera prima di dormire, poi al risveglio mi chiedo come voglio che sia il mio giorno, da lì cresce qualcosa che si autoalimenta.

Ad ogni piccola azione che faccio c'è una ricompensa interna, mi basta iniziare, questo è il grande passo. Solo iniziare. Rompere una catena dà il gusto di farlo un'altra volta. Sono azioni che tendono poi automaticamente a ripetersi. Non è solo il Nemico ad avere i suoi automatismi, assolutamente no. Devo dire che ignoravo gli automatismi del Proposito Universale, perché in fondo mai mi ero affidato alla vita, mai mi ero veramente lasciato andare.

Se c'è da fare una cosa la faccio. Se non la faccio la elimino vuol dire che non era importante. La vita coerente è decisamente più essenziale di quella castrata, più semplice e immediata.

Gli automatismi dell'Essere sono in sintonia con il resto dell'universo, cantano le stesse parole e suonano le stesse note. Tutto si dà per andare in quella direzione. Basta solo provare e ci si renderà conto di come l'autocensura, il nostro povero demone interno, stia costantemente nuotando controcorrente, ecco perché il passo fondamentale è avere compassione di se stessi.

Osservando me stesso, così fragile e "contro", vedo solo un povero bambino ferito che ancora aspetta di essere liberato per diventare un uomo. In effetti, il mio corpo è ormai adulto da vario tempo, ma dentro di me hanno continuato, senza nessuna crescita, meccanismi antichi della mia prima infanzia.

Amarmi, salvarmi dai miei stessi timori, riprendermi con me, abbracciarmi, coccolarmi e perdonarmi e riempirmi di tutte quelle carezze e di quei baci che chiedevo ed esigevo da altri, è stato fondamentale. Ora mi ringrazio profondamente per aver ripreso in mano la mia vita, togliendomi dall'abbandono di me stesso.

Epilogo

Approfondendo la mia esperienza di meditazione e le sperimentazioni sulla rottura dei limiti dell'autocensura, inizio a scorgere una dimensione diversa da quella fino ad ora sperimentata.

Questa crescente fede e il contatto con l'Essere più profondo stanno creando in me una nuova realtà che mi rivela che questo mondo e questa vita sono una delle possibili esperienze e traduzioni dell'Essere. L'energia prodotta dalla liberazione e dalla distanza che si sta creando tra me e le mie illusioni, mi lascia in una condizione quasi opposta a quella che fino ad ora vivevo: non più incatenato nel mio corpo e in questa dimensione, ma costruttore di realtà e di senso.

Da quando una tale esperienza ha sfiorato la mia coscienza, anche solo per momenti, ha modificato i rapporti tra vita e morte, tra avere e dare, tra felicità e illusione e tra piacere e sofferenza.

Se questa vita fosse la parte più piccola dell'esistenza quale rapporti si vanno stabilendo di fronte ad essa?

Continuerò a chiedere al mondo, alle cose, agli altri, alle mie illusioni di darmi ciò che ho in abbondanza e che io stesso creo?

Che sarà allora della sofferenza che è mentale e che dipende dalle trappole e dai tradimenti della mente? Finirà per sempre?

Come può il mare, nella consapevolezza della sua immensità credere e chiedere alla goccia di pioggia di dare senso alla sua vita?

Se fino ad oggi ho rincorso la felicità fuori di me, cosa accadrebbe se mi accorgessi che in me viva una tale luce, una tale allegria, una tale immensità che il mondo, pare al confronto quasi un pallido riflesso di tale bellezza?

Sarò ancora a chiedere al mondo? Oppure l'unica mia naturale disposizione diventa illuminare e dare ciò che posso di questa immensità alla terra?

Potrò sentirmi vittima di qualcosa che non può né ferirmi né modificare la mia essenza come non può fare la goccia di pioggia col mare?

Il mio senso non diverrebbe automaticamente umanizzare me stesso e umanizzare la terra

trasferendo sulla terra la luce e il senso immenso che ho dentro?

