

*Jiddu Krishnamurti*

*La natura della mente*

## *Table of Contents*

<i>Le radici del disordine psicologico</i> .....	1
<i>La sofferenza psicologica</i> .....	18
<i>Il bisogno di sicurezza</i> .....	34
<i>Cos'È una mente sana?</i> .....	50

## *Le radici del disordine psicologico*

Prima conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California

Venerdì 16 Aprile 1982

K: E' il disordine la vera natura del sè?

H: Perché dice questo? Perché chiede se è la natura del sè?

K: Il sè, il me, l'ego, o come volete chiamarlo, non è forse divisivo? Non è quel processo che esclude, che isola, quell'agire egocentrico, che causa così tanto disordine nel mondo, non è forse quello l'origine, il principio di tutto il disordine?

H: Il principio è l'attività egocentrica.

K: Sì, l'agire egocentrico, a tutti i livelli della vita.

H: Sì, ed è questo il modo in cui il paziente viene da me, preoccupato della sua depressione.

K: Sì.

H: O della sua paura.

K: Del suo successo, la sua gioia, la sua sofferenza, la sua angoscia, ecc. è tutto rivolto a se stesso.

H: Sì.

K: Perciò, chiedo, se posso, non è forse il sè l'inizio di tutto il disordine? Il sè - l'egotistico atteggiamento verso la vita, il senso dell'individuo, l'enfasi sull'individuo, la sua salvezza, la sua realizzazione, la sua felicità, la sua ansietà, ecc. ecc.

H: Ma, non so se sia questa la fonte del problema. Certamente è il modo in cui lo sperimenta e lo presenta. Lo presenta come suo.

K: Sì, ma andando in giro per il mondo, si vede la stessa espressione, lo stesso modo di vivere. Tutti vivono le loro vite personali, non in relazione con gli altri, pur essendo sposati, o facendo ogni genere di cose, funzionano in realtà da un centro isolato.

H: E quel centro, quel sè, è la fonte delle difficoltà nelle relazioni?

K: Nelle relazioni.

H: E della difficoltà che crea i sintomi.

K: E io mi chiedo se gli psicologi abbiano affrontato il problema, che il sè è l'origine, il principio di tutte le contraddizioni, delle attività divisive, egocentriche, ecc.

H: No. Penso che gli psichiatri e gli psicologi ritengano che il problema è di avere un sè adeguato.

K: Un sè adeguato.

H: Sì.

K: Che cosa significa?

H: Definendo la normalità...

K: Un sè che funzioni ...

H: Sufficientemente.

K: ...efficacemente.

H: Sì.

K: Il che comporta ulteriore infelicità.

B: Io non credo che gli psichiatri sarebbero proprio d'accordo su questo punto, potrebbero ritenere che un sè ben organizzato potrebbe andare d'accordo con altri sè organizzati e formare una società ordinata.

K: Sì.

B: E lei sta dicendo qualcosa di molto diverso.

K: Sì.

B: Cioè che nessun sè può farlo. Nessuna struttura del sè può fare ordine.

K: Esatto. La natura stessa del sè deve intrinsecamente portare disordine.

B: Sì, ma non sono sicuro che risulti chiaro. Come si può renderlo chiaro, evidente?

S: Scusate, a me sembra che il contesto sia più vasto di quello della psicologia, perché nel mondo ci sono molte cose, che non sono esseri umani con un sè, - animali, piante e tutte le forze della natura, le stelle, e così via. Vediamo il disordine anche nella natura. Può non essere cosciente, esperito - un gatto soffre, o anche un leone, o un topo, e perfino un verme soffre anche se non andranno da uno psichiatra, ma il fatto è che sembra esserci disordine e conflitto nella natura. Ci sono conflitti tra le forze della natura, nelle cose inanimate, terremoti, ecc. conflitti nel mondo animale, e conflitti perfino nel mondo vegetale. Le piante competono per la luce, quella più grande diventa più alta nella foresta, quella più piccola rimane in ombra e muore. C'è conflitto fra predatori e prede - tutti gli animali vivono di piante o animali. Ci sono conflitti di ogni genere: malattie, sofferenze, parassiti, - sono tutte cose del mondo naturale - Perciò, le sofferenze psicologiche e il disordine hanno a che fare soltanto con la mente o con l'insieme della natura? Con il fatto che il mondo è pieno di cose separate, e se c'è questo mondo pieno di cose separate, che interagiscono fra di loro, allora ci sarà sempre conflitto in un mondo simile?

B: Allora, mi chiedo se è chiaro che c'è questo disordine in natura o diremmo che c'è solo nella coscienza umana?

K: Sì.

B: Cioè, i fenomeni che lei ha descritto, sono veramente disordine? Questa è la domanda da chiarire. Oppure, qual è la differenza fra il disordine della coscienza e quello che accade in natura?

K: L'altra sera in televisione ho visto un ghepardo cacciare e uccidere un capriolo. Lo considererebbe disordine?

S: Ma, direi che implica della sofferenza.

K: Sofferenza, sì. Stiamo quindi dicendo che è naturale in natura e per gli uomini soffrire, vivere nell'angoscia, vivere in disordine?

S: Sì.

K: E lei che cosa ne dice?

H: Penso che i terapeuti la vedano così. In un certo senso si ritiene che avvenga nel corso dello sviluppo, e che per alcuni valga più che per altri - sofferenza - alcuni sono più fortunati per educazione per esempio, o per eredità. Ma non ci si chiede se possa non essere necessario in senso assoluto. Ed è quello che stiamo mettendo in questione.

K: E anch'io vorrei metterlo in dubbio.

H: Sì.

K: Il Dr. Sheldrake dice che lo si accetta, che è così. Il condizionamento umano è di soffrire, lottare, avere ansia, dolore, disordine. E' la condizione umana.

H: Di certo esiste il dolore fisico. La gente si ammala, muore, ci chiediamo se la sofferenza psicologica sia analoga o se ci sia qualcosa di intrinsecamente diverso.

K: No, signore. Io dubito, seriamente, che gli esseri umani debbano per forza vivere in questo stato, in questa eterna sofferenza, una vita di continuo tormento. E' necessario? Va bene che sia così?

H: Non è certamente desiderabile.

K: No, no. Se accettiamo che sia inevitabile, come molti pensano, allora non c'è risposta.

H: Sì.

K: Ma, è inevitabile?

H: La sofferenza fisica è inevitabile.

K: Sì.

H: Malattia, morte.

K: Sì, certo, il dolore fisico, la vecchiaia, incidenti, malattie.

H: Forse aumentiamo la sofferenza fisica con i nostri problemi psicologici.

K: Proprio così, esattamente. Una donna che diventa madre attraversa momenti terribili durante il parto. Ma, stranamente, dimentica quel dolore. E mette al mondo altri figli. In India, come sapete, ci sono madri che hanno 7 o 8 figli. Se ricordassero i dolori del primo parto, non ne vorrebbero più. Ne ho parlato con molte madri. Sembra che se ne dimentichino completamente, c'è un vuoto. Quindi, c'è qualcosa nella psiche che aiuta a spazzare via il dolore? Recentemente ho subito una piccola operazione, e c'è stato un grande dolore, davvero molto. Ed è durato per un bel po' L'ho completamente dimenticato, finito. Quindi, è forse che si alimenta psicologicamente il ricordo di un dolore - seguite? - dando così un senso di continuità al dolore?

H: Lei sta dicendo che forse la sofferenza fisica nel mondo non è la fonte della sofferenza psicologica, ma che quest'ultima agisce per conto proprio.

K: Sì, esatto. Lei avrà avuto mal di denti, certamente.

S: Sì. Ma l'ho dimenticato.

K: L'ha dimenticato. Perché? Se lei accetta il dolore come inevitabile la sofferenza come inevitabile, deve continuare così. Deve sostenerla.

S: No, dobbiamo accettare che è inevitabile, dato che talvolta accade. Ma possiamo scordare il dolore fisico; possiamo dimenticare quel tipo di dolore psicologico causato da eventi naturali come la perdita, la morte di qualcuno?

K: Sì, ci sto arrivando. Io vengo da lei. Ho un problema con mia moglie, se sono sposato. Non lo sono, ma supponiamo che lo sia. Vengo da lei perché non vado d'accordo con mia moglie.

H: Sì.

K: E lei non sta bene con me. Abbiamo un problema nella nostra relazione. Vengo da lei. Come mi aiuterà? E' un problema che devono affrontare tutti.

H: Sì.

K: O si divorzia.

H: Sì.

K: O ci si adatta. Ed è possibile quando ciascuno vuole realizzarsi, vuole seguire la propria direzione, seguire i propri desideri, le proprie ambizioni, ecc.?

H: Lei sta dicendo che il problema nasce perché entrambi hanno a cuore i propri interessi.

K: No, non si tratta di interesse, è come ... Vede, siamo tutti terribilmente individualisti.

H: Sì.

K: Io a mio modo e mia moglie a suo modo. Profondamente.

H: E vediamo che i nostri bisogni sono in conflitto.

K: Sì, tutto qui. Fin dall'inizio. Dopo i primi giorni o i primi mesi di relazione, con il piacere e tutto il resto, presto si logora e siamo bloccati.

H: Ok, è lo stesso problema con la madre che cresce il suo bambino facendone il suo giocattolo. I suoi bisogni sono in conflitto con quelli del bambino.

K: Prego, forse vuole continuare lei? Sua madre era anche lei così.

H: Sì.

K: E tutto il mondo è così. Non è la madre.

H: Sì.

K: E quando vengo da lei con un problema, lei dice che è la madre.

H: No, io non lo direi...

K: Io non sono d'accordo.

H: Io non direi che è la madre.

K: No, sto esagerando.

H: Lei sta dicendo che è un problema molto più vasto.

K: Un problema molto più profondo della madre o del fratello di non aver messo il bimbo sul vasino giusto, o altro.

H: Giusto. Sembra che i bisogni siano in conflitto.

K: No, non direi che i bisogni sono in conflitto. In sostanza, sono divisivi, attività egocentriche. E questo deve per forza generare contraddizione con tutte le questioni della relazione e del conflitto,

H: Sì.

K: Perché ciascuno vuole il proprio piacere.

H: C'è egocentrismo nella persona che alleva un bambino o in chi ha una relazione, che è sposato. Il bambino ne è la vittima.

K: Il bambino...

H: Il bambino ne è la vittima.

K: Naturalmente.

H: E poi cresce e fa le stesse cose.

K: E anche i loro padri e le loro madri erano così.

H: Sì. Ma perché deve essere così? Stiamo dicendo che è così in natura? O diciamo che...

K: Oh, no.

S: Ma direi che ci sono dei conflitti in natura. Per esempio, nei branchi di gorilla o di babuini - prendiamo i babuini o gli scimpanzè - c'è conflitto fra i maschi. Spesso il maschio più forte...

K: Sì ...

S: ...vuole monopolizzare tutte le femmine migliori. E alcuni dei giovani maschi vogliono fare la loro parte. Vogliono accoppiarsi anche loro con le femmine e cercano di lottare per questo, ma vengono esclusi. Il comportamento egoistico del maschio è per tenersi le femmine per sé. Lo stesso avviene per il cervo che monopolizza le femmine. Questi sono esempi di conflitto nel regno animale che sono piuttosto inutili. Ci sarebbe abbastanza cibo per le galline senza beccarsi a vicenda. E non sono eccezioni, troviamo molti di questi esempi nel regno animale. Non penso che l'origine di questo conflitto egoistico abbia a che fare soltanto con le società umane e come sono strutturate, queste cose si possono vedere nella natura biologica.

K: Sta dicendo che siccome veniamo dagli animali, che gli esseri umani si sono evoluti dagli animali, abbiamo ereditato questo ordine gerarchico?

S: Sì, penso che abbiamo ereditato molte tendenze animali dai nostri predecessori.

K: Sì.

S: E molti di queste si vedono nei problemi psicologici.

K: Sì, ma è necessario continuare in questo modo?

S: Ah.

K: Possiamo pensare, siamo ingegnosi nelle nostre invenzioni, straordinariamente abili in certi campi, perché non potremmo anche dire: 'Non vogliamo tutto questo, questo modo di vivere, cambiamolo.'

S: Possiamo dirlo, molti lo hanno detto.

K: So che molti lo hanno detto.

S: Ma senza molti risultati.

K: Perché?

S: E' proprio questa la domanda. Perché siamo completamente intrappolati nel passato ancestrale?

K: O talmente condizionati che è impossibile essere liberi.

S: Ci sono due generi di condizionamento: uno è quello puramente biologico che deriva dalla eredità animale, cioè abbiamo ereditato queste tendenze.

K: Accettiamolo.

S: Indubbiamente è molto forte, riguarda il nostro passato animale.

K: Giusto.

S: L'altro tipo di condizionamento è l'argomento che vorrei proporre, forse, cioè: che è sempre stato così, che la natura umana è così, ci sono sempre state guerre e conflitti, e quel genere di cose, e quindi ci saranno sempre, il massimo che possiamo fare è di cercare di ridurle, ma ci saranno sempre conflitti psicologici tra le famiglie e le persone, e al massimo si può cercare di limitarli o di renderli vivibili.

K: Accettare il condizionamento, modificarlo, ma in sostanza non lo si può cambiare.

S: Sì. Dico che questo è un possibile condizionamento, credere che non si possa cambiarlo radicalmente è un altro condizionamento. Ne sono vittima io stesso. Non so se sia possibile uscirne.

K: E' di questo che voglio discutere. Se sia possibile cambiare il condizionamento umano, non accettarlo, dicendo, come molti filosofi ed esistenzialisti e altri, che la natura umana è condizionata. E non si può cambiare, si può modificarla, essere meno egoisti, avere meno dolore, avere problemi psicologici, sopportare il dolore, è naturale, lo abbiamo ereditato dagli animali. Si continua così per tutta la vita e per le vite che verranno. Non parlo di reincarnazione, di altre vite. E' il nostro condizionamento umano. Lo accettiamo? O dovremmo indagare se sia possibile cambiare questo condizionamento?

S: Sì, penso che dovremmo farlo.

K: Se diciamo che non si può cambiare, il discorso è chiuso.

S: Va bene, diciamo...

K: No, non sto dicendo...

S: Mi piacerebbe cambiarlo, lo voglio profondamente. Quindi penso che indagare questa possibilità sia molto importante. Ma uno dei punti, tornando al condizionamento, è che in gran parte si trova nella nostra natura biologica e quelli che pensano di cambiarlo cambiando la struttura della società...

K: Oh, non parlo di quello, naturalmente.

S: ...agiscono a un livello troppo superficiale.

K: Come fanno i comunisti.

S: Ma l'idea di poterlo cambiare attraverso l'ambiente è quello che ancora pensano i comunisti, e alcuni esperimenti sono stati tentati, ma i risultati si possono vedere nei paesi comunisti. Naturalmente, quelli che ci credono direbbero che non ci hanno provato nel modo giusto, o che hanno tradito la rivoluzione, ecc. Tuttavia, la base di quel credo è che la fonte di tutti i mali e problemi è nella società, e che cambiandola si può perfezionare l'uomo.



K: Ma la società è formata da noi.

S: Sì.

K: E deve essere cambiata da noi. Ma non abbiamo cambiato noi stessi. Dipendiamo dalla società, per cambiare. La società è quello che ne abbiamo fatto noi; così siamo in trappola.

S: Sì. Esatto, e se partiamo dall'eredità, che è costituita in noi, ereditata, derivante dal nostro passato biologico, se partiamo da quello e da queste società gli effetti sono pessimi, per molti versi, e noi cerchiamo solo di cambiare la società, ma la parte ereditata è sempre lì.

K: Sì, ma non può essere trasformata anche quella?

S: Veramente...

K: Posso avere ereditato - cosa? - la violenza dalle scimmie, e così via. Non posso cambiarla? L'eredità biologica...

B: Gli impulsi.

K: ...il condizionamento. Certo che può essere trasformato.

S: Tutte le società cercano di trasformare i nostri impulsi biologici e tutti metodi educativi infantili in tutte le società cercano di tenere sotto controllo questi impulsi. Altrimenti ci sarebbe completa anarchia. Questi impulsi sono mantenuti entro certe forme sociali, e l'aggressività individuale ovviamente viene scoraggiata dalle società. Ma è davvero trasformata? Non ricompare di nuovo nell'aggressività della società, con le guerre, ecc.? Possiamo vedere che queste cose vengono trasformate dalla società, questi impulsi di base ereditati.

K: Ma perché ... scusi, prego...

B: Volevo dire che non ci siamo trasformati veramente, ma penso che per trasformazione intenda un cambiamento fondamentale e non solo superficiale o il trasferimento da un oggetto di aggressività ad altri individui o gruppi. Per trasformazione intende veramente che ci sia un giovamento, un cambiamento, giusto? Per come capisco io.

S: Cambierebbero da una forma all'altra.

B: Ma ...

B: Non credo che sia il significato che Krishnaji intende per 'trasformazione', ma se si possa essere liberi da questo.

K: Sì, proprio così. Signori, perché dividiamo, se posso chiederlo, la società e me? Come se la società fosse qualcosa di esterno che mi influenza, che mi condiziona; ma i miei genitori, i nonni, ecc, le generazioni passate, hanno creato questa società, quindi io sono parte di questa società. Io sono società.

S: Bè, sì.

K: Perché ce ne separiamo?

S: La ragione per cui la separiamo è che ci sono molti generi di società. Se fossi nato in India anziché in Inghilterra, sarei cresciuto in modo molto diverso...

K: Certamente.

S: ... con tendenze diverse,

S: E dato che pensiamo che crescendo in una società diversa saremmo stati diversi - abbiamo l'idea che la società e io non siamo la stessa cosa. Siamo sempre stati in una società o l'altra, tutte le società prese nel loro insieme, esistiamo solo all'interno di una società, ma ogni particolare società è in un certo senso casuale, per nascita o educazione.

K: Ma perfino quella società fa parte di noi.

S: Sì. Essendo cresciuti lì... diventa parte di noi, e noi di essa.

K: Ma io voglio abolire questa idea, questa separazione fra me e la società. Io sono società, io sono il mondo. Sono il risultato di tutte queste influenze, condizionamenti, che siano dell'Est o dell'Ovest, del Sud o del Nord, fa tutto parte del condizionamento.

S: Sì.

K: Quindi stiamo attaccando il condizionamento, non il posto dove siamo nati, l'Est o l'Ovest.

S: Sì, il problema sarebbe qualsiasi condizionamento, quello biologico, come quello sociale.

K: Esattamente.

S: Sì.

