



Bruno E. G. Fuoco

Il Cammino del Risveglio

Da Socrate a Omraam Mikhaël Aïvanhov

Stella Mattucina Edizioni

Collana | **Risveglio**

RI 01

Titolo | **Il Cammino del Risveglio - Da Socrate a Omraam Mikhaël Aïvanhov**

Autore | **Bruno E. G. Fuoco**

ISBN | 9788899462987

© Febbraio 2026 - Bruno E. G. Fuoco

© Stella Mattutina Edizioni

Nessuna parte di questa Opera può essere riprodotta
senza il preventivo assenso dell'Editore

Stella Mattutina Edizioni®

Via del Lago n. 26; 50018, Scandicci (Fi) - Italy

Tel./fax +39/055 769044; 340 2418469

Sito web: www.stellamattutinaedizioni.com

E-mail: stellamattutinaedizioni@gmail.com

Bruno E. G. Fuoco

Il Cammino del Risveglio

Da Socrate a Omraam Mikhaël Aïvanhov

Collana Risveglio

Stella Mattutina Edizioni

INDICE

| | |
|--------------------------|----------|
| INTRODUZIONE..... | 7 |
|--------------------------|----------|

PARTE PRIMA

| | |
|--|-----------|
| Alla ricerca di sé stessi | 21 |
|--|-----------|

CAPITOLO 1

| | |
|---|-----------|
| POSSIAMO CURARE NOI STESSI E IL MONDO SE NON SAPPIAMO CHI SIAMO? | 22 |
|---|-----------|

SCHEDE DI RIFLESSIONE

| | |
|--|-----------|
| * GLI EFFETTI DEL CONOSCERE SÉ STESSI. | 36 |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| * DOMANDE PER UN'AUTODIAGNOSI. | 37 |
|--|-----------|

CAPITOLO 2

| | |
|--|-----------|
| SOCRATE: PRECURSORE DEL LAVORO INTERIORE SULL'AMBIVALENZA UMANA | 38 |
|--|-----------|

CAPITOLO 3

| | |
|---|-----------|
| L'AMBIVALENZA DELLA NATURA UMANA NELLA STORIA DEL PENSIERO | 43 |
|---|-----------|

TEMA DI APPROFONDIMENTO

| | |
|--|-----------|
| * ORIENTAMENTI SUL CONCETTO DI NATURA UMANA. | 58 |
|--|-----------|

PARTE SECONDA

| | |
|--|-----------|
| Verso una visione unitaria della duplice natura dell'essere umano | 61 |
|--|-----------|

CAPITOLO 1

L'ESSERE UMANO TRA NATURA ANIMALE E SPIRITUALE.

| | |
|--|-----------|
| ORIGINI, MANIFESTAZIONI E SEGNI DISTINTIVI DELLE DUE NATURE | 62 |
|--|-----------|

CAPITOLO 2

| | |
|--|-----------|
| PERSONALITÀ E INDIVIDUALITÀ: I DUE VOLTI DELLA NATURA UMANA | 77 |
|--|-----------|

CAPITOLO 3

| | |
|---|-----------|
| L'INSEGNAMENTO DELLA NATURA SULL'AMBIVALENZA UMANA | 81 |
|---|-----------|

CAPITOLO 4

LA DIMENSIONE ANIMALE NELLA NATURA UMANA84

TEMI DI APPROFONDIMENTO

* *LA NATURA SUPERIORE NELLA VITA QUOTIDIANA* 90

* *IL DISTACCO DA SÉ STESSI GENERA BENESSERE?* 92

* *PERCHÉ ALCUNI PERCEPISCONO LA NATURA SUPERIORE*

E ALTRI SOLO LA DIMENSIONE BIOLOGICA? 94

PARTE TERZA

Siamo prigionieri dell'ambivalenza oppure siamo educabili? Uno sguardo al presente97

CAPITOLO 1

RICONOSCERE IL VOLTO NASCOSTO DELLA NATURA INFERIORE

NELLA VITA COLLETTIVA98

CAPITOLO 2

L'ATTUALITÀ DELLA LETTURA PLATONICA DELLE CRISI INDIVIDUALI E COLLETTIVE102

TEMI DI APPROFONDIMENTO

* *LE STRATEGIE DI PLATONE E DI O. M. AÏVANHOV PER ORIENTARE LE PULSIONI*

DELLA NATURA INFERIORE105

* *L'ALTO IDEALE. UN TRASFORMATORE DI ENERGIE*108

CAPITOLO 3

L'ECLISSE DELLA RAGIONE E DELLA NATURA SUPERIORE110

CAPITOLO 4

SIAMO UN CANTIERE VIVENTE, APERTO ED EDUCABILE115

PARTE QUARTA

La pedagogia per il risveglio della natura superiore... 123

CAPITOLO 1

IL PROGETTO DI EDUCAZIONE DELLA NATURA UMANA

SECONDO OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV124

CAPITOLO 2

| | |
|---|-----|
| L'IMPORTANZA DI CAMBIARE PUNTO DI VISTA: IDENTIFICARSI CON LA NATURA SUPERIORE | 128 |
|---|-----|

CAPITOLO 3

| | |
|---|-----|
| METODI PEDAGOGICI PER RADICARE LA NATURA SUPERIORE NELLA VITA QUOTIDIANA | 137 |
|---|-----|

CAPITOLO 4

| | |
|--|-----|
| TRASFORMARE LE ABITUDINI PER RINNOVARE LA VITA INTERIORE | 144 |
|--|-----|

CAPITOLO 5

| | |
|--|-----|
| SORVEGLIARSI, ANALIZZARSI E SAPER SCEGLIERE. BREVI NOTE DI RIFLESSIONE | 150 |
|--|-----|

TEMI DI APPROFONDIMENTO

| | |
|--|-----|
| * <i>ATTITUDINI SUSCETTIBILI DI COMPROMETTERE IL PROCESSO DI CAMBIAMENTO. . .</i> | 155 |
| * <i>NON IDENTIFICARSI CON L'IMMAGINE DI UN SÉ SEPARATO. DALL'IO AL NOI. . . .</i> | 157 |
| * <i>TROVARE L'IMMAGINE DEL SÉ SUPERIORE CON CUI IDENTIFICARSI</i> | 164 |
| * <i>L'IMMAGINAZIONE INFLUENZA CIÒ CHE SIAMO E CIÒ CHE POTREMO DIVENTARE . . .</i> | 165 |
| * <i>L'ESPERIENZA DELLO YOGA DELLA NUTRIZIONE. UN RESOCONTO.</i> | 168 |
| * <i>VIGILARE SUI PROCESSI IDENTIFICATIVI E IMITATIVI, ANCHE INCONSCI.</i> | 171 |

| | |
|------------------------------|------------|
| CONCLUSIONE | 174 |
|------------------------------|------------|

| | |
|--------------------------------------|------------|
| BIBLIOGRAFIA FINALE | 175 |
|--------------------------------------|------------|

INTRODUZIONE

Gli esseri umani hanno da sempre sperimentato, nella vita privata come in quella pubblica, dilemmi e divisioni interiori, stati di amarezza e sofferenza, ben rappresentati anche nella letteratura classica. Le guerre civili che insorgono nell'anima umana, così finemente descritte da Platone, continuano a turbare la nostra esistenza individuale. Allo stesso modo, il clamore suscitato dalla guerra fratricida del Peloponneso tra Atene e Sparta - testimonianza di una natura umana incline all'aggressività e all'antagonismo - si rinnova ancora oggi, su scala planetaria, a causa di nuove e drammatiche manifestazioni di ostilità.

Tuttavia, fin dall'antichità, alcuni uomini compresero che tali condizioni di sofferenza e conflittualità derivavano soprattutto dall'ignoranza che l'essere umano aveva di sé stesso: egli tendeva infatti a identificarsi con il corpo fisico, con i suoi bisogni e le sue pulsioni, cioè con quella dimensione materiale e biologica che riusciva a percepire con i suoi sensi. E la vista fisica, del resto, non poteva ingannare: quella era l'unica realtà possibile per l'essere umano.

Tale identificazione con la dimensione corporea aveva conseguenze psichiche ed etiche di grande rilievo, poiché induceva a concepire gli esseri umani come entità separate, autonome e potenzialmente in conflitto con gli altri esseri e con la natura tutta. Inoltre, tale identificazione generava una profonda amarezza, poiché l'essere umano, concepito unicamente come corpo fisico, è destinato a una breve durata ed è soggetto al ciclo e alle incertezze della vita biologica, come ogni altro organismo animale.

Questa identificazione, apparentemente logica, con la sola vita corporea era tuttavia considerata un errore da quegli esseri che avevano intuito o sperimentato l'esistenza di un'essenza immortale, che in seguito sarebbe stata chiamata "spirituale". Il riconoscimento di questa dimensione superiore li spingeva a sentirsi interiormente uniti all'umanità, alla natura e al Tutto, inteso da alcuni come Dio o causa prima, e a orientare la propria vita secondo una diversa tavola di valori etici e sociali, come nel caso di Socrate. Da tale consapevolezza nasceva il loro invito a non identificarsi con il "sé corporeo", fonte di amarezza per la finitudine umana e di una visione distorta dei valori dell'esistenza, ma a "conoscere veramente sé stessi": cioè ad andare oltre le apparenze oculari per riconoscersi nella propria essenza universale più profonda al fine di non sprecare la vita in vane congetture, conflitti fratricidi e aspirazioni distruttive. La conoscenza di sé stessi aveva, quindi, conseguenze dirompenti per la vita individuale e collettiva.