Che dire poi della morte? È indubitabile che la morte pone fine a questa dimensione, ma è possibile che la possa immaginare senza paure la fine dalla mia vita, nello stesso modo disteso di quando immagino di concludere una giornata o una fase vitale?

Se diventassi qualcosa di così diverso da oltrepassare i limiti delle condizioni date meccanicamente?

Se mi liberassi a tal punto da muovermi secondo altri sistemi di riferimento?

Se trasformassi a tal punto la mia natura da perdere tutte quelle caratteristiche che mi dicevano "ecco sono io"?

Se liberato da ogni contraddizione un giorno accadesse tutto ciò, che cosa potrei dire di me?

Chi sarei dunque?

Come mi potrei definire?

Per il solo fatto di osare col mio pensiero già qualcosa cambia in me, qualcosa inizia a farmi assaporare il divino.

Appendici

In questa sezione sono presenti alcune letture e schemi che possono aiutare ad ampliare la conoscenza dell'indagine.

Brani tratti da *Lo sguardo Interno*

Tratti dal libro de: *Il Messaggio di Silo*, Edito dalla Macro Edizioni, Cesena 2008 o reperibile su internet su www.silo.net

X. L'azione valida

1. Ogni inversione nella crescente corrente della vita si sperimenta come sofferenza. Perciò la contraddizione non è la sola fonte di danno alla mente. Ma mentre numerose forme di sofferenza possono essere superate per la forza stessa delle circostanze, la contraddizione continua a tessere la sua oscura rete di ombre.
2. Chi non ha sofferto per la perdita di affetti, di immagini, di oggetti? Chi non ha avuto paura, chi non si è disperato, chi non ha provato compassione e chi non si è ribellato, pieno di rabbia, contro gli uomini, la natura e gli avvenimenti fatali e non voluti? Eppure, ciò che si temeva nell'oscurità, è sfumato con il giorno e molto di ciò che si è perso è stato dimenticato. Ma quell'intimo tradimento di se stessi continua a vivere nel passato e avvelena il futuro.
3. Quanto c'è di essenziale nella vita umana viene costruito con materiali di unità o di contraddizione. Qui sta la memoria più profonda dell'essere umano; la memoria che proietta l'esistenza al di là di ogni limite apparente o che, al contrario, la disintegra proprio sulla soglia. Che ogni essere umano possa, nel momento finale di revisione della sua vita, ricordare la sua unità interna!
4. E qual è il sapore dell'azione di unità? Lo riconoscerai da una profonda pace, accompagnata da una dolce allegria, che ti pone in accordo con te stesso. Questa azione ha come segno la verità più integra, perché in essa si unificano in stretta amicizia il pensiero, il sentimento e il fare nel mondo. Indubitabile azione valida, che vorremmo ripetere mille volte ancora, se vivessimo mille vite!
5. Ogni fenomeno che fa retrocedere la sofferenza in altri, viene registrato da chi lo produce come azione valida, come azione di unità.

6. Tra due tendenze sta il limite del fare: lì, l'abisso che cresce nella contraddizione e, al di sopra, il volo che permette di superarlo nell'azione valida.
7. La corda della vita, allentandosi e tendendosi, assume la sua particolare modulazione fino a che fa risuonare la nota a cui si aspira. Devono esistere una nota, un accordo e una particolare tecnica che permettono di sviluppare e poi moltiplicare la vibrazione in modo appropriato.
8. La morale dei popoli balbettò con l'uomo mentre egli si ergeva sul suo paesaggio. E la morale ha indicato il "sì" e il "no" dell'azione, rivendicando il "bene" e perseguitando il "male". Continuerà il bene a essere bene in questo paesaggio tanto diverso? Se un immutabile Dio lo afferma, sia! Però, se Dio è scomparso per molti, a chi spetta ormai il diritto di giudicare? Perché la legge cambia con l'opinione dei tempi.
9. Questo è il punto: i principi di azione valida che permettono a ogni essere umano di vivere in unità interna, saranno immagini fisse a cui bisognerà ubbidire o corrisponderanno a quello che si sperimenta quando vengono rifiutati o seguiti?
10. Non discuteremo qui la natura dei principi di azione valida. Comunque terremo conto della necessità della loro esistenza.

