

I LEGAMI DELLA PAURA

*«La paura del pericolo
è mille volte più terrificante
del pericolo presente».*

Daniel Defoe



rima immagine.

I due ragazzi cercavano di farsi coraggio vicendevolmente, ma tremavano entrambi. Rabbrivivano per il freddo e per la paura. Il tramonto li aveva colti quando ancora si trovavano distanti dal villaggio. Troppo lontani. Soli. Attorno a loro, la foresta era cambiata. Quel luogo incantevole e pieno di profumi, attraverso cui si erano mossi durante il giorno, al calar delle tenebre si era trasformato nel reame dei loro incubi. L'umidità della notte li avvolgeva e il vento che scuoteva i rami e le foglie aveva un suono agghiacciante.

I forti fruscii, che le folate a onde producevano, li facevano sussultare. Camminavano più in fretta che potevano, un po' per scaldarsi e un poco per accorciare la distanza che li divideva da casa. In realtà però, sapevano entrambi ciò che non osavano dirsi a parole: e cioè che da ore non erano per nulla sicuri della strada che stavano percorrendo. Non si erano mai trovati di notte nella foresta e non erano in grado di sapere con certezza

se il sentiero che seguivano era realmente quello che li avrebbe condotti al villaggio. Dopo circa mezz'ora, lo stormire si placò. I due viandanti accolsero il cambiamento con vero sollievo. Sembrava che il bosco fosse divenuto più accogliente, meno ostile e repulsivo. Rallentarono l'andatura e cominciarono a chiacchierare.

Senza il vento, anche la temperatura si era fatta più mite. Il suono dei rami secchi, spezzati a ogni passo, riverberava nel silenzio della notte e appariva rassicurante alle loro orecchie, come anche il frinire delle cicale, che erano tornate a farsi udire. Sino a che, un rumore simile a quello prodotto da loro, ma ben più forte, non gelò il sangue nelle vene a entrambi.

Cos'era stato? Qualcosa di grosso, sicuramente. S'immobilitarono e i loro sguardi spaventati s'incrociarono. Non preferirono verbo. Nessuno dei due aveva il coraggio di produrre il benché minimo suono. Silenzio. Non accadeva nulla. Solo qualche piccolo fruscio, riconoscibile come il movimento di minuti animali notturni; minuscole e innocue creature, che al solo vederli, si sarebbero date alla fuga.

Si sorrisero reciprocamente, sensibilmente sollevati. Traendo un respiro di sollievo e dandosi una pacca sulle spalle, ripresero il cammino. Che sciocchi... farsi suggestionare in quel modo. Ma il silenzio non durò a lungo.

Dopo qualche minuto udirono ancora un nitido tramestio; una, due... no... tre volte. Si paralizzarono nuovamente e in quel momento il suono più forte che potevano udire era il pulsare del loro sangue nelle tempie. Avevano il cuore in gola e batteva all'impazzata. Persero il controllo e, con le gambe tremanti, cominciarono a correre, come se entrambi avessero risposto a un segnale di partenza.

Fuggendo come folli produssero un gran frastuono di rami spezzati e frasche divelte, ma non era nulla rispetto al rumore che andava crescendo alle loro spalle. Non esisteva più alcun

dubbio: qualcosa di grande, di veramente grande, li stava inseguendo. Accelerarono, rischiando più volte di rimanere accecati dai rami acuminati e, nella fuga, non sentivano nemmeno il dolore delle fronde che sferzavano i loro volti. Era terrore puro: l'animalesca frenesia che toglie la ragione e moltiplica le forze.

Corsero in quel modo fino a rendersi conto che non erano più appaiati. Ciascuno udiva ancora i forti fruscii prodotti dal compagno, che si mischiavano con quelli abnormi generati da ciò che li inseguiva. La loro mente prendeva confusamente coscienza del fatto che si stavano dividendo, ma le gambe non rispondevano a quella logica e la fuga non cessava. Infine, dopo parecchi minuti, si resero conto d'essere isolati.

Si erano persi. Entrambi si fermarono, ansimando come animali braccati. L'inseguitore sembrava lontano, o comunque, immobile. Non avevano il coraggio di chiamarsi. Non avevano più la forza per correre. Il loro nemico aveva desistito? No! Certamente era lì, nei pressi, acquattato e in attesa di un suono rivelatore. A distanza di cento metri l'uno dall'altro, ebbero la stessa identica reazione: si raggomitolarono al suolo, come per scomparire tra le alte felci gocciolanti e, piangendo, ...attesero il momento finale.

Seconda immagine.

La notte era particolarmente buia; o comunque lo era in mezzo a quegli alberi maestosi. Il maestro aveva condotto l'allievo nella parte più cupa della foresta, quella zona in cui non osavano avventurarsi neppure i bracconieri. Leggende raccapriccianti narravano di forze misteriose che l'abitavano, le quali ridevano dei fucili e delle trappole dei cacciatori. I rari sciagurati che avevano osato sfidare il mito, si diceva che non avessero più fatto ritorno alle loro famiglie. Le storie tramandate da generazioni erano molte, e una più spaventosa dell'altra; era dunque normale che il giovane allievo, pur in compagnia della sua cal-

ma guida, non fosse per nulla felice e tranquillo di trovarsi in quel lugubre luogo.

Il maestro gli aveva pazientemente spiegato che tutte le narrazioni che aveva udito erano solo un cumulo di sciocchezze, nate dalla superstizione dei locali. La foresta, affermava, era un *habitat* come un altro; si trattava semplicemente di comprenderla dall'interno, sperimentalmente. La notte poi, non possedeva alcunché di misterioso o spaventevole, ma rappresentava semplicemente il momento elitario della caccia, l'ora in cui i predatori erano più attivi. Niente mostri, nessuna magia, solo una natura da conoscere e qualche rischio in più da fronteggiare.

