

zione sulla persona o sulla situazione presente. Qui, ora e adesso, non nel ricordo o nella fantasia, è l'oggetto al quale dobbiamo offrire affetto, simpatia, aiuto. Lasciate che il futuro e il passato badino a se stessi. Coloro che praticheranno questi tre metodi scopriranno presto di avere più energia di quella che *normalmente* sanno come impiegare e... saranno difficili da stancare.

L'INTUIZIONE PUÒ ESSERE ACQUISITA?

L'intuizione può essere più facilmente descritta che definita. Non è pensiero, né sentimento: forse, una sorta di composto chimico dei due. Le sue espressioni prendono la forma, come ben sappiamo, di valutazioni repentine, basate, solitamente, su prove insufficienti per la conclusione logica. Laddove la ragione è "pedestre" e ha bisogno di coprire l'intero percorso, avvenimento dopo avvenimento, l'intuizione salta, guizza o vola alle conclusioni. È un dono di natura e «soffia dove vuole».⁷ Alcuni individui la posseggono, altri no; taluni meno, talaltri di più. E, di solito, è più comune tra le donne che tra gli uomini. Le conclusioni raggiunte mediante l'intuizione sono spesso incredibilmente corrette, benché non siano sicure in modo assoluto. Persino le persone dotate di intuito hanno imparato dall'esperienza a dubitare delle loro intuizioni più lampanti. Queste, infatti, appartengono al campo delle

7. Dal Vangelo di S. Giovanni, 3, 8. [N.d.T.]

ipotesi e, benché possano raggiungere un grado elevato di possibilità e, alla fine, dimostrarsi corrette, solo i più avventurosi riporrebbero la propria fiducia su di esse prima di avere prove concrete.

L'affinità tra intuizione e ipotesi suggerisce un mezzo per sviluppare ed educare questo dono. Da bambini è capitato più o meno a tutti di giocare agli indovinelli ed è interessante notare che una delle disposizioni abituali della mente infantile è proprio quella di fare ipotesi. Di norma, genitori e insegnanti scoraggiano questa tendenza il più possibile e cercano di sostituire il ragionamento alle ipotesi. Forse sono saggi a voler coltivare la ragione, ma lo sono a coltivarla a discapito della possibile formazione dell'intuizione?

Supponiamo che la tendenza a fare ipotesi, manifestata in tutti i bambini dotati di fantasia, sia il germe della facoltà dell'intuito e che, attraverso la coltivazione intenzionale di questo modo di giungere alle conclusioni, si possa sviluppare l'intuito associato a una sempre maggiore certezza. Non si avrebbero forse due poteri laddove ora, di norma, se ne possiede solo uno? Se vi è un parallelismo tra intuizione e ragionamento, come tra il volare e il camminare, non potremmo sviluppare entrambi i metodi di locomozione senza sacrificarne uno a favore dell'altro? In realtà, vogliamo suggerire che l'abitudine a indovinare sia coltivata nei bambini insieme al ragionamento. I giochi

a indovinare vanno incoraggiati nelle feste dei piccoli, ed esercizi simili andranno concepiti e praticati con deliberazione nelle scuole frequentate dagli adolescenti.

Per sviluppare l'intuizione, gli adulti devono disporre di mezzi inevitabilmente diversi. Non possono certo rivivere le precoci tendenze dell'infanzia, né possono ridiventare bambini e riprendere a crescere da dove si sono interrotti. Gli strumenti non possono essere gli stessi. Quali sono, allora, i mezzi, se ve ne sono, che gli adulti possono utilizzare per cercare di risanare il difetto dell'educazione loro impartita e sviluppare un dono trascurato, se non completamente represso?

Come abbiamo visto, questi mezzi non possono essere il pensiero, nel significato ordinario della parola, né il sentimento. Vi è allora qualche processo che non è né uno né l'altro e, allo stesso tempo, *non* sia l'ipotizzare infantile, ma che, almeno, sia equivalente all'intuizione e in grado di produrre risultati sempre più soddisfacenti? Noi crediamo che vi sia, e daremo a questo processo il nome di "lavoro psicologico", per distinguerlo dal pensiero, dal sentimento, e dalle supposizioni abituali.

