

## La condizione dell'uomo

*prima parte*

*Se non ricordi che amore t'abbia mai fatto  
commettere la più piccola follia,  
allora non hai amato.  
(William Shakespeare)*

Ogni buona comunicazione deve muovere dalla precisazione del significato dei termini che si accinge ad usare, nella loro specifica accezione.

Nel nostro caso, trattando di temi ed utilizzando nomi che si discostano dal significato comune, senza indugiare su un elenco completo, noioso e poco utile, adotteremo il criterio di indicare di volta in volta, fin dall'inizio di ogni capitolo, il senso delle parole chiave relative ai rispettivi paragrafi o capitoli, per evitare possibili dubbi o equivoci.

Va quindi subito detto che parleremo spesso di "uomo ordinario" in riferimento a tutti quegli individui nati, vissuti e cresciuti in una dimensione esistenziale che ha loro negato lo sviluppo di una conoscenza e di una comprensione oggettive del vivere, condannandoli ad essere dominati da meccanismi automatici, da credenze mai verificate, da conseguenti comportamenti inconsapevoli. Individui, perciò, che sono in sostanza il risultato puro e semplice della propria educazione - ma sarebbe più corretto dire del condizionamento - familiare, ambientale, sociale, politica, religiosa, che li ha alimentati ed orientati almeno nei primi due/tre decenni della vita. Condizionamento, si diceva, in quanto la voce "educazione" ben altro esprime già dalla sua veste etimologica (latino e-ducere, condurre da, tirar fuori), che la riconduce ad un processo di estrazione, di coltura mirante a far emergere

il meglio di una natura individuale, nelle sue componenti fisiche, emotive e mentali. In altre parole, nei primi anni di vita di un “uomo ordinario” si spende più tempo ad inculcare nei bambini e ragazzi modi, abitudini, dogmi, morale, ecc. più che fare in modo che ogni essere umano, con la propria natura e anima, impari ad esprimere pienamente se stesso e sviluppi i propri talenti in modo armonioso e in equilibrio con la vita.

Il Sonno, la Meccanicità e la Vita Accidentale, titoli e temi dei primi 3 capitoli di questo libro, sono le tre condizioni che contrassegnano l'esistenza di un “uomo ordinario” senza che egli se ne renda mai profondamente conto. Con il termine “Sonno” alluderemo, d'ora in poi, e salvo eccezioni, ad un apatico, sterile e dannoso stato peculiare degli “uomini ordinari”, condizione che preclude ogni intervento cosciente sulla propria vita, secondo l'accezione usata per la prima volta da Georges Ivanovi Gurdjieff, un Maestro armeno scrittore, filosofo, mistico e musicista vissuto tra la prima metà dell'Ottocento e la seconda metà del Novecento, da cui trarremo svariati spunti d'insegnamento nei capitoli di questo libro. Naturalmente, in relazione a questo genere di Sonno, ovvero a questo stato limitato dell'“uomo ordinario”, si parlerà coerentemente di “miglioramento” della qualità della propria vita, intendendo con esso il processo per cui ogni uomo trova maggiore comodità nell'esistere, ma rimane ciò che egli è, e di “evoluzione” intesa come quel processo positivo e orientante nel “diventare altro da ciò che si è”, quel processo di scuotimento dal torpore esistenziale, di rinascita, di recupero della propria consapevolezza di essere vivi nel modo più pieno e più fecondo.

Per Meccanicità intenderemo la tendenza a rispondere meccanicamente agli stimoli, senza una precisa autonomia decisionale che può dipendere solo da una forma evoluta di consapevolezza.

Parlando di Vita accidentale ci riferiremo infine ad una vita non orientata dalla volontà, ma dagli schemi del modello educativo che promuovono risposte meccaniche e, di conseguenza, eventi vissuti in un modo del tutto casuale o non causale.

# Il Sonno

*Se non ricordi che amore t'abbia mai fatto  
commettere la più piccola follia,  
allora non hai amato.  
(William Shakespeare)*

Un uomo ordinario è un soggetto quasi del tutto ignaro del senso del vivere, immerso nel “sonno” e nel sogno, nella perenne illusione di essere sveglio, libero, autonomo, quando in realtà è prigioniero di una “zona di confort” (come si suole indicare con un classico neologismo americano), di quello stato psicologico, cioè, in cui ci si sente al sicuro, fuggendo dall’ansia e dalla paura, attraverso un atteggiamento passivo nei confronti della vita; un irretimento che nel 99% dei casi non corrisponde affatto a ciò che un uomo desidererebbe, e nel quale il solo rendersi conto dello stato della propria esistenza, sarebbe per lui più che sufficiente per generare un’energia positiva ed evolutiva non indifferente.