Essi avevano ben compreso, come Socrate, che nell'essere umano operano due nature distinte e spesso in conflitto, due sé contrapposti. *Duo sunt in homine*. Da un lato, una dimensione passionale e animale, potente e dominante;

dall'altro, una dimensione etica e razionale, più fragile, come attestato dalle tragedie greche. Da un lato, una coscienza di sé legata alla materia e ai processi biologici; dall'altro, una coscienza radicata nell'anima, aperta all'universale.

L'invito a conoscere la causa della sofferenza umana

Tra i molti pensatori che hanno riflettuto sulla condizione umana, **Boezio** (480 - 524 d.C.) ci ha lasciato dalla prigione nella quale era stato rinchiuso, pur non avendo commesso delitti, parole nitide e significative circa la causa della sofferenza umana: «So quale è la causa più grave del tuo male: tu non sai più chi sei» (*La consolazione della filosofia*).

Anche Dioniso nelle *Baccanti* di **Euripide** aveva ammonito il re Penteo con queste parole: «Tu non sai cos'è la tua vita, non sai chi sei e cosa fai»(v. 506).

Nondimeno, **Rousseau** aveva sottolineato l'importanza del «Conosci te stesso» socratico e aveva ribadito che è proprio «questa ignoranza della natura umana che getta tanta incertezza e oscurità» (*Origine della disuguaglianza*).

Secoli dopo, **Omraam Mikhaël Aïvanhov** confermerà la diagnosi della causa delle sofferenze umane, in coerenza con il messaggio socratico: «Perché questo vuoto e questo malcontento? La spiegazione è semplice: l'uomo non si conosce. Voi direte: "Solo questo?" Sì, ma tutto sta in questo» (*conferenza del 21 gennaio 1968*).

Colmare questa lacuna conoscitiva della nostra reale natura non è, in effetti, un esercizio filosofico o scolastico, ma una necessità comune a tutti noi per prenderci cura della nostra vita, individuale e collettiva.

Anche perché oggi, nonostante i secoli trascorsi, la società continua ad alimentare la valorizzazione di una identità separata e antagonista, malgrado la scienza abbia dimostrato che la percezione di essere un sé separato non abbia una realtà oggettiva, ma costituisca soltanto un costrutto cerebrale, e come tale, è plastico e modellabile attraverso l'educazione e la cultura. L'io biologico, scriveva **Gadda** (*L'egoista*), ha un certo grado di realtà, ma, sotto molti riguardi, è apparenza, vana petizione di principio. In fondo, il sé non è altro che la narrazione della nostra identità, organizzata dal cervello. Se modifichiamo l'interpretazione delle nostre esperienze, cambiamo anche i contenuti della narrazione della nostra identità e possiamo far emergere un'altra consapevolezza, un altro Sé e una diversa etica sociale. D'altronde, non a caso la spiritualità di tutti i tempi ha invitato gli esseri umani a non credere a quell'io e a rinunciarvi, senza timore, per fare spazio a un altro Sé.

Una parte dell'umanità esprime tendenze antagoniste e aggressive verso il sistema vivente. Perché?

Perché una parte dell'umanità avverte il bisogno di inquinare e sfruttare la natura e di scatenare guerre e morte tra gli esseri umani? Perché un'altra parte

di umanità, al contrario, adotta attitudini pacifiche, collaborative ed empatiche verso tutti gli esseri?

Le sofferenze e le crudeltà inflitte al mondo animale, con modalità sempre più sofisticate, sono riconducibili all'uomo in sé, oppure, a una sua particolare tendenza che quando si manifesta lo rende insensibile alla vita altrui? Se la crudeltà verso gli animali fosse intrinseca all'essere umano, perché allora molti non la praticano e scelgono addirittura di non cibarsi di animali? Se osserviamo direttamente i nostri e gli altrui comportamenti constatiamo con facilità che siamo capaci, in effetti, di adottare con disinvoltura comportamenti contrastanti tra loro, secondo le singole situazioni e l'intensità dei nostri attaccamenti personali: possiamo transitare dal cinismo all'altruismo, dall'onestà alla disonestà e viceversa.

Vi sono poi altri esseri che hanno una minore oscillazione e una maggiore stabilità comportamentale verso i poli opposti della nostra natura umana: pensiamo, da un lato, agli esseri umani che hanno manifestato e manifestano stabilmente nella vita concreta una dedizione verso il prossimo e, dall'altro, agli esseri umani dediti a comportamenti violenti e distruttivi. L'antica immagine del bruto e del santo rappresenta tutt'oggi, con efficacia, i poli opposti dei comportamenti umani.

Numerose sono, dunque, le domande che possono essere sollevate in merito alla natura umana e alle sue inclinazioni. Altrettanto numerose sono le risposte che possono essere fornite su tale tema. L'argomento è di estrema importanza in quanto è nel seno della natura umana che maturano i comportamenti che pongono a rischio di sopravvivenza la vita umana e quella dell'ecosistema. Per tale ragione, comprendere le manifestazioni della nostra natura umana può aiutarci a comprendere come agire su di esse al fine di migliorarle.

La domanda chiave potrebbe essere formulata anche nei seguenti termini: perché molte volte, pur sapendo ciò che è giusto fare per il nostro e altrui bene, non lo facciamo? Perché compiamo atti, pur sapendo che essi provocheranno sofferenze e dolore? Molti pensatori, nel corso della storia, hanno stigmatizzato la drammatica ambivalenza umana.

Ad esempio, **Paolo** nella *Lettera ai Romani* con sofferenza dichiara: «Io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio» (VII 15-19).

Ovidio nelle *Metamorfosi* (VII, 18-21) fa dire a Medea: «un impulso inaudito mio malgrado mi trascina; la passione mi consiglia una cosa, la mente un'altra». Cioè «Vedo il bene, l'approvo e seguo il male».

Seneca, nelle *Lettere a Lucilio* (94, 26) scrive: «*Scis, sed non facis*», cioè «Lo sai, ma non lo fai».

Petrarca in un famosa strofa del *Canzoniere* afferma: «veggo 'l meglio, et al peggior m'appiglio» (CCLXIV, v.136) e il **Foscolo**, secoli dopo, in un sonetto

ribadisce lo stesso concetto: «Conosco il meglio ed al peggior mi appiglio» (*Sonetto II*, v.13).

Pascal precisa che «disgrazia vuole che chi vuole fare l'angelo faccia la bestia» (*Pensieri*, n. 72).

Louis Buffon nelle pagine della *Storia naturale* ha ben messo in evidenza i momenti della vita in cui vogliamo ciò che non facciamo e facciamo ciò che non vogliamo.

Anche **Gandhi** lo ha constatato: «Che cosa miserevole! L'uomo capisce, eppure preferisce cadere» (*Pensieri sulla vita*).

Famosi sono i passi nelle tragedie greche che enunciano in toni drammatici la doppiezza umana, la sua ambivalenza derivante dalla coesistenza di due tendenze o nature distinte e opposte (v. *Parte I, capitolo 3*).

Perché non abbiamo il coraggio di riconoscere la nostra barbarie interiore?

La storia mostra con evidenza queste diverse realtà comportamentali a causa delle quali sorge legittima una domanda: considerata la mutevolezza dei comportamenti umani, è ragionevole confidare ancora in una natura umana positiva e promuovere attitudini pacifiche, cooperative, fraterne ed eque? Chi, peraltro, potrebbe in alternativa all'essere umano, assumersi la responsabilità di intervenire per risanare l'ecosistema globale? Possiamo affidare ai minerali, ai vegetali e agli animali l'adozione delle misure occorrenti alla conservazione dell'ecosistema? Possiamo rivolgerci ai bonobo con i quali condividiamo una parte notevole del DNA? Possiamo rivolgerci ai nostri animali d'affezione?

Soltanto noi esseri umani, purtroppo, possiamo assolvere questo compito, a condizione di avere, innanzitutto, il coraggio di osservare la nostra barbarie interiore, individuale e collettiva e di autoeducarci per poterla superare. È questo il nostro problema fondamentale ha osservato con lucidità **Edgard Morin** (*Svegliamoci*): l'essere umano, «è instabile e versatile, vive di contraddizioni, è capace del meglio e del peggio. Dovremmo sapere che tutto ciò che è umano è bipolare, secondo nozioni apparentemente antinomiche: Homo è allo stesso tempo *sapiens* e *demens*». Abbiamo bisogno, osserva Morin (*Etica*) di un'auto-etica, cioè di osservarci per comprenderci e correggerci. Non possiamo prescindere da questa "cultura psichica".

Ancor prima, **Jung** aveva sostenuto la necessità di conoscere senza reticenze quanto bene possiamo fare e di quale infamia siamo capaci. Per assumere decisioni etiche, tale autoconoscenza, affermava, è di primaria importanza (*"Ultimi pensieri"* in *Bene e male nella psicologia analitica*).

Ma questo coraggio, talvolta, ci manca e cadiamo vittime di distorsioni cognitive, cioè nei nostri processi valutativi ignoriamo o minimizziamo i nostri comportamenti primitivi perché sono contraddittori rispetto ai nostri proposi-

ti o all'immagine che abbiamo di noi stessi o a quella che vorremmo che gli altri avessero di noi. Il fatto di non voler vedere in noi questi aspetti non è senza conseguenze in quanto impedisce qualsiasi tentativo di lavoro autoeducativo. Come se esistesse all'interno dei processi ordinari del pensiero una sistematica tendenza all'autoinganno, ha osservato **Massimo Marraffa** (*Giovanni Jervis, Il mito dell'interiorità*), che ci induce a rifiutare verità scomode; come se ogni persona abbia un interesse (tacito e taciuto, e anzi negato) a dare di sé, dei propri pensieri e delle proprie azioni, descrizioni e spiegazioni di comodo e potenzialmente non veritiere (ivi).

