

Osservare le emozioni è molto difficile. Si tratta senza dubbio di una forma di attenzione più complessa e avanzata della precedente. Se rimanere consapevoli sul corpo fisico richiede una grande capacità di attenzione, la consapevolezza del mondo emotivo necessita un'acquisizione di abilità veramente notevole. Eppure, si può fare.

Tuttavia, chiunque stia lavorando su di sé deve ben capire che l'attenzione sulla corporeità costituisce la base fondamentale di ogni ulteriore capacità. Tentare di lavorare sulle emozioni, omettendo lo stadio corporale, equivale a voler costruire una casa evitando di porre le fondamenta.

Allo stesso tempo, però, è inesatto pensare di potersi muovere in maniera schematica, dedicando mesi di attenzione al solo corpo, per poi passare alle emozioni. In realtà l'essere umano è una struttura complessa, nella quale tutte le funzioni interagiscono fra loro. Questa interazione è solitamente disordinata e casuale. Tuttavia esiste un Ordine Naturale delle cose. Conoscere questo Ordine e stabilire un Sistema per trasmetterlo fa parte dell'Insegnamento; seguire il Sistema con intelligenza e applicazione fa parte dell'apprendimento che porta alla realizzazione individuale di tale Ordine Naturale.

Come abbiamo già detto, quasi tutti i comportamenti e le reazioni corporee derivano da stati emotivi consci o inconsci. Dunque l'attenzione sul corpo favorisce oltremodo l'attenzione sulle emozioni e i mutamenti posturali influenzano positivamente il mondo delle emozioni.

*«Sedeva con espressione baldanzosa e sicura di sé. Parlava davanti a quell'assemblea con apparente competenza. L'argomento trattato era: "Il controllo di se stessi nella gestione commerciale". Ero così convinta di ascoltare un uomo calmo e centrato in se stesso che fui notevolmente colpita quando, avvicinandomi al tavolo per servirgli dell'acqua, vidi il suo piede destro: ricordava vagamente il contorcersi di una trota appena pescata. Pensai con divertimento che non sarei mai riuscita ad afferrare quel piede e immobilizzarlo, neppure con entrambe le mani. Dovetti trattenermi per non ridere davanti a tutti».*

*«Lei cominciò a parlare con quelle meravigliose gambe accavallate. Provai dapprima con il metodo indiretto. Niente! Proseguì con qualche battuta che in altri momenti mi aveva condotto a risultati considerevoli. Nulla! Dopo circa trenta minuti di conversazione decisi di giocare duro, comunicandole quello che provavo per lei. Non riuscivo a distogliere lo sguardo da quel suo volto imperturbabilmente distaccato e da quegli occhi che parevano schernirmi. Stavo per rinunciare quando, abbassando il capo, vidi le sue gambe. Non erano più semplicemente accavallate; anzi, onestamente, avrei potuto definirle come un "groviglio di rara complessità". Forse le mie parole non l'avevano lasciata così indifferente».*

*«Guarda quello che tipo! E quell'altro, l'hai visto? E quella donna? Guarda come cammina: sembra che abbia ingoiato un rospo!».*

*Colui che tanto si divertiva mi dava la schiena, e mostrava al suo compare le caratteristiche dei presenti*

*con dovizia di particolari e un certo sarcasmo. Dissi a me stesso: "Ma pensa, ho incontrato un soggetto che ama l'osservazione! Raro individuo, anche se un tantino impietoso con i limiti altrui". Non potei fare a meno di ascoltare la conversazione tra i due, così scoprii che mi trovavo di fronte a due analisti di professione. Seguii per un poco la loro discussione sull'incapacità delle persone di percepire le proprie nevrosi, rotta a tratti da battute di scherno sui nuovi entrati nel locale. Alla fine, si alzarono per uscire e vidi i loro volti. Il critico più accanito, fra i due, mi lasciò a bocca aperta: onestamente, non avevo mai visto una simile sequela di tic nervosi sul viso di un uomo. Eppure lo avevo scorto solo per pochi secondi!*

Come osservare le proprie emozioni? In primo luogo bisogna saper frenare la tendenza all'identificazione emotiva: sorge un'emozione e – prima che sia possibile guardarla – ci siamo identificati in essa; siamo divenuti l'emozione stessa. Così accade che, invece di essere semplicemente arrabbiati con qualcuno, ci identifichiamo a tal punto da divenire veri e propri angeli vendicatori: *«Per l'amor di Dio! Questa non posso proprio fartela passare! Perché le cose stanno così... e così... e così... e...».*

Se è vero che la penna ne uccide più della spada, è ancor più vero che l'emozione meccanica deve essere registrata come madre di tutti i killer della storia moderna e antica. Le emozioni negative possono distruggere un essere umano, prosciugarlo di ogni energia e prosciugare i suoi simili. E non c'è scampo, neppure con la fuga. Le emozioni inesprese infatti, quelle trattenute all'interno, compiono la loro opera devastante e minatoria giorno dopo giorno, come e ancor più di quelle enunciate liberamente.