K: Personalmente non separo me stesso dalla società, io sono società. Ho creato la società con le mie ansie, i miei desideri di sicurezza, il mio desiderio di potere, e così via, così via. Come gli animali. E' tutto ereditato biologicamente. E anche il mio agire individualistico ha creato questa società. Quindi, sono condizionato così, e mi chiedo - non è possibile liberarmi dal mio condizionamento? Se dite che non è possibile allora è finita.

S: Prima di tutto direi che non è possibile liberarsi da tutti i condizionamenti. Alcuni sono necessari biologicamente, il condizionamento che fa battere il cuore...

K: Ah ..

S: ...funzionare i polmoni, ecc.

K: Questo lo ammetto.

S: Ora la domanda è, fino a dove si può arrivare? Ci sono condizionamenti necessari.

K: Il Dr. Hidley stava dicendo - questo è il punto - che siamo condizionati a soffrire, psicologicamente. Vero?

H: Sì.

K: O sono condizionato a vivere grandi conflitti nelle relazioni con mia moglie, o con mio padre, o chiunque sia. E lei dice che o si indaga tutto questo e ci se ne libera, o lo si accetta e lo si modifica.

H: Esattamente.

K: Quale delle due? Questo vorrei - quale delle due, come psicologo, sostiene? Se posso farle questa domanda.

H: Sì. Di solito l'approccio è di tentare di modificarlo, di aiutare il paziente a lavorare più efficacemente.

K: Perché? Spero non le dispiaccia se faccio queste domande.

H: No. Penso che in parte la ragione sia che viene visto come biologico, e quindi fisso. Una persona nasce con un certo temperamento. I suoi impulsi sono di tipo animale, e penso anche perché non è chiaro al

terapista, che il problema può essere affrontato come un tutto, è chiaro che può essere affrontato come particolare.

K: E' forse ... non è una domanda sfacciata, spero.

H: Okay.

K: E' forse che gli psicologi non pensano in modo olistico? Si preoccupano solo di risolvere problemi individuali.

H: Sì, si preoccupano di risolvere problemi individuali.

K: Perciò non pensano alla sofferenza umana nel suo insieme.

H: Esatto.

K: Ma alla sofferenza di X che è molto depresso.

H: Esatto, per qualche ragione.

K: Per ragioni particolari. Ma non si chiedono che cos'è la depressione, e perché le persone, in tutto il mondo sono depresse.

H: O non cerchiamo di affrontarlo come un singolo problema. Lo affrontiamo con la persona che viene da noi.

K: Quindi, in effetti, se posso farle notare - potrei sbagliarmi...

H: Sì.

K: Voi enfatizzate la sua personale sofferenza, sostendola.

H: Possiamo chiarire meglio?

K: Io vengo da lei.

H: Sì.

K: Sono depresso.

H: Sì.

K: Per varie ragioni che lei conosce.

H: Sì.

K: E lei mi dice qualcosa, mi parla, ecc. - sa, tutta la storia del perché sono venuto da lei, ecc. - lei mi dice che la mia depressione è la depressione del mondo.

H: Non le dico così. Dico che la sua depressione...

K: E dicendomi così, non sta forse aiutandomi a continuare con questa depressione individualistica? E quindi è la mia depressione, non la sua.

H: Sì.

K: E' la mia depressione, che posso nutrire o voler dissolvere.

H: Sì.

K: Significa che mi preoccupo solo di me stesso.

H: Sì.

K: Me stesso - siamo tornati al punto.

H: Sì, è all'interno del contesto di se stessi.

K: Il sè.

H: Sì.

K: Così lei mi aiuta ad essere più egoista ...

H: Sì.

K: Più preoccupato, più preso da me stesso.

H: Viene trattato nel contesto del sè, ma direi che la sto aiutando ad essere meno preoccupato di sè perché quando lei non è depresso, non deve essere preoccupato di sè. Si sente meglio ed è in grado di relazionarsi meglio.

K: Ma a un livello molto superficiale.

H: Cioè, il sè rimane intatto.

K: Intatto.

H: Sì.

B: Ma, penso che la gente non accetterà che il sè non ci sia, che è quello che lei implica che il sè è poco importante. Si presume che il sè ci sia realmente, e che debba essere migliorato, e se lei dice...

K: Proprio così, esatto.

B: Una certa dose di egocentrismo viene ritenuta normale.

K: Sì.

B: Si tratta di mantenerlo in termini ragionevoli, giusto?

H: Giusto.

K: Modificare l'egoismo, vero? Continuare pure con l'egoismo, ma andarci piano.

B: Ma penso che lei stia dicendo qualcosa di molto radicale, perché pochissime persone hanno l'idea la nozione di assenza di egocentrismo.

K: Esatto.

H: Giusto; non viene considerato.

B: Forse da pochissimi ...

H: Sì. Per ragioni biologiche e per l'universalità del fenomeno? Perché non è nemmeno ritenuto rilevante, veramente.

B: Molti pensano che le cose stiano così, che sia l'unico modo.

H: sì.

K: E' lo status quo, uno status quo modificato.

B: Sì.

S: Sì.

K: A me sembra così irrazionale.

B: Ma lei deve sentire che è possibile essere diversi, anzi, più che sentire, in un certo senso ci deve essere un motivo per cui lei dice così.

K: Le dirò ... Cosa?

B: Perché lei sente così diversamente dagli altri.

K: Sembra talmente pratico, innanzitutto. Il modo in cui viviamo non è per niente pratico - le guerre, gli armamenti, non sono assolutamente pratici.

B: Non sarebbe un discorso valido, perché direbbero: 'Capisco, ma siccome siamo fatti così, null'altro è possibile.' Lei sta veramente sfidando la nozione che noi siamo fatti così, o che dobbiamo esserlo.

K: Questo non lo capisco. Noi siamo quello che siamo.

B: Le persone dicono di essere individui, separati, e che bisogna lottare e fare del proprio meglio. Ma lei sta dicendo qualcosa di diverso, lei non lo accetta.

K: Va bene. Non lo accetti, ma ascolterà? Le persone che non l'accettano, impegneranno la loro mente per scoprire? Giusto?

H: Giusto.

K: Oppure diranno che non vogliono ascoltare? Questo è il nostro pensiero - si tolga di mezzo La maggior parte della gente fa così.

H: Questa domanda non si pone nemmeno.

K: Naturalmente.

H: Ora, perché lei pensa che il sè, questa attività egoistica non sia necessaria?

K: No, signore, innanzitutto, noi accettiamo la condizione in cui ci troviamo? La accettiamo dicendo: 'Possiamo modificarla, ma non potrà mai essere cambiata.' Non si potrà mai essere liberi dall'ansia, dalla depressione; modifichiamo un po' l'infelicità della vita. Seguite? Questo processo di tortura dentro di sè. E' normale, accettato. Si può modificarlo, vivere un po' più tranquilli, ecc. ecc. Se lei lo accetta, non c'è comunicazione fra di noi. Ma se dice: 'Conosco il mio condizionamento, forse si può... mi dica, parliamone, vediamo se è possibile liberarcene.' Allora siamo in relazione, e possiamo comunicare fra di noi. Ma se dice di no, chiudendomi la porta in faccia, è finito.

S: Alcuni lo accettano e dicono che non si può cambiare. Ma altri - e io direi che alcuni leaders ispirati di diverse religioni sono fra questi - dicono che si può cambiare, che c'è un modo.

K: Sì.

S: E siccome le religioni hanno un vasto seguito, e le loro dottrine sono ampiamente disseminate, ci sono infatti molte persone nella nostra società in ogni società, che pensano che si possa cambiare. Tutte le religioni sostengono la prospettiva del cambiamento e di andare oltre il condizionamento.

K: Sì. Ma vorrei sapere, quando usa la parola religione, intende le religioni organizzate, le religioni autoritarie, la religione della fede, del dogma, dei riti, e così via?

S: Bè...

K: O religione nel senso di accumulare energie per trovare se sia possibile essere liberi? Capisce la mia domanda?

S: Sì. Penso la seconda, ma se guardiamo le religioni organizzate e le persone che ne fanno parte, vediamo che furono ispirate infatti dal secondo tipo di religione, che ancora le ispira, sopravvive ancora, penso. Ma c'è anche qualcosa che spesso è stato corrotto, imbastardito in nuovi dogmi, condizionamenti, e così via. Ma penso che in tutte le tradizioni religiose il significato di religione che intende lei è mantenuto vivo, e che l'impeto di tutte le grandi religioni del mondo sia quella visione che si è imbastardita e degenerata in vari modi. Ma questa visione non ha mai abbandonato le religioni, c'è sempre gente al loro interno che ancora ce l'ha. E' la luce interiore che le tiene vive, al di sopra del mero aspetto politico, e tutto il resto.

K: Lo so, lo so. Ma, supponiamo che uno come me rifiuti la tradizione, rifiuti tutto quello che è stato detto sulla verità, su dio, o quello che sia. Non so: gli altri direbbero: 'Noi abbiamo tutte queste cose.' Come posso io, che ho veramente respinto tutto questo - le tradizioni, le persone che dicono che c'è qualcosa, quelle che sostengono che sono tutte assurdità, e quelle che dicono di aver scoperto che c'è, ecc. ecc. Se spazzo via tutto dicendo che devo scoprire - non come individuo - può questa verità, benedizione o illuminazione, avvenire senza dipendere da tutto questo? Diciamo per esempio che io sono ancorato all'induismo, con tutto ... non le sue superficialità, non tutti i riti e le superstizioni, se sono ancorato al credo religioso di un indù, o di un bramino, sono sempre ancorato, potrei andare molto lontano, ma sono ancorato lì. E questa non è libertà. Perché ci deve essere libertà per scoprirlo, per incontrarlo.

S: Sì.

K: Stiamo andando troppo oltre?

S: No, ma torniamo indietro, lei propone che qualcuno possa rifiutare le tradizioni. Lei ha detto, supponiamo che io sia un uomo che ha rifiutato tutte le tradizioni. Allora chiederei che ragione c'è per rifiutare tutte le tradizioni?

H: Sembra che questo faccia parte del problema. Abbiamo detto che l'uomo è biologicamente e socialmente condizionato dalla sua famiglia, e la tradizione ne fa parte. Questo è il problema che abbiamo di fronte. E' possibile cambiare la nostra natura, o dobbiamo trattare ciascun problema quando emerge?

S: Stavo dicendo che il nocciolo profondo di tutte le grandi religioni del mondo è una visione di questa possibilità di trasformazione - salvezza, liberazione, o nirvana o altro. C'è questa visione. Ci sono sempre state persone nelle religioni che hanno avuto questa visione e l'hanno vissuta; ora...

K: Ah! Vada avanti, mi scusi.

S: Forse, il suo radicale rifiuto di tutte le religioni implica negarle. E se è così, perché? Perché dovremmo essere così radicali da negare...

K: Dubito che abbiano davvero ... - posso essere sacrilego, un infedele, un miscredente - Mi domando se essendo ancorato a un dato credo organizzato, io possa mai trovare l'altro. Se sono buddista, per esempio, credo che Buddha sia il mio salvatore. Supponiamo che io ci creda, me lo hanno detto fin dall'infanzia, i miei genitori erano buddisti, e così via, così via. E finché trovo sicurezza in quell'idea, o in quel credo, in quella persona, non c'è libertà.

S: No, ma è possibile muoversi oltre quella struttura, a partire dal di dentro, si può andare oltre.

K: Questo significa che spazzo via tutto.

S: Significa spazzare via tutto, ma c'è differenza fra spazzare via tutto dall'inizio e...

K: Dall'inizio, intendo.

S: ... e partire dall'interno e andare oltre.

K: Vede - aspetti, aspetti; sì, lo so, il solito discorso. E' importante rompere tutte le barriere all'inizio, non alla fine. Sono un indù, vedo che cos'è l'induismo - un mucchio di superstizioni, ecc. - perché dovrei metterci degli anni per smetterla, perché non posso finirla il primo giorno?

S: Perché penso che dovrebbe reinventare e riscoprire da sé molte cose che sarebbe capace di superare più velocemente se non lo facesse.

K: No. La sua domanda è... Io sono un essere umano in relazione con lui o con lei. E in quella relazione sono in conflitto. Lui mi dice di non badare alla religione e all'illuminazione, al nirvana e a tutto il resto trasforma questo, vivi correttamente qui, e allora la porta è aperta.

S: Sì, ma non è più facile dirlo che farlo?

K: Lo so, che è più facile dirlo che farlo, ma cerchiamo di scoprirlo. Cerco di scoprire con lui, con lei o l'altra, come vivere in questo mondo senza conflitto. Giusto?

H: E' quello che ci chiediamo.

K: Posso scoprirlo, o è impossibile?

H: Non lo sappiamo.

K: No. Quindi partiamo non sapendo.

H: Va bene.

K: Perciò, indaghiamo. Perché, se il mio rapporto con la vita non è giusto - "giusto", tra virgolette, per il momento - come posso scoprire qualcosa che è immensamente oltre tutto questo? Oltre il tempo, oltre il pensiero, oltre la misura. Non posso. Finché non stabiliamo una giusta relazioni fra di noi, che è ordine, come posso trovare l'ordine supremo? Quindi devo cominciare da me, non da quello. Non so se ci stiamo incontrando.

S: No, pensavo che lei avrebbe argomentato l'opposto.

K: Certo, certo!

S: Finché ho questo, non posso raggiungere l'altro, perché la storia umana mostra che iniziando da ...

K: Ah! Perciò si inventa quello - si inventa qualcosa di illogico, potrebbe non essere vero; potrebbe essere solo invenzione del pensiero, e si immagina che sia ordine sperando che quell'ordine filtrerà dentro di noi. Sembra talmente illogico, irrazionale, mentre questo è così razionale.

S: Ma, è possibile?

K: Appunto! Cerchiamo di scoprirlo.

S: Ma ora ha completamente rovesciato l'argomento di partenza. Lui ha iniziato dal paziente che va nel suo studio, per cercare di sanare la sua relazione, per cercare di risolvere il suo stato di disordine e di conflitto in qualcosa di più tollerabile.

K: Non sono sicuro - mi scusi, Dottore, se oso avventurarmi "dove nemmeno gli angeli osano", Dubito che facciano la cosa giusta.

S: Fanno quello che ha detto ora partono dalla relazione, senza farsi le altre domande.

K: Ma io dubito che si preoccupino veramente di creare una giusta relazione fra gli esseri umani, fondamentalmente, non superficialmente, giusto per sistemarsi per la giornata.

H: Non penso stia negando che sono coinvolte questioni più grandi, sta dicendo che non dovremmo... inventare l'idea di quale sarebbe la soluzione.

K: Sì. Io vengo da lei con il mio problema - non vado d'accordo con qualcuno, oppure sono terribilmente depresso, o c'è qualcosa di disonesto in me, fingo. E vengo da lei. E lei mi dice di diventare più onesto.

H: Sì.

K: Ma non di scoprire che cos'è la vera onestà.

H: Non rischiamo di creare l'idea della vera onestà a questo punto?

K: No, non è un'idea. Io sono disonesto.

H: Sì.

K: Lei indaga: perché sono disonesto?

H: Sì.

K: Avanti ... mi disturbi. Non mi tranquillizzi.

H: Sì.

K: Non mi induca a dire che sarò un po' più onesto, un po' questo o quello, mi scuota così che scopa che cos'è la vera onestà.

H: Va bene, ...

K: Potrei rompere con il mio condizionamento, con mia moglie, con i miei genitori. Lei non mi disturba.

H: No ...

K: Questo è il mio punto.

H: Io la disturbo.

K: Parzialmente.

H: Bè ...

K: Mi disturbi a non adattarmi a piccoli aggiustamenti.

H: Bè, vediamolo.

K: Scusate.

H: Io la disturbo perché si adatti a piccoli aggiustamenti.

K: Sì.

K: Lei non mi dice 'Guardi, lei è disonesto, parliamone.'



H: Io lo dico.

K: No, ma approfondisca, così che io sia totalmente onesto.

H: Ma quanto a fondo devo arrivare, in modo da disturbarla completamente?

K: Sì. Me lo dica, lo faccia ora.

H: Va bene. Lei viene da me e parlando notiamo che la sua tendenza è di cercare continuamente qualcuno che renda la sua vita completa.

K: Sì, dipendo da qualcuno.

H: Sì, profondamente.

K: Profondamente.

H: E lei nemmeno lo sa.

K: Sì.

H: Io la disturbo dicendole quello che succede, e le mostro che lo sta facendo con me.

K: Sì.

H: Le dimostro che lo sta facendo con suo marito.

K: Sì.

H: E' sufficientemente profondo?

K: No.

H: Perché?

K: Che cosa mi ha dimostrato? Un'immagine verbale ...

H: No, non verbale.

K: Aspetti, aspetti.

H: Okay.

K: Un'immagine verbale, un argomento, una cosa che mi dice che sono disonesto. O qualunque cosa mi dica. E dove mi lascia?

H: Se è verbale le dà solo più di conoscenza di sé.

K: Esatto. Conoscenza di me.

H: Sì.

K: La conoscenza mi trasformerà?

H: No.

K: No. Attento, signore, attento. Allora, perché vengo da lei?

H: Non perché io le possa dare conoscenza. Viene pensando che forse io possa darle delle risposte, perché le altre persone, la società è ...

K: Perché non mi dice: 'Caro mio, lo faccia da sè, non dipenda da me. Rifletta, scopra, si muova.'

H: Va bene. Le dico di guardare dentro di sè. E lei mi risponde...

K: Che non posso farlo.

H: 'Non so di cosa stia parlando'.

K: Proprio così.

H: Sì.

K: Quindi, come mi aiuterà a guardare in me e a non dipendere da lei? Capisce la mia domanda?

H: Sì.

K: Prego, non sono l'unico attore in scena. E' una questione molto seria. Come mi aiuterà a guardare dentro di me così a fondo, da poter capire e andare oltre? Capisce che cosa intendo?

H: No, non la seguo. Capisco come aiutarla a guardare dentro di sè senza dipendere da me.

K: Io non voglio dipendere da lei. Non voglio dipendere da nessuno.

H: Va bene, posso aiutarla a farlo. Possiamo scoprire insieme che lei dipende da me, ma non so quanto a fondo si debba andare.

K: Bisogna indagare la dipendenza.

H: Va bene.

K: Perché dipendo? Per sicurezza.

H: Sì.

K: Dov'è la sicurezza? Esiste una cosa come la sicurezza?

H: Crescendo ho avuto delle esperienze che mi hanno insegnato che cos'è la sicurezza.

K: Sì, e che cosa sarebbe? La proiezione di un'idea.

H: Sì.

K: Un principio.

H: Sì,

K: Un credo, una fede, un dogma o un ideale, proiettati da me, o da lei, e io li accetto. Ma sono irreali.

H: Sì.

K: Perciò li posso mettere da parte?

H: Sì. E allora non è più depresso.