Facendo sedere al suolo il giovane allievo, incominciò a parlargli dolcemente: «La paura, in tutte le sue forme, avvolge l'intero pianeta. Essa accompagna da sempre l'essere umano. I tuoi geni contengono la memoria d'epoche nelle quali il buio era carico di pericoli, reali e tremendi. Tutto qui. Anche gli animali vivono nella paura, ma non tanto quanto l'essere umano, e sai perché? Perché nell'uomo la paura è penetrata nella mente, avvelenandola. Una mente non controllata è il luogo d'ogni terrore. I pensieri creano i tuoi incubi personali, che si sostituiscono alla realtà. Per questo ti ho portato qui, in questa splendida notte. La natura conosce solo due specie viventi: i predatori e le prede. Essere al vertice della catena alimentare significa vivere con maggiore tranquillità. La tigre e il leone possono addormentarsi quietamente sotto un albero, sebbene siano sempre vigili; non così una zebra, o una gazzella. Scegli chi vuoi essere».

«Non sono sicuro di capire – rispose il giovane allievo – perché a me pare che il pericolo sia reale. Io non possiedo né gli occhi, né gli artigli di una tigre».

«Ma possiedi ciò che nessun animale ha: una superiore intelligenza. Ti serve per dominare la tua natura animale, fatta di reazioni istintive, di paura e cieca aggressività».

«Però – insistette l'allievo – questo non è il mio ambien-

te naturale. Io non sono una creatura della notte, né un fauno della foresta».

«E allora... diventalo! Quello che impari qui, puoi riportarlo nel tuo ambiente naturale, se così vale la pena di chiamarlo: la tua città».

Proprio in quel momento, alla fine della frase, un fruscio – a circa dieci metri dalla coppia – fece trasalire il giovane apprendista. Il maestro spense subito la torcia che fino a quel momento illuminava i loro volti. L'allievo si tese come un arco e, afferrando il polso della guida, gli sussurrò, contratto e spaventato: «Riaccendila subito, non hai sentito quel rumore?».

Il maestro gli tolse delicatamente la mano dal braccio e inclinandosi verso il suo volto, sottovoce gli rispose: «Certo che ho sentito, per questo ho spento la luce».

«Ma... così non possiamo vedere cosa è stato. E se invece di un animale fossero dei malviventi, che si dice frequentino questo tratto della foresta?».

«Ascoltami, amico caro e rovescia la tua osservazione. Diventa intimo a ciò che ti spaventa. Fatti predatore. Chiunque sia, o qualsiasi cosa sia, può avere paura di te. Fai che ne abbia. Fallo al tuo interno. Chiudi gli occhi. Espandi i sensi. Aguzza l'udito. Acquattati nel buio e respira impercettibilmente. Non muovere un muscolo. *Tu* sei il predatore che attende l'errore della preda. *Tu* sei il buio, la creatura della notte, il pericolo in agguato. Solo la tua mente decide se la cecità delle tenebre è il tuo terrore o il tuo vantaggio. Cambia lato. Passa dalla parte dei mostri della tua mente. Sii più spaventoso delle tue paure».

Forse fu un caso, forse la magia di un istante o, forse... il destino; ma in quel momento, il giovane uomo cominciò a sentir crescere in sé qualcosa di strano, di veramente molto strano. Ebbe improvvisamente la sensazione che quelle piante incumbenti – ombre adunche nella notte – fossero il suo riparo e le sue alleate. Sentii le mani sulla terra umida e provò piace-

re nel premerle al suolo; e anche, quel diletto, si estese alla sensazione di certezza nell'essere assolutamente invisibile, una cosa sola col fogliame.

Si accovacciò e lasciò che la vista si sfocasse. Nel non fissare alcun punto con precisione, la foresta rivelò mille piccoli movimenti, prima invisibili. E poi... lo scorse. La sagoma scura del cervo era appena percettibile. Un'ombra fra le ombre. Chiuse gli occhi e sentii la mano calda della guida appoggiarsi sulla sua spalla e la sua voce sussurrare: «Così... bene. Ora sei parte della notte. L'oggetto della tua paura è divenuto casa tua. Sii ciò che temi... e il timore cesserà».

La paura estende il suo manto nel cuore d'ogni uomo. È un legame che ci rende schiavi. Proviene dalla notte dei tempi ed è scolpita in ogni cellula del nostro essere. Cercare di vincerla è pressoché inutile; prima, dobbiamo imparare a dominarne gli effetti. Ci preclude la strada alla realizzazione di noi stessi e ci lega al regno animale in modo cieco e irrazionale. La paura uccide la mente e senza la mente, privati di un intelletto disciplinato e controllato, perdiamo la nostra umanità.

Possiamo educarci a divenire parte di ciò che ci spaventa, abbattendo la distanza e il senso di estraneità. La vicinanza crea intimità e l'intimità dissolve il timore. Infatti noi temiamo *l'altro*. Sempre. La paura nasce dalla separazione – o meglio – dal *senso di divisione*.

Essere separati implica una distanza fisica e una differenza formale: «il mio corpo è separato dal tuo». Essere divisi, invece, sottende una lontananza di fondo, che rimane tale anche nel corso della vicinanza fisica: «Il mio animo non può congiungersi al tuo; noi siamo e sempre saremo ineluttabilmente due realtà incongiungibili».