Il meraviglioso mondo delle emozioni! Un mondo da prendere con le molle. Anche perché, va precisato, su un'emozione positiva, l'essere u-

mano ne genera cento negative. Non solo, ma egli fissa nella memoria a inchiostro indelebile anche le più lievi esperienze al negativo, mentre è capace di cancellare senza pudore il ricordo di impressioni positive ben più profonde delle prime.

Allora, la prima cosa da osservare è la necessità di comprendere la natura delle emozioni negative, riconoscendone l'effetto disgregante sul nostro essere e sull'ambiente circostante. Quando ci identifichiamo nelle sensazioni negative, infatti, ogni cosa prende il loro fosco colore. E siccome noi non esistiamo, non siamo, viviamo costantemente in balia degli eventi che ci piovono addosso casualmente, in ogni istante i nostri sentimenti possono mutare da positivi a negativi.

Ogni volta che i sensi percepiscono una cosa qualsiasi, si determina un'emozione. Noi viviamo immersi nell'emotivo. La dimensione emotiva non possiede alcuna valenza negativa in sé; senza di essa, non sarebbe possibile vivere. Tuttavia, l'essere umano ha completamente inquinato il serbatoio delle emozioni, le quali in realtà corrispondono all'energia pulsante dell'*essere*. La sola percezione di un colore è emozione. La percezione stessa è emotiva. E questa energia, che è un carburante straordinario dell'esistere e dello sperimentare, non contiene nulla di impuro all'origine. Ma il carburante è stato inquinato; questa sostanza pulita è stata tagliata e oggi è piena di scorie che inceppano il motore della nostra vita. Le emozioni negative non aumentano l'energia fisica e mentale, la diminuiscono. L'emozione naturale, positiva, rappresenta invece una fonte di energia pulita, in grado di far ruggire il motore del nostro *essere*.

Gli esseri umani sono appesantiti da un oceano di impressioni soggettive e negative. Nell'osservarci, dobbiamo anzitutto guardare questo fatto: reagiamo alla vita con paura, rabbia, sospetto, sfiducia, intolleranza, rancore, aggressività; e sia-

mo talmente identificati in questo genere di emozioni, le consideriamo così tanto parte di noi stessi, che abbiamo creato proverbi indicibilmente idioti come: *l'amore non è bello se non è litigare*. Per quanto la facezia possa far sorridere taluni, altri sono realmente convinti della sua assennata veridicità.

Ci è capitato molto spesso di parlare con persone che non riescono a ipotizzare rapporti umani privi di emozioni negative. Molti individui vedono in questa possibilità una vita priva di sale, un'esistenza appannata e senza carica emozionale. Questo assurdo è dovuto al fatto che le impressioni negative sono perlopiù il genere di sensazioni capaci di produrre un forte stato di scuotimento.

Gli esseri umani non sono abituati a vivere emozioni forti e coinvolgenti - al limite dello sconvolgente - nel loro aspetto positivo. È per tale ragione che in quest'epoca aumenta pericolosamente il consumo di quelle droghe di sintesi, capaci di produrre dilatazioni coscienziali che coinvolgono emotivamente in maniera positiva; ed è per questo che tali droghe producono un'assuefazione psichica cento volte superiore ad altre forme di stupefacenti. Dopo aver provato stati di coscienza armonizzanti e positivi infatti, anche se artificialmente prodotti, è piuttosto difficile ritornare allo squallore grigio e privo di speranza della vita di tutti i giorni.

L'educazione ordinaria è un vero e proprio serbatoio di emozioni negative. I fanciulli crescono tra i litigi dei genitori e gli insegnamenti che ricevono mirano sovente a sviluppare una fondamentale sfiducia nei confronti del prossimo: «*La vita è dura*», «*Non fidarti degli sconosciuti*», «*Se ti danno uno schiaffo restituisilo*», «*Impara a farti rispettare*», «*Non mostrare le cosce*», «*Pensaci bene prima di darla via*»... e chi più ne ha più ne metta.