XIII. I principi

Diverso è l'atteggiamento di fronte alla vita e alle cose quando la rivelazione interna colpisce come il fulmine.

Seguendo i passi lentamente, meditando su quello che è stato detto e su quello che c'è ancora da dire, puoi trasformare il non-senso in senso.

Ciò che fai della tua vita non è indifferente. La tua vita, sottomessa a leggi, si trova esposta a possibilità da scegliere.

Non ti parlo di libertà. Ti parlo di liberazione, di movimento, di cammino. Non ti parlo di libertà come di qualcosa di quieto, ma di liberarsi passo a passo, come si libera del necessario cammino percorso colui che si avvicina alla sua città. Allora, "ciò che si deve fare" non dipende da una morale lontana, incomprensibile e convenzionale, ma da leggi: leggi di vita, di luce, di evoluzione.

Ecco allora i cosiddetti "Principi", che possono aiutare nella ricerca dell'unità interna.

1. Andare contro l'evoluzione delle cose è andare contro se stessi.
2. Quando forzi qualcosa verso un fine, produci il contrario.
3. Non opposti a una grande forza. Retrocedi finché non si indebolisca; allora, avanza con risolutezza.
4. Le cose vanno bene quando procedono insieme, non quando procedono isolate.
5. Se il giorno e la notte, l'estate e l'inverno per te stanno bene, hai superato le contraddizioni.
6. Se persegui il piacere, ti incateni alla sofferenza. Ma, se non danneggi la tua salute, godi senza inibizioni quando si presenta l'opportunità.
7. Se persegui un fine, ti incateni. Se tutto ciò che fai, lo fai come un fine in se stesso, ti liberi.
8. Farai sparire i tuoi conflitti quando li avrai compresi nella loro radice ultima, non quando li vorrai risolvere.
9. Quando danneggi gli altri ti incateni. Ma, se non danneggi nessuno, puoi fare quello che vuoi con libertà.
10. Quando tratti gli altri come vuoi essere trattato, ti liberi.
11. Non importa da che parte ti abbiano messo gli eventi, ciò che importa è che tu comprenda di non aver scelto nessuna parte.
12. Gli atti contraddittori o unitivi si accumulano in te. Se ripeti i tuoi atti di unità interna, niente ti potrà fermare.

Sarai come una forza della natura, che non incontra resistenza al suo passaggio. Impara a distinguere tra ciò che è difficoltà, problema, inconveniente, e ciò che è contraddizione. Se i primi ti muovono o ti stimolano, quest'ultima ti immobilizza in un circolo chiuso.

Se senti grande forza, allegria e bontà nel cuore, o ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te. Se ti succede il contrario, chiedi con fede, e il ringraziamento che hai accumulato tornerà ampliato e trasformato in beneficio.

XIX. Gli stati interni (estratto)

7. Ma tu che sei asceso con risoluzione ti trovi ora nella dimora conosciuta come "generazione". Lì hai tre porte: una si chiama "Caduta", l'altra si chiama "Tentativo" e la terza "Degradazione". La caduta ti porta direttamente alle profondità, e soltanto un incidente esterno potrebbe spingerti verso di essa. È difficile che tu scelga questa porta. Quella della degradazione invece ti conduce indirettamente agli abissi, facendoti ripercorrere i cammini in una sorta di turbolenta spirale, nella quale riconsidererai di continuo tutto ciò che hai perso e tutto ciò che hai sacrificato: questo esame di coscienza, che porta alla Degradazione, è certamente un falso esame, nel quale sottovaluti e rendi sproporzionate alcune delle cose che paragoni. Confronti lo sforzo dell'ascesa con i "benefici" che hai abbandonato. Ma se guardi più da vicino, vedrai che non hai abbandonato nulla per quel motivo: i motivi sono stati altri. Pertanto la Degradazione inizia con la falsificazione dei motivi che, a quanto sembra, erano estranei all'ascesa. Io chiedo ora: da che cosa è tradita la mente? Forse dai falsi motivi dell'entusiasmo iniziale? Forse dalla difficoltà dell'impresa? Forse dai falsi ricordi di sacrifici che non ci sono stati o che sono stati causati da altri motivi? Io ti dico e ti chiedo ora: la tua casa è bruciata da tempo, per questo hai deciso di iniziare l'ascesa; ma ora pensi che essa sia bruciata a causa della tua ascesa? Hai dato per caso uno sguardo a quello che è successo alle case vicine?... Non c'è dubbio che tu debba scegliere la porta di mezzo."