La paura è legata a questa percezione di divisione. Rende gli altri alieni a noi stessi e quindi dei potenziali pericoli. L'uomo

perciò vive nel sospetto. Gli “altri” devono dimostrarci di non essere pericolosi. Non partiamo dal presupposto che le persone siano generalmente simili a noi (separate nei bisogni e nei timori superficiali, ma uguali nel profondo); non ci consideriamo infatti come parte di una grande “famiglia”, ma piuttosto come “entità” isolate e in costante protezione dal mondo esterno.

La sensazione soggettiva di ogni singolo uomo è quella di essere solo; una solitudine che è mitigata in rari casi e per poco tempo. Quando ciò si verifica, l'individuo che vive un momento di “comunanza” mantiene erette le sue barriere difensive, perché teme (e spesso si attende) un tradimento. Gli altri esseri umani, persino in famiglia, superata la fase dell'infanzia rimangono comunque estranei alla nostra esistenza più intima (e nella maggioranza dei casi sperimentiamo la costante sensazione di non essere compresi).

Ciò che è “fuori” da noi stessi lo consideriamo un potenziale pericolo. Per questo, sin dalle antichità, l'uomo ha creato agglomerati e *clan*, fortificati da un legame simbolico e di comunanza, da una necessità, un interesse vitale, un ideale o una sensazione di similitudine. Benché persino entro questi perimetri si mantengano l'autoprotezione e il sospetto, essi forniscono quantomeno l'illusione di essere protetti da ciò che si trova al loro esterno. È l'idea dell'identità di gruppo, della nazione, della razza e della cultura, che implica somiglianza e fornisce maggior sicurezza.

All'interno di questo cerchio, ogni membro si sente protetto dagli altri, e il senso di solitudine e vulnerabilità diminuisce (anche se non cessa). Nel nucleo si creano ulteriori legami di vicinanza, che consentono una diversa forma d'intimità e riducono ulteriormente (e momentaneamente) la paura.

Capire che il timore è connesso al senso di divisione è fondamentale; razionalmente può apparire scontato ma, di fatto,

le sfaccettature di questa considerazione portano a osservazioni di vasta portata e di grande utilità.

I concetti di “separazione” e “divisione” sono basilari da comprendere; rappresentano l’asse portante della vita umana e sono collegati a ciò che percepiamo come “esterno” ed estraneo a noi. L’ignoranza su “ciò che sta fuori” contempla livelli differenti di preoccupazione e timore. Quando ignoriamo la natura di un ambiente, non sappiamo cosa vi possa accadere. Analogamente, non comprendendo il carattere di una persona, non siamo in grado di prevedere le sue reazioni.

La paura è quindi associata alla non-conoscenza e al senso d’estraneità, ma trae la sua forza anche dall’opposto esatto del non-sapere: *noi temiamo sempre qualcosa di noto*. In altre parole, proiettiamo all’esterno ciò che maggiormente temiamo.

Ignoriamo se un dato individuo reagirà a una nostra parola, ma abbiamo un’idea delle svariate possibilità di una sua reazione negativa. Potrebbe offendersi, divenire aggressivo, insultarci; oppure comportarsi in modo falso, tacendo e premeditando vendetta, e via dicendo.

Poiché costui è estraneo a noi (e nella misura in cui lo è) non sappiamo quale reazione avrà; ma la nostra mente proietta un certo numero di situazioni che potrebbero svilupparsi (e temiamo queste, prima ancora della realtà). L’immaginazione prende il potere, a discapito della realtà.

La paura, quindi, risulta dall’immaginare ciò che può ferirci – materialmente o emotivamente –, pur ignorando i modi e i tempi in cui l’evento potrà accadere. Ciò genera incertezza. La mancata sicurezza apre un canale di attività immaginativa sui possibili rischi e le conseguenze di una certa azione e la mente costruisce una serie d’eventualità che – in proporzione all’anarchia dei pensieri – colorano le emozioni di timore, paura, o puro terrore.

Quando la capacità di analizzare e prevedere i rischi rimane distaccata dal centro emozionale, allora si può parlare di *strategia*; quando invece il centro intellettuale e quello emozionale attingono l'uno ai serbatoi energetici dell'altro siamo in presenza di un disfunzionamento della Macchina Umana (caso tra i più comuni e consueti), che non porta ad alcun risultato positivo e utile.

La paura quindi è connessa al senso di "divisione" e si genera attraverso l'attivazione dei processi immaginativi, che si nutrono delle esperienze passate (personali, o proprie alla storia dell'umanità).

Il buio è l'atavico nemico, come lo è la natura quando si esprime in tutta la sua incontrollabile pienezza. Se la foresta ci è estranea, la nostra mente può costruire l'immagine di ciò che in essa potrebbe nascondersi. Questa ricostruzione di un'ipotetica realtà può essere interamente illusoria e mitologica, o concreta e reale, ma il risultato non cambia: ci troviamo ad affrontare i demoni creati dalla nostra mente, prima ancora della realtà.

Il buio è la rappresentazione simbolica di uno spazio nel quale non possiamo vedere e in cui – per la nostra mente – può celarsi il peggio di ciò che l'inconscio collettivo riconosce possibile. L'assenza di luce e di visione è mancanza di conoscenza. Quando non conosciamo non sappiamo come gestire i fenomeni. Il sapere quindi dona sicurezza; eppure è anche la causa della paura, perché noi temiamo solo ciò che conosciamo (o l'infinita e fantastica combinazione di ogni probabilità che sorge dai vari frammenti cognitivi).