Ora, che l'educazione sia una cosa complessa è

un fatto risaputo, e abbiamo già detto che è piuttosto difficile che una mente condizionata possa fornire un'educazione non condizionata. Ma risultano evidenti i danni di tutto questo sistema basato sul negativo. L'intera struttura religiosa predica l'amore, ma in realtà basa tutta la sua dottrina sul concetto di premio e punizione, classica espressione di una mente infantile e di un *essere* immaturo. Eppure questo penetra profondamente nel nostro inconscio, proprio nell'età in cui siamo più ricettivi ed esposti a ogni genere di errore di insegnamento.

Nel nostro Sistema, la prima cosa da comprendere è la necessità di riconoscere le emozioni negative come una fonte perenne di dispersione energetica, e come generatrici di ogni tipo di nevrosi e frammentazione interiore. Si potrà osservare allora che tutte quelle contrazioni posturali precedentemente descritte provengono da una tensione basilare del nostro emotivo, costantemente colorata al negativo.

Sarebbe fin troppo semplicistico affermare la necessità di essere ottimisti e guardare alla vita in modo più aperto e fiducioso. Il problema è come riuscirci. Ebbene, per il momento ci si dovrà concentrare prevalentemente sull'acquisizione di una vera capacità di osservazione delle proprie emozioni: per osservare, occorre non cadere immediatamente in uno stato di identificazione con le reazioni emotive. Appreso questo - o a buon punto di questo lavoro - si può cominciare a dire "NO" alle emozioni negative.

Si tratta di un vero e proprio lavoro di *affermazione di sé*. Normalmente l'essere umano è completamente esposto a qualsivoglia forma di influenza proveniente dall'esterno, di qualunque natura essa sia. È così esposto, perché non possiede un "Io" consapevole e unificato. Egli è frammentato, e ogni frammento si identifica continuamente con o-

gni sorta di sollecitazione proveniente dall'ambiente.

Possiamo immaginare noi stessi come una sfera dal colore neutro. Ogni luce colorata diretta verso la sfera viene assorbita da essa, mutandone la base neutra. Quando la sfera diviene momentaneamente rossa, essa si convince che il rosso è il suo colore fondamentale. La stessa cosa accade quando diviene verde, gialla o blu, a seconda delle tonalità che la investono. Ogni volta si identifica in quei colori e si convince di rappresentarli. Il più delle volte, fatica persino a compiere una precisa identificazione, perché viene contemporaneamente investita da più luci colorate, e assorbendole tutte prende i riflessi di ognuna, cambiando a ogni istante. In realtà, benché la sfera si identifichi ogni volta in un colore, la sua base continua a rimanere neutra, indefinita, priva di una tinta effettiva. Essa cioè, si riflette nelle luci esterne, prendendone le sembianze.

Questa è la condizione di assenza di "Io". Per acquisire un "Io" occorre realizzare un colore di base permanente e stabile. Per far questo è necessario dapprima smettere di assorbire tutte le luci provenienti dall'esterno. Si deve cioè imparare a non mutare in continuazione i propri stati emotivi a partire dalle influenze esterne. "Io Voglio Essere!", si ripeterà con fermezza in se stessi; "e poiché *voglio essere* mi rifiuto di cambiare costantemente pelle sulla base di suggestioni, pressioni e condizionamenti esterni".

Questo processo non dovrà essere effettuato con ogni tipo di emozione, ma principalmente con le emozioni negative. L'esperienza e lo sviluppo interiore conferiranno in seguito pieno equilibrio e consapevolezza anche nel gestire possenti emozioni positive; ma all'inizio ci si deve concentrare sulla negazione delle impressioni disgreganti: "Questa sensazione negativa non mi rappresenta!

Questo non sono io! Io devo rimanere stabile, non devo farmi colorare dalle influenze esterne tendenti a farmi vibrare in modo negativo!”.

Se l’osservazione della corporeità implica la capacità di cogliere l’emozione da cui nasce una tensione o un atteggiamento posturale di chiusura, l’osservazione delle emozioni di superficie deve condurre alla capacità di cogliere gli stati emotivi inconsci che ne sono la causa. Nell’osservare, si deve sempre tenere presente una legge molto semplice: *in ogni evento osservabile esistono una causa e un effetto*. Ciò che cogliamo per primo, generalmente, è l’effetto. Osservare, consente di riconoscere la causa che si cela dietro all’effetto.