La guarigione dalla sofferenza

[...] “Devi comprendere che la sofferenza è di due tipi; c’è una sofferenza che sorge in te a causa della malattia (e che può retrocedere grazie al progresso della scienza, così come la fame può retrocedere grazie, invece, al trionfo della giustizia). E c’è un’altra sofferenza che non dipende dalla malattia del corpo ma che da essa deriva: se sei paralizzato, se non puoi vedere, se non puoi udire, soffri; tuttavia, anche se deriva dal tuo corpo, questa sofferenza è della tua mente.

C’è dunque un tipo di sofferenza che non può retrocedere di fronte al progresso della scienza né di fronte al progresso della giustizia. Questo tipo di sofferenza, che è strettamente legato alla tua mente, retrocede di fronte alla fede, di fronte alla gioia di vivere, di fronte all’amore. Devi sapere che questo tipo di sofferenza è sempre basato sulla violenza che si trova nella tua coscienza. Soffri perché temi di perdere ciò che hai, soffri per ciò che hai perduto o per ciò che disperdi di poter raggiungere. Soffri perché non hai, o perché hai paura... Ecco i grandi nemici dell’uomo: la paura delle malattie, la paura della povertà, la paura della morte, la paura della solitudine. Queste sono tutte sofferenze proprie della tua mente; tutte denunciano la violenza interna, la violenza che esiste nella tua mente. Considera che questa violenza deriva sempre dal desiderio. Quanto più violento è un uomo, tanto più grossolani sono i suoi desideri.” [...]

Tratto da Silo, Discorsi, Opere complete Vol. I, op. Cit. In bibliografia

Illusione e insogni

Senza insogni e illusioni, non ci sarebbe fantasia, immaginazione, creazione. Sento che ho bisogno di tutto ciò per avanzare. Morirei senza le mie belle creazioni. Ma è ovvio che quando queste orientano la mia vita verso obbiettivi e paesaggi inesistenti, se non nella mia immaginazione, sono perennemente frustrato e infelice. Come fare dunque e distinguere ciò che è insogno, che è illusione da ciò che ha una sua realtà utile, effettiva per il compimento del mio pieno destino?

Ammann e Silo mi aiutano con queste loro definizioni a capire quali siano le caratteristiche di questi miraggi per poterli sfruttare a mio favore e non cadere vittima del loro fascino.

Insogni

Nel livello di veglia appaiono numerose immagini, idee e pensieri estranei all’idea o al pensiero che si sta sviluppando in un dato momento. Chiamiamo insogni queste immagini. Si tratta di strutturazioni di stimoli provenienti da altri livelli di coscienza, dall’ambiente esterno o dal corpo, che esercitano un’azione, una pressione nel livello di veglia. Gli insogni sono instabili e mutevoli e costituiscono l’ostacolo maggiore per l’attenzione. Esistono insogni occasionali che scompaiono rapidamente e che chiamiamo secondari, che danno risposte compensatorie agli stimoli provenienti sia dall’ambiente esterno sia da quello interno, i quali producono tensioni - interne - dolorose; la loro funzione è proprio quella di scaricare tali tensioni. Questi insogni secondari ruotano intorno a un clima emotivo specifico, che può risultare costante e che denota un nucleo di grande fissità, che chiamiamo Nucleo d’Insogno (V). L’osservazione e lo studio degli insogni che appaiono nei diversi livelli di coscienza permettono di individuare il nucleo d’insogno.