Avete un amico con il quale avete recentemente litigato per motivi più o meno futili. Tra voi è nata una incomprensione che nessuno dei due sembra in grado di risolvere. Provate e riprovate, ma i vostri sforzi servono solo a peggiorare le cose. Cosa si può fare? Tentate

in questo modo: scrivete una lettera – come se fosse scritta dal vostro amico – che giudichereste *pienamente* soddisfacente se la riceveste. Esprimete con parole esatte ciò che vorreste che il vostro amico vi scrivesse o vi dicesse. Questo sforzo mentale, come si risconterà, non coinvolge semplicemente il pensiero, il sentimento, o l'ipotesi, dal momento che avete gli strumenti per controllarne la correttezza. In breve, si tratta di intuizione intenzionale o, come l'abbiamo definito in precedenza, un lavoro psicologico.

Un altro esempio. Non siete sicuro di quel che alcune persone pensano veramente di voi. Conoscere il loro giudizio sarebbe per voi molto importante; forse il vostro futuro dipende proprio da quello, eppure non siete sicuri di quale sia. Anche in questo caso, ci viene offerta l'opportunità di svolgere un lavoro psicologico intenzionale. Immedesimatevi nella loro posizione, chiamati a esprimere un giudizio sincero su di voi. Mettete per iscritto ciò che secondo voi direbbero se fossero chiamati a giudicarvi. Innanzitutto, scoprirete, con sorpresa, quanto sia diverso il risultato dalle aspettative e, in secondo luogo, quanto sia prossimo alla verità. *C'è qualcosa in noi che non si lascia mai ingannare.* E uno sforzo di questo genere è uno strumento per arrivare all'autorealizzazione consapevole della verità che è dentro di noi.

Una delle esperienze più comuni nella vita è quella di offendersi e di recare offesa senza

intenzione. Qualcuno, in altre circostanze persona apprezzabile, a un certo punto fa qualcosa che va a compromettere la vostra relazione con lui; senza sapere esattamente perché, vi allontanate. D'altro canto, persone che un tempo vi frequentavano, smettono di interessarsi a voi. Non conoscete la causa della loro freddezza o indifferenza e l'attribuite a un capriccio. In entrambi i casi un piccolo sforzo psicologico potrebbe produrre risultati illuminanti.

Nel primo caso, cercate di capire ciò che vi "ha dato fastidio" dell'amico e con la stessa determinazione immaginate ciò che lui o lei avrebbero dovuto o dovrebbero fare per riconquistare la vostra stima. Non è sufficiente sapere che volete essere trattato in modo diverso. Dovete cercare di pensare *proprio in che modo* avreste voluto o vorreste essere trattato. Non è neanche importante che l'amico agisca in base alla vostra scoperta; non c'è bisogno che gli diciate quel che avrebbe dovuto o dovrebbe fare. La comprensione alla quale siete giunti avrà un valore sufficiente in sé.

Nel vostro caso, se incompresi, esaminate gli avvenimenti dell'ultimo incontro, ponendo vi queste due domande: che cosa si aspettava da me il mio amico in quel momento e qual è stata la mia risposta? Lo sforzo impiegato per rispondere onestamente a queste domande non è solo un esercizio di intuizione ma, per inciso, sarà di grande aiuto al fine di chiarire vecchie incomprensioni e prevenirne di nuove.

Molti esercizi come questi si presenteranno allo studente sincero, tutti con un valore pratico che li eleva dalla categoria dei giochi e, allo stesso tempo, con una valenza evolutiva che trascende persino il loro valore immediato. In sintesi, sembrano riallacciarsi a quella dottrina cristiana tanto predicata ma così raramente praticata: «Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te». Con la ragione e il sentimento da soli non diverremo mai *veri* cristiani. Solo educando l'intuito possiamo essere certi di arrivare a conoscere come vorremmo essere trattati e, di conseguenza, come dovremmo trattare il nostro prossimo.

IL MORIRE QUOTIDIANO

Coloro che sono sopravvissuti alla morte riferiscono che, prima di sprofondare definitivamente nell'incoscienza, hanno rivisto tutta la loro vita, immagine per immagine. Non un particolare del panorama viene omissso e ogni colore, forma e movimento è riprodotto in tutto il suo splendore originale. Se questo sia vero di tutti i decessi o solo nel caso della morte per annegamento – alla quale la maggior parte di questi resoconti fanno riferimento – il significato non cambia.