Proprio da questa barbarie interiore che fatichiamo a riconoscere e a trasformare, traggono origine i problemi della vita individuale e collettiva. Ciò può essere ancor più evidente nel caso in cui tali barbarie affliggono coloro che hanno responsabilità e ruoli pubblici. Non a caso, i decisori pubblici potrebbero avere anche difficoltà a disciplinare e sanzionare determinate condotte espressive di una certa 'barbarie', se essi stessi la condividono nella vita privata. Lo stesso vale per molti comportamenti antisociali relativamente ai quali noi tutti manifestiamo, talora, inspiegabili attitudini di tacita accettazione o addirittura una certa benevolenza. La barbarie interiore può essere celata fino a un certo punto, ma non può essere ridotta al silenzio in quanto essa sottilmente si manifesta nelle pieghe delle speculazioni, delle valutazioni e nelle attitudini concrete delle persone che la ospitano. Pensiamo anche a certe sentenze che destano stupore per le scelte etiche celate dietro i formalismi delle argomentazioni giuridiche.

Occorre, inoltre, considerare che la coscienza, com'è noto, ci fornisce un senso di identità unitaria indipendentemente dai nostri comportamenti: ci percepiamo, cioè, come un Sé fisso e immutabile, a prescindere dal nostro passato. Questa sensazione di continuità si forma spontaneamente. Tuttavia, tale percezione può ingannarci, inducendoci a sottovalutare il fatto che, in realtà, non esprimiamo nella vita un identico Sé, ma tendenze umane profondamente distinte. La qualità etica della nostra identità si costruisce nel tempo, attraverso il nostro modo di vivere, anche se tendiamo a percepirci come una identità fissa.

Abbiamo una natura superiore sulla quale però non investiamo energie. Perché?

L'esperienza ci ha dimostrato che oltre alla barbarie interiore, che noi chiamiamo natura inferiore o sé inferiore, vi è una dimensione evoluta dell'essere umano, denominata in modi diversi: natura superiore, sé superiore, essenza spirituale, scintilla divina, natura fraterna e empatica, *humanitas* ecc. Noi impieghiamo l'espressione "natura superiore" per sottolineare che anche essa, alla stessa stregua della "natura inferiore", ha radici nella Natura, come si evince anche dal fatto che le neuroscienze hanno mappato le tracce di esperienze

sogettive riconducibili al Sé superiore: pensiamo agli stati di pace, di gioia e connessione, ai sentimenti di compassione, all'empatia ecc.

Facciamo riferimento a questa natura superiore tutte le volte, ad esempio, che parliamo di: un essere umano razionale e morale, dotato di un senso di giustizia, di empatia, di responsabilità ecologica e sociale in quanto sa distinguere ciò che reca bene da ciò che nuoce; un essere che va oltre l'istintualità immediata e l'egoismo, per trovare il senso della propria esistenza in una dimensione Ideale caratterizzata dai valori universali di pace e fratellanza; un essere consapevole e dai sentimenti nobili che sa conciliare gli interessi individuali con quelli collettivi in quanto sente di essere parte di un Tutto. Questa natura superiore è la fonte di tutti i ragionamenti, i sentimenti e i comportamenti sopra indicati, è la fonte della coscienza di unità e fraternità, è la fonte da cui attingere valori regolatori del vivere civile.

Questi valori non recepiscono le dinamiche animali proprie, invece, della dimensione inferiore molto attiva purtroppo nella vita collettiva: la lotta per il territorio, la lotta per le risorse, la violenza per soddisfare pulsioni sessuali, lo sfogo immediato delle reazioni emotive primarie (collera, invidia, desiderio di possesso...). Dal soddisfacimento di queste tendenze si scatenano, e nessuno può negarlo, delitti e guerre.

Stante il grave livello della crisi nella quale ci troviamo, molti si auspicano la pace, il rispetto della natura, la fratellanza universale, nonché comportamenti altruisti, solidali ed empatici. Ma nulla pare cambiare. Perché? A nostro avviso, ciò accade perché noi non investiamo energie sulla natura umana superiore, l'unica fonte in Natura dalla quale possono sgorgare i comportamenti attesi per salvare il pianeta.

Ma se non confidiamo nella natura umana superiore, da dove pensiamo possano scaturire i comportamenti evoluti e le condotte di vita curative dell'ecosistema?

Se così è, perché, allora, non investiamo energie culturali ed educative sulla natura superiore? Perché continuiamo a identificarci con la natura inferiore?

Forse pensiamo, malgrado siano passati secoli di storia, che i ragionamenti, i sentimenti e i comportamenti evoluti, possano venire dal nulla, anche in assenza di un impegno educativo su sé stessi.

Da un lato, amiamo evidenziare con compiacimento che l'essere umano è più o meno come un animale e dall'altro ci lamentiamo dei comportamenti bellicosi e feroci che gli uomini manifestano nella vita collettiva. Perché tanta indolenza etica? Perché, pur consapevoli della nostra duplice natura, lasciamo che prevalga la parte più inferiore?

Alcuni studiosi per varie motivazioni cercano di dimostrare, con argomenti tratti dalla biologia, dall'antropologia... che l'essere umano deve scendere dal

suo piedistallo in quanto anche lui è un animale *tout court* e non ha nulla di speciale che possa farlo ritenere superiore ad altri esseri viventi. Ma affermare che l'essere umano è soltanto un animale cosa produce sul piano etico e comportamentale? Cosa apporta al bene comune? Porta, a ben vedere, a una sorta di legittimazione e accettazione dei comportamenti umani ispirati agli istinti animali.

Non ci si avvede che il lato predatorio dell'essere umano non discende dalla dimensione spirituale giacché essa, essendo pacifica e fraterna, riconosce il diritto alla vita degli animali e il dovere di non mangiarli. L'Antropocene, lo specismo... non sono gli effetti della dimensione spirituale e fraterna proprie della natura superiore, ma discendono, invece, dalla dimensione antagonista e cinica della natura inferiore la quale, ad esempio, subordina finanche il diritto alla vita degli animali ai piaceri del palato.

Come ha sostenuto **Martin Sahlins** (*Un grosso sbaglio l'idea occidentale di natura umana*), la civiltà occidentale è fondata su una idea erronea e perversa di natura umana e su questa ha costruito il sistema economico e sociale.

Il problema etico e pedagogico, a nostro avviso, consiste nel decidere se taluni comportamenti esprimono l'essenza umana e come fare, in caso negativo, a neutralizzarli, valorizzando l'essenza più rappresentativa della nostra *humanitas*. Ma questa cernita tra l'umano e l'animale a molti non risulta gradita.

Quanto accade sulla scena collettiva ci induce a pensare che solo in teoria vorremmo un mondo migliore, ma in pratica non vogliamo investire energie psichiche e culturali per agire alla fonte, per autoeducarci: non vogliamo mettere in discussione i diktat delle pulsioni dell'ego che sentiamo agitarsi in noi e la loro progettualità. Sarebbe come auto-condannare noi stessi, quella parte animale con la quale ci identifichiamo: chi per la *vanitas mundi*, chi per la ricerca di potere, chi per la ricerca del piacere, chi per inerzia dovuta all'assenza di consapevolezza. Molti amano, in effetti, sentirsi come animali, perché in alcuni campi della vita pubblica e privata ne condividono le stesse modalità espressive e pertanto non accettano valori etici che possano mettere in discussione concretamente il loro modo di vivere. Per tali ragioni, molti amano un sapere che resta confinato nella dimensione cerebrale, un sapere che procura visibilità, successo e vantaggi nella vita sociale, ma nulla di più.

Istinti, pulsioni e ideali

Ma perché taluni agiscono nella vita sulla base di pulsioni da soddisfare con qualunque mezzo e altri, invece, agiscono sulla base di ideali da perseguire? Ciò non comprova l'esistenza di due tendenze opposte nell'essere umano?

Quando gli animali, compresi quelli d'affezione, combattono o litigano per questioni di territorio, cibo o accoppiamento, consideriamo tali comportamenti naturali e inevitabili, poiché frutto di istinti ai quali non possono sottrarsi. Lo stesso vale quando alcuni animali con astuzia catturano prede o approfittano dei

nidi altrui. Accettiamo queste dinamiche come parti inscindibili della natura.

Ma se comportamenti analoghi sono adottati dagli uomini, la maggioranza di noi li considera riprovevoli e degni di condanna, poiché l'essere umano non è governato dagli istinti, ma da pulsioni orientabili. Il lupo suscita in molte persone un certo fascino. Eppure, come è noto, se entra, ad esempio, in un ovile uccide un gran numero di bestiame al di là del suo bisogno di sostentamento. Questa attitudine non suscita stupore in quanto si tratta di un animale. Ma se un essere umano entra in un ovile e fa strage di agnelli, lo si ritiene un essere malvagio e nessuno lo giustifica, perché, non essendo un animale, ci si attende da lui il dominio della pulsione aggressiva e violenta. Questo è un caso, tra i tanti, di un comportamento fisiologico in talune specie animali e patologico, per comune sentire, nella specie umana.