Tratto dal libro: Autoliberazione op. Cit. In bibliografia

Appunti di Psicologia

“[...] In cosa può differenziarsi una sensazione che attribuisco ad un oggetto appartenente al mondo esterno da una sensazione che attribuisco ad un oggetto del mondo interno? Alle sensazioni in se stesse o a determinati limiti che il corpo pone a tali mondi?

Dobbiamo riconoscere che esiste una certa relazione tra le sensazioni che ho del mondo esterno, i ricordi che ho del mondo esterno e l’immaginazione che ho del mondo esterno. Non possiamo affermare con leggerezza che tutto ciò sia illusione. Non è illusione, per la semplice ragione che, se penso ad un oggetto, poi mi muovo verso quell’oggetto e ho la sensazione di quell’oggetto. C’è qualcosa che concorda tra ciò che ho ricordato dell’oggetto, ciò che ho immaginato circa l’oggetto e ciò che percepisco ora dell’oggetto. È evidente che posso memorizzare l’oggetto in questione e poi aprire gli occhi e trovare l’oggetto davanti a me. Potranno variare più o meno le forme, i colori e le distanze, ma posso trovare tutto ciò davanti a me. Non solo: posso dire a qualcun altro che lì c’è un oggetto e questo qualcuno potrà rappresentarlo o trovare l’oggetto. Vale a dire che, deformata o no, qualche

cosa concorda. È altrettanto chiaro che potrei, per esempio, essere daltonico e percepire quell'oggetto, che è di un colore, come se fosse di un altro. Ecco dunque che, come c'è accordo tra tutte le varie funzioni, così può esistere anche un accordo tra illusioni.

"[...] Questo registro dell'identità propria della coscienza deriva dai dati dei sensi e da quelli della memoria, cui s'aggiunge una configurazione peculiare che fornisce alla coscienza l'illusione della permanenza, nonostante i continui cambiamenti che in essa si verificano. Tale configurazione illusoria di identità e permanenza è l'io".

Tratto dal libro: Appunti di Psicologia op. Cit. In bibliografia

VI. Sogno e risveglio

Il quarto giorno:

1. Non posso considerare reale ciò che vedo nei miei sogni né ciò che vedo in dormiveglia e neppure ciò che vedo da sveglio fantasticando.
2. 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 e 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 e allora capisco che ciò che vedo di solito assomiglia al sogno o al dormiveglia.

C'è un modo reale di essere sveglio: è quello che mi ha condotto a meditare profondamente su quanto detto fin qui ed è inoltre quello che mi ha aperto la porta per scoprire il senso di tutto ciò che esiste.

Tratto dal libro de: Il Messaggio di Silo, op. Cit. In bibliografia

La buona aspettativa

Se agisco a cuor leggero, le aspettative non sono altro che lievi desideri che mi orientano nel futuro, ma se sono guidate dal possesso, allora il mio cuore sarà carico di rivincita.

Aspettarsi qualcosa come proiezione nel futuro, aspettarsi, ad esempio, che una persona con cui collabori abbia fatto la sua parte, è parte indissolubile

della coscienza. Sempre tenderà a qualcosa che è nel futuro. Ma ci sono aspettative ragionevoli, altre del tutto illusorie.

Attraverso vari momenti di esperienza lucida, sto imparando a distinguere le mie aspettative ingenui e totalmente proiettive che grazie anche all'esperienza guidata "Le false speranze" sto imparando a frustrare. In particolare ho visto che le aspettative legate alle persone sono le più delicate e compromettenti.