K: Ah! Io sono dipendente e quindi sono inquieto, geloso, e tutto il resto. La dipendenza mi rende attaccato, e in quell'attaccamento c'è più paura, ansia, ... mi segue?

H: Sì.

K: Può aiutarmi ad essere libero o a scoprire cos'è la vera sicurezza? Esiste una profonda e durevole

sicurezza? Non nei mobili, non in una casa, non in mia moglie o in qualche idea - scopriamo se esista qualcosa come una completa sicurezza. Scusate ...

H: Lei dice che se soltanto lavorassi su questo con lei, e lei capisse di essere dipendente, questo non sarebbe sufficiente, perché non avrebbe scoperto una sicurezza duratura.

K: No. Perché è tutto quello che voglio. Ho cercato la sicurezza in questa casa, ma non funziona, non c'è sicurezza. Ho cercato la sicurezza in mia moglie, e non c'è nemmeno lì; allora cambio donna, ma non la trovo nemmeno lì. Poi trovo sicurezza in una chiesa, in un dio, in un credo, una fede, in qualche simbolo. Vede che cosa succede? Si esternalizza, se posso usare questa parola, cercando sicurezza in cose che non la contengono - nelle nazioni, e tutto il resto. Potrebbe aiutarci a scoprire se esista una completa sicurezza che sia incrollabile?

S: Sta dicendo che questo è uno dei nostri bisogni fondamentali, l'impulso portante?

K: Penso di sì.

S: E' una questione fondamentale se questa sensazione di una durevole incrollabile sicurezza sia possibile.

K: Sì. Perché quando c'è quella non ci sono più problemi.

H: Non mi è chiaro, è l'individuo che ce l'ha?

K: No, l'individuo non potrà mai avere quella sicurezza. Perché è divisivo di per sé.

*Prima conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California*

*Venerdì 16 Aprile 1982*

## *La sofferenza psicologica*

Seconda conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California

Sabato 17 Aprile 1982

H: Ieri abbiamo cominciato dalla questione dell'origine e natura del disordine psicologico, e dicevamo che ha le radici nell'attività egocentrica, che è divisiva e conflittuale in natura, e che biologicamente fattori quali l'aggressività istintiva e impulsi dominanti, le malattie e la morte, tutto contribuisce. Mi chiedo se oggi possiamo cominciare, David, da un suo commento sulla relazione fra questi fattori biologici e la sicurezza psicologica.

B: Se si parte dagli animali biologicamente si ha di tutto, paura, rabbia, aggressività, è piuttosto semplice; si manifestano brevemente quando avviene il fatto, e di solito spariscono, lasciando poche tracce. Ci possono essere dei casi negli animali più evoluti in cui c'è memoria, ma è nell'uomo che la memoria diventa molto importante, ricordando le esperienze e anticipando il futuro, si ha un comportamento ben diverso. Per esempio, un animale può avere una brutta esperienza con un altro animale, e dopo poco sarà di nuovo in uno stato di buon equilibrio, ma se abbiamo un contrasto fra due gruppi, come fra l'Irlanda del Sud e quella del Nord, questo va avanti da 350 anni, con lo sforzo specifico di ricordare come si può vedere. Penso che questa sia una grande differenza.

H: La memoria è...

B: Sì, l'effetto, la conseguenza della memoria. La memoria in sé ovviamente non causerebbe problemi, perché è solo un fatto, giusto? Ma la memoria ha delle conseguenze: può produrre paura, rabbia, e ogni sorta di disturbo, ricordando l'accaduto e anticipando ciò che potrebbe accadere.

S: Intende, pensandoci sopra?

B: Sì. Basandosi sulla memoria.

S: Ovviamente un animale che è stato attaccato da un altro animale se ne ricorda, e quando rivede l'altro animale, ha paura. Ma probabilmente nel frattempo non ci pensa.

B: Sì, non se ne fa un'immagine, non credo che gli animali abbiano immagini degli altri animali, e lo dico per esperienza, ho visto dei cani litigare duramente, ma appena girato l'angolo, il cane si dimentica di quello che è successo. E' disturbato, ma non sa perché lo è. Se si ricordasse dell'altro cane dopo aver girato l'angolo, continuerebbe la lotta per il territorio all'infinito. Per quanto riguarda il territorio l'animale lo mantiene in un contesto limitato. Ma l'uomo se lo ricorda, e lo sostiene all'infinito, lo vuole estendere e continua a pensarci.

S: Sta dicendo che la base dello specifico dolore e sofferenza umana, al di là del tipo di sofferenza che esiste nel regno animale è la capacità di ricordare, di rimuginare, di ripensarci?

B: Sì, c'è un po' anche nell'animale. In televisione ho visto un cervo che aveva perso la compagna, e vagava disperato ma credo sia una cosa limitata, c'è della sofferenza nel mondo animale, ma nell'uomo è enorme, sembra illimitata. Sì, penso che il punto sia che nell'uomo la cosa può crescere come un'esplosione che riempie tutta la mente, e questo diventa il motivo principale nella vita, il ricordo dell'offesa e la rivincita, la vendetta, nelle famiglie, per molte generazioni. Ricordare le cattive esperienze avute con qualcuno e avere paura di cose come gli esami che i bambini temono, o cose del genere.

K: Ma, ha risposto alla sua domanda, signore?

B: Qual era?

K: Era...

H: Come mai fatti biologici come la malattia, la morte, o gli impulsi istintuali diventano problemi psicologici e disordine.

B: Pensandoci sopra. Il fatto biologico non è un problema grave, a lungo andare, ma appena si comincia a pensarci sopra, e a farsi delle immagini unite al pensiero, e a rivivere i ricordi anticipando i sentimenti futuri, quando ci si pensa diventa un problema serio, perché non si riesce a smettere. Non si avrà mai la sicurezza pensandoci sopra, ma la si cerca continuamente. Lo scopo del pensiero è di dare sicurezza per i problemi pratici, questioni tecniche. Quindi si cerca di usare il pensiero cercando di essere sicuri di non soffrire più. Ma non c'è modo di farlo. Si possono fare dei passi per renderlo improbabile, ma pensandoci si comincia ad agitare l'intero sistema distorto tutto il processo mentale.

H: Sembra chiaro che pensandoci mettiamo in agitazione emozioni e associazioni che sono gli stessi pensieri, ma non stiamo dicendo che non dovremmo pensare, vero?

B: Dipende da come ci pensiamo. Quel pensare viene diretto verso un senso di sicurezza, un'immagine di sicurezza.

H: Giusto. Da bambino, o crescendo vengo ferito, questo crea paura in me e immagino delle situazioni simili. Posso perfino non ricordare l'episodio, ma voglio evitarlo in futuro.

B: Sì, il punto è che la mente cerca sempre come evitarlo e pensandoci ha l'immagine della persona che mi ha fatto questo, devo starne lontano; e se una conclusione mi dà un'immagine di sicurezza allora la mente vi si aggrappa. Senza di fatto alcuna base.

H: Potrebbe spiegarlo un po' di più?

B: Se lei ha avuto una brutta esperienza con qualcuno, potrebbe concludere che non si fiderà più di quella persona. Anche se potrebbe essere sbagliato. Ma la mente è tanto ansiosa di avere sicurezza che salta alla conclusione di non potersi fidare. Giusto?

H: Sì.

B: E se trova qualcuno che sembra trattarla bene, che la rassicura, la elogia, allora può concludere che si può fidare completamente. La mente cerca pensieri che facciano stare bene, perché quel ricordo è talmente disturbante per l'intero sistema che la sua funzione è far sì che la mente si senta meglio, piuttosto che capire il fatto.

H: Lei sta dicendo che a quel punto la mente non è interessata a ciò che è vero, le interessa sentirsi sicura.

B: Sì, è così disturbata che vuole sentirsi in ordine presto, e adotta una modalità sbagliata.

H: Modo sbagliato, cioè?

B: Cerca di trovare pensieri che la facciano stare meglio.

H: Lei sta dicendo che i pensieri stessi prendono il posto della realtà, e che la persona cerca dei pensieri che la facciano stare meglio.

B: Sì, e questo è autoinganno.

S: Che cosa le fa pensare che l'impulso primario sia per la sicurezza?

B: Ne abbiamo parlato ieri, ma non sarei sicuro che sia il solo impulso primario, ma è ovvio, per l'animale è un impulso molto importante la sicurezza. Vogliamo anche il piacere, che è un altro impulso, i due sono strettamente correlati.

S: Per tornare alla questione della sicurezza, nei suoi limiti si tratta chiaramente di uno dei nostri scopi. La gente vuole avere una casa sicura, delle macchine, e altri beni, un conto in banca questo genere di cose. Ma qui subentra un altro fattore anzi due, veramente, uno forse è la paura di perdere queste cose e l'altro è la noia per tutto e la brama di eccitazione e forti emozioni. E questo non corrisponde al modello del primario e centrale bisogno di sicurezza.

B: Per questo dicevo che è solo uno degli impulsi. C'è anche quello del piacere, per esempio, molte cose che ha detto fanno parte del piacere, giusto?

S: Non ne sono sicuro.

B: L'eccitazione è piacevole e la gente vuole piacere ed eccitazione piuttosto che dolore, di regola.

S: Non pensa che ci sia piacere nella curiosità in sé, c'è un senso di libertà nella scoperta che deriva da un certo genere di esplorazione, che non è soltanto un piacere e non è nemmeno ripetitivo, né una sicurezza.

B: Non dicevo che tutti gli impulsi sono guidati da queste cose, dicevo che se ci pensiamo sopra e se si basano sulla memoria saranno presi in questo problema. Ci deve essere un naturale interesse per cose gradevoli, senza che diventino un problema, giusto? Ma se ne diventiamo dipendenti e diciamo che se non li abbiamo saremo molto infelici, allora sarebbe un problema.

K: Potremmo parlare di cosa intendiamo per sicurezza? Che cosa trasmette questa parola? A parte la sicurezza fisica.

S: Direi invulnerabilità.

K: Non essere feriti.

S: Non essere feriti da nulla, non poter essere feriti.

K: Non poter essere feriti e non ferire. Fisicamente possiamo esserlo tutti, in un modo o nell'altro - operazioni, malattie, e così via. Quando parla di ferite intende ferite psicologiche?

H: Sì, mi chiedo come mai quando una persona viene nel mio studio si lamenta delle sue ferite psicologiche.

K: E lei come si comporta?

H: Cerco di...

K: Supponiamo che io venga da lei. Sono stato ferito dall'infanzia.

H: Sì.

K: Sono stato ferito dai genitori, a scuola, al liceo, all'università.

H: Sì.

K: Se sono sposato mia moglie mi può ferire. Quindi, il processo del vivere sembra una serie di ferite.

H: Sembra di costruire la struttura di un sé che viene ferito, e una percezione della realtà che infligge delle ferite.

K: Sì. Ora come affronta la cosa?

H: Cerco di aiutarla a vedere quello che fa.

K: Che cosa intende per 'quello che faccio'?

H: Per esempio, se lei si è fatto l'idea di essere un perdente, di essere una vittima, lei si percepisce come vittima, e percepisce il mondo come il carnefice. Io l'aiuto a rendersi conto di quello che sta facendo.

K: Ma questo mi libererà dalle mie ferite? Le mie ferite profonde, inconscie, che mi fanno fare tutta una serie di azioni strane, nevrotiche, e che mi isolano.

H: Sì. Sembra che le persone stiano meglio, che si accorgano di quello che fanno. E in certi ambiti sembra sia di aiuto.

K: No, ma lei non si preoccupa, se posso chiederle, che io non venga più ferito?

H: Sì.

B: Che cosa intende? Non ferire altri o non venire ferito?

K: Posso ferire qualcuno, inconsciamente, senza volerlo, ma non ferirei volontariamente qualcuno.

B: Sì, lei non intende ferire nessuno.

K: Non lo farei.

S: Forse no, ma non vedo il nesso fra non ferire e non venire feriti. Almeno, ci deve essere, ma non è ovvio. Per molti il modo migliore per non essere feriti sarebbe di ferire talmente gli altri così che non osino farlo. E' il principio della ritorsione nucleare, un principio molto comune.

K: Sì, naturalmente.

S: Quindi non è ovvio che non ferire gli altri sia in relazione al non venire feriti. Infatti, di solito si ritiene il contrario. Di solito si presume che se sei nella posizione di ferire gli altri sarai molto sicuro.

K: Certamente, se sei un re, o un sannyasi, o uno di quelli che costruiscono dei muri intorno a sè...

S: Sì.

K: ... naturalmente non puoi ferirli.

S: Sì.

K: Ma da bambini sono stati feriti.

S: Sì.

K: E quella ferita rimane. Può rimanere in superficie o nei profondi recessi della mente. Ora, come psicologo, psicoterapeuta, come fa ad aiutare qualcuno, che è stato profondamente ferito e ne è inconsapevole, e vedere se sia possibile che non venga più ferito?

H: Non si pone la questione se sia possibile non venire feriti. Non si pone.

K: Perché? Non sarebbe forse una domanda ragionevole?

H: E' quello che ci stiamo chiedendo qui. E' l'essenza della domanda che stiamo ponendo. Ce lo chiediamo in termini particolari solo in terapia, ma lei chiede più in generale, se sia possibile finire le ferite, punto. Non solo una certa ferita che ci può succedere.

K: Quindi, come possiamo procedere?

H: Sembra che la struttura che rende possibili le ferite sia il punto da capire. Che cosa rende possibile la ferita prima di tutto, non questa o quella ferita.

K: Penso sia piuttosto semplice. Perché vengo ferito? Perché lei mi dice qualcosa di spiacevole.

H: E perché dovrebbe ferirla?

K: Perché ho un'immagine di me come di un grand'uomo. Lei mi viene a dire di non fare il somaro. E io mi sento ferito.

H: Che cos'è che si sente ferito?

K: E' l'immagine che ho di me stesso. Sono un grande cuoco, un grande scienziato, o un falegname, quello che vuole. Ho quell'immagine di me, e lei viene a pungerla. E questo fa male. L'immagine viene ferita. L'immagine sono io.

B: Penso che per molti non sarà chiarissimo. Si chiederanno 'Come posso essere un'immagine?' Come può un'immagine essere ferita, un'immagine non è nulla, perché fa male?

K: Perché in quell'immagine ho investito molti sentimenti,

B: Sì.

K: Un mucchio di idee, emozioni, reazioni - tutto quello sono io, è la mia immagine.

H: Però io non la percepisco come un'immagine, sembra una cosa reale.

K: Ah, certo, per la gente è veramente reale.

H: Sì.

K: Ma quello sono io, la realtà dell'immagine sono io.

H: Sì. Possiamo chiarire che è un'immagine e non una cosa reale?

K: Un'immagine non è mai reale, il simbolo non lo è mai.

H: Sta dicendo che io sono solo un simbolo.

K: Forse.

H: E' un grande passo.

K: E qui sorge la domanda se sia possibile non avere nessuna immagine.

S: Aspetti un momento. Non credo che sia stato stabilito che io sono un'immagine.

K: Ah, parliamone.

S: Non è del tutto chiaro. Almeno, è ovvio che in una certa misura io sono un'immagine quando ho una certa idea di me stesso, ecc. Non è ben chiaro che sia del tutto ingiustificato. Certi aspetti possono essere esagerati, o non realistici, ma, un modo potrebbe essere di rimuovere, ripulire questi aspetti irrealistici, portandoli a dimensioni ragionevoli. E quello che rimane sarebbe la cosa reale.

K: Signore, sta arrivando alla domanda 'chi sono io?'

S: Penso di sì.

K: Sì, in sostanza. Che cos'è lei? Che cosa siamo noi? Che cos'è un essere umano? Questa è la domanda



implicita.

S: Sì, sembra inevitabile.

K: Sì. Che cosa sono io? Sono la forma fisica, il nome. il risultato dell'educazione.

H: La sua esperienza.

K: Le mie esperienze, le mie credenze, i miei ideali e i principi, gli avvenimenti che mi hanno segnato.

H: Le strutture che ha costruito e con le quali funziona.

K: Sì.

H: Le sue abilità.

K: Le mie paure, le mie attività per quanto limitate i miei cosiddetti affetti, i miei dei, il mio paese, la mia lingua, le paure, i piaceri, la sofferenza - tutto questo sono io.

H: Sì.

K: Questo è la mia coscienza.

H: E il suo inconscio.

K: E' il mio intero contenuto.

H: Ok.

B: Ma c'è ancora quella sensazione reale che io ci sono. Cioè, si potrebbe ragionevolmente sostenere che quello è tutto ciò che sono, ma quando succede qualcosa c'è la sensazione di una presenza reale, in quel momento.

K: Qui non la seguo.

B: Se qualcuno reagisce a un'offesa o alla rabbia, in quel momento sente che c'è più di così, che c'è qualcosa nel profondo che viene ferito, giusto?

K: Non vedo cosa ... La mia immagine può essere talmente profonda, è la mia immagine ad ogni livello.

B: Sì, ma come...

K: Aspetti, supponiamo che io abbia un'immagine di me, di essere un grande poeta, o un grande pittore, o un grande scrittore. Oltre all'immagine di essere uno scrittore, ho altre immagini di me stesso. Ho un'immagine di mia moglie, e lei ha un'immagine di me, e intorno a me ho costruito moltissime immagini, e anche quella di me stesso. Ho tutta una serie di immagini.

B: Sì, capisco.

K: In parte.

B: Sì, lei sta dicendo che non c'è altro che questo insieme di immagini.

K: Naturalmente!

B: Ma la questione è come facciamo a vederlo come un fatto reale?

K: Ah.

S: Aspetti un momento, c'è qualcos'altro oltre alle immagini. Cioè, io sono seduto qui, ora, vedo lei, e tutto il resto. Ho la sensazione che ci sia un centro d'azione o di coscienza, che sta dentro il mio corpo ed è associato con questo, che ha un centro, e non è lei, e nemmeno lei, e non è David, sono io. Associato a questo centro d'azione, il mio corpo, seduto qui, è un insieme di memorie ed esperienze, e senza quella memoria non sarei in grado di parlare, nè di riconoscere nulla.

K: Certo, certo.

S: Sembra esserci della sostanza in questa immagine di me. Possono esservi associate false immagini, ma sembra esserci una realtà che io sento qui. Non è del tutto illusorio.

K: Sta dicendo che lei è completamente, sostanzialmente diverso da noi tre?

S: Mi trovo in un posto diverso, ho un corpo diverso.

K: Certamente.

S: In quel senso sono diverso.

K: Certamente, ammettiamolo, lei è alto, io sono basso, io sono scuro, lei è...

S: Sì.

K: ... nero, o bianco, o rosa, o quello che sia.