Crediamo dunque intuitivo il perché si denomini “sonno” lo stato di indolenza in cui opera un uomo ordinario, che pur interagendo con il mondo circostante, non si rende conto di quello che gli accade, vive di impressioni e di risposte meccaniche, da automa, sia pure in una dimensione che ne diversifica i comportamenti in relazione al modello educativo “subìto” fin dalla più tenera età.

Per comprendere bene cosa intendiamo per “sonno” nella vita degli uomini, potremmo facilmente fare un’analogia con il sonno propriamente detto, quando la vita continua a scorrerci intorno e noi, addirittura, interagiamo

con essa: ci rigiriamo nel letto, ci copriamo, ci scopriamo, magari ci alziamo spinti da bisogni fisiologici, torniamo a letto quasi senza avvedercene, ricordando in modo frammentario o cancellando addirittura la momentanea esperienza di risveglio. Questo accade nella vita degli uomini in ogni loro istante: si muovono, agiscono, interagiscono, raramente si accorgono di “vivere”, e immediatamente dopo si riaddormentano e mai si rendono davvero conto di vivere dormendo.

Il punto di partenza dell'insegnamento è proprio questo: gli uomini dormono 24 ore su 24, interagiscono con la vita intorno a loro in un modo completamente automatico e privo di piena consapevolezza. È dunque indispensabile muovere da tale concetto, che si applica peraltro non solo alla sfera fisiologica, ovvero al “piano istintivo della vita”, della nostra macchina-uomo, ma anche a tutti gli altri livelli di esistenza, come quello emozionale, quello mentale, quello spirituale.

Si pensi ad esempio alle emozioni, al loro manifestarsi talmente rapido che la lentezza del procedimento comparativo delle parti razionale e cognitiva dell'uomo non riesce a contenere. Quante volte situazioni ed eventi particolari ci provocano emozioni così istantanee da sfuggire al controllo e perfino alla percezione della mente! Quante volte diciamo di una persona di “averla sentita a pelle”, semplicemente traducendo in parole la sfuggente comparazione, l'inconscio processo associativo che ci spinge ad accostare quel particolare modo di muoversi, di atteggiarsi, di parlare, di guardare della persona che abbiamo di fronte, a un'esperienza da noi già vissuta, a qualcuno che abbiamo già incontrato e che ha prodotto in noi reazioni di gradimento o di rifiuto, di simpatia o di antipatia: adottiamo insomma in ogni circostanza un criterio che confronta un nuovo approccio con uno schema strutturatosi in esperienze precedenti, senza però avere coscienza di quello che avviene dentro di noi, senza avere il tempo di accorgerci di una così rilevante forma di condizionamento e credendo che la nuova esperienza sia di fatto un nuovo attimo di vita... se non fosse che in verità è il riflesso di frammenti di vita condizionante già vissuta.

La modalità appena osservata presiede anche a momenti forti come l'innamoramento, non soltanto inteso come passione amorosa, ma estensivamente come forma di interesse, di predilezione, di attaccamento per qualunque cosa, animale o persona. Quando ci si innamora, a un tratto accade qualche cosa che ci fa entrare in risonanza, in vibrazione positiva con qualcosa o con qualcuno. La risonanza è ciò che vibra come un'eco da cosa a cosa, da cosa

giornata: persi nel sonno continuiamo a ripeterli ore e ore senza presenza, senza attenzione.

Questi macroscopici esempi ci avvertono che nel sonno esistono solo meccanismi e la vita si riduce ad un insieme di processi automatici non sottoposti a controllo, ma nemmeno coscientemente avvertibili. Come accade a chi dorme e venga solleticato ad un piede: la reazione allo stimolo è quella di ritrarre l'arto, continuando anche tranquillamente a dormire. Nel sonno profondo perfino una tirata d'orecchi o uno scuotimento possono provocare un inconsapevole gesto di "ribellione" cui segue immediatamente la ripresa del torpore.

Il sonno è una condizione abituale, normale dell'uomo ordinario.

C'è un esercizio che siamo soliti proporre quando se ne presenta l'occasione, semplice, banale, ma sorprendentemente capace di essere esplicativo sulla condizione di sonno di cui ci occupiamo. La prova si articola in tre distinte fasi.