È un fatto rilevante da comprendere per poter superare la paura, in tutte le sue forme. La conoscenza comune rappresenta la somma di ciò che il passato ci ha rivelato. Non conta che questo passato sia il nostro o quello di altri uomini. È importante capire che non esiste un sapere proiettato nel futuro; esso illumina sempre il sentiero già percorso.

Quando il pensiero si volge nella direzione di un tempo che deve ancora venire, lo fa attraverso una proiezione (più o meno complessa e articolata) di tutto ciò che è già stato. Si tratta di una previsione, fondata sull'elaborazione e sull'estensione dei dati precedentemente acquisiti.

Il sapere dunque (da solo) non può vincere totalmente la paura, perché da un lato ci fornisce i mezzi per far fronte alle situazioni e dall'altro crea l'immagine dei pericoli che potrebbero manifestarsi. Esso genera un costante equilibrio tra la previsione e la preoccupazione di non saper far fronte a un qualsiasi imprevisto.

Per quanto riguarda ogni aspetto specifico, il sapere in genere dona sicurezza. Ad esempio, lo studio e l'esperienza nel maneggiare un'arma elimina la paura delle conseguenze inattese; oppure, l'esperienza nel pilotare una vettura riduce il timore di guidarla. Tuttavia, non solo non possiamo studiare e sperimentare ogni aspetto della vita, ma esistono spazi psicologici in cui lo studio non cessa mai, come nel campo delle emozioni, dei sentimenti, o delle angosce inconsce derivate da fattori sconosciuti (e spesso inconoscibili). In questi, come in molti altri casi, sapere e sperimentare non sono sufficienti. La mente genera la sicurezza e, subito dopo, crea il dubbio.

La paura non può essere affrontata solo e unicamente nel dettaglio, ma in termini più estesi e filosofici. Esiste sicuramente la paura di specifici pericoli, ma il problema di fondo è il radicamento nell'animo umano della paura in senso lato, quale manifestazione istintiva del percepirsi divisi dagli altri e dal mondo.

Molti metodi moderni permettono di ridurre il timore verso un determinato aspetto della realtà e vengono insegnati in corsi di formazione, gruppi di terapia psicologica, e così via; ma si occupano degli effetti e non della causa primaria.

La Fisica Interiore si dirige invece alla radice del problema, per la risoluzione della paura quale principio fundamenta-

le dell'esistenza umana. Il percorso è logicamente più lungo e complesso, ma anche risolutivo.

Nel momento in cui l'intelletto si riempie di timori sulla vita – di natura immaginativa – noi cessiamo di essere liberi. Non ci preoccupiamo per quello che i nostri occhi vedono e le nostre mani toccano, ma per ciò che *potrebbe* accadere. L'eventualità ci spaventa più della realtà. Questo ci rende deboli e ci impedisce di rispondere nel migliore dei modi agli imprevisti. L'immaginazione è basata sul passato, ossia su ciò che conosciamo (o crediamo di sapere).

Il meccanismo del sapere esperienziale dovrebbe essere compreso più a fondo. Il “conoscere” sta alla base dello sviluppo evolutivo individuale e collettivo; ma occorre imparare a non rimanere intrappolati nella rete di ciò che si acquisisce (giorno dopo giorno e secolo dopo secolo). La sapienza e l'esperienza sono come l'acqua: quando cessa di scorrere, imputridisce e diventa velenosa. Quasi'analisi, che può apparire esageratamente astratta, è invece fondamentale per dare origine a soluzioni pratiche e concrete nel quotidiano.

Il senso della “divisione” è ciò su cui dobbiamo concentrarci. Da cosa nasce? È reale? La logica più elementare lascia supporre che si tratti di un dato di fatto, concreto e innegabile. Abbiamo un corpo che ci separa dal mondo esterno e questo corpo può essere ferito dall'ambiente. Analogamente, il nostro mondo emozionale e mentale è “simile ma differente” da quello degli altri. Come abbiamo già detto, rappresenta un regno a sé stante e questo reame può subire attacchi esterni. La divisione dunque esiste e la paura ha una sua ragion d'essere.

È davvero così?

La risposta appare scontata, ma non è tanto semplice. Qui penetriamo il reame di uno dei tanti segreti contenuti nell'Ul-

timo Segreto, quello che l'uomo moderno non ha ancora svelato. La realtà non è ciò che sembra e questo sviamento percettivo lo paghiamo caramente ogni giorno della nostra vita.

Occorre operare un distinguo tra “separazione” e “divisione”. Non si tratta di un sofisma dialettico, ma di un'analisi dagli immensi risvolti pratici, che può dar luogo a inaspettate applicazioni in molti campi dell'umano sapere (oltre che nella vita di tutti i giorni).

Fisicamente, la separazione rappresenta una realtà. È vero che non possiamo attraversare materialmente un muro, né divenire una cosa sola con un oggetto esterno. Diciamo che questo fatto è reale, perché rappresenta un'esperienza comune a tutti (ricordandoci tuttavia come, nel corso della storia umana, per secoli sono state considerate inviolabili alcune leggi naturali che in seguito sono state totalmente violate).

Accettiamo comunque il dato di fatto che la separazione materiale dei corpi e delle sostanze è una realtà di fatto. La sperimentazione che noi siamo fisicamente “separati” dal mondo esterno, origina un secondo convincimento: che tale divisione appartenga anche al mondo della pura energia, del pensiero e dei sentimenti. *Ecco il primo e grande errore*. Emotivamente, energeticamente e mentalmente le cose stanno diversamente.

Ad esempio, quando ci innamoriamo – per il tempo che dura e se si tratta di una profonda e bruciante passione – la paura scompare, assieme al senso della “divisione”.