Noi ci attendiamo ed esigiamo dagli esseri umani comportamenti diversi, cioè privi di violenza e astuzia, perché non siamo obbligati dalla natura a soddisfare ciecamente gli istinti.

Non bisogna certamente svalutare la specie animale che è complessa, ricca anche di qualità e di molteplici sfumature, priva di colpe e vittima essa stessa dell'animalità umana. Sappiamo bene che la specie animale non può essere inquadrata nella descrizione dei soli istinti sopra indicati, ma noi ci limitiamo, in questo contesto, a estrapolare da essa quelle tipologie di condotte che se replicate nella dimensione umana, sono impeditive di una vita collettiva pacifica e rispettosa di tutte le creature.

Quando gli uomini adottano tali condotte, infatti, ci indigniamo perché riconosciamo che l'essere umano ha le facoltà per vivere una vita pacifica, priva di aggressività, una vita affettuosa, gentile, socievole, artistica, spirituale... e non antagonista nei confronti dei suoi simili e delle stesse specie animali.

In una parola, ci attendiamo che l'essere umano governi certe pulsioni e certi desideri, astenendosi dal darvi libero sfogo a danno di altre creature e di tutto l'ecosistema.

Esiste, dunque, una natura umana complessa abitata sia da pulsioni affini agli istinti animali, sia da aspirazioni e motivazioni che nutrono, invece, ideali superiori. La coabitazione di queste due distinte nature, già evidente nella coscienza degli antichi, è tuttora il problema di base che faticiamo ad affrontare.

I comportamenti della prima natura li collaudiamo da tanti secoli: ad esempio, siamo pronti alle guerre con grande facilità. Nelle prime pagine dei giornali, le immagini delle guerre, infatti, si confondono con quelle dello sport e del *gossip*.

I comportamenti della seconda natura, invece, stentano a decollare. Cioè non siamo altrettanto pronti a essere giusti, onesti e pacifici. Abbiamo bisogno di una educazione appropriata e di un tirocinio per non esprimere antagonismo, possessività, astuzia e per realizzare le aspirazioni ideali che trascendono la sfera biologica del nostro sé.

Il problema è culturale ed educativo: i nostri modelli comportamentali e i sistemi economici sono ancora ispirati, purtroppo, a certe dinamiche animali, alla competitività, all'antagonismo, all'astuzia, alla violenza. Vi sono ancora esseri umani potenti e meno potenti, ricchi e poveri, istruiti e meno istruiti che soddisfano le loro pulsioni e ambizioni nell'indifferenza verso il dolore e le sofferenze che le loro azioni provocano.

La stessa nostra sfera privata, concepita come spazio inviolabile, si configura talora come ambito privilegiato per l'emersione delle pulsioni disordinate, anche a causa di una impropria educazione ricevuta fin dalle fasi prenatali. Non sorprende, pertanto, che numerosi comportamenti devianti si concentrino proprio nell'ambito domestico.

Fermarsi all'ambivalenza o approfondire la conoscenza di sé stessi?

Le nostre contraddizioni derivano dunque dalla coesistenza di due nature distinte e opposte e dal fatto che perpetuiamo la condizione originaria umana: vedo ciò che è bene, ma seguo di fatto ciò che è male. Ma di fronte a questa ambivalenza e doppiezza, dobbiamo essere remissivi e acquiescenti in quanto siamo soltanto animali? Dobbiamo adottare i comportamenti dei soggetti "rassegnati" e "sopraffatti" studiati da **Daniel Goleman** in *Intelligenza emotiva*?

Oppure, è possibile credere in una forma di autoconsapevolezza e di auto-educazione che, a poco a poco, dalla dualità, dall'ambivalenza possa condurci a un'unità? Un'unità in virtù della quale i nostri comportamenti individuali e collettivi, potranno essere finalmente pacifici e fraterni anche nei confronti degli animali? Se sì, sulla base di quale sistema filosofico e modello pedagogico tutto ciò potrebbe rendersi possibile?

Quali facoltà umane possono traghettarci verso valori diversi e più evoluti, se non quelle espressive della natura superiore? Quali virtù dobbiamo e possiamo acquisire per vivere in armonia con l'umanità e la natura, superando i conflitti autodistruttivi?

Non abbiamo un terzo polo alternativo: o attingiamo ai modelli propri della natura inferiore, istintiva, egocentrica, intellettualmente scaltra oppure attingiamo ai modelli propri della natura superiore.

Dobbiamo, dunque, chiederci, ad esempio: la cultura, l'educazione, l'arte, la politica... su quale natura umana investono?

Come possiamo cambiare lo stato di coscienza attuale, che ci spinge a percepire come reale una separazione illusoria tra uomo, natura e cosmo, alimentando indifferenza, assenza di risonanza emotiva verso le conseguenze delle nostre azioni? Come possiamo migliorare la vita collettiva, se non addestriamo la natura più evoluta?

Dovremmo, forse, studiare e imitare i bonobo come sostenuto da **Telmo Pievani** (*Dove comincia l'uomo. Ibridi e migranti: una breve storia dell'avventura umana*) al fine di apprendere a cooperare? O dovremmo studiare le società tradizionalmente non aggressive, come propongono alcuni antropologi? Oppure, più radicalmente, non sarebbe necessario confrontarsi con gli insegnamenti pedagogici e spirituali di quell'umanità evoluta che, nella storia, ha incarnato concretamente i valori di pace e fratellanza? E, infine, potrebbe essere sufficiente attingere alla sola interiorità individuale, prescindendo da riferimenti a modelli di coscienza più avanzati?

Pascal aveva acutamente ammonito: «È pericoloso mostrare troppo all'uomo com'è uguale alle bestie, senza mostrargli la sua grandezza» (*Pensieri*, n. 240). La cultura e talora la religione, pare proprio di poter affermare, non vogliono mostrare all'uomo la sua grandezza.

Al momento, preferiamo investire energie sull'istruzione e la tecnologia, entrambi inefficaci sul piano dell'orientamento etico. Peraltro, appare illusorio ritenere, come osservato da **U. Galimberti** (*I paesaggi dell'anima*), che l'educazione possa essere una conseguenza diretta dell'istruzione: «Educare al comprendere di Howard Gardner, mostra che è impossibile istruire se prima non si è provveduto alla costruzione dell'identità, non ci si è inseriti nei meandri del desiderio, non si sono fatti i conti con i problemi connessi alla frustrazione e alla rimozione che sono dinamiche abituali in ciascuno di noi».

Perché il richiamo a Socrate e a O.M. Aïvanhov?

Nella cultura occidentale, Socrate (cfr. Parte I) fu tra i primi a comprendere che per poter sviluppare le virtù necessarie alla vita collettiva era indispensabile un lavoro interiore sulle due nature opposte che coabitano nell'essere umano: la dimensione ferina ed egoica, e la dimensione dell'anima razionale, la dimensione divina.

L'intuizione di una natura inferiore e di una natura superiore, ripresa successivamente da molti pensatori, trova, a nostro avviso, in O.M. Aïvanhov una piena sistemazione concettuale e metodologica. Da qui il *trait d'union* tra i due grandi pensatori, evocato dal titolo del presente volume.

Piano del volume

Il presente volume nasce dal desiderio di approfondire le domande che ci siamo posti nelle pagine precedenti e di condividere con i lettori la proposta di un percorso dedicato all'educazione della nostra natura umana, così come è stato elaborato da autorevoli pensatori. Il germe originario del nostro interesse risale, in particolare, all'estate del 1985, quando, durante un soggiorno in Francia per un corso di specializzazione universitaria, si presentò l'opportunità

di assistere a un ciclo di conferenze tenute da Omraam Mikhaël Aïvanhov, dedicate all'importanza dell'educazione della natura umana, quale fondamento per la nascita di una società fraterna e pacifica. Le sue parole, che allora toccarono le menti e i cuori dei presenti, conservano ancora oggi una viva attualità e continuano a esercitare un'influenza profonda nell'elaborazione dei progetti pedagogici di riforma della natura umana.

Tutto ciò che sta accadendo nel mondo, sottolinea, infatti, l'urgenza di approfondire la conoscenza di sé stessi (Parte I) e delle due **tendenze o nature** che coesistono in ogni individuo e che si manifestano attraverso emozioni, sentimenti, pensieri e comportamenti specifici (Parte II).

Queste due nature influenzano profondamente le nostre interazioni con gli altri e la vita sociale nel suo complesso. Acquisirne **consapevolezza** è cruciale per intraprendere un autentico percorso di **autoeducazione interiore**, necessario non solo per il benessere personale, ma anche per quello collettivo (cfr. Parte III).

In assenza della disponibilità a lavorare su sé stessi, ogni discorso su una società più fraterna e pacifica resta vano, alla stessa stregua delle tante speculazioni intellettuali "disincarnate", cioè prive di un reale impatto etico sul modo di vivere, in quanto esse non tengono conto del fatto che i comportamenti umani non cambiano sulla base di teorie e nozioni che esauriscono la loro efficacia nella sola dimensione cerebrale.

Spesso, indagini storiche, sociali ed economiche, riconducono la fonte dei problemi a determinate persone, a determinate ideologie, a determinati popoli, o a determinate scelte di politica economica e legislativa ecc. Tuttavia, dietro queste cause, si celano sempre problematiche legate alle manifestazioni delle due nature, in particolare, alla preminenza della natura inferiore (cfr. Parte III). Per questo è sulla natura umana che occorre intervenire, altrimenti la barbarie persisterà e si presenterà sempre sotto forme diverse, come il mostro Tifone di cui parla **Socrate**, come il mostro policefalo di cui parla **Platone**, oppure, come il Cerbero a tre teste di cui parla **O.M. Aïvanhov**.