La prima prevede che all'atto di aprire o di chiudere qualsiasi cosa, si faccia precedere il gesto da un sorriso: aprire una porta, chiudere una porta, aprire un cassetto, chiudere un cassetto, aprire una scatoletta di tonno, sollevare il tappo di una bottiglia: se si vuole scoprire il proprio grado di "sonno", ogni volta si faccia precedere un bel sorriso.

La seconda fase consiste nel contare da 1 a 5, con un volume di voce che possa essere udito da chi sta eseguendo l'esercizio, prima di salire o scendere qualsiasi cosa richieda tali azioni: sussurrare a sé stessi 1-2-3-4-5 prima di salire o di scendere le scale, prima di salire o di scendere dall'auto, prima di affrontare un tratto di strada in salita o in discesa, e così via.

La terza fase richiede che, nel consumare i cibi, ogni due bocconi si faccia un bel respiro profondo. Quando suggeriamo questo esercizio, il 30-35% delle persone interagisce pensando di sapere e potere eseguire con facilità le azioni richieste, ma solo chi prova concretamente ad esercitarsi secondo le consegne si rende conto di non avere adeguata diligenza, di mancare di volontà, di essere spesso assente e di dimenticarsi di adempiere ai semplici, banali compiti prescritti.

Non a caso, nel consigliare l'esercizio appena descritto avvertiamo sempre che esso è indispensabile per capire se si è in uno stato di sonno oppure no, per rendersi conto se si è nella vita oppure si dorme, se si agisce in modo meccanico ed assente, tanto da non ricordare l'impegno assunto e da non riuscire ad eseguire le tre semplici attività proposte. Tuttavia non bisogna

a persona, da persona a persona. La corda di un pianoforte, colpita da un martelletto, accende vibrazioni nelle corde di una chitarra che si trovi nella stessa stanza; la natura vibrante di un gatto, suscita onde di sentimento in un'indole umana predisposta a quel tipo di animalità; una scacchiera innamora le qualità strategiche e tattiche di uno specifico talento; la vibrazione di un'anima fa vibrare un'anima affine. Se tu che leggi ti sei mai innamorato di qualcuno o di qualcosa, potrai comprendere e confermare quello che vado scrivendo. Ti sarai accorto di come fosse incontrollabile l'emozione, lo slancio verso una dimensione nuova, quasi fantastica, magica per te, magari insignificante per un altro, che avrà sciocamente osservato «Ma cosa ci trovi in questa persona di cui ti sei innamorato?». Quando ci si innamora si agita qualcosa dentro di noi di assolutamente ingestibile, di cui si dice «è più forte di me»: ma è più forte di noi soltanto ciò che vive nella nostra dimensione inconscia e che quando si desta assume un dominio costrittivo sulla parte cosciente. In fondo ciò che ci muove, ciò che ci spinge ad innamorarci, ad appassionarci, ad “attaccarci” a qualcuno o a qualcosa, è sempre e soltanto una risposta automatica, meccanica ad un già vissuto che ha già prodotto in noi un senso di innamoramento o di mancanza e di bisogno. Non ci si innamora forse spesso di chi assomiglia a nostra madre o a nostro padre? nei pregi o nei difetti?

Da questi fenomeni esemplari si capisce come il sonno, interagendo con il mondo interno ed esterno dell'individuo, influenzi ogni piano della persona, da quello fisico a quello delle emozioni, e sia facilmente riconoscibile. Si pensi a tutte le volte che capita di rimuginare in modo ossessivo qualcosa: un problema, una questione da risolvere, una situazione, si rimane in quello stato lamentoso e non si riesce a farne a meno, inconsciamente ripetiamo lo stesso schema di lamento in continuazione, a ripetizione, fino a quando, stancandoci, non smettiamo il lamento per sfinizione. Si pensi a quello che accade guardando un film, alle riflessioni, ai ricordi, ai comportamenti che esso genera: immediatamente la finzione dello schermo eccita l'immaginazione e ci porta in un “luogo” privo di presenza, tanto che addormentati come la bella principessa nel bosco, viviamo attimi, minuti, ore totalmente ignari della vita intorno a noi, dormiamo così tanto e siamo così assenti che ci portano un bicchiere di acqua, ce lo appoggiano sul tavolino vicino alla nostra comoda poltrona e nemmeno ci accorgiamo della gentilezza altrui nei nostri confronti. O si pensi a quei motivetti che si insediano nella testa e che continuiamo a fischiare o a canticchiare anche per un'intera