Normalmente anche una madre o un padre non temono i loro figli, perché li percepiscono come parte di loro stessi. Com'è possibile dunque, se la separazione esiste come dato di fatto oggettivo e incontrovertibile, che si manifestino condizioni di unità nelle quali la paura cessa, assieme al senso di “distanza”?

Da esempi psicologici di questo genere, possiamo muoverci verso aspetti più concreti. Esistono luoghi capaci d'influire sensibilmente sulla mente e sulle emozioni di coloro che vi soggiornano, negativamente o positivamente. L'energia irradiata da un ambiente – o da un oggetto – influenza il campo *termomagnetico* di chi vi entra in contatto. Perché questo avvenga, il contatto fisico non è necessario.

Accade anche fra persone. Alcuni individui hanno il potere di trasferire calma e sicurezza, indipendentemente da ciò che dicono o fanno; altri, al contrario, trasmettono agitazione e insicurezza. In una stanza, la sola presenza di persone di questo genere può rendere l'ambiente piacevole o spiacevole.

Il tocco materiale non influenza questi effetti. Quale forma d'energia si trasmette e... attraverso cosa? Se il corpo umano possiede un campo *termomagnetico* che deborda dal suo perimetro fisico, quali risultati si producono nel momento in cui più energie radianti s'incontrano? Si fondono? Hanno qualità specifiche che generano fra loro interferenze? L'influenza è sempre bilaterale o può essere unilaterale? E in questo caso, cosa comporta? E ancora: se la materia di un corpo solido non può penetrare in quella di un altro (senza mutare la sua struttura) ma può farlo l'energia radiante che essa emette, sino a che punto possiamo affermare che le loro strutture di base siano effettivamente "divise"?

Sappiamo ad esempio che il calore irradiato da un corpo incandescente può accenderne un'altro, anche se i due non sono in contatto diretto. Ciò dipende dal fatto che l'aria che li separa si surriscalda e fa da agente trasferente. Però, le proprietà di una sostanza possono trasferirsi a un'altra – senza toccarla – solo e unicamente se non esiste una divisione reale; ossia, se qualcosa di non immediatamente visibile – come ad esempio ciò che definiamo "aria" – unisce i due elementi.

Immaginiamo ora che esista un "campo" di connessione ca-

pace di mantenere unità fra l'energia mentale ed emotiva di tutte le menti e di tutti i centri emozionali. Esiste in questo caso una separazione fra i corpi visibili, ma nessuna reale divisione, perché di fatto l'energia radiante di pensieri e sentimenti si fonde costantemente con quella degli altri. Ciò spiega perché una massa di persone può esplodere in reazioni emotive collettive d'incredibile forza, anche in assenza di uno scambio volontario e diretto.

Ma l'energia radiante di pensieri ed emozioni esercita un'influenza solo ed esclusivamente su altre emozioni e altri pensieri? Può modificare la materia densa? Può interagire su un solido? Rispondere in modo affermativo significa porsi immediatamente dalla parte di coloro che sono considerati visionari o – quanto meno – poco attendibili.

Non sono pochi gli studiosi che, anche dal punto di vista scientifico, si sono dedicati a un'ampia serie di sperimentazioni in tal senso, i cui risultati hanno originato molti più interrogativi che risposte.

Tutto sommato, è già rilevante considerare il tempo e i mezzi impiegati dai vari governi e agenzie “riservate” allo scopo di studiare le possibili applicazioni militari di talune “inesistenti” possibilità (soprattutto in virtù del fatto che tali “enti” non si muovono per ragioni filosofiche, ma pratiche).

Il fatto che ci troviamo in una società nella quale il positivismo scientifico è identificato come la principale fonte di credibilità, rispetto a qualsiasi fenomeno osservabile, non può minimamente ridurre l'importanza di migliaia di esperienze e testimonianze dirette, raccolte nei secoli della storia umana, soprattutto se consideriamo che la tendenza culturale è sempre stata quella della segretezza.

Ufficialmente sono divulgate esclusivamente le informazioni che “si vuole che circolino” ed esiste un programma preciso e direzionato alla disinformazione, per tutto ciò che si preferisce rimanga riservato.

Non è scopo di questo capitolo – né di questo libro nel suo assieme – dilungarsi sulla dimostrabilità dell'influenza che emozioni e pensieri possono avere sulla materia densa. Altri lo hanno fatto con ammirevole competenza. Rimane il fatto che la linea di demarcazione tra mondo fisico, pensiero, emozioni ed energia radiante è piuttosto labile.

L'interconnessione fra tutto ciò che esiste riduce al minimo la possibilità che sussista un elemento concreto di "divisione" fra oggetti, pensieri, energie, sentimenti, e così via. È assai più probabile che ogni sostanza sia intimamente legata all'altra, se non direttamente, attraverso "terzi" trasferenti.

L'enorme percentuale di ciò che la scienza definisce come "materia oscura", ha condotto Bruce H. Margon, astronomo dell'Università di Washington, a esprimersi con le seguenti parole: *«È una situazione alquanto imbarazzante dover ammettere che non riusciamo a trovare il 90 per cento [della materia] dell'Universo»*. Quest'affermazione definisce probabilmente l'invisibile linea d'interconnessione fra tutto ciò che esiste. Le più recenti ricerche della fisica moderna indicano infatti che la "materia oscura" rappresenta più o meno il 30% dell'energia dell'Universo, e circa il 90% della sua massa. Considerato che la "materia oscura" non è visibile, ma la sua esistenza è dimostrata di riflesso per gli effetti che produce, posso comprendere l'imbarazzo di Margon, dato che tale constatazione porta inevitabilmente alla risultante che dell'universo e della materia non conosciamo praticamente ancora nulla.