In primo luogo, il fatto dimostra chiaramente la qualità durevole delle impressioni che riceviamo, sia che le ricordiamo consciamente o meno. In qualche parte del nostro essere il loro ricordo rimane vivido come il giorno in cui sono apparse per la prima volta.

In secondo luogo, il fatto che tali fenomeni si verificano in un momento in cui, presumibilmente, qualcosa che chiamiamo consapevolezza lascia il nostro corpo fisico, suggerisce che vi è la possibilità di utilizzare questo potere di richiamare il passato agendo in quei momenti

in cui “facciamo le prove” della morte, ovvero quando ci addormentiamo.

Il sonno e la morte sono simili in quanto stati di incoscienza nei quali, di solito, entriamo attraverso un processo graduale. E se è vero che nel passaggio finale ricordiamo l'intera nostra vita precedente, allora perché non potrebbe essere plausibile che nel passaggio dallo stato di veglia al sonno si possano ricordare gli avvenimenti del giorno o, almeno, che tale ricapitolazione non sia più facile che in qualunque altro periodo della giornata? Se il momento per la ricapitolazione illustrata della vita è la morte, il momento per la ricapitolazione illustrata del giorno è il sonno.

È importante comprendere che la ricapitolazione prima della morte, così come è stata riferita dai sopravvissuti, non è mai critica o didattica, né razionale o emotiva. Per quanto possa sembrare strano, la ricapitolazione sembra svolgersi in modo piuttosto impersonale e imparziale, senza attaccamenti né commenti. Inoltre, vi sono solo immagini, le parole sono assenti.

Seguendo questo suggerimento, la nostra ricapitolazione serale della giornata può essere immaginata con lo stesso ordine. È la giornata vista sotto forma di immagini; gli avvenimenti del giorno, dove noi siamo il soggetto principale, vengono rivisti senza soddisfazione o rammarico, senza paura e senza speranza – si tratta di una ricapitolazione imparziale e im-

personale.

Che questa ricapitolazione venga fatta o meno ha scarsa importanza per il nostro scopo che, in realtà, è quello di farlo in modo consapevole. Se scopriremo che il processo avviene, per così dire, spontaneamente, il nostro obiettivo di divenirne consapevoli e di osservarlo sarà molto più facile. Ma anche se non fosse naturale, i valori che emergono da questo tentativo sono troppo rilevanti per essere trascurati.

Tanto per iniziare, cosa v'è di meglio, per conservare l'attenzione concentrata su noi stessi, della prospettiva che alla sera rivedremo il “film” della nostra giornata? Supponiamo che una telecamera ci segua ovunque e che il filmato di ciascuna giornata venga proiettato, ogni sera, su uno schermo disposto nella nostra camera da letto. Il pensiero della futura apparizione non ci costringerebbe, forse, a osservare i nostri passi? Il progresso quotidiano, in termini di attenzione sempre maggiore, sarebbe incalcolabile.

In seguito, inoltre, anche senza l'ausilio di un oggetto didattico, la ricapitolazione della giornata, in termini di immagini, assumerebbe un valore immenso come lezione di conoscenza di sé. Riusciremmo a vedere noi stessi come appariamo agli altri e, di conseguenza, cominceremmo a esercitare quella tolleranza nei riguardi dei difetti e delle mancanze altrui che di solito riserviamo solo a noi stessi.

Il beneficio derivante dal tentativo di ricor-

dare la giornata in modo preciso è inestimabile. Memoria, volontà, concentrazione e il potere dell'attenzione prolungata vengono messi in gioco. È impossibile praticare regolarmente questo tipo di ricapitolazione senza sperimentare miglioramenti sotto tutti gli aspetti. L'esercizio, per altri versi prezioso, risulta semplicemente inestimabile per lo sviluppo mentale. È quasi un rimedio specifico contro la mediocrità. Vi sono altri vantaggi, che lasciamo scoprire a voi. Ora dobbiamo considerare il metodo in sé.

Prima di addormentarvi, cominciate a contare mentalmente e lentamente una serie di numeri semplici, in ordine crescente e decrescente, per esempio: 2, 4, 6, 8, 10 - 10, 8, 6, 4, 2. Continuate la ripetizione ritmicamente. Una volta trovato il ritmo, ma quasi mai del tutto automaticamente, cercate di vedere voi stessi dal momento in cui vi alzate la mattina.