fermarsi semplicemente a constatare se si è riusciti a portare a termine il compito assegnato oppure no, perché il riuscire, dopo qualche giorno di esercizio, può accadere per la mera ripetizione di un vincolo a cui ci si è sottoposti per un determinato numero di giorni (una settimana, ad esempio), ovvero può essere frutto di un condizionamento temporaneo, di un bisogno indotto. La domanda che ci si deve porre nell'eseguire i tre compiti assegnati è sempre la medesima e risolutiva: quando salgo o scendo, quando apro o chiudo, quando mangio, dove sono? sono presente a me stesso oppure non ci sono, sto dormendo? E se scopro che sto dormendo, che non ci sono - perché questo si scoprirà con certezza con tale esercizio - la domanda più importante di tutte, la domanda esistenziale diventa: chi decide per me quando io non ci sono, quando vivo in modo automatico, quando sono nel sonno?

Nell'esecuzione del compito assegnato è importante non fermarsi alle prime osservazioni dei fenomeni macroscopici, ma insistere nell'osservazione continua, con caparbità, in ogni attimo della giornata, fino a perseguire tutti e tre gli obiettivi che il compito stesso si prefigge e scoprire l'eventuale presenza del sonno e il suo grado di profondità.

Quando si intraprende questa verifica ci si rende conto che si sale e si scende da qualsiasi superficie e si dorme, si mangia, per fame e per avidità, e non si respira profondamente ogni due bocconi, e di fatto si dorme, si aprono e si chiudono svariate cose, ma si dorme, non ci siamo. Un semplice esercizio come quello indicato, dovrebbe indurre a chiedersi : «Quanto dormo nella mia vita?», dovrebbe permettere finalmente di scoprire che nel corso di un'intera giornata solo pochi secondi ci vedono consapevoli di una scelta o di una condivisione, mentre in tutti gli altri casi non siamo noi a decidere la nostra vita, ma l'educazione condizionante che abbiamo ricevuto, quell'insieme di schemi che sono diventati abitudine, che scelgono per noi: in pratica, sono i nostri antenati che decidono, non noi per noi stessi, non l'individuo generato dalla propria volontà.

La vita di ogni uomo è fondamentalmente una vita monotona perché fatta di schemi, perché non vissuta se non nel sonno, in totale assenza di se, e se muta qualcosa si tratta comunque di schemi di cambiamento già noti. Un esempio banale: dal lunedì al venerdì si va a lavorare, il sabato è giorno di pulizie di casa, domenica si parte per una gita. Dal lunedì al venerdì c'è uno schema, il sabato e la domenica ne subentra un altro. Quanti uomini abitano questo modello di vita! Siamo semplicemente dentro schemi, anche

quando abbiamo una vita “variegata”, siamo solo dentro schemi all’interno dei quali non succede mai niente, non c’è nessun prodotto di consapevolezza. Magari produciamo tanta ricchezza oppure tanta povertà, magari qualche litigio, qualche buon successo lavorativo, ma si è trattato sempre di un agire all’interno di rigide dinamiche ripetitive.

La prima consapevolezza acquisita, il punto di partenza per tutti coloro che vogliono migliorare la qualità della propria vita, che vogliono “svegliarsi e diventare artefici del proprio destino”, è dunque l’assunto che l’uomo vive costantemente in uno stato di sonno e interagisce con la vita dentro e fuori di sé, ma non si rende conto di nulla. È importante comprendere che, senza aver acquisito questa idea del sonno, senza aver vissuto e colto cioè dentro di sé questo stato di “brutti addormentati”, che si ripete giorno dopo giorno, per l’intero arco di rotazione terrestre, ad eccezione di qualche raro frammento di lucidità, non c’è nessuna possibilità di evolvere, perché ogni azione e ogni sforzo saranno solo il frutto dell’illusione di essere svegli e di avere una volontà forte e orientata. Se invece riusciremo a “destarci” e a diventare più coscienti del reale stato della nostra vita, allora non solo vivremo meglio, ma riusciremo finalmente ad *ex-volvere*, a “sviluppare da”, a subire una profonda evoluzione, a diventare altro, come scaturendo da noi stessi in un processo di trasformazione e di sviluppo consapevoli da cui non potremo più rischiare di tornare indietro, perché di fronte ad ogni tentativo di percorrere a ritroso la strada intrapresa, lo stato di consapevolezza alzerà un argine invalicabile.