Scienza, parapsicologia, misteri; una fusione suggestiva e priva di senso? No, semplici spunti di riflessione per considerare con maggiore distacco e prudenza l'idea di conoscere concretamente il mondo in cui viviamo, noi stessi e – cosa assai importante – le cause della paura e della sofferenza.

L'idea della "divisione" (diversa dalla separazione) genera

il terrore di “restare fuori”, di “non essere parte di...”. Non importa di cosa e non conta approfondirlo nel contesto. La separazione dei corpi e delle menti è bellezza nella varietà, contenuta nell'unità. Noi, però, non cogliamo l'unità e temiamo profondamente di rimanere divisi dal “tutto”. La paura dunque – sempre e comunque – è in diretta relazione con la mancata percezione dell'unità.

Gli antichi pensatori, filosofi e maestri hanno disquisito per millenni sulla natura illusoria della divisione. Per effetto dell'identificazione nel corpo fisico, noi crediamo che tutto ciò che esiste sia un'isola a sé stante, divisa dal resto. Noi inclusi. Non è così.

Intellettualmente, può crearsi una sintonia sorprendente fra due persone. A volte i pensieri si sposano, si fondono per poi lasciarsi e ancora riunirsi, in una danza di contenuti che coinvolge le menti di chi ne vive l'esperienza. Ancor più sul piano emozionale: una sola emozione condivisa da uno sguardo può creare condizioni di tale intimità da produrre disagio.

Talvolta due persone si toccano emotivamente con sorprendente intensità, al punto da non sapere nemmeno cosa dire e come reagire. È raro, ma può accadere. Ciò che avviene anche solo una volta, rivela che la possibilità esiste; e se questa sussiste, allora dietro all'evento occasionale si nasconde una legge da scoprire e da comprendere.

L'Oriente è stato il principale promulgatore dell'idea che la divisione rappresenti un inganno mentale e sensoriale. Quasi tutta la sua filosofia è impregnata dalla convinzione che ogni cosa è retta e avvolta da un'unica Energia, e che quello che si fa o si pensa esercita la sua influenza su tutte le parti dell'Intero.

La maggioranza delle tecniche meditative orientali ha proprio lo scopo di trasformare quest'intuizione di fondo in un'esperienza concreta, mutando la solitudine e la paura in

gioia profonda e coraggio di vivere ed esperire in piena libertà.

Senza addentrarci in ambiti filosofici che possono essere approfonditi dalla lettura di testi autorevoli, possiamo definire la propensione umana all'incontro e all'amicizia, come anche alla fusione col sesso opposto, come la tendenza inconscia di risolvere la separazione nell'unità. È certo che l'essere umano sperimenta questa pulsione, tanto che soffre quando non trova incontro, comprensione e – appunto – unità.

È plausibile ritenere che, inconsciamente, possediamo tutti la perdita memoria di una condizione unitaria che non sappiamo ritrovare; è ragionevole pensare che la grande paura di essere ingannati e di soffrire emotivamente per il rifiuto di chi amiamo derivi dal timore profondo d'esser disillusi. Come a dire: intuisco che tutto è uno e che posso raggiungere una profonda intimità con chiunque, fino a viverlo come una parte di me stesso, ma ho paura di scoprire che è solo un bel sogno (o che non si realizzerà nel mio caso specifico).

Il timore d'esser feriti dà luogo a tutta una serie di comportamenti che portano gli altri a elevare di conseguenza le loro barriere, in una spirale senza soluzione di continuità. Possiamo chiamarlo *il cerchio della paura*. Giriamo in tondo, privi d'alternative. Una variabile può esser messa in campo tentando di comprendere che tutti hanno le nostre medesime paure e le nostre identiche reazioni difensive.

Riducendo le barriere e abbassando il “ponte levatoio” appariremo sicuramente meno minacciosi e indurremo il nostro prossimo a star meno in guardia. Nei rapporti umani questo si traduce nel non temere di mostrare le proprie debolezze e nel diminuire lo spessore della maschera con la quale ci avviciniamo gli altri.

Evidentemente non possiamo farlo se non siamo disposti a subire qualche colpo scorretto da chi potrebbe approfittarne e sicuramente non è possibile sperimentarlo in tutti gli ambiti,

ma vale comunque la pena tentarci in alcune circostanze. Infatti, anche se viviamo iperprotetti e arroccati, dalla vita subiamo comunque ferite e contraccolpi. Da questi non possiamo proteggerci totalmente, ma vivendo nella paura ci isoliamo anche da ciò che di bello e positivo possiamo vivere in ogni momento.

È difficile rendersi conto di quanto siamo isolati dal mondo esterno a causa della nostra stessa paura e di come questa modalità ci impedisca di vivere un gran numero d'esperienze emozionali positive e appaganti.

Normalmente l'essere umano cerca di esorcizzare la paura in tutte le sue forme, piuttosto che studiarla, comprenderla e vincerla definitivamente; e ciò, lo rende estremamente debole.

Esiste anche un altro aspetto, meno "psicologico" e assai più operativo, che delinea l'importanza del comprendere le radici della paura in termini d'illusione percettiva. Dal punto di vista strategico, "abbassare il ponte levatoio" non equivale a una forma di "buonismo", eticamente apprezzabile ma concretamente inutilizzabile nella durezza della realtà quotidiana; al contrario, delinea i parametri di una maggiore forza e resistenza nella vita.

Per fare un esempio, le dinamiche di combattimento utilizzate in Vietnam e in Cambogia, risultate spietatamente efficaci per contrastare la potenza delle armate americane, oppure i sistemi adottati dai russi per fermare l'avanzata nazista, rappresentano un'applicazione pratica di questo concetto.