È qui che diviene sommamente importante quel *sentire* di cui abbiamo già parlato. A volte abbiamo reazioni emotive del tutto sproporzionate all’evento che viviamo. Quasi sempre ciò che sperimentiamo non viene colto in modo oggettivo, ma è filtrato dalla memoria di esperienze simili, con tutte le resistenze e le paure in esse celate. Ad esempio: provo un’emozione di forte rabbia davanti al comportamento di una persona. È quella persona effettivamente, con il suo comportamento, che mi genera tale emozione negativa? Oppure mi richiama alla memoria un individuo simile che, in momenti passati, mi ha ferito profondamente?

E ancora: mi ritraggo, proteggendomi, da una certa esperienza e dico a me stesso che “quell’esperienza è una stupidata, è sbagliata, è dannosa”: è veramente ciò che penso, oppure insorgono paure dovute al condizionamento ancestrale su ciò che posso o non posso fare? E la mia reazione violenta di chiusura non dimostra forse che il mio *essere* desidererebbe quella specifica esperienza, anche se la mia mente condizionata la giudica e la nega?

Per comprendere tutto ciò occorre riuscire a

sviluppare quella facoltà stupenda che è il *sentire*. Imparare a sentire, a percepire, a guardare le nostre vere e profonde emozioni, distinguendole dai sentimenti superficiali interamente condizionati dal pensiero, rappresenta una forma di amore per noi stessi.

Il cattolicesimo, da sempre, ha parlato di amore. Eppure ha fallito. Non ha prodotto alcuna forma d’amore, ma solo una serie di regole che gli uomini seguono più o meno ciecamente. Non poteva produrre amore, benché il messaggio contenuto nei Vangeli fosse tanto semplice ed eloquente; non poteva, perché le Scritture non tramandano il Sistema e la Chiesa non lo conosce. Non si può chiedere agli uomini di amare il prossimo, quando si basa la morale comune sulla negazione dell’amore per se stessi. Ascoltarsi, sentirsi, significa esercitare grande sensibilità nei confronti del proprio essere. Questa sensibilità è una forma di amore. Allora sì, si potrà essere altrettanto sensibili nei confronti degli altri e avvicinarsi all’amore per il genere umano. Ma tutta la società si è strutturata su valori fittizi che negano la sensibilità e l’ascolto, in favore del cieco asservimento a una serie di codici che non rappresentano l’armonia delle Leggi Universali.

Imparare quindi a decondizionarsi dalle emozioni negative è di fondamentale importanza; imparare a decondizionarsi dalle reazioni emotive meccaniche è la *conditio sine qua non*; imparare a non farsi colorare emotivamente dagli avvenimenti esterni è un esercizio fondamentale per costruire un “centro interiore” capace di pensare e agire autonomamente. E nel fare tutto questo, occorre mantenersi vigilmente in ascolto. Percepire. Cogliere. Sentire.

Osservazione del corpo fisico, della gestualità, delle emozioni; disintossicazione dalle emozioni negative e osservazione delle meccaniche inconsce

che generano tendenza alla repressione e al conflitto; riduzione dello spreco di energie determinate dalle contratture corporali e dalle fiammate emotive incontrollate miranti alla divisione. Tutto questo deve essere appreso; anche se, lo rammentiamo ancora una volta, si tratta di un percorso difficile e faticoso, che risulta ancor più complesso senza una guida diretta. Ma può essere fatto anche senza guida, almeno fino a un certo punto.

Sul pensiero è stato scritto e detto di tutto, e prima di trattare l'osservazione dei processi mentali, occorre precisare con chiarezza cosa siano i pensieri e cosa sia la mente. L'essere umano, lo abbiamo già detto, confonde le associazioni meccaniche che si formano nel cervello con il *pensare*. Il vero pensare è qualcosa di estremamente raro, perché implica una fusione tra il *sentire*, la possibilità di attingere dati mnemonici privi di colorazione emotiva e l'*osservazione oggettiva*.

L'osservazione oggettiva è la possibilità di vedere le cose così come sono, senza che risultino colorate dalle esperienze soggettive dell'osservatore. Ora, è vero che quasi tutti sono convinti di possedere una capacità di valutazione oggettiva delle cose, ma è altrettanto e ancor più vero che questa convinzione fa parte delle idee sbagliate e cristallizzate che l'uomo ha di se stesso.

L'osservazione oggettiva non esiste, se non in rarissimi esseri in possesso di uno stato di coscienza superiore. Già è molto difficile trovare un individuo che possieda reali capacità di analizzare le cose in modo obiettivo. Prima di proseguire, spiegheremo succintamente perché tale capacità è assente nell'essere umano. Chi avrà la bontà di seguirci con attenzione, vedrà da se stesso che sareb-