Vi svegliate, scendete dal letto, cominciate a vestirvi, fate colazione, leggete il giornale, prendete l'autobus, e così via. Cercate di seguire la sequenza delle immagini, attimo per attimo, proprio come se foste impegnati a svolgere una pellicola. Dapprincipio, troverete l'esercizio difficile per tre motivi. La necessità di contare continuamente vi sembrerà un elemento di disturbo in questa fase. Nonostante, continuate, perché l'atto del contare tiene occupata la mente che pensa e quindi consente, com'è logico, alla memoria visiva di

lavorare più facilmente. Ricordate che uno dei nostri obiettivi è proprio quello di *non* pensare a quello che raffiguriamo. Il pensiero non solo ostacola la rappresentazione per immagini, ma altera queste ultime in modo abile e infallibile. Per svariati motivi, la mente che pensa deve essere occupata mentre si svolge lo "spettacolo", e non vi è mezzo più semplice del contare.

La seconda difficoltà consiste nella costante interruzione dovuta a una memoria labile. Inizierete molto bene, tuttavia, tempo cinque minuti, vi ritroverete a non ricordare più cosa avete fatto. Nel cercare di ricordare, quasi sicuramente smetterete di contare; e non appena avrete aggiustato e fatto partire nuovamente la pellicola, questa si interromperà di nuovo. Non scoraggiatevi. Tutti, senza eccezione, hanno le stesse difficoltà. Sbagliare decine di volte in un nuovo esercizio mentale non significa essere stupidi. Questo esercizio ha un carattere talmente originale che persino i più grandi geni farebbero pasticci, all'inizio.

Si può affermare che questo esercizio è alla portata di tutti, senza distinzione; non porta rispetto a nessuno. Inoltre, è possibile praticarlo finché la rappresentazione della giornata sembra svolgersi senza sforzo conscio. Proprio come coloro che hanno rischiato di morire per annegamento riferiscono che la loro vita si svolge davanti a loro, coloro che hanno padroneggiato questo esercizio riferiscono che gli avvenimenti della giornata, così come sono

registrati nella memoria conscia o inconscia, sono rappresentati fedelmente. Le interruzioni, frequenti all'inizio, si fanno man mano più rare. Da operatore inesperto che rompe costantemente la pellicola, lo studente perseverante diventa esperto. E la sua ricompensa non è solo la ricapitolazione della giornata, ma il controllo della mente che ha reso possibile tale ricapitolazione. Nessuna delle numerose scuole di cultura del pensiero avrebbe qualcosa da insegnare a uno studente che ha appreso questo metodo.

La terza difficoltà che, forse, avremmo dovuto indicare per prima, è semplicemente il sonno. Il lavoro mentale, lo sappiamo bene, tiene svegli. Le preoccupazioni, ovvero il pensiero emozionale, sono una causa ancor più nota di insonnia. La ricapitolazione della giornata, al contrario, non essendo nessuna forma di pensiero, stimola il sonno come nient'altro sa fare. Per male che vada, quindi, vi addormenterete; nel migliore dei casi, invece, saprete che cosa significa rivivere la propria giornata.

FARE QUEL CHE SI VUOLE

Non vi è obiettivo più elevato del fare quello che si vuole, ammesso che, per prima cosa, si sappia quel che si desidera e, secondo, si sia effettivamente in grado di farlo. Ma queste sono proprio le difficoltà: non sappiamo quello che vogliamo e, quando lo scopriamo, troppo spesso ci rendiamo conto che, in realtà, non possiamo farlo; non tanto perché le persone o le circostanze ce lo impediscono, quanto per mancanza di sufficiente volontà, potere o conoscenza.

Ma non c'è da stupirsi, considerato ciò che siamo e come siamo arrivati a essere ciò che siamo. In ciascuno di noi vi sono, diciamo, due persone: una che deriva, per ereditarietà, dai genitori, l'altra composta di tutte le influenze che ha ricevuto dalla società in cui è nata. Per ereditarietà possiamo essere un tipo di persona; per formazione ed educazione possiamo essere un tipo del tutto diverso.

Possiamo prendere in esame un esempio qualunque, noi stessi o un'altra persona. I vostri genitori appartengono a una progenie che