D'altronde, anche dietro le fluttuazioni dei mercati e dell'economia vi è la natura umana con le sue pulsioni vitali e la sua irrazionalità: il famoso economista **Keynes** parlava, infatti, di "*spiriti animali*", come sottolineato dai premi Nobel per l'economia **G. Akerlof e R. Shiller** (*Spiriti animali. Come la natura umana può salvare l'economia*) secondo i quali non comprenderemo i principali eventi economici se non porremo attenzione agli schemi di pensiero che animano le idee e i sentimenti delle persone. Si forniscono interpretazioni artificiali e inutilmente complesse degli eventi economici, dando per scontato che le differenze di sensazioni, impressioni e passioni individuali siano irrilevanti nell'insieme (ivi).

Il modello concettuale della natura superiore (Sé superiore) e della natura inferiore (Sé inferiore), accolto da molti pensatori (cfr. Parte I, capitolo 3), non introduce, nella nostra prospettiva, dualismi o scissioni tra le due polarità umane in quanto l'essere umano è, e resta sempre "uno".

Il nostro obiettivo non è, peraltro, la personificazione del conflitto interiore, cioè esaminare la questione se alle due nature dell'essere umano - o ai due Sé - corrispondano entità autonome ed esterne, quali Angeli, archetipi psichici o altre figure simboliche. Ciò che ci preme sottolineare è il fatto che questi due Sé rappresentano aspetti complementari di una medesima persona, in costante relazione e reciproca influenza. In altri termini, il nostro interesse si concentra nell'evidenziare gli schemi di pensiero e di comportamento, caratteristici delle due nature, per favorire una maggiore consapevolezza degli automatismi interiori, così da renderne possibile la trasformazione attraverso un autentico lavoro di autoeducazione e di responsabilizzazione.

Ci soffermeremo, in particolare, sull'insegnamento pedagogico di **Omraam Mikhaël Aïvanhov** in quanto da esso emerge un percorso chiaro e articolato per l'educazione della natura umana e la progettazione di un modo di vivere nella vita quotidiana coerente con le espressioni della natura superiore, fraterna e pacifica (cfr. Parte IV). Non potremo esaminare i contenuti delle singole pratiche, ma ci limiteremo a porre in evidenza le caratteristiche generali di tale percorso pedagogico.

Una delle grandi ricchezze di **questo percorso pedagogico** è costituito dai metodi progettati per incarnare esperienze unitive nella vita quotidiana. La forza trasformativa di questi metodi riposa nel fatto che essi non si limitano a proporre spiegazioni e conoscenze astratte, ma esperienze spirituali reali, concrete, da vivere nel quotidiano. Questa pedagogia attribuisce grande rilevanza alla sperimentazione concreta anche perché, come hanno dimostrato le neuroscienze, **se voglio cambiare me stesso devo cambiare l'esperienza di me stesso**. Gli esercizi e i metodi proposti mirano, infatti, a far emergere nella propria coscienza il senso di unità e d'appartenenza alla comune famiglia universale. Il cervello, osserva **Lisa Feldman Barrett**, si ricabla attraverso l'esperienza: «Se oggi cambiate le vostre effettive esperienze, potete cambiare anche ciò che sarete domani» (*Come sono fatte le emozioni*). Se voglio cambiare, devo, quindi, modificare le esperienze che costruiscono e rafforzano le mie percezioni, le mie abitudini e la mia identità. Se voglio cambiare secondo i valori della mia natura superiore, devo fare esperienza della mia natura superiore.

La sperimentazione è, dunque, fondamentale per il cambiamento che vogliamo imprimere nella nostra vita quotidiana giacché essa ci aiuta a percepire e a fare emergere il nostro Sé autentico, la nostra natura superiore e ciò ci renderà più agevole il processo di discernimento tra le manifestazioni del-

le due nature. Come osserva lo psicologo **Mihály Csíkszentmihályi** (*Seguire il flow*), vivere significa sperimentare tramite il fare, il sentire, il pensare ed è proprio il contenuto dell'esperienza che determinerà la qualità della vita. Le esperienze nuove aggiungono connessioni neurali attraverso cui si strutturano nuovi modelli sinaptici e si perfeziona la nostra percezione del mondo.

Ma non basta avere accesso a esperienze utili e gratificanti, ribadisce il neuropsicologo **Rick Hanson** (*La forza della resilienza*), in quanto esse scivolano via, se non lasciano tracce durature anche nel flusso ordinario della vita quotidiana.

La sperimentazione diretta e personale è dunque essenziale. Come rileva **Luigina Mortari** (*Conoscere se stessi per aver cura di sé*), il sapere che serve realmente alla vita si costruisce nell'esperienza e, nel suo stesso formarsi, trasforma il soggetto che lo elabora. L'educazione non può insegnare direttamente questa sapienza sull'arte di vivere, può però guidare il soggetto verso metodi di ricerca che sostengano la cura di sé, evitando che la vita si esaurisca in una successione di istanti privi di significato.

L'uomo, osserva **O.M. Aïvanhov**, ha bisogno di essere in sintonia con sé stesso, di vivere nell'unità, ha bisogno che il suo intelletto, il suo cuore e la sua volontà procedano insieme. Se è continuamente in preda a contraddizioni, non può trovare l'equilibrio e soffre. L'uomo ha bisogno, sottolinea, di vivere con amore e di fare ogni cosa con amore: parlare, camminare, mangiare, respirare, studiare...

Nell'unità della nostra esistenza consiste la nostra felicità, scriveva **Louis Buffon** (*op.cit.*), e lo comprendiamo quando essa viene a mancare: ad esempio, per la violenza delle nostre passioni che si oppongono alla nostra ragione. Raramente, osserva **Csíkszentmihályi**, proviamo la serenità che scaturisce quando cuore, volontà e mente sono sulla stessa lunghezza d'onda (*op.cit.*).

Il nostro auspicio è quello di offrire, tramite la lettura del libro, un contributo stimolante che aiuti a prendere le distanze e a non identificarsi con le nostre manifestazioni più egocentriche - premessa indispensabile per poterle osservare e orientare - o, quanto meno, che aiuti, a compiere nel modo di vivere, per usare il linguaggio della neuroscienziata Barrett, «un passo indietro rispetto al punto di vista del proprio falso sé».

Se iniziamo, infatti, a identificarci con il punto di vista della nostra natura superiore, la dimensione più evoluta, possiamo imparare a osservare noi stessi e il mondo con uno sguardo nuovo, libero dalla schiavitù degli automatismi e dalle antiche doppiezze. Potremo, così, percepire il senso di Unità e di appartenenza alla vita nella sua totalità, manifestando la dimensione fraterna e pacifica nel vivere quotidiano.

«Se vivete unicamente con la coscienza della separatività, con la convinzione di essere sempre separati, distanti dalla vita collettiva, dalla vita universale...»

lotterete, litigherete, soffrirete e non troverete mai la pace. A causa di questa idea, mantenete la convinzione che siete degli esseri esterni, estranei agli altri, che gli altri non sono voi e che potete impunemente far loro del male, lacerarli, danneggiarli... Se, invece, uscite da quella filosofia, se fate almeno degli sforzi per uscirne, comincerete a sentirvi permeati dalla vita universale e vivrete nello spazio infinito, nell'eternità... migliaia di creature sono riuscite a vivere questo stato di coscienza; perché non dovrete riuscire anche voi?»

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Avvertenza bibliografica

Per mantenere la fluidità dell'esposizione, le citazioni dei numerosi autori richiamati nel libro sono indicate nel corpo del testo con nome e titolo dell'opera tra parentesi. Le citazioni per esteso sono riportate nella bibliografia finale.

PARTE PRIMA

ALLA RICERCA DI SÉ STESSI

CAPITOLO 1

POSSIAMO CURARE NOI STESSI E IL MONDO SE NON SAPPIAMO CHI SIAMO?

Mi sembra che la più utile e la meno progredita di tutte le conoscenze umane sia la conoscenza dell'uomo, e oso dire che la sola epigrafe del tempio di Apollo (Conosci te stesso) contenesse un precetto più importante e più difficile di tutti i grossi libri dei moralisti. È questa ignoranza della natura umana che getta tanta incertezza e oscurità

Rousseau

Le domande importanti

Chi siamo e che cosa vogliamo diventare? Sono domande, ci ricorda **Enrico Berti** (*In principio era la meraviglia. Le grandi questioni della filosofia antica*), che l'uomo si pone incessantemente, in ogni epoca storica e in ogni età della vita, almeno da quando è in grado di riflettere su sé stesso.

Scoprire che cos'è la nostra natura, osserva la filosofa statunitense **Marta Nussbaum** (*Aristotle on Human Nature*), sembra essere un tutt'uno con la scoperta di ciò che riteniamo, nel profondo, essere più importante e indispensabile.

Vi sono in effetti domande molto importanti per l'impatto condizionante che esse esercitano sulla nostra vita, come si desume anche dallo studio scientifico dei nostri processi di funzionamento e di cambiamento: chi pensiamo d'essere? Chi desideriamo essere? Pensiamo di avere la capacità di cambiare la direzione della nostra vita?