"Infine, lei in questo momento ha molte speranze. Non mi riferisco alla speranza di uscire da questa stanza, poiché questo trucco di ambientazione è sparito. Sto parlando d'altro. Sto parlando di quali sono le sue speranze per il futuro". (*)

"E quali di esse segretamente lei sa che non si realizzeranno mai? Vediamo, ci pensi con sincerità". (*)

"Senza speranze non possiamo vivere. Ma quando sappiamo che sono false non possiamo conservarle all'infinito, poiché prima o poi tutto andrà a sfociare in una crisi da fallimento. Se riuscisse a guardare in profondità dentro di sé, arrivando alle speranze che riconosce che non si realizzeranno e se, inoltre, facesse lo sforzo di lasciarle qui per sempre, il suo senso della realtà ne guadagnerebbe. Cioè, analizziamo di nuovo il problema... Cerchi le speranze più profonde. Quelle che sente che non si realizzeranno mai. Attento a non sbagliare! Vi sono cose che le paiono possibili, quelle non deve toccarle. Prenda solo quelle che non si realizzeranno. Su, le cerchi con assoluta sincerità, anche se sarà un po' doloroso". (*)

"Nell'uscire dalla stanza, si proponga di lasciarle qui per sempre". (*)

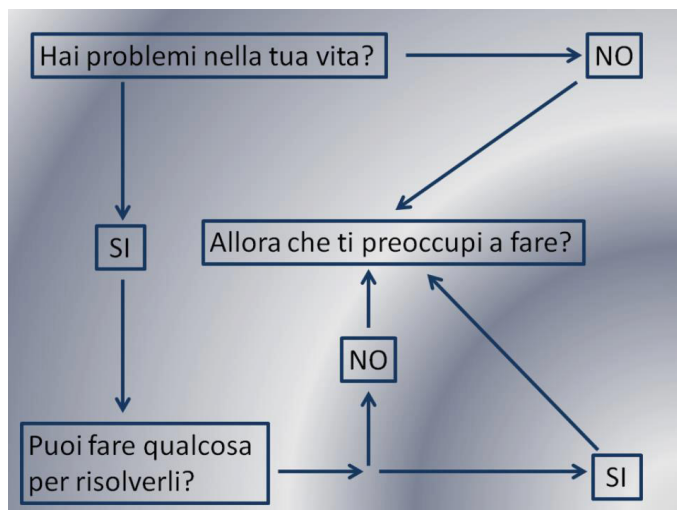
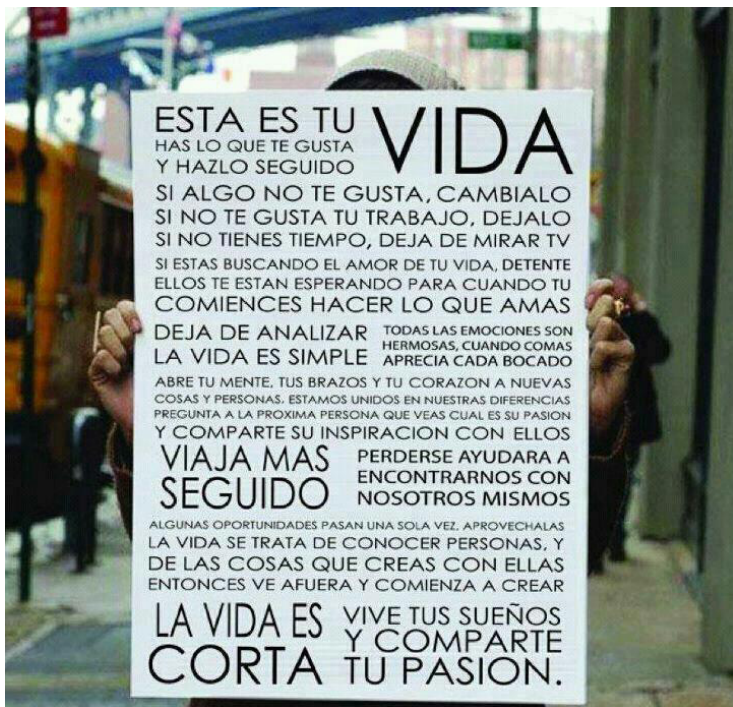
"E adesso completiamo l'opera. Esamini, viceversa, tutte le altre speranze importanti che considera possibili. L'aiuterò. Diriga la sua vita solo verso ciò che ritiene possibile o che, realmente, sente che si compirà. Non importa se poi le cose non funzioneranno perché, in definitiva, ciò avrà dato direzione alle sue azioni". (*)

"Ecco, abbiamo finito. Ora esca da dove è entrato e faccia presto, perché devo vedermi con la mia segretaria".

