

Jiddu Krishnamurti

La sofferenza psicologica

From the series:

La natura della mente

Sabato 17 Aprile 1982

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

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 perchè 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 distorcendo 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 lamenti 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 sè 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, inconsce, 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 un 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 sé.

K: Sì, di quello che si pensa di sé 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: Finché 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 ammalano 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.