Queste domande sono importanti perché se non conosco me stesso, la mia essenza, non conosco ciò di cui devo prendermi cura e ignoro cosa devo fare per esprimere questa essenza nella mia vita.

E se non esprimo e non realizzo la mia essenza, come posso essere sereno? È come se ignorassi di avere dentro di me un seme prezioso da far crescere, la mia vera essenza. Ecco perché la causa più grave del nostro male, della nostra infelicità è il fatto di non conoscere chi siamo e di non sapere cosa fare per il nostro e l'altrui bene.

Come posso curare l'ecosistema globale, se prima non curo i comportamenti umani che hanno provocato questo stato di malattia e sofferenza? Ma come posso curare i comportamenti umani, se prima non conosco l'essere umano, cioè se non mi sforzo di conoscere questo "sé stesso" da curare?

Devo, in effetti, conoscere e individuare le fonti generatrici dei miei comportamenti antisociali e prosociali, se desidero realmente intervenire su que-

sti miei comportamenti. Questa ricerca non è di competenza di una professione (psicologo, neuroscienziato, biologo, antropologo, motivatore ecc.) o di una Istituzione. Questa ricerca, che non richiede titoli di studio ad hoc, attiene all'educazione di base dell'essere umano, affinché possa vivere consapevolmente e non come un qualsivoglia organismo animale alle prese con i problemi della sopravvivenza.

A questo proposito, lo psicologo **Pierre Daco** (*Che cos'è la psicologia*) ha evidenziato che molti uomini vivono in modo automatico, senza vera consapevolezza di sé, ripetendo gesti e parole apprese meccanicamente. La maggior parte delle nostre azioni quotidiane è compiuta senza coscienza. Eppure ogni azione ha un impatto e una responsabilità: per questo è essenziale diventare consapevoli. La coscienza richiede esercizio, coerenza e un lungo lavoro su di sé. Solo conoscendosi si può smettere di agire come macchine e iniziare a vivere con pienezza e autenticità, ha affermato questo Autore.

Come tutti possiamo constatare, la fonte di questi comportamenti antisociali e prosociali si radica nella natura umana. La ricerca di questa "fonte", però, non va confusa con la diversa questione di natura scientifica relativa alla tracciabilità dei comportamenti antisociali nel cervello e nel corpo, in quanto gli eventuali correlati neurofisiologici non sono, evidentemente, le cause di tali comportamenti. A meno che riteniamo possibile intervenire direttamente sulle sinapsi per modificare il contenuto dei pensieri e delle emozioni, come auspicava, senza successo, un famoso neurologo del secolo scorso (premio Nobel, Egas Moniz) secondo quanto riporta, con toni critici, il neurobiologo **Robert Sapolsky** (*Biologia del bene e del male*).

La domanda madre: «Conosci te stesso»

Tutti conoscono la frase scritta sul frontone del tempio di Apollo a Delfi, in Grecia, «Conosci te stesso» e la corrispondente locuzione latina, *nosce te ipsum*. Famoso è anche il monito del poeta lirico **Pindaro** (*Pitica II, verso 72*): «Diventa chi sei, imparando (chi sei)», ripreso nei secoli successivi da alcuni filosofi occidentali. Anche **Epitteto** esortava alla chiarezza interiore: «Prima di tutto, dì a te stesso chi vuoi essere: poi, in accordo con la decisione presa, fa' quel che devi fare» (*Manuale, XXIII, 1*). Cioè, agisci in accordo con tale ideale.

Conoscersi e manifestare la propria essenza sembrerebbero essere la cosa più facile, anche a giudicare dai contenuti di una certa letteratura, e invece sono la più difficile di tutte, pare aver detto nel passato lontano il filosofo Fozio. A meno che, aggiungiamo noi, l'esortazione in questione, venga svuotata di profondità e sacralità e venga interpretata in modo riduttivo, come è accaduto all'espressione "amore platonico" o venga collocata negli ambiti dello "star bene" terapeutici o motivazionali.

Lo stesso **Socrate** ne era consapevole, giacché in *Alcibiade maggiore* afferma: «Ma è forse facile conoscere sé stessi ed era un buono a nulla colui che ha posto quell'iscrizione sul tempio di Delfi, oppure si tratta di una cosa difficile e non alla portata di tutti?»

Anche **Eraclito** aveva consapevolezza della natura divina di questo monito, secondo quanto riporta **Plutarco** in *Contro Colote*: «Come se avesse fatto una grande impresa, Eraclito disse "Ho cercato me stesso". Infatti, fra le cose che sono scritte in Delfi, la sentenza "Conosci te stesso" è ritenuta come la più divina di tutte».

Non è facile, dunque, ma, secondo **Eraclito**, a tutti gli uomini è data la possibilità di conoscersi e diventare saggi: «Chi è desto percepisce e vive in un mondo unico e condiviso; chi invece dorme, resta immerso nei propri mondi soggettivi illusori» (*frammento 22, Diels-Kranz*). Questa affermazione richiama alla mente il pensiero di **Omraam Mikhaël Aïvanhov** secondo il quale l'essere umano non ha ancora preso l'abitudine di vivere nella dimensione della sua natura superiore, né di identificarsi con essa: a livello di natura superiore egli dorme, mentre nella natura inferiore è ben sveglio (*Natura umana, natura divina*).

Porfirio, commentando Platone, osservava (*Vangelo di un pagano, Lettera a Marcella, Contro Boeto*) che la non conoscenza di sé stessi è addirittura cosa perversa in quanto svilisce la grandezza della dignità interiore e alimenta l'orgoglio per ciò che è mediocre ed è esterno all'essere umano.

Anche **Cicerone** (*Le Tuscolane*) aveva riconosciuto la natura divina del monito delfico: «Quando dice "Conosci te stesso" vuol dire "Conosci la tua anima"... Se dunque non fosse cosa divina conoscere l'anima, non sarebbe stato attribuito a un dio questo precetto di una mente superiore... divina è questa possibilità di conoscere sé stesso».

«Renditi conto», ammoniva **Marco Aurelio** (*Libro XII, pensiero 19*), «una buona volta che hai dentro di te qualcosa di più grande e più divino di ciò che produce le tue passioni e ti fa muovere come una marionetta. Rifletti».

Anche **Rousseau**, tra gli altri, come abbiamo già osservato, aveva constatato l'importanza del precetto: «Mi sembra che la più utile e la meno progredita di tutte le conoscenze umane sia la conoscenza dell'uomo, e oso dire che la sola epigrafe del tempio di Apollo (*Conosci te stesso*) contenesse un precetto più importante e più difficile di tutti i grossi libri dei moralisti. È questa ignoranza della natura umana che getta tanta incertezza e oscurità... Non senza stupore e scandalo si nota il poco accordo che regna su questo importante argomento fra i diversi autori che ne hanno trattato. Fra gli scrittori più autorevoli è difficile trovarne due che su questo punto abbiano la stessa opinione» (*Origine della disuguaglianza cit.*).

Ricordiamo che il famoso naturalista svedese **Linneo** nel 1758 impiegò nel suo "*Systema Naturae*" l'espressione "*homo sapiens*" in ragione del fat-

to che solo l'essere umano ha la facoltà di conoscere sé stesso: «*Primates, Homo, nosce te ipsum*».

La sottovalutazione del monito delfico ha prodotto un vuoto di saggezza sulla nostra essenza, a causa del quale sono insorti enormi problemi per tutto l'ecosistema globale: se ci conoscessimo, non lavoreremmo alacremente per autodistruggerci. Se rischiamo di estinguerci a causa dei nostri comportamenti vuole dire che non conosciamo ciò che ci fa, realmente, stare bene e prosperare.

Alla radice delle difficoltà individuali e collettive, così come dell'incapacità di risolvere i grandi temi come la pace, il rispetto della natura, l'equità, la giustizia, vi è questa mancanza di comprensione su chi siamo e chi e che cosa dovremmo diventare.

Sapere come siamo fatti è fondamentale per esprimere la nostra essenza migliore. Alla filosofia antica era chiaro, ha osservato **Marco Vannini** (*Viaggio al centro dell'uomo*), che la conoscenza dell'anima e del «divino che la governa» (cfr. Aristotele, *Etica Nicomachea*, X, 1177b), ovvero la conoscenza di ciò che veramente siamo, è essenziale alla felicità – anzi, alla beatitudine – in quanto con tale conoscenza si vive la vita più propriamente umana, realizzando la nostra vera natura.

Di questo avviso ottimistico era **Socrate** e lo è, oggi, **O.M. Aïvanhov** secondo il quale, come evidenzieremo nelle Parti II e IV, la chiave essenziale per risolvere le problematiche dell'esistenza collettiva è celata nella conoscenza della peculiare natura umana ove coesistono una natura inferiore, oggi molta attiva, e una natura superiore dalla quale dovremmo attingere quelle qualità etiche e comportamentali necessarie per migliorare la vita collettiva e salvare il pianeta.

Fiducioso lo era anche **Čechov**. Fausto Malcovati (*Anton Pavlovič Čechov, Racconti*) riporta un pensiero estratto dal suo epistolario: «Volevo solo dire alla gente in tutta onestà: guardate, guardate come vivete male... L'importante è che le persone comprendano questo. L'uomo diventerà migliore quando gli avremo mostrato com'è».

Nello stesso senso, aveva già ammonito con sagacia **Pascal** (*Pensieri*, n. 240): «Conviene che l'uomo, non si creda pari alle bestie né agli angeli; che non ignori né l'una né l'altra cosa, ma invece le sappia entrambe... è pericoloso mostrare troppo all'uomo com'è uguale alle bestie, senza mostrargli la sua grandezza».