Mi alzo. Faccio qualche passo, apro la porta ed esco. Guardo la targa all'ingresso e leggo: "Tu che esci, lascia qui ogni falsa speranza".

Tratto da Silo, Esperienze Guidate, Opere complete Vol. I op. Cit. In bibliografia

Saggezze popolari tratte da internet



Comparazione tra gli atteggiamenti di autocensura e di liberazione

Autocensura e libertà interna sono due mondi tra loro opposti, ma che fanno presa sullo stesso umano. È per questo che alcune mie caratteristiche caratteriali e umane possono, a seconda che agisca la repressione dell'autocensura o la apertura della libertà, diventare contraddizioni o virtù, se ci si muove con coerenza.

La tabella è frutto anche della mia esperienza con la Biopsicologia di Badard* e si legge come un rapporto tra due situazioni opposte. Se non si fa quello che c'è scritto nella destra, nella colonna del Sì, ci si ritrova meccanicamente a fare quello che c'è scritto, nella stessa riga a sinistra, quelle del No. Non c'è via di mezzo, in qualche modo o siamo in armonia con noi stessi o siamo in conflitto.

A me ha fatto un certo effetto riunire il lato del No e quello del Sì. Basterebbe questa tabella a sintesi di tutto il lavoro.

* Jean Cloud Badard è un luminare che ho avuto la fortuna di conoscere. Ho frequentato i suoi seminari che mi hanno permesso di comprendere i meccanismi sottili del negarsi ciò che si è. Per approfondire: www.badard.eu

Il No interno: autocensura	Il Sì interno: liberazione
Che cazzo aspetto ad iniziare? Rimando a domani ciò che posso fare oggi. Non faccio il primo passo, evito di mettermi in situazione.	Inizio a fare le cose, sono uno che prende in mano la situazione parte. Non ho difficoltà a essere pioniere.
Mi blocco nella comunicazione, non dico ciò che penso. Non creo.	Apro la comunicazione e sono creativo.
Sono incapace di scegliere, fermo nella mente e non nell'azione, non riesco quindi a pensare la scelta. Temporeggio all'infinito.	Non ho bisogno di scegliere, mi piace tutto, godo di tutto, sono pieno di opportunità che seguo fiducioso della vita.
Non so in quale direzione andare, sento le direzioni come opposte, non vedo altre vie oltre che l'opposizione, mi sento diviso.	Mi muove solo l'entusiasmo, sono l'innamorato perfetto senza alcun timore. Sono il guerriero, sono dinamico, sono l'azione.
Mi sento sempre giudicato e mi giudico, quindi cerco la perfezione per sfuggire da questo sguardo. Questo mi porta ad un'eterna insoddisfazione che prima o poi mi separa da interessi, relazioni, situazioni. Tendo a tagliare le relazioni e fuggire.	Mi permetto le cose che mi merito e mi merito tante cose belle e meravigliose, come tutti gli esseri umani. Guardo il mondo, lo vedo bellissimo e ho un sano desiderio irresistibile di godere delle cose e della vita.
Blocco e paralisi dei movimenti. Agisco, ma quando sono dentro l'azione mi blocco, così dentro le situazioni, ho bisogno di aiuto ma non lo esprimo.	Ho necessità dell'evoluzione e dell'arricchimento costante, sempre in dinamica. Non posso fossilizzarmi in situazioni stagnanti.
Controllo di tutto, è tutto sotto controllo!	Non ho bisogno di controllare niente, libero gli istinti. Anche la mia sensualità. Può far uscire la "bestia" che è in me senza alcun timore, niente di male potrà succedere, la mia forza primordiale non è cattiva o distruttiva.
Mi sento e mi metto in condizione di essere sacrificato dalle situazioni e mi sacrifico per gli altri.	Non ho paura di assumermi la responsabilità della mia diversità, sono uno che vedo il mondo in un modo diverso dagli altri, questa è una ricchezza e non una vergogna.
Blocco totale delle emozioni, non mi permetto di sentire nulla, divento come un pezzo di ghiaccio.	Devo vivere il massimo di tutte le emozioni, la passione muove i miei interessi.
Non riesco a vivere serenamente i miei intimi segreti, vivo male questo nascondere, per questo mento e ho sensi di colpa, per evitare che altri mi scoprano vivo nella chiusura.	Posso avere dei segreti, anzi questo mi permette di avere un mio mondo inaccessibile senza che lo viva male, al contrario solo se mi posso preservare questa intimità nascosta, riesco ad essere autentico, a tal punto che posso anche avere un'amante nascosta vivendomelo con totale serenità.