S: Ad un altro livello non sono sostanzialmente diverso nel senso che tutti parliamo la stessa lingua per comunicare, c'è qualcosa in comune. A livello puramente fisico tutti noi abbiamo molto in comune. gli stessi enzimi, la chimica, e così via. Infatti questi atomi di idrogeno, di ossigeno li abbiamo in comune con qualsiasi altra cosa.

K: Sì, e la sua coscienza è diversa dalle altre? La coscienza, non le risposte, le reazioni fisiche. i condizionamenti fisici, la sua coscienza, le sue credenze le sue paure e ansie, le depressioni, la fede - tutto questo.

S: Direi che molto del contenuto della mia coscienza molti desideri e credenze, ecc. le hanno anche gli altri. Ma direi che la particolare combinazione di esperienze, ricordi, desideri, che ho io, sono unici, perché ho avuto un certo tipo di esperienze come lei o chiunque altro, e questo forma una combinazione unica dei diversi elementi.

K: Quindi, le mie sono uniche?

S: Sì.

K: E' così.

S: Esattamente.

K: L'unicità rende tutto comune. Non è più unico.

S: Questo è un paradosso, non è così chiaro.

B: Perché non è chiaro? Ciascuno è unico, giusto?

S: Sì, siamo tutti unici.

K: Io ne dubito.

S: Non siamo unici allo stesso modo. Altrimenti il termine 'unico' non ha senso. Se ciascuno di noi è unico,

abbiamo un unico insieme di esperienze, fattori ambientali, ricordi, ecc.

K: L'ha detto proprio ora, è il bagaglio comune a tutti noi.

S: L'abbiamo tutti, ma è sempre diverso.

K: Sì, lei è cresciuto in Inghilterra, e un altro in America o in Cile, abbiamo avuto esperienze diverse, in paesi diversi, panorami e monti diversi, e così via.

S: Sì.

K: Ma, a parte l'ambiente fisico, le differenze linguistiche, gli incidenti e le esperienze, sostanzialmente, fondamentalmente, nel profondo noi soffriamo, temiamo la morte, siamo ansiosi, abbiamo angosce e conflitti è questo il terreno su cui ci troviamo tutti.

S: Ma questa non sembra una conclusione sorprendente.

K: No, non lo è.

B: Ma penso che quello che lei dice implica che ciò che abbiamo in comune è essenziale e fondamentale e non soltanto superficiale. Ne ho parlato con diverse persone e sono d'accordo che abbiamo in comune queste cose ma il dolore, la sofferenza ecc. non sono così importanti; quello che conta sono i successi culturali e cose del genere, per esempio.

H: Forse la distinzione è tra la forma e il contenuto. I nostri contenuti sono tutti diversi, ci sono similitudini e differenze, ma forse la forma, la struttura, è la stessa.

K: Direi che i contenuti sono uguali per tutti gli esseri umani.

S: Ma, vede, io riconosco che c'è un'umanità comune, ma la considererei più come un'astrazione o una proiezione piuttosto che una realtà. Come faccio a sapere che non è un'astrazione?

K: Perché girando il mondo si vede gente che soffre, piena di angoscia, disperazione, depressione, solitudine, mancanza di affetto, di cura, di attenzione, è la reazione basilare degli uomini, fa parte della nostra coscienza.

S: Sì.

K: Quindi, lei non è sostanzialmente diverso da me. Può essere alto, nato in Inghilterra, e io in Africa, io ho la pelle scura, ma nel profondo del fiume il contenuto è sempre acqua. Il fiume non è asiatico o europeo, è un fiume.

S: Sì, certo è chiaro a un certo livello, ma non sono sicuro a quale livello, capisce?

K: Io sto parlando della base, nel profondo.

S: Ma, vede, io direi, perché fermarsi lì? Posso vedere qualcosa in comune con tutti gli altri, ma guardando gli animali posso vedere qualcosa in comune anche con loro. Abbiamo molte cose in comune con gli animali.

K: Certo, certo.

S: Perché fermarsi agli uomini?

K: No.

S: Perché non dire...

K: Perché io dico che se sento... non mi piace il termine 'in comune' Penso che sia il terreno su cui poggiano

tutti gli esseri umani. La loro relazione con la natura, gli animali, e così via e il contenuto della nostra coscienza è, ancora, il terreno dell'umanità. L'amore non è inglese, americano o indiano. L'odio non è... l'angoscia non è sua o mia, è angoscia. Ma noi ci identifichiamo con l'angoscia, è la mia angoscia, non la sua.

S: Tuttavia possiamo viverli in modi molto diversi.

K: Con espressioni e reazioni diverse, ma è sempre angoscia. Non angoscia tedesca o asiatica. Quello che accade fra l'Inghilterra e l'Argentina, è un conflitto umano. Perché ci separiamo da tutto questo? Gli inglesi, gli argentini, gli ebrei, gli arabi, gli indù, i musulmani. Mi segue? Sembra tutto così insensato, tribale. La venerazione di una nazione è tribalismo. Quindi, perché non possiamo spazzare via tutto?

S: Non so, me lo dica lei, perché non possiamo?

K: Perché, e siamo tornati al punto: io mi identifico con la nazione perché mi dà una certa forza, una certa linea, uno status, una certa sicurezza. Quando dico 'Sono inglese' ... Questa divisione è una delle ragioni della guerra, non solo economica, sociale, e tutto il resto. Il nazionalismo, che è di fatto tribalismo glorificato, è la causa della guerra. Perché non possiamo eliminarlo? Sembra così ragionevole.

H: Sembra ragionevole al livello del nazionalismo; la gente non pensa di essere inglese.

K: Partiamo da quello.

H: Ok. Io ho un paziente, che pensa di essere sposato e che quella è sua moglie.

K: Sì. Naturalmente, è sua moglie.

H: Non è la stessa cosa di cui parla lei?

K: No, no. Signore, parliamone con calma.

H: Ok.

K: Perché voglio identificarmi con qualcosa di più grande?

H: Perché non sono sufficiente.

K: Come la nazione, o dio.

H: Non mi sento sufficiente.

K: Che cosa significa?

H: Insicuro.

K: Insicuro, insufficiente, solo, isolato. Ho costruito un muro intorno a me.

H: Sì.

K: E questo mi rende disperatamente solo. E da quella solitudine, conscia o inconscia, mi identifico con dio, con la nazione, con Mussolini, o Hitler, o qualche maestro religioso.

H: Ok. Oppure mi sposo, ho un impiego, o mi creo un posto mio.

K: Sì.

H: Anche queste sono identificazioni.

K: Sì. Perché voglio identificarmi con qualcosa? No, la domanda basilare è anche: perché voglio delle radici?

H: Per appartenere.

K: Per appartenere, che implica anche un divenire.

H: Sì.

K: Tutto il processo del divenire, fin dall'infanzia mi dicono di divenire, divenire, divenire. Dal prete al vescovo dal vescovo al cardinale, dal cardinale al papa. E nel mondo degli affari è lo stesso. Nel mondo spirituale è lo stesso. Sono questo, ma devo diventare quello.

H: Sì, quello che sono non basta.

K: Perché vogliamo divenire? Che cos'è che deve divenire?

S: L'ovvia ragione per voler divenire è un senso di insufficienza, inadeguatezza, per lo stato in cui siamo. E una delle ragioni è il fatto che viviamo in un mondo imperfetto, le nostre relazioni con gli altri sono imperfette. Non siamo contenti di ciò che siamo per diverse ragioni. Quindi la soluzione sembra quella di diventare qualcos'altro.

K: Sì, il che significa fuggire da 'ciò che è.'

S: Sì, ma sembra che 'ciò che è' sia qualcosa da cui fuggire perché c'è qualcosa di sbagliato.

K: Va bene. Prendiamo un fatto comune. Sono violento, e ho inventato la non violenza. Giusto? E cerco di diventare quello. Ci vorranno anni per riuscirci. E intanto sono violento. Quindi non sono mai uscito dalla violenza, è solo un'invenzione.

S: Ma sta cercando di uscirne. Può riuscirci, alla fine.

K: No, non voglio fuggire. Voglio capire la natura della violenza, che cosa vi è implicato, e se sia possibile vivere una vita senza alcun senso di violenza.

S: Ma quello che sta dicendo è il più efficace metodo di fuga. Lei non sta suggerendo di abbandonare l'idea di fuggire. Lei sta suggerendo che una normale via di fuga, cercando di diventare non violento, è uno dei modi che non funziona. Mentre se usa un altro metodo, guardando la violenza in modo diverso, lei diventa non-violento.

K: Io non sto fuggendo.

S: Allora sta cambiando.

K: No. Io sono violento.

S: Sì.

K: Voglio vedere che cos'è la natura della violenza, come nasce.

S: A quale scopo?

K: Per vedere se è possibile esserne liberi completamente.

S: Ma non è una specie di fuga comunque?

K: No.

S: Essere liberi da qualcosa...

K: ...non è una fuga.

S: Perché no?

K: Evitare, scappare, volare via da 'ciò che è' è una fuga, ma dire 'Questo è ciò che sono, vediamo un po'', osserviamo questo contenuto.' Questo non è fuggire!.

S: Capisco, la distinzione che fa è che se fugge, e per fuga si intende scappare da qualcosa, come scappare dalla prigione, o dai genitori, o altro, ma loro rimangono lì. Lei sta dicendo che piuttosto che scappare dalla violenza, che rimane lì intatta com'era, anche se lei se ne allontana, lei cerca di dissolvere la violenza o di abolirla.

K: Dissolverla.

S: Sì.

K: Non abolirla, dissolverla.

S: Va bene. E' diverso dal fuggire, perché lei cerca di dissolvere la cosa invece di scappare via.

K: Fuggire è... Tutti fuggono.

S: Di solito funziona, entro certi limiti.

K: No. E' come scappare dalla mia angoscia andando alla partita. Quando torno è ancora lì! Non voglio andare alla partita, voglio capire che cos'è la violenza e vedere se è possibile esserne completamente libero.

S: Se vivo in una società molto brutta, posso andarmene disertare, lasciarla e andare in un'altra. Questo infatti significa che fuggo.

K: Certamente.

S: Sono tutte risposte parziali, efficaci solo in parte.

K: Non voglio essere parzialmente violento. O parzialmente libero. Voglio scoprire se è possibile metterle completamente fine. Non è fuggire, voglio affondarci i denti.

S: Sì. Ma bisogna credere che sia possibile per poterci affondare i denti.

K: Io non lo so. Devo indagare. Per quanto mi riguarda, so che si può vivere senza violenza. Ma potrebbe trattarsi di una bizzarria biologica. Ma per discutere insieme, noi quattro, e vedere se possiamo esserne completamente liberi, significa non fuggire, non reprimerla, non trascenderla, e vedere che cos'è la violenza. La violenza fa parte dell'imitazione, del conformismo. Giusto? A parte le ferite fisiche, non sto parlando di quello. Psicologicamente, c'è questo continuo paragonare, quello fa parte delle ferite, della violenza. Quindi, posso vivere senza paragonare? Quando fin da bambino mi hanno insegnato a paragonare me stesso con qualcuno? Non parlo del confronto fra due stoffe.

H: No, del paragonare me stesso.

K: Me stesso con lei che è brillante, intelligente, che è diventato famoso. E quando dice qualcosa tutto il mondo l'ascolta. Io posso urlare, ma non importa a nessuno. Quindi, io voglio essere come lei. Confronto continuamente me stesso con qualcosa di più grande.

H: E da qui inizia il divenire, dal paragonare.

K: Esattamente. Quindi, posso vivere senza paragoni?

H: Ma questo non mi lascia in uno stato insufficiente?

K: No, vivere senza paragoni? No.

H: Partendo dall'insufficienza...

K: Capisce? Io sono scialbo perché mi paragono a lei, che è brillante?

H: Sì. Sì, lei è scialbo perché si paragona.

K: Paragonandomi a lei che è brillante, intelligente, io divento banale, penso di essere così.

H: Sì.

K: Ma se non faccio paragoni io sono quello che sono.

S: Lei potrebbe non paragonarsi ma lo faccio e dico che lei è banale.

K: Va bene, lei dice che sono banale, ma è così? Voglio capire che cosa significa. Significa che lei si paragona a me, che sono... - mi segue? l'opposto.

S: Molto frustrante. Sì. Cioè, se ci si paragona a qualcuno che dice 'Tu sei banale' e poi ci si chiede 'ma che cosa significa?'

K: L'altro giorno, dopo un discorso in Inghilterra un tale è venuto a dirmi 'Signore, lei è una bella persona, ma è intrappolato in una routine.' E io ho risposto, 'Può darsi, signore, non lo so, ci penserò.' Poi, in camera mia, mi sono chiesto: 'E' così?' Non voglio essere imbrigliato in una routine, ma può essere. Ci ho riflettuto molto attentamente, passo per passo, per capire che cosa significa essere fissati in un solco, una linea particolare. Può essere - così lo osservo. Osservare un fatto è completamente diverso dal rifuggirlo o reprimerlo.

H: Così, lui dice che lei è bloccato in una routine, e lei l'osserva, non fa paragoni.

K: No. Sono forse in una routine? Osservo. Posso esserlo, perché parlo inglese. Parlo italiano o francese. Va bene, ma questo non... Ma psicologicamente, internamente, sono fisso su un binario come un tram?

H: Motivato da qualcosa senza comprenderlo.

K: Lo sono? Non lo so, devo scoprirlo. Devo osservare. Sarò terribilmente attento, sensibile, vigile.

H: Questo richiede innanzitutto che non si reagisca dicendo 'No, è orribile, non potrei mai fissarmi in una routine.'

K: Non lo farei. Forse lei sta dicendo il vero.

H: Per non reagire così bisogna che non ci sia il sé che dice: 'Io non sono una persona che si fissa in una routine.'

K: Non lo so. Signore, c'è un imparare su di sé che non sia... - ma questo porta a qualcos'altro, lasciamo stare - che non sia un continuo accumulare a proposito di me stesso? Non so se sono stato chiaro.

H: Sì.

K: Osservo me stesso.

H: Sì.

K: E da quell'osservazione imparo qualcosa che viene accumulato continuamente, osservando. Non credo che questo sia imparare su di me.

H: Sì. E' preoccuparsi di quello che si pensa di sè.

K: Sì, di quello che si pensa di sè di quello che si è raccolto circa se stessi.

H: Sì.

K: Come un fiume che scorre, bisogna seguirlo. Questo porta altrove. Torniamo indietro.

H: Forse fa parte della nostra domanda, perché siamo partiti chiedendoci come avviene il disordine.

K: Sì, restiamo su quello.

H: Avviene perché ho l'immagine di essere qualcuno che sa di non essere fisso in un'abitudine. Non mi piace pensare di essere fisso in una routine, ma qualcuno mi dice che lo sono.

K: E può essere vero.

H: Sì, devo essere aperto a osservare, vedere.

K: Sì, osservare.

S: Ma, che ne dite di questo approccio: qualcuno dice che io sono fisso in un solco, Io mi osservo e penso: 'Sì, è vero e allora? che c'è di male? Tutti lo sono'.

K: Signore, questa è proprio cecità. S.No, lei accetta il fatto ma poi pensa, 'Perché dovrei fare qualcosa in proposito?' Che c'è di sbagliato a vederla così?

K: Come uno che si crede un indù, è fissato, e quindi contribuisce alla guerra.

S: Potrei dire, sì sono fissato in una routine, ma lo sono tutti, la natura dell'umanità è di essere fissi in una routine.

K: Proprio così, lei conclude che questa è la natura dell'umanità. Ma io lo metto in dubbio. Se lei dice che è la natura dell'umanità, cambiamola, per amor di dio!

S: Ma potrebbe essere immutabile. Che ragione ho per credere che possiamo cambiarla? Posso pensare di essere fisso in un solco, come lei, come tutti. E chi pensa di non esserlo si sta ingannando.

K: Si sta prendendo gioco di sè, quindi comincio a indagare - mi sto imbrogliando? Voglio essere molto onesto. Non voglio imbrogliare, nè essere ipocrita.

S: Può non essere ipocrita, pensa di essere in una routine, e può diventare pessimista. L'alternativa all'ipocrisia è essere pessimista.

K: No, non sono nè pessimista nè ottimista. Mi domando se sono bloccato in un'abitudine. Osservo tutto il giorno.

S: E magari conclude che lo è. Ma dal punto di vista pessimistico può dire 'Sì, lo sono, e allora?'

K: Se lei preferisce quel modo di vivere, vada avanti. Ma io non voglio vivere così.

H: La persona che viene in terapia si presenta con entrambe le facce allo stesso tempo. Dice che ha un problema di cui vuole liberarsi, non vuole stare in una routine; ma d'altro canto, quando arriva a osservarlo, non vuole nemmeno guardare, perché diventa scomodo.

K: Certamente. Quindi, per tornare alla domanda iniziale il mondo è in disordine, gli uomini sono in disordine, e abbiamo descritto che cos'è il disordine. C'è la possibilità di vivere liberi dal disordine? Questa è la domanda fondamentale. Dicevamo che finché c'è questo modo divisivo di vivere - Io sono indù, tu sei



arabo, io sono buddista tu sei musulmano, io sono inglese, tu sei argentino - ci deve essere conflitto, guerra. Mio figlio sarà ucciso, per che cosa?

H: Finchè a livello personale mi identifico con il mio lavoro, o con la mia famiglia, e così via, ci sarà dolore.

K: Naturalmente.

H: E' lo stesso processo.

K: Quindi, senza identificazione è possibile avere responsabilità?

H: Se non mi identifico andrò a lavorare?

K: Ma io sono responsabile della donna che ho sposato. Responsabile nel senso che devo aver cura di lei, come lei deve avere cura di me. Responsabilità significa ordine. Ma noi siamo diventati completamente irresponsabili isolandoci - inglesi, francesi.

H: Noi trattiamo il problema della responsabilità sviluppando un solco in cui possiamo lavorare.

K: Sì, esattamente.

H: E ci rimaniamo dentro.

K: Vedo il fatto che la responsabilità è ordine - sono responsabile di tenere questa casa pulita - noi tutti viviamo su questa terra, è la nostra terra, non è inglese o francese o tedesca, è la nostra terra su cui vivere. Ma ci siamo divisi pensando che in questa divisione ci sia sicurezza.

H: Stabilità e sicurezza.

K: Che non è affatto sicurezza.

H: Non è chiaro, dobbiamo andare piano, perché io penso che il mio lavoro e la mia famiglia siano sicurezza.

K: Ma potrebbe perderli.

H: Il problema è sempre lì.

K: C'è molta disoccupazione sia in America che in Inghilterra, in Inghilterra ci sono tre milioni di disoccupati.

H: Potrei anche cavarmela senza un lavoro, ma ho bisogno di un certo rispetto di me stesso.

K: Che cosa intende per rispetto di sè?

H: Intendo dire che ci vuole qualcosa in cui possa identificarmi.