«Pensateci, fratelli e sorelle», scriveva **Tolstoj** (*Risveglio interiore*), «non c'è nulla che sia più importante della vita... Fermatevi, per vivere. Considerate che cosa voi siete, che cosa vi attende».

Ma la visione ottimistica sulla educabilità dell'ambivalenza umana non pare avere oggi un grande seguito, se consideriamo quanta attenzione i mezzi di comunicazione riservano alla cosiddetta natura "animale" dell'essere umano e quanti pregiudizi e scetticismi circondano la sua natura "superiore".

Le persone sono particolarmente sensibili alle cattive notizie per due motivi principali ha osservato **Rutger Bregman** (*Una nuova storia, non cinica dell'umanità*). Il primo è il *negativity bias*: siamo biologicamente più reattivi al male che al bene, perché in epoche lontane ignorare un pericolo poteva costare la vita. Il secondo è l'*availability bias*: tendiamo a considerare più frequenti gli eventi di cui sentiamo parlare spesso. Così, il costante bombardamento di notizie scioccanti finisce per darci una percezione distorta della realtà.

L'antica esortazione a conoscere sé stessi non è, in effetti, ben accolta ai nostri giorni se non in ambiti intellettuali circoscritti e in una versione, peraltro, molto riduttiva. Alla impegnativa ricerca interiore si preferisce oggi una ricerca esteriore, intellettuale, certamente utile, ma non idonea a sostituire la prima. Si è osservato, infatti, (**Antonella Tramacere**, *Introduzione alle psicologie evoluzionistiche*) che con la diffusione della teoria dell'evoluzione, le domande sulle origini si sono trasformate: non più chi siamo e da dove veniamo, ma in cosa siamo diversi dagli altri animali? E come abbiamo evoluto capacità squisitamente umane tra cui il linguaggio e la tecnica?

L'eclissi dell'indagine interiore assume talvolta dimensioni irrazionali: ciò accade quando per indagare sullo scopo della vita ci si rimette completamente agli esiti, peraltro, sempre provvisori e cangianti delle scienze naturali, come se l'uomo fosse sprovvisto di altre facoltà di conoscenza.

La conoscenza ha valore, aveva ammonito **Erwin Schrödinger** (*Scienza e umanismo e la natura e i greci*), premio Nobel per la fisica nel 1933, nella misura in cui contribuisce a rispondere all'interrogativo "chi siamo noi?" E ciò riguarda, ha precisato quest'Autore, «le scienze naturali e ogni altra branca dell'umano sapere. Anzi, nessuna di esse, da sola, ha uno scopo o un valore, ma solo la loro unione; e questo può essere definito abbastanza semplicemente: obbedire all'ordine della divinità delfica: "conosci te stesso"».

Alcuni pensatori, poi, ritenendo che l'antropocentrismo abbia arrecato gravi danni all'insieme del vivente (cosa, invero, indubitabile), si sforzano di dimostrare che la natura dell'essere umano sia, in larga misura, paragonabile a quella dell'animale. Si nutre così l'illusione che, ridimensionando il ruolo dell'essere umano nella Natura, si possa proteggere l'equilibrio di quest'ultima, neutralizzando la cattiveria umana. Ma il ragionamento non pare aver sortito effetti benefici. Si continua a confondere la dignità interiore dell'essere umano con l'antropocentrismo e lo specismo. Si confonde l'umanesimo autentico ove l'uomo è un essere chiamato a perfezionarsi sul piano morale a beneficio della collettività con l'antropocentrismo ove tutto l'Universo è in funzione strumentale di un uomo egocentrico. I concetti in questione esprimono valori etici contrapposti (cfr. **Luca Grecchi**, *Uomo*), giacché il primo ruota attorno alla natura superiore dell'essere umano, il secondo attorno alla sua natura inferiore.

Secondo **Edgard Morin** (*Etica e identità umana*) interrogarsi sull'identità umana è il punto di partenza di ogni riflessione etica. Nella scuola e nell'università, però, questa domanda fondamentale è spesso trascurata, ha osservato questo Autore. La conoscenza sull'essere umano risulta frammentata tra le discipline, senza una visione unitaria. Pur disponendo oggi di molte informazioni sull'uomo, restiamo profondamente ignari di cosa significhi davvero essere umani. Eppure, l'uomo da sempre, osserva **Maria Teresa Pantera** (*Pensare il bios*), è alla ricerca di quella immagine di sé, complessiva e unitaria. Ma l'uomo resta *absconditus*, nascosto, malgrado il proliferare dei saperi scientifici.

Una caratteristica del nostro tempo, che turba e sconcerta, rileva **Giovanni Reale** (in AA.VV. *Dopo 2000 anni di cristianesimo*), «consiste in una sistematica destrutturazione e decostruzione delle tradizionali immagini dell'uomo... Nell'ambito della cultura scientifico-tecnologica oggi predominante, da un lato risultano irreperibili elementi basilari per la ricostruzione di un'immagine dell'uomo fornita di senso; dall'altro si riscontra un impressionante, crescente disinteresse a porsi il problema di fondo «Chi sono, da dove vengo e dove vado», e quindi una chiusura in un limitatissimo e cieco interesse all'*hic* e al *nunc*, che riduce l'uomo a fare esclusivamente ciò che al momento interessa e piace».

La paura dell'introspezione e di conoscere sé stessi

La tendenza a fuggire dall'introspezione

Pascal, come evidenziato, aveva colto con lucidità la difficoltà e la paura di affrontare l'introspezione. Egli aveva colto la propensione umana a cercare costantemente la distrazione per evitare di "pensare". Da qui, la sua osservazione: «gli uomini amano tutto il chiasso e il trambusto... e il piacere della solitudine è una cosa incomprensibile» (*Pensieri*, n. 83).

Pascal estendeva questa analisi anche alla condizione regale, notando come la **massima felicità dei re** derivi proprio dall'essere costantemente circondati da distrazioni: «E infine, è il più grande motivo di felicità nella condizione dei re il fatto che si cerca senza sosta di distrarli e di procurare loro ogni sorta di piacere. Il re è attorniato da gente che non pensa ad altro se non a distrarlo e a impedirgli di pensare a sé stesso. Infatti, per re che sia, è infelice se vi pensa» (*ibidem*).

La tendenza atavica dell'essere umano a nascondersi

Osserva **Anselm Grün** (*Lottare e amare. Come gli uomini possono ritrovare sé stessi*) che dalla Genesi si evince che Adamo, interpellato dal Signore («dove sei?») si nasconde e ciò rispecchia il fatto che gli esseri umani fanno fatica a sopportare la propria verità e preferiscono nascondersi davanti a Dio. La domanda «dove sei?» può essere letta così: «Sei interamente presso di te? Sei veramente te stesso? Dove sei con i tuoi pensieri? Solo se l'uomo si pone que-

ste domande, può diventare uomo: io devo chiedermi dove sono, come sono, chi sono. Devo smettermi di nascondermi» (ivi).

La naturale introspezione e le sue peculiarità

La capacità distintiva di *Homo sapiens*, sostengono i neuroscienziati **Gallese e Morelli** (*Cosa significa esseri umani?*), è quella di trascendersi, di uscire da sé, di proiettarsi in mondi possibili... siamo la specie che è in grado di interrogarsi su sé stessa, di convocarsi a un confronto con la propria condizione. L'essere umano è un "*animal metaphysicum*", aveva scritto **Arthur Schopenhauer** (*Il mondo come volontà e rappresentazione*), : «nessun essere, eccetto l'uomo, si stupisce della propria esistenza e si interroga».

Nel cercare di auto-comprendersi, l'uomo risulta essere, però, indagatore e indagato allo stesso tempo. Non è agevole conoscersi, osserva lo psicologo **Paolo Legrenzi** (*Neuro-mania. Il cervello non spiega chi siamo*): a differenza dei telefoni, progettati e costruiti da noi, l'essere umano non si è prodotto da solo. Quando realizziamo robot dotati di software che imitano pensieri ed emozioni, possiamo interagirvi attivando programmi simili ai nostri. Ma l'hardware di quelle macchine è frutto della manipolazione umana di materia inerte. L'uomo, invece, è il risultato di un lungo e silenzioso processo evolutivo durato milioni di anni. Per questo è difficile ricostruire, a ritroso, la sua storia naturale.

L'uomo, rileva Francesco Luigi Gallo (*La dualità della natura umana in età moderna*), possiede una peculiare capacità di auto-trascendimento in forza della quale, pur rimanendo unitamente sé stesso, è come se si sdoppiasse dal punto di vista speculativo, pur non raggiungendo mai la piena auto-trasparenza. Anzi, è proprio lo scarto esistente tra sé-conoscente e sé-conosciuto, unitamente all'impossibilità di una auto-oggettivazione totale a rendere potenzialmente infinito il processo di conoscenza di sé.

Nella rappresentazione di noi stessi teniamo conto solo di ciò che affermiamo di essere oppure valutiamo anche i comportamenti concreti che adottiamo e le reali intenzioni che nutriamo? Non dovremmo verificare se i desideri che nutriamo e inseguiamo sono veramente nostri? Dovremmo tener conto, ad esempio, dell'inconscio, ci rammenta **Massimo Recalcati** (*L'Uomo senza inconscio*), in quanto "io" non sono quello che semplicemente penso di essere poiché il mio essere trascende sempre il mio pensiero: «Ciò che pensavo di essere si incrina di fronte a un'altra verità che sgorga nei punti di incertezza e di vacillamento della padronanza dell'io: non sono ciò che penso, ma ciò che sono può oltrepassare la rappresentazione che io ho sempre avuto di me stesso».