<p>Mi deprimi e per questo posso perdermi nell'immaginario, nelle mie fantasie che uso come scudo e rifugio. Sento che c'è un segreto da nascondere, ad esempio ho visto un amico che tradiva la sua fidanzata, anche per questo non mi apro.</p>	<p>Se fossi una donna esprimerei il massimo della mia femminilità, medianità e intuizione. Sono la luna. Anche se ho un segreto da nascondere me lo vivo bene.</p>
<p>Sono spento e mi nascondo. Mi sento svalorizzato, non visto, come se non esistessi. Ho bisogno del padre, di una guida, di un uomo che mi dia sicurezza.</p>	<p>Sono brillante, luminoso, mi faccio vedere, sono il sole. Sento che nella mia vita c'è una guida, un padre che mi dà sicurezza e protezione. Sono una "autorità" senza essere autoritario, ma per il fatto che col mio agire divento un modello per altri, modello di coerenza e giustizia</p>
<p>Sento che "non ho il permesso" di fare quel che voglio e desidero. Agisco secondo lo sguardo degli altri e cerco costantemente conferme esterne.</p>	<p>Non ho paura di sentire desiderio irresistibile per la vita e per le cose, mi piace tutto in generale, non sono un sofista, ma uno che gode e vede il lato buono in tutto. Mi permetto di godere senza rimorsi e paure.</p>
<p>Mi sento imprigionato, rinchiuso, ridotto, soffocato.</p>	<p>Sono libero, nessuno mi costringe, quindi, mi permetto tutto quel che desidero.</p>
<p>Mi devo bloccare altrimenti divento completamente matto!</p>	<p>Sono assolutamente originale, libero dagli schemi. Non faccio niente uguale a come lo fanno gli altri, sono bizzarro e creativo.</p>
<p>Mi sento solo e tutto grava sulle mie spalle, guardo gli altri e li vedo felici, mentre io sento che mi manca qualcosa. Non chiedo niente a nessuno.</p>	<p>Mi sento connesso col mondo e condivido le responsabilità. Guardo gli altri e sono felice che esistano, chiedo quando ho bisogno, perché è quello che vorrei facessero gli altri con me se ne avessi necessità.</p>

Bibliografia

- Ammann Luis Alberto: *Autoliberazione*; Ed. Multimage, Firenze 2004
- Caballero Jose: *Morfologia. Segni, simboli e allegorie*; edito in spagnolo Ed. Antares, Madrid 1996; pubblicato in italiano nel 2003 sul sito www.morfologia.net a cura di Giovanni Liberti
- Pompei Jorge et al.: *Il Metodo Strutturale Dinamico - Teoria e Pratica*; CEHBA, ed. 2008/06, scaricabile sul sito www.csusalvatorepuledda.org/
- Silo: *Opere complete Vol. I*, Ed. Multimage, Firenze 2000 con particolare riferimento ai libri ivi contenuti *Umanizzare La Terra, La Guarigione della sofferenza*.
- Silo: *Opere complete Vol. II*, Ed. Multimage, Firenze 2003
- Silo: *Il Messaggio*, Ed. Macro, Cesena 2008.
- Zimmermann Daniel: *Comentarios sobre el eneagrama sexenario*; Centro de Estudios, Parques de estudio y reflexión "Punta de Vacas", Julio 2011