K: Perché dovrei identificarmi con qualcosa? Questo crea un immediato isolamento.

H: Per avere una stabilità.

K: L'isolamento comporta stabilità?

H: Ci dà un senso di qualcosa di solido e stabile.

K: Davvero? Lo dà? Negli ultimi cinquemila anni abbiamo avuto quasi cinquemila guerre, E' stabilità questa?

H: No.

K: Perché non accettiamo... non voglio entrarci ora. Che cosa c'è di sbagliato in noi?

H: Perché non lo vediamo? Lei sta dicendo che la radice del problema è che continuo a identificarmi con qualcosa, se una non funziona ne trovo un'altra. Non smetto mai di identificarmi.

K: Sì, e questo crea isolamento.

H: Ma nel suo esempio di una persona presa in un'abitudine, lei dice 'Non devo identificarmi, devo solo staccarmi e guardare, per vedere se è vero.'

K: Sì.

H: Lei sta dicendo che c'è qualcosa che non è identificato, che è libero di osservare.

K: No, questo porta a qualcos'altro. Perché voglio identificarmi? Sostanzialmente è il desiderio di essere sicuro, in salvo, protetto. E questo mi dà un senso di forza.

H: Forza, scopo, direzione.

K: Mi dà forza.

H: Sì.

S: Ma è un fatto biologico, non è soltanto illusione. E, per tornare al mondo animale, lo vediamo anche lì - i cervi hanno il branco, gli uccelli lo stormo, le api lo sciame e si identificano con lo sciame in cui lavorano.

K: Ma le api non si uccidono a vicenda.

S: Ma uccidono altre api che invadono la loro arnia Non commettono suicidio, uccidono le altre.

K: Ma noi lo facciamo!

S: Sì e no, le api attaccano quelle che entrano nell'arnia.

K: Sì, lo so, ho allevato delle api, lo so.

S: Quindi c'è identificazione perfino nel regno animale con il gruppo, fra animali sociali, e noi siamo animali sociali.

K: Aspetti un attimo. D'accordo. Identificandoci con l'India, la Cina o la Germania, abbiamo la sicurezza?

S: In una certa misura, sì.

K: In una certa misura.

S: E anche identificandoci con la nostra famiglia, perché la questione della responsabilità sembra strettamente legata. Se mi identifico con la mia famiglia, mi sento impegnato e protettivo, se mia sorella viene offesa, corro in sua difesa, intervengo, minaccio, se non addirittura uccido chi l'ha offesa.

K: Noi non abbiamo sorelle.

S: Per fortuna!

S: Se proteggo i membri della mia famiglia, corro in loro difesa, un'offesa o un attacco a loro è un'offesa a me, corro in loro difesa.

K: Certamente.

S: C'è un dovere reciproco da parte loro, se mi ammalo loro si occuperanno di me, se vengo arrestato cercheranno di tirarmi fuori di prigione, e così via. Questo mi dà una specie di sicurezza e funziona.

K: Naturalmente.

S: Ed è un'ottima ragione per farlo, per molti.

K: Ma se lo estendiamo dalla famiglia alla comunità, dalla comunità alla nazione, e così via, diventa un enorme processo di isolamento. Lei è inglese e io sono tedesco e ci prendiamo alla gola. E io dico, per l'amor di dio, è talmente stupido!

S: Non è completamente stupido, perché funziona fino ad un certo punto.

K: E' così poco pratico. Può funzionare, ma non è pratico, significa uccidersi a vicenda.

S: Ma non ci siamo ancora uccisi, ci sono più esseri umani oggi che mai. Quindi il sistema finora è arrivato al punto in cui siamo ben lontani dall'ucciderci, siamo in effetti arrivati al punto da avere la più grande popolazione che il mondo abbia mai visto. Il sistema funziona fin troppo bene, in un certo senso.

K: Quindi lei proporrebbe la guerra per uccidere tutti?

S: No! Ma ci sono degli aspetti che funzionano e una certa sicurezza genuina viene garantita.

K: Sì, ad un certo livello l'identificazione ha la sua importanza, giusto? Ma a più alto livello, se si può chiamarlo così, diventa pericolosa. Questo stiamo dicendo. Naturalmente, se lei è mio fratello si prenderà cura di me.

B: E' molto difficile tracciare una linea, perché poi comincia a espandersi.

K: Esatto, si espande.

B: Si intrufola.

K: E' questa la mia obiezione.

S: Ma la questione è dove tracciare la linea. lei ha citato il fratello, ma poi c'è la tribù, il clan, e la casta indiana.

K: Esattamente, si estende. E allora diciamo che io sono argentino, lei inglese, lui francese e siamo l'uno contro l'altro... economicamente, socialmente, culturalmente, ci ammazziamo a vicenda. E io dico che è talmente folle!

S: Ma dove traccerebbe la linea? Se dice che la nazione è sbagliata, che cosa non va nella tribù o nella casta? Ci sono conflitti fra questi. Ci sono conflitti tra famiglie.

K: Non traccerei nessuna linea. Dico che sono responsabile come essere umano per quello che accade nel mondo perché sono un essere umano. E quello che accade nel mondo è una tremenda divisione, e allora non sarò un indù, non sarò cattolico, protestante o buddista - nulla. Se ci fossero cento o mille persone così comincerebbero a fare qualcosa.

H: Sta dicendo che il problema nasce perché confondo la mia sicurezza locale, pensando che si trovi in una identificazione locale.

K: Sì, signore, che è isolamento. E nell'isolamento non c'è sicurezza. E quindi non c'è ordine.

*Seconda conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California*

*Sabato 17 Aprile 1982*

## *Il bisogno di sicurezza*

Terza conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California

Sabato 17 Aprile 1982

H: Vorrei parlare della questione se esista una profonda sicurezza, se il sè possa essere dissolto. Lei ha suggerito che se fosse possibile allora il problema che l'individuo porta nel mio studio, i problemi...

K: Perché cerchiamo la sicurezza, a parte quella fisica? A parte la sicurezza materiale, perché vogliamo sicurezza?

H: Conosciamo momenti di pace e felicità, e vogliamo stabilizzarli, tenerceli.

K: E allora diventano dei ricordi.

H: Sì.

K: Non una sicurezza reale. Il ricordo di un giorno felice, e il desiderio di poterlo rivivere. Oppure si proietta un'idea sperando di raggiungerla. Ma perché gli uomini, probabilmente in tutto il mondo, cercano la sicurezza? Qual è la 'raison d'etre', se posso metterla così, l'esigenza di sicurezza? Che cosa induce le persone a volere la sicurezza, psicologicamente?

H: Sono impegnati, sono pieni di problemi. C'è la sensazione che se posso risolvere il problema, se posso trovare la giusta risposta, se ...

K: Quella non è sicurezza, certamente. C'è una grande incertezza, un grande senso di vuoto dentro di sè, di solitudine. Veramente, solitudine - prendiamo questo per esempio.

H: Ok.

K: Potrei essere sposato, avere figli, e tutto il resto, ma sentirmi comunque isolato, solo. Questo mi fa paura, mi deprime, e mi rendo conto che mi isola. Dopo tutto, la solitudine è l'essenza dell'isolamento, in cui non sono in relazione con nessuno. E' questa una delle ragioni per cui gli uomini cercano la sicurezza, questo desiderio di sicurezza?

H: Sì, per riempirla.

K: O molto più di quello. Essere sicuro nella mia realizzazione, essere libero dalla paura e dall'angoscia. Voglio essere libero da tutto questo ed essere completamente sicuro, felice e in pace. E' questo che vogliamo?

H: Sì.

K: E' questo il motivo per cui cerchiamo?

H: E vogliamo sentirci stabili sempre.

K: Stabili, permanenti, - se mai esista qualcosa di permanente. E' questo il motivo che ci fa bramare, esigere la sicurezza?

H: Sì.

K: Essere liberi dalla paura, e quindi completamente sicuri.

H: Sento che dovrei essere così per poter funzionare adeguatamente.

K: Funzionare adeguatamente viene dopo.

H: Che cosa intende?

K: Se sono sicuro, funziono bene.

H: Sì.

K: Se sono fissato su qualcosa che penso sia falso o vero, agirò secondo quei principi. E' forse che gli esseri umani non sono in grado di risolvere questa radicata paura - prendiamo questo esempio - e non sono stati capaci di risolverla?

H: Sì, giusto.

K: Le paure psicologiche.

K: Esserne liberi significa essere meravigliosamente sicuri.

H: Intende, se potessimo risolvere questi problemi a livello fondamentale.

K: Altrimenti a che serve, come posso essere completamente sicuro?

H: Sì.

K: Quindi, è forse che la sicurezza fisica, per il pane, la casa, il cibo e il vestiario, invade il campo psicologico? Capisce che cosa intendo?

H: Intende dire che il bisogno psicologico di sicurezza parte da lì?

K: Sì, in parte. Cibo, vestiti e riparo sono necessari. E' assolutamente essenziale, altrimenti noi quattro non saremmo seduti qui.

H: Sì.

K: E cercando questi, psicologicamente voglio essere ugualmente sicuro.

H: Sembrano corrispondere.

K: Sì, e io metto in dubbio che lo siano.

H: Sì.

K: O il desiderio psicologico di sicurezza impedisce quella fisica.

H: Sembra che il desiderio psicologico di sicurezza sorga dalla necessità di funzionare nella realtà.

K: Io voglio essere psicologicamente sicuro.

H: Sì.

K: Quindi sono attaccato a un gruppo, una comunità, una nazione.

H: Sì.

K: Il che mi impedisce di essere sicuro. Di avere una sicurezza che duri a lungo. Ma se nella ricerca di sicurezza psicologica mi identifico e mi attacco a una nazione, quello stesso isolamento mi distruggerà.

H: Sì.

K: E allora, perché la cerchiamo?

H: Quindi lei dice che c'è un errore, quello di identificarci, di attaccarci a qualcosa cercando la sicurezza, e che è fondamentalmente sbagliato.

K: Sì. No, non fondamentalmente. Non direi giusto o sbagliato.

H: Ok.

K: Mi chiedo, perché? Perché gli esseri umani fanno così? E' un fatto valido in tutto il mondo, non solo per certe comunità, tutti gli esseri umani vogliono ... una sicurezza incrollabile.

H: Sì.

K: Perché?

B: Penso che la gente abbia delle risposte. Prendiamo un bambino piccolo, sente il bisogno di essere amato dai genitori, sembra che a un certo stadio il bambino abbia bisogno di una sorta di sicurezza psicologica, nella quale crescere, forse, ma dato che spesso non viene ben curato dai suoi genitori, comincia a sentirsi perso, solo, isolato, e sorge il bisogno di sentirsi interiormente sicuro.

K: Un bambino deve essere sicuro.

B: Sia psicologicamente che fisicamente, intende?

K: Sì.

B: A un certo stadio dovrebbe cambiare?

K: Sì.

B: Non so a che età.

K: Perché ... No, a una certa età, un bambino, un figlioletto, deve essere protetto.

B: In tutti i modi, psicologicamente.

K: Sì, psicologicamente...

B: Non deve essere scioccato psicologicamente.

K: Deve essere protetto con affetto, preso in braccio, abbracciato, coccolato, deve sentire di essere amato, protetto. Questo gli fa sentire che c'è qualcuno che si cura di lui, che c'è sicurezza.

B: Così suppongo crescerà senza quel bisogno di sicurezza.

K: Proprio così. Mi domando come mai, crescendo e affrontando il mondo, perché brama la sicurezza?

B: Credo che pochissimi bambini abbiano avuto quell'amore.

K: Oh, giusto. Allora, è quello il problema?

B: Non saprei, ma è uno dei fattori.

K: Il fatto che non amiamo veramente? Se si ama non c'è nessun bisogno di sicurezza. Nemmeno si pensa alla sicurezza. Se io ti amo, non intellettualmente, non perché mi dai conforto, sesso, questo, o quello, se ho veramente un profondo senso d'amore per qualcuno, che bisogno c'è di sicurezza? E' mia responsabilità che

tu sia sicuro. Ma tu non lo pretendi.

H: Sì.

K: Ma gli esseri umani lo fanno. Questo significa che noi non amiamo nessuno?

H: Sì, significa che quello che amiamo è...

K: Io ti amo perché mi dai qualcosa.

H: Sì. Mi dai la sensazione della sicurezza che bramo.

K: Sì. Ci stiamo girando intorno. Perché? Perché voglio la sicurezza per sentirmi completamente soddisfatto, senza paure, ansie, angosce, e così via? E' la paura la radice di tutto questo?

H: Abbiamo già menzionato diverse cose come radice. Se il bambino non si sente amato, ne sente il bisogno, se ne ricorda, e cerca di tornarci, o di arrivarci da adulto ha paura perché non si sente protetto, e da adulto ricerca quella protezione.

K: Oppure, inconsciamente sappiamo che il sè, il me, l'ego è di fatto completamente instabile.

H: Dice che per sua natura è completamente instabile?

K: Instabile per sua natura. E quindi c'è questa ansia per la sicurezza, fuori e dentro.

H: Perché dice che è completamente instabile?

K: Non è così? Non è instabile la nostra coscienza?

H: Sembra avere due facce. Da un lato dice che se potessi avere questo e quello, sarei stabile.

K: Sì. E qui c'è una contraddizione. Potrei non esserlo.

H: Potrei non esserlo.

K: Sì, naturalmente.

H: Non lo sono, ma lo sarò.

K: Lo sarò.

H: Sì.

K: No - ancora più fondamentale - il sè non è forse in uno stato di movimento, incertezza, attaccato e timoroso - e così via? Questo è uno stato di mancanza di stabilità. Quindi, mi chiedo, è forse che gli esseri umani inconsciamente, conoscendo l'instabilità del sè, vogliono la sicurezza, dio, il salvatore?

H: Vogliono qualcosa di assoluto.

K: Sì, che dia loro un appagamento totale. Perché la nostra coscienza è il suo contenuto. Giusto?

H: Sì.

K: E il contenuto è sempre in contraddizione. Io credo... .. e tuttavia ho paura di non credere.

H: Per questo diciamo che è essenzialmente instabile.

K: Certo, è instabile. Chiaramente instabile. Voglio una certa cosa e interviene il desiderio a dire di no, per amor del cielo! C'è contraddizione, dualità, tutto questo è nella nostra coscienza: paura, piacere, paura della

morte, conosciamo tutto il contenuto della nostra coscienza - tutto questo. Quindi è instabile.

H: Ora, davanti a tutto questo, la gente dice che il problema è troppo profondo e complesso, e non c'è modo di risolverlo, possiamo forse fare degli aggiustamenti.

K: Sì, e anche in quegli aggiustamenti manca stabilità. Quindi, inconsciamente c'è una brama di sicurezza. E così abbiamo inventato dio.

H: Continuiamo a inventare molte cose sperando che ci diano quella sicurezza.

K: Noi creiamo dio, è una nostra creazione. Noi non siamo una creazione di dio, magari lo fossimo. Saremmo completamente diversi. C'è questo illusorio desiderio di sicurezza.

H: Aspetti, perché dice che è illusorio?

K: Perché hanno inventato qualcosa in cui sperano di essere sicuri.

H: Oh, sì.

K: Quindi, se il contenuto della nostra coscienza può essere cambiato - tra virgolette - ci sarebbe bisogno di sicurezza?

H: Se potessimo eliminare tutte queste contraddizioni?

K: Sì, le contraddizioni.

H: Allora forse avremmo la sicurezza, perché la nostra coscienza sarebbe stabile.

K: Così forse ... Potremmo non chiamarla sicurezza. Essere sicuri, è un desiderio davvero disgustoso, scusate. Essere sicuri in che cosa? E di che cosa? Personalmente non ho mai pensato alla sicurezza. Potreste dire che qualcuno si occupa di me, che c'è chi provvede a me, e tutto il resto, e che quindi io non ho bisogno di pensare alla sicurezza, ma io non voglio la sicurezza. Certamente ho bisogno di cibo, di abiti e di un riparo questo si capisce, qualcuno che...

H: Ma noi stiamo parlando di sicurezza psicologica.

K: Sì, parlo di qualcosa di più profondo.

H: E lei dice che questo accade perché il contenuto della coscienza non è più contraddittorio.

K: C'è una coscienza... Potrebbe non essere ciò che conosciamo come coscienza, potrebbe essere qualcosa di completamente diverso. Tutto quello che conosciamo è paura, ricompensa e piacere, e morte, e un conflitto costante nei rapporti - Io ti amo, ma...

H: Entro certi limiti.

K: Entro certi limiti. Non so se si possa chiamare amore. Tutto questo è il contenuto della coscienza, che sono io. La mia coscienza sono io. In questa complessa, contraddittoria, dualistica esistenza, il fatto stesso crea il bisogno di sicurezza.

H: Sì.

K: Quindi, possiamo eliminare il sè?

H: Ma... - siamo arrivati al sè? E' come se ci fosse qualcuno qui dentro, che può prendersi gioco di tutto e liberarsi dalle contraddizioni.

K: Ma questo significa che lei è diverso dalla coscienza.



H: Giusto.

K: Ma lei è quello! Lei è piacere, lei è paura, lei è tutte le credenze - tutto quello che è. Penso che... per favore non siate d'accordo con quello che sto dicendo. Potrebbero essere tutte stupidaggini.

H: Penso che molti non sarebbero d'accordo. Penso che direbbero...

K: Lo so che molti non sarebbero d'accordo, perché non hanno approfondito. Vogliono soltanto spazzare via tutto.

H: Vediamo un po'. C'è un sè separato, che sia in grado di eliminare queste contraddizioni?

K: No!

S: Ma come fa a saperlo? Mi sembra che ci sia... almeno, può essere illusorio ma è semplice pensare di essere separati da questi problemi, e che vi sia qualcosa dentro di noi che possa decidere.

K: Dottore, sono separato dalla mia paura? Sono forse separato dall'angoscia, dalla depressione che provo?

S: Penso che ci sia qualcosa dentro di noi, che può esaminare queste cose, ed è per questo che sembra esserci una specie di separazione.

K: Perché c'è l'osservatore separato dall'osservato.

S: Sì.

K: Ma è così?

S: Sembra che lo sia.

K: Sembra che lo sia!

S: Il problema sembra questo, che sembra essere così. Cioè, nella mia esperienza, e in quella di molti altri sembra infatti che ci sia un osservatore che guarda la paura e le proprie reazioni. E lo si vede molto chiaramente nell'insonnia, se si cerca di dormire, c'è una parte che dice 'Cosa sono queste stupide preoccupazioni e pensieri continui?' e c'è un'altra parte che dice 'Vorrei proprio dormire, vorrei poter fermare questi stupidi pensieri.' E si ha la reale esperienza di un'apparente separazione.

K: Sì, certo, certo.