"Tenere fuori" – in senso assoluto – non è sempre possibile. Forse... non lo è mai. Anticamente in Cina si sviluppò una strategia bellica, e anche una forma di combattimento, fondata sul concetto di "unità" e su tutto ciò che può esprimere (in potere ed efficacia assoluta) l'idea di "lasciar penetrare" e trasformare "dall'interno" la forza dell'avversario.

Il concetto di separazione conduce all'idea dell'opposizione, ma l'opposizione risulta efficace solo quando le forze in campo

sono impari; e anche in questo caso, non è sempre vero.

Il ghiaccio può essere infranto; l'acqua in forma liquida, no! Nell'ultimo secolo si è sviluppato uno studio complesso sul concetto di offesa e difesa "non convenzionali" e sull'idea di guerra simmetrica e "asimmetrica".

Tuttavia, gli elementi strategici messi in campo non hanno considerato l'enorme potenziale derivante dalla conoscenza dei meccanismi percettivi legati alla separazione, alla divisione e all'unità. In altre parole, vi è stata più concentrazione sugli effetti, che sulle cause dei fenomeni (con maggior probabilità, tali cause non sono ancora state colte).

Un detto cinese afferma che *tutto ciò che diventa rigido si avvicina al concetto di morte*, perché la cessazione della vita produce irrigidimento. La vita è movimento elastico e flessibile.

Densificare un perimetro difensivo – emozionale e psicologico - porta a sempre maggior rigidità. Meno sappiamo entrare in relazione con l'ambiente circostante e più siamo deboli.

Questo semplice concetto ci riporta all'idea di abbattere le distanze fra noi e quello che ci spaventa, "mischiando le acque" e trasformando dall'interno il problema (anziché mantenercene separati con tutte le forze). Per applicare questa efficace strategia nella vita dobbiamo però imparare a discernere le creazioni della nostra mente dalla realtà.

I legami della paura ci rendono deboli e ci spingono a costruire strutture prefabbricate della realtà. Tentiamo continuamente di sostituire l'incertezza della vita con la certezza di un'idea della stessa. Creiamo un'immagine della realtà e ci aggrappiamo ad essa per sentirci meglio.

Ad esempio, decidiamo di non credere all'esistenza di ciò che ci mette a disagio e di credere solo a quello che ci rassicura. La paura è una delle ragioni principali per cui l'essere umano è così poco interessato alla verità, in tutte le sue forme. Per cerca-

re in ogni cosa il vero, dobbiamo essere pronti a scoprire nuove realtà; ma le novità, quando fuoriescono dai parametri delle nostre certezze, ci rendono nervosi. Molto nervosi.

Ritornando all'antica Cina, occorre far tesoro di questo prezioso insegnamento: *«Se non conosci il tuo nemico, né te stesso, perderai tutte le battaglie. Se conosci il tuo nemico ma non te stesso, perderai e vincerai alternativamente. Ma se conosci te stesso e anche il tuo nemico, sarai sempre vittorioso»*. Si tratta di una grande verità, applicabile in tutti i campi dell'esistenza umana e fondata su di un concetto fondamentale: la conoscenza è intesa come percezione-visione-comprensione della realtà, in antagonismo con le idee soggettive e le deformazioni mentali di ciò che si osserva.

Per combattere una battaglia dobbiamo avere una visione chiara e reale delle forze in campo. La tendenza a costruire mentalmente la nostra personalissima immagine della vita e di noi stessi (quella che più ci aggrada, al negativo o al positivo) rende impossibile l'applicazione di qualsiasi strategia mirante alla vittoria.

Per non fuggire da ciò che ci spaventa e non erigere una muraglia protettiva, risolvendo la paura tramite l'aderenza e l'unità, dobbiamo possedere una mente lucida e riflettente la natura reale delle cose (o almeno, il più possibile vicina a queste qualità).

Cessare di costruire immagini illusorie della vita è dunque il primo impegno su cui applicare la propria energia, se veramente vogliamo sciogliere definitivamente il nodo millenario della paura umana.

La paura è la causa prima che ci impedisce di vivere una vita piena, ricca d'esperienze e garante di una libera crescita. Sopra a tutto, noi temiamo gli altri. Temiamo troppo il nostro prossimo per riuscire a essere sereni e costruttivi. Spesso questa defor-

mazione ci porta all'isolamento emozionale, pur di non rischiare tradimenti e disillusioni. Teniamo lontane le persone, per evitare che queste lo facciano per prime con noi.

Un giorno, nel corso di un'intervista a proposito delle diete in voga per rimanere a lungo sani e belli, Enzo Jannacci ha espresso un concetto alquanto divertente: «*Una vita da malati... per morire sani? No, grazie*». Nel caso del cibo non concordo, ma rilancio parafrasando: «*Una vita a farci del male da soli, per evitare che ce lo faccia qualcun'altro? No, grazie*». Non viviamo in un paradiso, questo è certo, ma il timore degli altri non può rappresentare lo *standard* di vita di chi aspira alla felicità (o al successo).

Restando in tema di citazioni, Giulio Andreotti sosteneva che «*Pensar bene e meglio, ma... a pensar male non si sbaglia mai*».

Quest'interessante massima potrebbe essere considerata la deformazione della seguente: «*Andate nel mondo e siate puri come colombe e prudenti come serpenti*». Come sappiamo, questa frase è attribuita a un personaggio scaltro almeno quanto il nostro senatore, ma sicuramente più autorevole in quanto a "purezza di spirito": Gesù Cristo.