Ho un amico che attraverso un network marketing era diventato ricco, tanto da possedere molte automobili, una seconda casa, e, come si suol dire, di tutto e di più in giro per il mondo. Naturalmente godeva dell’apprezzamento e della stima degli altri e, com’è naturale, era oggetto di non poca invidia. Poiché tuttavia la sua ricchezza nel network era cresciuta per un semplice processo meccanico, per la messa in atto di una serie di comportamenti derivanti dal suo “primo mondo”, dal suo bagaglio di condizionamenti ambientali, di natura quindi esclusivamente meccanica, inevitabilmente ha dovuto fare i conti con dei passi falsi, è incorso in errori di cui non ha avuto coscienza se non dopo la rovina della sua opulenza. Come aveva migliorato la sua condizione di vita, il mio amico l’ha anche persa. Non si è rassegnato, però, alla sconfitta e continua ad essere sempre attivo, dimostrando anche, per certi versi, di essere caparbio e di possedere una volontà ferrea, rispondendo purtroppo allo stimolo di un possibile ritorno alla condizione



di ricchezza, recupero del quale pone al servizio di se stesso procedimenti ancora una volta meccanici, benché tutto questo possa apparire, agli occhi di una persona ordinaria, un grande lavoro che egli fa. Chi chiedesse al mio amico «A che cosa ti serve tutto quello che stai facendo?», forse si sentirebbe banalmente rispondere «Per vivere e stare bene!», ma è perfino troppo ovvio capire che esistono persone che vivono anche meglio senza dover rincorrere ad ogni costo l'agio economico. La sua risposta sarebbe comunque la conferma di una ricerca, del bisogno di tornare ad essere ricco. Sta di fatto che in ogni suo gesto continuano ad esservi il sonno e la stessa azione meccanica attuata all'inizio della sua esperienza come Networker... con un'importante differenza: il Network che lo ha reso ricco oggi non esiste più e chissà se mai ne troverà un altro con caratteristiche organizzative uguali, con persone simili e medesimi prodotti.

Lo stato di sonno porta l'uomo a fare davvero una serie infinita di cose inutili, perché non essendo presente in ciò che fa, come ormai sappiamo interagisce nella sua vita fuori e dentro di sé in maniera miseramente automatica, frutto del modello educativo di cui si è nutrito e che porta impresso nei suoi codici di comportamento.

La cosa è molto semplice da capire. Considerate il figlio di una famiglia di bigotti cattolici e il figlio di una prostituta: il primo alla vista di qualcuno che gira per casa nudo si scandalizza, il secondo considera la cosa normale; per il primo fare sesso ad ogni occasione è un peccato mortale, per il secondo è comportamento normale. Chi è bravo e chi non lo è? chi fa bene e chi sbaglia? Se si prescinde da giudizi morali di carattere religioso, che poco contano nel nostro disquisire sulla realtà oggettiva della vita, nessuna delle due condotte è buona o cattiva, ma risponde semplicemente a due modelli di individui formati, educati e orientati ad uno stile di vita che si ripresenta inevitabile, in uno stato completamente inconsapevole. La cosa interessante è che se i due soggetti considerati dovessero incontrarsi, si scontrerebbero, ritenendo ciascuno il proprio modello migliore di quello dell'altro, pensando entrambe di avere ragione ma nessuno di essi si chiederebbe mai se le proprie reazioni solo volute o meccaniche, se frutto di uno stato di sonno, reazioni quindi inconsapevoli o azioni frutto di uno stato di veglia reazioni quindi coscienti. Ad entrambe la propria vita sembrerà una vita fatta di scelte volontarie ben precise ma non è così, la vita di entrambe è frutto di un'educazione ben precisa e le reazioni di entrambe sono frutto di mecca-

nismi automatici inconsapevoli.

Se ognuno diventa consapevole che “l'altro da sé” dorme, dunque non vede, è cieco, non sente; se ognuno diventa consapevole di questo, molti comportamenti si rivelano ingiustificati e diventa ineludibile porsi qualche domanda: «Che senso ha litigare con qualcuno» ad esempio!? Chi dorme e vive meccanicamente non si rende nemmeno conto che sta per litigare, che in modo meccanico, quando i toni si alzeranno, magari si comincerà a far uso delle mani. Se si prende coscienza che troppi dormono, non ha senso litigare con qualcuno, non ha senso litigare con un individuo che è privo di presenza e di volontà e che quindi è portato a difendere con veemenza nient'altro che il proprio punto di vista.

In conclusione, il primo passo che dobbiamo compiere è lavorare a partire da osservazioni puntuali, per capire che la condizione dell'uomo ordinario è lo stato di sonno, condizione che implica la meccanicità, argomento che sarà oggetto del prossimo capitolo.