S: Quindi, non è solo una teoria, è un'esperienza reale di questa specie di separazione.

K: D'accordo, d'accordo. Ma perché esiste questa divisione?

S: Questa è una buona...

K: Chi ha creato la divisione?

S: Potrebbe essere semplicemente un fatto.

K: Come?

S: Potrebbe essere un fatto.

K: E' così? Voglio esaminarlo.

S: Anch'io. Cioè, è un fatto che la coscienza ha dei livelli, alcuni dei quali possono esaminarne altri, uno alla volta?

K: No. Vuole cortesemente considerare se la paura è diversa da me? Posso intervenire sulla paura, posso reprimerla, razionalizzarla, trascenderla, ma la paura sono io.

S: Ma ...

K: Io invento la separazione sulla quale voglio agire. Altrimenti io sono la paura.

S: Il modo comune di analizzarla sarebbe dire: 'Io ho paura' come se questa fosse separata dall'io. E voglio uscire da questo stato di paura, voglio fuggire, lasciare indietro la paura e l'io cerca di superarla rifuggendola. E' il normale modo di pensare.

K: Lo so.

S: Che c'è di sbagliato in questo?

K: Che si mantiene il conflitto.

B: Penso intenda dire che potrebbe essere inevitabile.

S: Potrebbe essere inevitabile.

K: Io ne dubito.

B: Come può dimostrare che non sia inevitabile?

K: Innanzitutto, quando c'è rabbia, in quel momento non c'è separazione. Giusto?

S: Quando è molto arrabbiato...

K: Naturalmente.

S: ...si dice normalmente che si perde il controllo di sé, e la separazione scompare, si diventa la rabbia, sì.

K: Nel momento in cui si è arrabbiati, non c'è separazione. La separazione avviene soltanto dopo. 'Mi sono arrabbiato.' Giusto? Perché? Perché avviene questa separazione?

S: Attraverso la memoria.

K: Tramite la memoria, giusto. Perché sono stato arrabbiato in passato. Quindi è il passato che valuta, che la riconosce. Quindi, il passato è l'osservatore.

B: Potrebbe non essere ovvio, per esempio, potrei avere delle reazioni fisiche incontrollate, come talvolta capita alle mani o al corpo, e dire 'Osservo queste reazioni fisiche incontrollate e vorrei rimetterle in ordine. Penso che alcuni potrebbero sentirsi così, che le reazioni mentali vanno fuori controllo, che sono momentaneamente usciti di controllo, e cercano di fermarle. E' così che molti vedono o sentono la cosa.

K: E allora?

B: Allora non è chiaro. Abbiamo chiarito che non è questo il caso?

K: Signore sto cercando di dire e non so se riesco ad essere chiaro, che quando siamo davvero spaventati, non c'è nessun me separato dalla paura.

K: Quando c'è un intervallo di tempo c'è la divisione. E l'intervallo, il tempo, è pensiero. E quando subentra il pensiero comincia la divisione. Perché il pensiero è memoria, il passato.

S: Il pensiero implica memoria - sì.

K: Sì, coinvolge la memoria. Quindi, pensiero, memoria, conoscenza, sono il passato. Il passato è

l'osservatore che dice: 'Io sono diverso dalla paura, devo controllarla.'

H: Parliamone con calma, perché sembra che l'esperienza dica che l'osservatore è il presente. Pare proprio che dica 'Io sono qui, ora, e che cosa farò la prossima volta che succederà?'

K: Sì. Ma 'quello che farò' è la risposta del passato, perché ho già fatto quel tipo di esperienza. Signore, ha mai avuto paura?

H: Certamente.

K: Nel profondo, una paura che abbia veramente scosso...

H: Sì.

K: ... una paura devastante.

H: Sì.

K: In quell'istante non c'è divisione, lei ne è completamente divorato.

H: Sì.

K: Vero?

H: Vero.

K: Poi il pensiero dice 'Ho avuto paura' per una ragione o l'altra, e ora devo difendermi, razionalizzare la paura, ecc. ecc. E' così ovvio. Di che cosa stiamo discutendo?

H: Ok.

B: Tornando alla reazione fisica, che ci divora, un momento dopo diciamo: 'Non l'avevo notato al momento,' e il pensiero dice, 'Quella è una reazione fisica.'

K: Sì.

B: Ora lo so, qual è la differenza fra i due casi, nel secondo caso sarebbe sensato dire, 'So di aver già reagito in un certo modo - giusto? e posso agire così e così.'

K: Non la seguo.

B: Si può sentire che è vero, si è sopraffatti da una reazione e interviene il pensiero. Ma in molti casi è la normale modalità di intervento del pensiero. Se accade qualcosa di sconvolgente, un attimo dopo ci chiediamo che cosa sia stato, giusto?

K: Sì. In alcuni casi sarebbe corretto, giusto?

K: Giusto.

B: E perché in questo caso non lo è?

K: Ah, capisco che cosa intende. Risponda lei ... Incontriamo un serpente sul sentiero.

B: Sì.

K: Mi è capitato molte volte. Incontriamo un serpente, un serpente a sonagli, e facciamo un salto. E' una reazione fisica intelligente, di autoprotezione. Non è paura.

B: Non è una paura psicologica.

K: Come?

B: La si ritiene una specie di paura.

K: Lo so, ma io non la chiamerei paura psicologica.

B: No, non è paura psicologica, è una semplice reazione fisica...

K: Reazione fisica ...

B: ... al pericolo.

K: ... una reazione intelligente per non essere morsi dal serpente.

B: Ma un attimo dopo vedo che non è un serpente a sonagli, posso vedere che non lo è, è un altro serpente non pericoloso.

K: Non così pericoloso, e quindi passo oltre.

B: Ma in quel caso il pensiero va benissimo.

K: Sì.

B: Giusto?

K: Sì.

B: Ma quando sono arrabbiato o spaventato...

K: Allora il pensiero interviene.

B: E non va bene.

K: Non va bene.

B: Sì.

K: Oh, capisco dove vuole arrivare. Perché dico che non va bene? Perché la paura è devastante. blocca la mente, il pensiero, e tutto il resto, la paura ci fa ritrarre.

B: Sì, capisco. Lei intende dire che quando interviene il pensiero, non lo fa in modo razionale quando c'è paura, giusto?

K: Sì. E' questo che intende?

K: Sì, è questo.

B: In caso di pericolo fisico, interviene razionalmente.

K: Sì. Qui diventa irrazionale.

B: Sì.

K: Perché, mi chiedo, perché? Perché non ripuliamo tutto questo orribile disordine?

H: Non è chiaro.

K: Guardi, signore, è una coscienza caotica.

H: Sì, è una coscienza disordinata.

K: Una coscienza caotica, contraddittoria...

H: Sì.

K: ... spaventata, con mille paure, è una coscienza caotica. Perché non possiamo ripulirla?

H: Sembra che cerchiamo di ripulirla dopo il fatto.

K: No, la difficoltà sta nel fatto che non riconosciamo a fondo che questa coscienza caotica sono io. E se sono io, non posso farci niente! Non so se afferra il punto.

S: Nel senso che pensiamo ci sia un me separato da questa coscienza caotica.

K: Pensiamo di essere separati. E quindi siamo abituati per condizionamento, ad agire. Ma non posso riuscirci con tutta questa caotica coscienza, che sono io. E allora sorge il problema: che cos'è l'azione? Noi siamo abituati ad agire su questa coscienza caotica. Quando mi rendo conto del fatto che non posso agire perché io sono quello.

H: Che cos'è l'azione?

K: Quella è non-azione.

H: Ok.

K: Ah, non è ok, è una cosa completamente diversa.

H: Sì, penso di capire. Da un lato c'è l'azione della coscienza su di sé che mantiene le cose. E se lo vede, smette di agire.

K: Non si tratta di non-violenza. Scusi.

S: Mi scusi, sta dicendo che di solito pensiamo che ci sia un sé separato dai contenuti della nostra caotica coscienza.

K: Esatto, proprio così.

S: Se ci dicono che siamo meravigliosi, non vogliamo separarcene, ma se abbiamo paura o se ci dicono che siamo orribili, invece vogliamo separarcene.

K: Esatto

S: E' piuttosto selettivo. Tuttavia sentiamo che c'è qualcosa in noi che è separato dai contenuti, di questa caotica coscienza. E normalmente agiamo in modo da cambiare i contenuti della coscienza, o la nostra relazione con questi contenuti o con il mondo. Ma normalmente non esaminiamo questa apparente separazione fra il sé, il me, e i contenuti della caotica coscienza. E' qualcosa che non affrontiamo. Ora lei suggerisce che questa separazione, che effettivamente sperimentiamo che molti di noi sentono, è di fatto qualcosa che dovremmo affrontare e osservare, e dovremmo fronteggiare l'idea che noi siamo in realtà questa caotica coscienza è nient'altro.

K: Sì, è talmente ovvio.

S: Non è ovvio, è piuttosto non-ovvio, ed è una cosa molto difficile da capire, perché siamo abituati a pensare di esserne separati.

K: E' il nostro condizionamento, possiamo uscire dal nostro condizionamento? Il nostro condizionamento sono io. E io agisco su quel condizionamento, separandomene. Ma, se io sono quello - nessuna azione. Che è l'azione più positiva.

H: Temo che così potrebbe sembrare che se non agisco tutto resterà com'è.

K: Ah!

S: Lei dice che riconoscendolo, ci sarebbe una specie di processo di riconoscimento, per affrontare...

K: Non si tratta di affrontare. Chi lo affronta? Nè di riconoscere. Chi lo riconosce? Vede, pensiamo sempre in questi termini. Io sono quello, punto. Non ce ne rendiamo mai conto completamente. Ci sono delle parti di me che sono chiare, e quella chiarezza agirà su ciò che non è chiaro. Funziona sempre così.

S: Sì.

K: Sto dicendo che l'intero contenuto della coscienza è confuso, disordinato. Non ci sono parti chiare. Noi pensiamo che una parte lo sia, cioè l'osservatore, che si separa dal disordine. Quindi, l'osservatore è l'osservato. I guru, e così via.

B: Stava parlando dell'azione. Se è così, come avviene l'azione?

K: Quando c'è la percezione di ciò che è vero, quella stessa verità è sufficiente - fine.

B: Sì. Lei, per esempio diceva anche che lo stesso disordine realizza il proprio caos, giusto?

K: Sì. Il disordine - fine.

S: Sta dicendo che il rendersi conto del disordine di per sé lo dissolve?

K: Sì. Non un accorgersi separato che 'io sono in disordine'. Il fatto è che la coscienza è caotica, punto. E io non posso fare nulla. Prima, questo agire era uno spreco di energia. Perché non l'ho mai risolta. Ho lottato, ho preso i voti, ho fatto di tutto per risolvere questo caos. Ma non è mai stato ripulito. Forse in parte, ogni tanto...

H: Questo è un altro aspetto. In terapia, o nella nostra vita, possiamo avere degli insight parziali, risolviamo un particolare problema ottenendo una certa chiarezza e ordine per un po'. Ma poi la cosa ritorna in qualche altra forma o...

K: Sì, sì.

H: ...la stessa forma. Lei sta dicendo che la cosa va fatta a tutti i livelli.

K: Vede, signore, prima l'osservatore agiva, sulla caotica coscienza. giusto?

H: Sì.

K: Dicendo: 'Ripulirò tutto, datemi tempo' e così via. Ma questo è uno spreco di energia.

H: Giusto.

K: Quando c'è il fatto che tu sei quello - non sprechi energia. C'è attenzione. Non so se vuole approfondire.

S: E' molto interessante, la prego.

K: E' d'accordo che questo agire è uno spreco di energia?

H: Sì. E crea ancora più disordine.

K: Crea più disordine, e c'è un continuo conflitto fra me e il non-me. Il me che è l'osservatore, e io lo combatto, lo controllo, lo reprimo, ansioso, preoccupato, mi segue? E' tutto uno spreco di energia. Mentre questa coscienza caotica sono io. Sono arrivato a comprenderlo attraverso l'attenzione. No, non è che 'io l'ho

compreso', scusi.

B: Direbbe che la coscienza stessa arriva a comprenderlo?

K: Sì.

B: Cioè, non sono io, giusto?

K: Sì. Cioè, è l'attenzione totale che do a questa coscienza, non 'io' - c'è attenzione e disattenzione. Disattenzione è uno spreco di energia. L'attenzione è energia. Quando si osserva che la coscienza è caotica, quel fatto esiste solo quando c'è totale attenzione. E quando c'è totale attenzione la confusione non esiste più. E' solo la disattenzione che crea i problemi. Confutatelo!

S: Ma, io non ho capito completamente... La totale attenzione di cui lei parla potrebbe avere questo effetto soltanto se fosse completamente nel presente, senza memoria.

K: Certamente, l'attenzione è quello. Se sono attento a quello che ha appena detto, - privo di memoria, che è attenzione - io la ascolto non solo con il senso dell'udito, ma con l'altro orecchio, ossia: dò la mia completa attenzione per capire quello che dice, che è realmente nel presente. Nell'attenzione non c'è nessun centro.

S: Perché l'attenzione e il suo oggetto diventano tutt'uno, intende dire. Intende che nell'attenzione non c'è un centro perché l'attenzione è tutto ciò che c'è, l'oggetto di attenzione e l'attenzione sono tutto.

K: Ah, no, no. C'è disordine perché sono stato disattento. Giusto?

S: Sì.

K: Quando c'è osservazione del fatto che l'osservatore è l'osservato, quello stato di osservazione, in cui non c'è l'osservatore come passato, quella è attenzione. Non so se avete affrontato la questione della meditazione. Questo è un altro argomento.

H: Potrebbe essere un argomento rilevante. Sembra che quello di cui parla possa accadere in parte.

K: Ah! Non può, allora abbiamo una parte caotica e una no. Siamo tornati al punto di partenza.

H: Sì.

S: Ma lei pensa che questo tipo di attenzione di cui parla è quel genere di cose che molti sperimentano occasionalmente in momenti di grande bellezza, o ascoltando della musica che amano, perdendosi, e così via? Pensa che molti di noi ne abbiano degli sprazzi in questo genere di esperienza?

K: Proprio così. Quando vedo una montagna, la sua maestosità, la sua dignità e profondità mi rapiscono. Come un bambino viene assorbito da un giocattolo. La montagna mi assorbe, il giocattolo assorbe il bambino. Significa che c'è qualcosa fuori, che mi assorbe, che mi dà pace. Cioè un agente esterno che mi rende tranquillo - dio, una preghiera, o ammirando qualcosa. Se io rifiuto completamente un agente esterno, nulla mi può assorbire. Diciamo che se mi sento assorbito da lei, quando se ne va sono da capo.

H: Sì.

K: Così, io rifiuto qualsiasi agente esterno che mi possa assorbire. Quindi rimango con me stesso, questo è il mio punto.

H: Capisco. Sta dicendo che quando accade parzialmente è perché dipendiamo da qualcosa.

K: Sì, naturalmente.

H: Capisco.

K: E' come dipendere dalla moglie.

H: Dal mio terapeuta, dal mio problema.

K: Da qualcosa.

H: Sì.

K: Come un indù, un cattolico, dipendono da qualcosa. La dipendenza richiede attaccamento.

H: Ora, sentendole dire queste cose, e avendo un'idea di quello che dice, si può cercare di farlo.

K: Ah, non si può farlo! Sarebbe ancora agire. Si vuole ottenere qualcosa in cambio: 'Io ti do questo e tu mi dai quello'. E' solo un commercio. Ma in questo caso non è così, stiamo indagando qualcosa che richiede molta riflessione, molta intelligenza, e molta attenzione, chiedendoci: 'Perché c'è questa divisione, questo caos nel mondo?' Dato che la nostra coscienza è caotica anche il mondo lo è. Per questo ci chiediamo se sia possibile essere liberi dal sè. Questa coscienza caotica è il sè.

S: Non è possibile essere liberi dai contenuti della coscienza, dalle esperienze, finché i miei occhi sono aperti, io vedo e sento di tutto. Quello che stava dicendo sull'attenzione, quando si guarda una montagna, per esempio, lei suggerisce che se ho lo stesso tipo di attenzione per ogni cosa che sperimento, allora ...

K: Vede, di nuovo: 'lei sperimenta'.

S: Sì, va bene, ma...

K: Ma lei è l'esperienza.

S: Sì.

K: Giusto? Cioè, non c'è nessuna esperienza.

S: C'è soltanto attenzione, vuole dire.

K: L'esperienza coinvolge il ricordo, il tempo, cioè il passato. Quindi colui che esperisce è l'esperienza. Se io cerco l'illuminazione, la realizzazione, o che dir si voglia, cerco di fare di tutto per ottenerla. Ma non so che cosa sia l'illuminazione, non lo so. Non perché lei, o il Buddha, o qualcun altro lo ha detto, io non lo so. Ma cercherò di scoprirlo. Il che significa che la mente deve essere totalmente libera da pregiudizi, dalla paura e tutto il resto del caos. Quindi, il mio interesse non è l'illuminazione, ma se il contenuto della mia coscienza possa essere ripulito - o qualsiasi altro termine usiate. Questa è la mia preoccupazione - non preoccupazione, la mia indagine. E finché sono separato dalla mia coscienza lo posso sperimentare, analizzare, posso farlo a pezzi, darmi da fare, il che significa un perpetuo conflitto fra me e la mia coscienza. Mi domando perché accettiamo tutto questo. Perché accetto di essere un indù? Perché accetto di essere un cattolico? Seguite?

S: Sì.

K: Perché accetto quello che dicono gli altri?

H: Lo diciamo noi stessi.

K: Sì... No, non solo lo diciamo noi. ma viene incoraggiato, sostenuto, nutrito dalle persone. Perché? Perché lo accettiamo? Lui è un professore e mi insegna, questo l'accetto. Perché lui conosce la biologia meglio di me, seguo le sue lezioni, e vengo informato di quello che dice. Ma non è il mio guru, non è la mia guida. Mi dà delle informazioni sulla biologia, che mi interessa. Voglio studiarla, mi interessa la materia per fare tutta una serie di cose. Ma perché accettiamo l'autorità, l'autorità psicologica, e l'autorità spirituale - tra virgolette ? E siamo ritornati alla sicurezza. Io non so che fare, ma tu lo sai meglio di me; tu sei il mio guru. Io rifiuto



questa posizione.

S: Ma, non ritroviamo gli stessi problemi, anche non partendo dall'autorità ma dalla responsabilità? Diciamo che sono un padre, ho un figlio, e, come dicevamo prima ...

K: Devo dargli un'istruzione, certo.

S: Devo occuparmi di lui.

K: Certo.

S: Bene, ma ora, per poter nutrire il figlio mi devo preoccupare di avere una sicurezza, un lavoro, una casa ...