Abbiamo scomodato due "autorità" in termini di conoscenza dell'animo umano – anche se probabilmente esperte in settori "leggermente diversi" – perché i detti in questione riflettono alla perfezione possibilità simili – eppur distanti – d'interpretare la vita.

La similitudine sta nel fatto che in entrambi i casi si evidenzia la consapevolezza del male e del pericolo. Che esista il male nel nostro mondo è fuor di dubbio, come lo è che molte persone sanno veramente essere cattive e pericolose per i loro simili. Ma la *purezza*? Quale coscienza implica?

Essa rende implicito il riconoscimento che la negatività non costituisce la base fondamentale del moto umano. L'uomo può essere crudele e violento oltre ogni limite, ma anche dispo-

nibile per amore all'estremo del sacrificio (benché questa duplicità non sia forse presente in tutti).

Qualche "andreottiano" sicuramente penserà: «Eh... sarà vero, ma stiamo uno a diecimila». Non è proprio così.

Ricordo in proposito un divertente e commovente film, dal titolo *Eroe per caso*, interpretato da uno speciale Dustin Hoffman. Descrive la vita di un poveraccio che – in modo del tutto fortunoso e involontario – compie un atto veramente eroico, salvando alcune persone a rischio della propria vita.

La particolarità della narrazione sta nel fatto che il personaggio in questione non è affatto consapevole del gesto compiuto e continua a ritenersi un fallito, sino a che le sue qualità cavalleresche e di profonda lealtà emergono in tutta la loro evidenza.

Molte persone sono così. Considerano se stesse poca cosa, perché nessuno le ha aiutate a riconoscere ciò che di luminoso esiste in loro. L'aspetto tragicomico è che molti si comportano negativamente per il semplice fatto che pensano al negativo di se stessi e non perché sono realmente individui spregevoli.

Accendiamo la televisione, apriamo un giornale e siamo sommersi da notizie tragiche; eppure, se la stampa e i *network* dovessero comunicare anche tutto quello che di normale o di positivo accade al mondo in ogni minuto, le notizie negative scomparirebbero nel nulla.

Dobbiamo stare molto attenti: *l'uomo diventa ciò che pensa* e se continuiamo a pensare a un mondo *schifoso*, certamente lo renderemo tale (o peggiore di quanto già non sia). Quando riteniamo che una persona sia stupida e non degna del nostro rispetto, influiamo su di lei; e questo accade anche per ogni più piccolo pensiero rivolto a noi stessi.

Naturalmente tutti e indistintamente lamentano la cattiveria degli altri. «*A pensar male non si sbaglia mai*». Ma, a pensar male in continuazione si avvelena la propria vita e quella degli al-

tri. È meglio essere «*puri come colombe e prudenti come i serpenti*», anche se pochi hanno anche solo una vaga idea di come coniugare queste due qualità. La realtà è difficile da cogliere quando si pensa alla vita in termini di nero e bianco.

Per lo più essa è grigia, con quale pennellata di candore e pece nera, qua e là. L'intelligenza, la diplomazia e la comprensione si adattano molto meglio al nostro mondo, che non le tinte forti dell'intolleranza e del rigore intellettuale.

Troppa intransigenza nasconde molta paura, poco amore e scarsa saggezza. Per vincere la paura dobbiamo imparare ad amare. Per amare, occorre ridurre le distanze e l'intolleranza verso l'altro.

In altre parole, è necessario affrontare il concetto di separazione. La mente può riuscirci sino a un certo punto. Anche le persone intellettualmente più acute, finiscono per naufragare nell'onda improvvisa delle emozioni negative.

Prendere le distanze dalle emozioni e dai pensieri negativi, per non esserne vittime, equivale a trasformare un'energia potentissima, che può condurci alla sperimentazione di un amore meno inquinato dagli egoismi della personalità.

La paura nasce dall'illusione della divisione. Il superamento della paura rende estremamente coscienti e vigili e incrementa oltre misura l'attenzione verso ciò che può danneggiarci. Un adulto può gestire con calma ed equilibrio lo scoppio d'ira di un bambino, per il semplice fatto che non lo teme.

Quest'assenza di timore gli consente una lettura più oggettiva e saggia della situazione. Più le persone vivono nella paura e maggiormente perdono la capacità di far fronte agli avvenimenti. Più si teme e più si è aggressivi.

Percepire – non solo intellettualmente – l'unità di base che crea l'interconnessione fra tutte le vite, permette di realizzare una maggiore adattabilità alle situazioni e sviluppa una più

equa benevolenza nei confronti degli altri, senza nulla togliere alla capacità di potenziare l'attenzione nei confronti dei pericoli (anzi, accrescendone l'oggettività).

In ciò che ho esposto sulla paura non ho voluto esprimere una tesi o una concezione filosofica astratte dalla realtà, ma piuttosto fatti concreti e tangibili, capaci di ribaltare interamente le debolezze in punti di forza e i timori in "spazi d'esperienza" in grado di innalzare lo *standard* dei nostri umani conseguimenti.

Chiunque può cercare di osservare quanta paura esista nella vita e come questa sia principalmente collegata all'idea della "divisione" dagli altri (e dalla separazione da una parte più profonda di se stessi).

La mente, intesa come strumento razionale, non ha alcuna possibilità di vittoria sulla percezione illusoria della divisione. Solo la realizzazione diretta di ciò che in noi è più profondo ed elevato del pensiero può compiere questo miracolo.

Detto questo, voglio ricordare che la teoria non può condurre ad alcuna vera trasformazione della propria natura. Occorre un metodo preciso, da applicare attraverso un'altrettanto sistematica disciplina personale.