K: Certamente.

S: ... di proteggere la casa dai malintenzionati, ecc.

K: Certo, certo.

S: Quindi finisco col preoccuparmi di sicurezza, anche non partendo dall'autorità ma dalla responsabilità verso i figli, per esempio.

K: Ovviamente.

S: Allora, qual è la risposta? E' facile dire che dovremmo rifiutare le responsabilità.

K: Naturalmente, ho del denaro, un lavoro, ecc. Devo provvedere a me. E se ho dei collaboratori, devo badare pure a loro, e ai miei figli, e magari anche ai loro figli. Sono responsabile di tutto questo.

S: Sì.

K: Materialmente sono responsabile. Devono avere cibo, un giusto salario, I loro figli devono andare a buona scuola, come i miei - sono responsabile di tutto questo.

S: Ma questo non ci riporta alla stessa condizione di insicurezza che stavamo cercando di dissolvere rifiutando l'autorità?

K: Non capisco perché mi serva un'autorità spirituale o psicologica. Perché se io so come leggere me stesso, non ho bisogno di qualcuno che me lo dica. Ma non abbiamo mai tentato di leggere a fondo il libro di noi stessi. Vengo da lei e le chiedo di aiutarmi a leggerlo. E così tutto viene perso.

H: Ma penso che Rupert stia dicendo che se partiamo assumendoci la responsabilità di altre persone, questo implica...

K: Cosa? La mia capacità di guadagnare?

H: Bisogna che sia sicuro.

K: Sì, il più sicuro possibile. Non nei paesi con una enorme disoccupazione.

H: Lei sta dicendo che questo non implica la sicurezza psicologica.

K: No, ovviamente no. Ma se ho un servitore, farò in modo che rimanga al suo posto, mi segue?

H: No, mi dica.

K: Lo tratto da servitore.

H: Sì.

K: E questo è irresponsabile. - non so ... naturalmente.

H: Ma un servitore può andare e venire. Ma un figlio non può farlo.

K: Ah! Fa parte della mia famiglia.

B: Penso che la questione sia questa, supponiamo che lei sia responsabile di una famiglia in condizioni difficili, potrebbe non avere un lavoro e sarebbe preoccupato, e si sentirebbe psicologicamente insicuro.

K: Sì.

B: Giusto?

K: Non me ne preoccupo, le cose stanno così', non ci sono più soldi. Quindi, amico mio, non ho più denaro, se vuoi stare, divideremo il poco cibo che c'è, lo divideremo.

B: Sta dicendo che perfino se fosse disoccupato ma responsabile di una famiglia, questo non turberebbe l'ordine mentale, giusto?

K: Naturalmente, no.

B: Troverebbe un modo intelligente di risolvere le cose.

K: Le affronterei.

B: Sì.

S: Ma questa preoccupazione per la responsabilità è relativa.

K: Non la chiamo preoccupazione. Io sono responsabile.

S: Sì.

K: E faccio tutto quello che posso.

S: E se non potesse?

K: Scusi.

S: Se non può?

K: Non posso! Perché dovrei preoccuparmi - non posso, è un fatto.

B: Sta dicendo che si può essere completamente liberi da preoccupazioni, per esempio, di fronte a grandi difficoltà.

K: Sì. Non c'è... E' quello che sto dicendo. Dove c'è attenzione, non c'è preoccupazione, perché non c'è nessun centro da cui essere attenti.

S: Ma ci sono ancora i problemi e le responsabilità.

K: Certamente, ho dei problemi, e li risolvo.

S: E se non potesse?

K: Non posso.

S: Se la sua famiglia fosse alla fame?

K: Non posso. Perché preoccuparmi? Non sono la regina d'Inghilterra.

S: No.

K: No, quindi, perché dovrei preoccuparmi?

S: Ma se fosse un povero indiano disoccupato, e la sua famiglia avesse fame... Ha provato di tutto, e ha fallito. Lei non si preoccupa. Infatti, stranamente molti indiani in questa situazione non se ne preoccupano - è questa la cosa più incredibile dell'India. Naturalmente dall'esterno la gente può definirlo fatalismo.

K: Sì, proprio così.

S: E spesso lo si considera una malattia dell'India, il fatto stesso che così tanta gente non si preoccupi in certe circostanze, come invece ci si aspetterebbe.

K: Vorrei farle una domanda. Lei ha ascoltato tutto questo - sulla coscienza caotica - se ne rende conto e svuota il contenuto, la paura, e tutto il resto? Vi interessa?

H: Sì.

K: Totalmente?

H: Sì.

K: E questo cosa significa?

H: Significa che ascoltiamo.

K: No, significa che abbiamo una conversazione, un dialogo fra di noi. Penetrando sempre più a fondo. Il che significa che bisogna essere liberi di esaminare. Liberi dai pregiudizi, da esperienze precedenti. Naturalmente, altrimenti non si può esaminare, investigare. Investigare significa esplorare, sapere, spingere, insistere, spingere ancora e ancora. Siete, siamo, disposti a farlo, così che realmente il sè non c'è? Ma quando il sè non c'è, non significa trascurare la moglie, e i figli - seguite? Sarebbe talmente stupido, è come diventare un sannyasi, o rifugiarsi in montagna, farsi monaco in un monastero. E' una fuga straordinaria. Il fatto è che ho a che fare con mia moglie e i figli, e con il servitore. Posso essere talmente privo del sè da poter affrontare con intelligenza questi problemi?

*Terza conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California*

*Sabato 17 Aprile 1982*

## *Cos'è una mente sana?*

Quarta conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California

Domenica 18 Aprile 1982

K: Che cos'è l'analisi? E che cos'è l'osservazione? Nell'analisi ci sono l'analista e l'analizzato. E quindi viene sempre mantenuta una differenza. Dove c'è differenza ci deve essere conflitto, divisione e questo è uno dei fattori più distruttivi per la libertà psicologica, questo conflitto, questa divisione. E l'analisi mantiene questa divisione. Mentre, se si osserva da vicino - non la sto correggendo, signore, sto solo indagando - colui che analizza è la cosa analizzata. Sempre lo stesso problema: il pensiero ha diviso l'analizzatore dall'analizzato. L'analista è il passato, che ha acquisito un sacco di conoscenza, e informazioni, che si è separato e cerca di correggere ciò che osserva, che analizza, adattandolo, agendo su di esso. Ma l'analizzatore è l'analizzato. Penso che se lo si comprende davvero in profondità, il conflitto psicologico finisce, perché così non c'è nessuna divisione fra l'analizzatore e l'analizzato, c'è solo osservazione. Con il Dr. Bohm ne abbiamo discusso parecchio l'anno scorso. Quindi, se questo è chiaro - non sto ponendo una legge, sto soltanto ... come ho potuto osservare, come si può osservare tutta questa faccenda del conflitto se sia possibile vivere tutta una vita senza conflitto. Il che significa che non c'è nessun controllore, e questa è una questione molto pericolosa. Penso che dove c'è disattenzione, mancanza di attenzione, sta tutto il processo del conflitto.

S: Sì, posso capirlo se entrambe le parti lo vedono chiaramente...

K: Sì. Significa che danno intelligenza all'intero problema.

S: Che succede se solo una delle parti lo vede con la massima chiarezza?

K: Che succede? Uno dei due dà completa attenzione nella relazione fra uomo e donna; cominciamo da questo. Lei dà completa attenzione. Quando sua moglie la offende o la lusinga, quando la maltratta, o quando è attaccata a lei, si tratta di mancanza di attenzione. Se lei è completamente attento, e sua moglie no, allora che accade? E' lo stesso problema. O cerca di spiegare, giorno dopo giorno, parlandone pazientemente con lei. Dopo tutto, l'attenzione implica anche molta cura, affetto, amore. Non è soltanto attenzione mentale. E' attenzione con tutto il proprio essere. Allora, o sua moglie comincia a capire, venendo dalla sua parte, per così dire, oppure insiste nel suo stato divisivo e contraddittorio. Quindi, che accade? Uno è stupido, l'altro è intelligente.

S: Ma il conflitto...

K: C'è sempre una lotta fra lo stupido e l'ignorante. Cioè, fra l'ignorante, lo stupido, e l'intelligente.

H: Quello che sembra accadere in questa situazione è che l'intelligenza dell'uno fa spazio, nel quale l'altra persona, presa da qualche attaccamento, può avere la libertà di vedere.

K: Ma se l'altro rifiuta di guardare, allora qual è la relazione fra i due?

H: Non c'è.

K: Esattamente. Voi vedete che il tribalismo è mortale, distruttivo. Lo vedete in maniera fondamentale, e io no. Voi magari lo avete visto immediatamente, e io ci metto molti anni per arrivarci. Riuscirete ad avere... - non voglio usare la parola pazienza - riuscirete ad avere la cura, l'affetto, l'amore, per poter comprendere la mia stupidità? Potrei ribellarmi contro di voi. Potrei divorziare. Potrei andarmene via. Ma voi avete piantato

un seme dentro di me. Succede davvero nella vita, no?

S: Sì.

H: Lei ha detto qualcosa che mi interessa, ha detto che si può vedere immediatamente mentre l'altro ci impiega molto tempo per vederlo. Sembra che in questa attenzione di cui parla la percezione sia immediata.

K: Certamente.

H: Non deriva forse da...

K: Oh, no, allora non è percezione.

H: Potrebbe essere un motivo per cui l'altra persona ha difficoltà a vedere, perché ne vuole una prova.

K: Lei vede che il condizionamento è distruttivo, e io no.

H: Sì.

K: Che relazione c'è fra noi due? E' molto difficile comunicare fra di noi...

H: Sì.

K: ...verbalmente, con cura, è molto difficile, perché...

H: Lei non capirà di cosa parlo.

K: No, e inoltre io faccio resistenza continuamente, mi difendo.

H: Difende quello che pensa di vedere.

K: Ciò che penso sia giusto. Mi hanno cresciuto come un indù, o inglese, tedesco o russo, o quel che sia, e vedo il pericolo di lasciar andare. Potrei perdere il mio lavoro. La gente potrebbe dire che sono strano. Potrebbe dire che dipendo dall'opinione altrui, e ho paura di lasciar andare. Così vi rimango legato. E allora, qual è la sua relazione con me? C'è una relazione?

H: No.

K: No, io dubito che lei non sia in relazione.

H: Posso dirle che cosa vedo io.

K: Sì. Ma se lei sente amore per me, veramente, non solo attaccamento, sesso e tutte quelle faccende, se veramente mi vuole bene, lei non può perdere quella relazione. Io potrei andarmene, ma lei ha il senso della relazione. Non so se riesco a comunicare cosa intendo.

H: In altre parole, non è solo che io vedo e lei no, e se lei non ascolta, peggio per lei.

K: No, ma, signore, lei ha instaurato un tipo di relazione, magari molto profonda, e c'è amore. Io posso respingerla, ma lei ha la responsabilità dell'amore. Non soltanto per quella persona particolare ma per l'intera umanità. Che cosa ne dice, signore?

B: Non potrei dire molto di più. Penso che la cura e l'attenzione siano il punto essenziale. E, per esempio, riguardo l'osservatore e l'osservato, l'analizzatore e l'analizzato, il motivo per cui avviene la separazione è perché non c'è stata sufficiente attenzione.

K: Attenzione, esattamente.

B: Bisogna avere lo stesso atteggiamento anche guardando i propri problemi psicologici.

H: Un atteggiamento di cura?

B: Cura e attenzione verso ciò che accade. Si comincia ad analizzare per abitudine, arrivando a condannare, per esempio, e questo non è il giusto atteggiamento. Ci vuole cura e attenzione esattamente a ciò che avviene, proprio come nei rapporti con le persone. E' perché non c'era attenzione o il giusto tipo di attenzione, che è nata quella divisione e si è mantenuta, giusto?

S: Forse è possibile avere questo tipo di attenzione verso le persone che conosciamo: mogli, figli, amici, ecc. ma con le persone che non conosciamo? Molti di noi non hanno mai incontrato un russo, per esempio, ma hanno molta paura della Russia e delle sue armi nucleari, della minaccia russa, e tutto il resto. E' molto facile pensare che dobbiamo avere anche noi le bombe, perché i russi sono terribili. Pensiamo tutto questo dei russi senza averli mai incontrati. Come possiamo avere attenzione per i nemici, o immaginarli, se non li conosciamo?

K: Che cos'è un nemico? Esiste questa cosa chiamata nemico?

S: Esistono nemici nel senso che ci sono persone che...

K: ...che non sono d'accordo con lei.

S: Non solo questo...

K: Che hanno ideali precisi, differenze ideologiche.

S: In genere sono persone che hanno paura di noi, i russi hanno paura di noi e noi di loro, e siccome hanno paura di noi, sono nella condizione di essere nostri nemici.

K: Perché pensiamo ancora in termini di tribalismo.

S: Sì, certo.

K: Supponiamo che lei e io ne siamo fuori. Io sono russo, lei è inglese o tedesco o francese. Io disdegno ogni senso di tribalismo. Qual è quindi la mia relazione con lei?

H: Ma, noi...

K: Non sono russo.

S: No.

K: Sono un essere umano con tutti i miei problemi psicologici, e lei è un altro essere umano con tutti i suoi problemi psicologici. Siamo esseri umani, non etichette.

B: Naturalmente, ma i russi potrebbero rifiutarlo. Supponiamo che questa sia la situazione.

K: Noi siamo così.

B: ...e che i russi la rifiutino. Allora ... qual è il passo da fare, giusto?

K: E allora che cosa faremo? Vede, io rappresento tutta l'umanità. Io sono l'umanità. Io sento così. Per me è un fatto reale, non solo un'esplosione emotiva, un'idea romantica. Io sento di essere l'umanità, io sono umanità. Perché io soffro, gioisco, vivo ogni sorta di torture, e lo stesso fa lei, e lei. Quindi, voi siete il resto dell'umanità. E quindi avete una terribile responsabilità in questo. Così, quando incontrate un russo, un tedesco, un inglese o un argentino, lo trattate da essere umano, non come un'etichetta.

S: Questo significa che in questa società tribale, con i governi, le bombe, le armi da guerra, ci saranno solo pochi individui sparpagliati qui e là, che hanno dissolto il tribalismo in se stessi?

K: Sì. Se cento di noi nel mondo avessero davvero un atteggiamento non tribale verso la vita, agiremmo come un ... non so - come una luce in mezzo al buio. Ma non lo facciamo. Diventa soltanto un'idea romantica, idealistica, e la si abbandona, perché ciascuno va per conto suo.

S: Sì.

K: Signore, penso che dovremmo distinguere fra attenzione e concentrazione. Concentrazione è focalizzare l'energia su un certo punto. E l'attenzione non si focalizza su un dato punto. E' attenzione.

H: La concentrazione sembra avere uno scopo.

K: Uno scopo, un motivo. E' un processo restrittivo. Mi concentro su una pagina, ma penso ... Guardo fuori dalla finestra, e poi ritorno, a occuparmi della pagina. Mentre, se do completa attenzione a quello che vedo fuori dalla finestra - alla lucertola che corre sul muro - con la stessa attenzione guardo il libro, guardo quello che sto facendo.

H: La concentrazione presuppone un controllore che mi riporta indietro.

K: Proprio così.

S: Ma allora, se non c'è controllore nell'attenzione, è semplicemente una risposta alle attuali circostanze.

K: Lei mi insulta - io sono attento. Non c'è nessuna registrazione dell'insulto.

B: Sì.

K: Lei mi lusinga - che bel discorso ha fatto l'altro giorno. L'ho sentito ripetere spesso. Sono stufo ... - non solo stufo - lo vedo, cos'è? Mi segue? E' possibile - veramente questa è una faccenda molto difficile - è possibile non registrare se non quando è necessario? E' necessario quando si guida. Devo imparare come si guida. Registro quando svolgo i miei affari, e così via. Ma, psicologicamente, che bisogno c'è di registrare?

S: Ma non è inevitabile? La memoria non funziona automaticamente?

K: La memoria è piuttosto selettiva.

H: Sembra che ricordiamo ciò che è importante per noi...

S: Sì.

H: ...cose connesse con ciò che pensiamo di essere e con i nostri scopi.

B: Ma mi sembra che quando c'è attenzione questa determini che cosa registrare e che cosa no, quindi non è più automatica.

K: Non è più automatica.

B: Se viene dal passato, dalla concentrazione o dall'analisi, allora è automatica.

K: Un altro problema di cui dovremmo parlare - come dicevamo ieri - è la religione, la meditazione, e se vi sia qualcosa di sacro. Abbiamo detto che ne avremmo parlato. C'è qualcosa di sacro nella vita? Non che il pensiero crea qualcosa di sacro e poi lo venera, il che è assurdo. Tutti quei simboli nei templi indiani, sono immagini, come quelle nelle chiese cristiane, o quelle nelle moschee musulmane, tutte quelle bellissime scritte, è lo stesso. E poi si venerano.

H: E' idolatria.

K: No. Il pensiero le ha create. Il pensiero ha creato l'immagine e poi la venera. Non so se riuscite a vederne

l'assurdità.

H: Sì.

S: E' evidentemente assurdo, ma i membri più raffinati di diverse religioni direbbero che non è l'immagine creata dal pensiero che viene venerata, l'immagine rappresenta qualcosa oltre il pensiero, ed è quello che si venera.

K: Aspetti, vediamo. Cioè, il simbolo, sappiamo che il simbolo non è il reale, ma perché creiamo il simbolo? Mi dica. Se c'è qualcosa al di là, perché creiamo un intermediario?

S: Penso che sia una questione centrale in certe religioni. Gli ebrei erano contrari all'idolatria per questa ragione, e i musulmani, che non hanno immagini nelle moschee.

K: Ma hanno le scritture.

S: Sì, hanno le scritture.

K: Naturalmente.

S: Pensano che le scritture dicano loro quello che sta oltre tutti i simboli.

K: Sì.

S: Potremmo dire che le scritture diventano un simbolo, ma si tratta di parole, che ci possono aiutare. Noi stiamo dialogando, e le nostre parole, le sue parole potrebbero aiutarci, per esempio, se fossero scritte diventerebbero delle parole scritte, come quelle musulmane.

K: Quindi, perché mai dovrei avere un intermediario?

H: Perché io sono qui, lui è là, io non ce l'ho. Ho bisogno di un modo per arrivarci.

K: No, non sta rispondendo alla mia domanda. E' forse che lei, l'intermediario, ha capito o realizzato o seguito la verità, o quello che sia, e quindi me ne parla?

H: Potrei aver visto qualcosa e voglio parlargliene.

K: Sì, me ne parli, ma perché si pone come interprete? Perché diventa l'intermediario fra ciò - non so che cosa sia - e me, che sono ignorante, che soffro? Perché non affronta la mia sofferenza invece di quello?

H: Io penso che quello affronterà la sua sofferenza. Se io la portassi ...

K: Questo è il vecchio trucco di tutti i preti del mondo. Abbiamo avuto preti da tempi immemorabili, giusto?

H: Sì.

K: Ma non hanno risolto il mio dolore. Dopo milioni di anni io soffro ancora. Per che cosa? Mi aiuti ad uscirne. Mi aiuti ad essere libero, senza paura, allora potrò scoprire. E' forse che voi volete una posizione di potere, uno status, come il resto del mondo. Questa è una cosa molto seria.

B: Se proviamo a concedere ai preti un'interpretazione più favorevole, potrebbero aver pensato, almeno i migliori fra loro, a una specie di linguaggio poetico che la gente può usare per indicare qualcosa al di là - giusto? - in una comunicazione, cercano di indicare quel sacro di cui stiamo parlando. Forse loro la vedrebbero così. Lei direbbe che non ha senso ricorrere a queste immagini poetiche per indicare il sacro?

K: Ma, scusi, perché non mi aiuta a vedere quello che mi succede?

B: Sì, questo è il punto, non indicarmi subito il sacro, guarda prima questo.



K: Mi aiuti ad essere libero, poi potrò camminare.

B: Sì, lo capisco.

K: Non se ne parla mai - nessuno ne ha mai parlato così. Si parla sempre di dio, di un salvatore, di Brahma, e così via. Ed è questo che chiamiamo religione. Tutti i rituali sono inventati dal pensiero, e le meravigliose architetture - dal pensiero, e tutto quello che sta nelle chiese, nei templi e nelle moschee, è creato dal pensiero. Il pensiero le ha create e poi le venera. Ma il pensiero non è sacro.

H: Sì, capisco. Lei sta chiedendo se sia possibile mettere fine al pensiero?

K: E' possibile?

H: E' il pensiero che interviene creando le immagini...

K: Naturalmente.

H: ...e le consideriamo di grande valore.

K: Si comincia col cercare qualcosa di sacro. E poi arriva lei e dice: 'Ti dirò tutto io.' E comincia ad organizzare la cosa. A quel punto è tutto finito.

H: Rimango nel pensiero, è tutto quello che ho.

K: Se lo rifiutiamo, o comprendiamo che il pensiero non è sacro, che non c'è nulla di santo nel pensiero, ma il pensiero pensa che ciò che ha creato lo sia. Giusto?

B: Giusto. Potremmo anche aggiungere ... che il tempo non è sacro?

K: Il tempo, no.

B: Nemmeno il tempo, la gente direbbe così.

K: Domani non è sacro!

B: Si dice sempre che solo l'eterno è sacro.

K: Ma per scoprire che cos'è l'eternità, il tempo deve finire.

H: Ma qui entriamo in un terreno molto sottile, perché lei diceva che l'assoluta attenzione dissolve il sé. L'attenzione assoluta può diventare un pensiero.

K: Un'idea, sì.

H: Sì, un'idea. Quindi possiamo finire col creare l'idea. C'è sempre questo pericolo.

K: Signore, lei afferma qualcosa...

H: Sì.

K: ... 'Attenzione assoluta' Io non afferro la profondità del suo significato, quello che implica. Lei l'ha approfondito e può parlare di assoluta attenzione. Io la ascolto e me ne faccio un'idea. E poi seguo quell'idea.

H: Sembra questo il processo.

K: E' quello che facciamo sempre.

S: Sì.

K: Quindi, è finito. L'idea non è quello che lei ha detto. Quello che ha detto ha una profondità ...

H: Ma noi non sappiamo di seguire un'idea. Non ci accorgiamo che stiamo seguendo un'idea.

K: Ovviamente no, perché sono abituato a ridurre tutto a un'idea astratta. Quindi, possiamo cercare di capire renderci conto che, qualsiasi cosa il pensiero faccia, non è sacra?

S: A me sembra evidente.

K: Va bene. E' evidente. In tutte le religioni come sono ora non c'è nulla di sacro. Giusto?

S: No, non c'è nulla di sacro nelle parole, o negli edifici, ecc. Ma in un certo senso tutte queste religioni indicano qualcosa al di là di se stesse.

K: Sì. E per aiutarmi ad andare oltre tutto questo devo partire essendo libero dalla mia angoscia, comprendendo la mia relazione con gli altri. Se c'è confusione qui, nel mio cuore e nella mia mente, che cosa può esserci di buono nell'altro? Non sono materialista. Non sono contro ... l'altro. Ma dico che bisogna partire da dove sono. Per andare molto lontano, devo partire da molto vicino. Io sono molto vicino. Quindi devo comprendere me stesso. Io sono il resto dell'umanità. Non sono un individuo. Quindi dentro di me c'è il libro dell'umanità. Io sono quel libro. Se so come leggerlo, dall'inizio alla fine, allora posso andare... scoprirò se vi sia una possibilità... se ci sia davvero qualcosa di immenso, di sacro. Ma se lei continua a dirmi che lassù c'è qualcosa che mi aiuterà io dico che non è servito. Abbiamo avuto queste religioni per milioni di anni. E non l'hanno fatto, anzi, ci hanno distratto da 'ciò che è'. Quindi, se voglio scoprire se c'è qualcosa di sacro, devo partire da molto vicino. Cioè da me. E vedere se posso liberarmi dalla paura, dall'angoscia, dal dolore, dalla disperazione. Quando c'è libertà posso muovermi, posso scalare le montagne.

S: Sta dicendo che il sacro diventerebbe evidente se dissolvessimo la paura e tutto il resto?

K: E' ovvio. Questa è vera meditazione.

S: Attraverso l'attenzione a ciò che avviene in noi.

K: A quello che accade, esatto.

S: E a quello che accade fra noi e gli altri, e tutto il resto.

K: Nelle nostre relazioni.

S: Sì. Con l'attenzione a questo, l'azione...

K: L'attenzione - ne parlavamo con il Dr. Bohm tempo fa, avendo un insight nell'intero movimento del sè, che non è un ricordo. L'insight è una totale percezione di quello che siamo, senza analisi, senza indagine, e così via. Una percezione totale e immediata di tutto il contenuto della nostra coscienza. non un pezzetto alla volta - non si finirebbe mai.

H: Noi siamo a pezzi, così guardiamo ogni piccolo pezzo.

K: Sì, e dato che siamo a pezzi, non possiamo mai vedere l'intero. E' ovvio - sembra talmente logico!

H: Ok.

K: Quindi, è possibile non essere in pezzi? Che cosa significa essere a pezzi? Questa confusione, questa coscienza caotica, di cui abbiamo parlato ieri. Nessuno vuole andare a fondo in queste cose, vero? Prima di tutto non si ha tempo, si è impegnati nel lavoro, nella professione, nella scienza, o in qualsiasi cosa si faccia. E diciamo che è troppo difficile, troppo astratto, non pratico - sono queste le cose che si dicono. Come se tutto quello che si fa fosse terribilmente pratico. Gli armamenti sono pratici? Il tribalismo ... oh, conoscete

tutte queste cose. Quindi, partiamo da lì. Il silenzio della mente è uno stato di attenzione? O è oltre l'attenzione? Non so se ... Che cosa intende per 'oltre l'attenzione'? Proviamo a parlarne.

K: Nell'attenzione c'è ... L'attenzione è un atto di volontà? Starò attento.

H: No, abbiamo detto che quella è concentrazione.

K: Sto chiedendo: dove c'è attenzione c'è qualche tipo di sforzo? Una fatica? 'Devo essere attento.' Che cos'è l'attenzione? Vediamo un po'. Che cos'è l'attenzione? Nell'attenzione è coinvolta la parola 'diligente'. Essere diligente. Non negligente.

S: Che cosa significa diligente? Accurato?

K: Sì, cura. Essere molto precisi, diligenti.

B: Il senso letterale è 'prendersi la pena.'

K: Prendersi la pena, esatto, cioè avere cura, avere affetto, fare tutto correttamente, con ordine. Non in modo ripetitivo. L'attenzione richiede l'azione del pensiero?

S: Non richiede l'azione dell'analisi, nel senso che ha spiegato lei.

K: No.

S: E il pensiero analitico non serve. E non richiede l'azione della volontà, in quanto la volontà implica separazione, un tentativo di una parte della mente di forzarne un'altra a fare qualcosa. E non implica nessun senso di andare da qualche parte o di divenire qualcosa, perché il divenire allontana dal presente.

K: Esattamente. Non si può diventare attenti.

S: Ma nell'atto dell'attenzione...

K: Guardi che cosa implica. Non si può diventare attenti. Questo significa che nell'attenzione non c'è il tempo. Diventare implica tempo.

S: Sì.

K: Nell'attenzione non c'è il tempo. Quindi non è il prodotto del pensiero.

S: Sì.

K: Ora, quell'attenzione è il silenzio della mente? Cioè una mente sana, equilibrata, sgombra, distaccata, non ancorata, libera, cioè la mente più sana. Quindi mi chiedo... in quell'attenzione la mente è silenziosa? Non c'è movimento di pensiero.

S: Sembrerebbe così, sì. Sembra come uno stato di essere piuttosto che uno stato di divenire, perché non va e non viene da nessuna parte.

K: Quando lei dice 'essere' che cosa significa? Essere che cosa?

S: Essere quello che è. Non essere qualcosa d'altro.

K: No, che cosa significa 'essere'? Sta usando la parola essere opposta a divenire?

S: Sì.

K: Ah, allora ... l'opposto ha il proprio opposto.

S: Per 'essere' intendo semplicemente uno stato che non è un processo di andare da qualche altra parte nel

tempo.

K: Il che significa non movimento.

S: Penso di sì.

B: Si potrebbe dire così, sì.

K: Non-movimento.

B: Che cosa intende per movimento. Non-movimento non significa statico.

K: No, è dinamico, naturalmente.

B: Dinamico, ma è un po' difficile.

K: Non c'è un movimento da qui a là.

B: Ma c'è un altro tipo di movimento, forse.

K: E' di questo che voglio parlare. Se usiamo la parola 'essere' senza movimento, è senza pensiero, senza tempo, che è il movimento che conosciamo. Ma l'altro ha il suo proprio dinamismo, un suo movimento, ma non questo movimento, il movimento del tempo e del pensiero. E' questo che chiama 'essere'?

S: Suppongo di sì.

K: E quell' 'essere' è silenzioso? Mi segue? Abbiamo varie forme di silenzio. Giusto?

S: Sì. Potrebbe non essere silenzioso nel senso di senza suono.

K: Sto usando la parola 'silenzio' nel senso di privo di qualsiasi movimento del pensiero.

S: In quel senso deve essere silenzioso, quasi per definizione.

K: Sì. Quindi, la mia mente, la mente, ha smesso di pensare? No - non 'ha smesso di pensare' - il pensiero ha trovato il suo posto e perciò non si sta più muovendo, chiacchierando, insistendo? Perché non c'è nessun controllore, capisce? Perché quando c'è un grande silenzio allora ciò che è eterno è lì. Non c'è bisogno di indagare. Non è un processo. Non è qualcosa che si ottiene, mio dio! Con il digiuno, i riti, e tutte quelle assurdità. Signore, lei ha ascoltato.

H: Sì.

K: Lei ha sentito X dire queste cose. Che valore ha? Valore nel senso - che cosa ne fa? Ha qualche importanza o nessuna? Perché lei procede a modo suo. Lei è uno psicologo, e andrà per la sua strada, e io per la mia, perché io ho detto quello che avevo da dire, e finisce lì. E poi? Arriva qualcuno e dice: 'Ti spiego io che cosa significa.' Lei non ha tempo, lui invece ne ha e dice: 'Te lo spiego io.' E lei è in trappola. E' così che succede. Fin dai tempi antichi, dai Sumeri, dagli Egizi e dai Babilonesi - hanno sempre fatto così. E noi facciamo ancora le stesse assurdità. E mi chiedo che cosa abbia fatto la religione per l'uomo. Non lo ha aiutato. Gli ha dato delle consolazioni illusorie e romantiche. Ma guardiamolo - ci uccidiamo a vicenda - non voglio parlarne. Signori, cominciamo. Che cos'è una mente sana?

H: E' una mente che non è presa in questo...

K: Una mente integra, sana, sensata, santa, s a n t a. Questo vuol dire una mente sana. Abbiamo cominciato da questo. Che cos'è una mente sana? Il mondo è talmente nevrotico. Come farà lei a dire, come analista, come psicologo, come farà a dire alla gente che cos'è una mente sana, nessuno ci farà attenzione. Ascoltano dei nastri, o la televisione, e sono d'accordo, ma andranno per la loro strada. E allora, che cosa facciamo?

Come ... Prima di tutto, io ho una mente sana? O sono soltanto parole e immagini? Una mente completamente distaccata dal mio paese, dalle mie idee, completamente, spassionatamente distaccata.

H: Sta dicendo che solo così sono nella condizione di parlare a qualcuno?

K: Ovviamente. E' ovvio. Potrei essere sposato, ma perché dovrei essere attaccato a mia moglie?

H: E' un'idea di matrimonio, non è un matrimonio.

K: Ma l'amore non è attaccamento. Quindi, mi rendo conto che questa è la mia vita? Una mente sana che dice: 'Io amo e perciò non c'è attaccamento.' E' possibile?

S: Sembra così facile e così difficile allo stesso tempo, perché ...

K: Non capisco perché sia difficile.

S: Perché io ascolto quello che lei dice, e penso che sia assolutamente meraviglioso. Voglio avere una mente sana, voglio essere in uno stato di esistenza, e mi accorgo che ci ricasco, che non posso entrare in uno stato di una mente sana, che non posso entrarci per un atto di volontà o desiderio. Deve accadere. Non può accadere per un atto della mia volontà.

K: No, perciò ...

S: Quindi devo lasciare che accada, in un certo senso.

K: E allora cominciamo a indagare. Cominciamo a chiederci, perché? Perché non sono sano? Perché sono attaccato alla mia casa? Ho bisogno di una casa, ma perché dovrei esservi attaccato? Una moglie, una relazione, non posso esistere senza relazioni, la vita è relazione. Ma perché dovrei essere attaccato a una persona? O a un'idea, a una fede, a un simbolo - mi segue? - a tutto quel ciclo: alla nazione, al mio guru, al mio dio. Capisce? Attaccata significa completamente attaccata. Una mente può essere libera da tutto questo. Certamente.

S: Ma non solo volendo essere libera.

K: No. Ma vedendone le conseguenze, vedendo che cosa coinvolge, il dolore, il piacere, l'angoscia, la paura - mi segue? - vi è coinvolto tutto questo. Una mente così è una mente non sana.

S: Sì, si può anche essere d'accordo, e lo si può perfino vedere, si possono vedere i movimenti dei propri attaccamenti, se ne possono vedere le conseguenze distruttive. Ma non sembra che questo automaticamente li dissolva.

K: Naturalmente no. Questo introduce una questione molto diversa. Cioè, ascoltiamo soltanto con il senso dell'udito, o ascoltiamo veramente? Capisce la mia domanda?

S: Sì.

K: Si tratta di una ascolto casuale, verbale, sensoriale, o profondo? Se ascolta qualcosa in profondità, fa parte di lei. Non so se...

B: Penso che di solito non si ascolti in profondità, c'è qualcosa che blocca. Tutto il condizionamento.

K: E forse non vogliamo ascoltare.

B: Ma è il condizionamento che non ci fa ascoltare.

K: Certo, certo.

B: Non siamo disposti a farlo.

K: Come posso dire a mia moglie, 'Io ti amo, ma non sono attaccato a te'? Mi dirà, 'Ma che diavolo stai dicendo?' Ma se vediamo l'assoluta necessità di avere una mente sana, se ne sentiamo l'urgenza, non solo per me, ma per i miei figli, la mia società.

H: Ma non significa chiedere a noi stessi o ad altri di diventare sani.

K: No, no. Lo chiedo dentro di me. Mi chiedo perché la mia mente non è sana. Perché è nevrotica? E comincio a indagare. Osservo, sono attento, faccio tutto diligentemente.

B: Mi sembra che lei abbia detto che dobbiamo vedere l'assoluta necessità di una mente sana, ma penso che siamo stati condizionati all'assoluta necessità di mantenere l'attaccamento. Ed è quello che sentiamo, giusto?

S: Non necessariamente, ci sono molti che hanno visto tutti questi problemi, che qualcosa non va nella mente, sentono che bisogna fare qualcosa e si impegnano in qualche pratica spirituale, meditazione, e cose simili. Lei dice che tutti questi tipi di meditazione, concentrazione sui chakra, e simili, sono tutte uguali.

K: Ci ho giocato molto tempo fa.

S: Sì.

K: E vedo l'assurdità di tutto questo. Niente farà smettere il pensiero.

S: Alcuni di questi metodi si suppone lo facciano. Non so se sia vero o no. A me non è mai successo, ma forse perché non li ho seguiti a sufficienza.

K: Invece di passare attraverso tutta questa roba perché non cerchiamo di capire che cos'è il pensiero, se possa cessare, e che cosa implica. Mi segue? Scaviamo! Signori, alla fine di questi quattro dialoghi avete una mente sana? Una mente non confusa, che non brancoli, non agitata, che non esiga e non elemosini? Mi segue? Che lavoro! E' come vedere un serpente e dire: 'Sì, è un serpente, non gli vado vicino.' Fine!

H: Dall'interno sembra un problema tremendamente profondo, molto difficile da risolvere, e dall'esterno lei sta dicendo, che è come vedere un serpente e non avvicinarsi, come se niente fosse.

K: Per me è così.

H: Sì.

K: Perché io non voglio raggiungere il nirvana o il paradiso, nulla. Dico solo 'Guarda' - capisce?

H: E' interessante, perché sembra così profondo quando di fatto non lo è.

K: No, signore, siamo tutti molto superficiali. Giusto? E questo sembra soddisfarci. ... una bella casa, una buona moglie, un buon lavoro, una buona relazione - non disturbatemi. Io vado in chiesa, lei va alla moschea, io vado al tempio - lasciamo le cose come stanno.

H: Sta dicendo che noi non vogliamo neppure guardare.

K: Certo che no.

H: Ma se abbiamo un problema...

K: Se la Thatcher e quel signore in Argentina vedessero quanto sono tribali - la smetterebbero. Ma non lo fanno, perché la gente non vuole. I britannici - seguite? Siamo educati ad essere crudeli gli uni con gli altri. Non voglio parlarne ora. Una mente sana è questo, signori. Una mente sana è senza conflitti. E quindi è una mente olistica. E allora c'è la possibilità che ci sia il sacro. Altrimenti è tutto così infantile.

*Quarta conversazione con il dottor Bohm, Hidley & Sheldrake, Ojai, California*

*Domenica 18 Aprile 1982*