Occorre, inoltre, considerare che la coscienza, com'è noto, ci fornisce un senso di identità unitaria indipendentemente dai nostri comportamenti e dal tempo vissuto. Questa sensazione di continuità si forma spontaneamente. Tuttavia, tale percezione può ingannarci in quanto, non esistendo un Sé fisso

e stabile, può indurci a sottovalutare il fatto che, in realtà, manifestiamo tendenze umane profondamente distinte. La qualità etica della nostra identità è, dunque, variabile e si costruisce nel tempo, attraverso il nostro modo di vivere, anche se tendiamo a percepirci come una identità fissa.

L'indagine interiore su sé stessi non può essere di tipo meramente speculativo o accademico in quanto occorre avere il coraggio etico di scrutare dentro di sé. E questo coraggio etico non nasce nelle istituzioni e non discende automaticamente dai saperi intellettuali. Non desta stupore, infatti, quanto osservato da **Romano Madera** (*La filosofia come stile di vita. Introduzione alle pratiche*), ossia la forte distanza riscontrata nella sua esperienza di docente tra gli insegnamenti dei grandi pensatori e la vita concreta condotta nelle istituzioni accademiche da coloro che dovrebbero custodire e trasmettere quella sapienza.

A ciascuno compete scrutarsi e rispondere alla divina sentenza: «*Conosci te stesso*»! Non vi sono altre modalità per rispondere, diverse dall'introspezione e dall'esperienza interiore. La risposta al «*Conosci te stesso*» non può essere, come ha osservato **Marco Vannini**, intellettualistica (*ult.op.cit.*).

Il ruolo dell'introspezione

L'introspezione, come afferma lo scienziato **Antonio Damasio** (*Sentire e conoscere. Storia delle menti coscienti*), benché abbia i suoi limiti, non ha rivali e tanto meno ammette sostituti. Fornisce l'unica finestra direttamente aperta sui fenomeni mentali. Oggi i risultati dell'introspezione possono essere arricchiti e collegati a quelli ottenuti con altri metodi, anch'essi rilevanti per lo studio dei fenomeni mentali.

Anche secondo **William James** (*Principi di Psicologia*), pioniere della psicologia, «l'osservazione introspettiva è ciò su cui dobbiamo fare affidamento, in prima istanza, soprattutto e sempre». Sulla sola base di letture, studi e corsi, appare illusorio, in assenza di pratiche dirette d'introspezione, esprimere valutazioni perentorie su aspetti della vita interiore. In tali casi, notava sempre James (*Le varie forme dell'esperienza religiosa*), «l'intelletto mostra costantemente il suo effetto di rendere tutto superficiale».

Secondo **Matthieu Ricard**, saggista e monaco tibetano, non è sufficiente riflettere sul funzionamento della psiche umana e dedurre teorie complesse. Tali elaborazioni intellettuali non possono sostituire due millenni e mezzo di investigazione diretta del funzionamento della mente condotta attraverso una profonda introspezione da menti perfettamente allenate e capaci di raggiungere nello stesso tempo una grande stabilità mentale e una chiarezza incisiva (in *Cervello e meditazione*). Quanto affermato non esclude che l'attività di introspezione debba richiedere un serio addestramento.

Conoscere sé stessi per trovare il proprio ruolo nel mondo

La conoscenza di sé conduce a una maggiore consapevolezza del proprio ruolo nel mondo: mi percepisco come un essere separato, isolato da una causa prima, dall'umanità e dalla natura, in cerca del mio esclusivo benessere anche a scapito degli altri? Oppure mi riconosco come parte integrante dell'Universo, consapevole che il mio benessere è legato a quello altrui? Mi sento parte di un Tutto, o considero la mia parte come se fosse il tutto?

Queste domande toccano un nodo essenziale per ogni riflessione etica, tanto individuale quanto collettiva.

Il filosofo e giurista francese **Tocqueville** (XIX secolo) sottolinea (*La democrazia in America*) come «non vi è quasi azione umana, per quanto particolare, che non nasca da un'idea generale che gli uomini hanno concepito di Dio, dei suoi rapporti con l'umanità, della natura dell'anima e dei doveri verso i suoi simili. Non si può negare che queste idee non siano la fonte da cui deriva tutto il resto. Gli uomini hanno dunque un immenso interesse a farsi idee ben salde su Dio, l'anima e i doveri generali verso il Creatore e verso i suoi simili, poiché il dubbio su questi ultimi punti abbandonerebbe tutte le loro azioni al caso e li condannerebbe, in un certo senso, al disordine e all'impotenza. Questa è dunque la materia su cui è necessario che ognuno abbia idee ferme».

L'antropologo **Arnold Gehlen** (*L'uomo, la sua natura e il suo posto nel mondo*) scrive che l'essere umano è un essere vivente, che tra le sue caratteristiche più rilevanti ha quella di dover prendere posizione circa sé stesso, cosa per la quale è precisamente necessaria un'«immagine», una formula interpretativa. Circa sé stesso significa: circa le proprie pulsioni e qualità percepite, ma anche circa i propri simili, gli altri uomini; infatti, anche il modo di trattare gli uomini dipende da come li si considera e da come si considera sé stessi.

Se non riflettiamo su chi siamo, sostiene **Galimberti** (*Etica del viandante*), vi è il rischio di «educarsi e abituarsi a percepire il mondo come un'ininterrotta catena di utilità. La foresta diventa allora riserva di legname, il fiume energia idroelettrica, il suolo sottosuolo... il mondo si offre non come paesaggio, ma come riserva – in vista di un'utilizzazione di cui non si conoscono gli scopi, perché la tecnica non se li propone».

Il senso della vita di un essere umano, afferma **Vito Mancuso** (*A proposito del senso della vita*), dipende dalla maniera con cui interpreta sé stesso. Se si interpreta come vita biologica e zoologica, avrà un senso della vita unicamente biologico e zoologico, cioè una vita guidata dagli istinti. Se invece si concepisce anche come anima, e si educa alla dimensione spirituale rettamente intesa, allora il senso della sua vita si eleva, entrando nella sfera della libertà consapevole, creativa e responsabile. Dopo il Novecento, ha osservato questo Autore, il mondo interiore è entrato in crisi: «ciò che un tempo si chiamava

“anima” oggi è senza nome e identità. Il soggetto, prima esaltato, è ora frammentato e messo in dubbio. Non sappiamo più se siamo davvero esseri liberi e responsabili, o solo illusioni generate da meccanismi cerebrali. Nell’interrogativo sull’anima è in gioco l’identità più profonda dell’essere umano».

Solo se cambieremo l’idea di chi siamo, osserva **Federico Faggin** (*Oltre l’invisibile. Dove scienza e spiritualità si uniscono*), potremo superare le sfide del nostro secolo.

Jacques Attali (*Conoscenza o barbarie: Storia e futuro dell’educazione*) colloca, giustamente, tra le sue raccomandazioni strategiche al mondo per costruire un futuro migliore quella di «Aiutare ogni individuo a “diventare se stesso” e a essere un cittadino attivo dell’umanità».

Per cambiare il mondo, occorre, innanzitutto, sostiene **Vittorino Andreoli** (*Insieme si vince. La forza della cooperazione nella nostra vita*), pensarlo in modo differente da come appare nella esperienza: «Non lo si cambia certo con l’empirismo, ma dopo averlo pensato e seguendo nuove progettazioni e nuove teorie».

È importante precisare, rileva **R. Bregman** (*Una nuova storia cit.*), che le idee non sono mai neutre: anche quelle negative agiscono come un nocebo. Se pensiamo che l’umanità sia cattiva, ci comportiamo di conseguenza, evocando il peggio negli altri e in noi stessi. Poche convinzioni hanno tanto potere quanto la visione che abbiamo del genere umano: ciò che presumiamo diventa ciò che accade. Per affrontare le grandi sfide del nostro tempo, serve una nuova visione dell’umanità.

Se la formazione dell’uomo deve consistere, sostiene **Enrico Berti** (*In principio era la meraviglia cit.*), anzitutto nella proposta di un modello, di un ideale da realizzare, occorre chiedersi: «Qual è il modello oggi proposto?»

Conoscere sé stessi per rispettare i diritti dell’anima

Lo scrittore **G. Conte** (*Il mito greco e la manutenzione dell’anima*) osserva che **Victor Hugo** ha coniato l’espressione “*diritti dell’anima*”, facendo un entusiastico passo in avanti rispetto a Voltaire: «La libertà, l’eguaglianza, la tolleranza, la giustizia sociale sono i fondamenti della vita pubblica. Ma non bastano. L’anima dell’uomo, e con lei la natura e l’anima del mondo, dice di aver diritto alla bellezza, all’incanto, alla meraviglia, al fantastico, al desiderio di infinito; e al sacro, che niente potrà mai spegnere del tutto; e alla preghiera, che nessuno potrà mai conculcare». Aggiunge Conte che la parola “anima”, derivante dal greco *ànemos* (soffio, vento), «è energia vitale, principio invisibile che anima l’uomo e la natura, ciò che fa battere il cuore e ruotare i pianeti. Eppure, oggi molti ne ignorano l’esistenza, incapaci di dialogare con l’invisibile. In una società dominata dal mercato, l’anima, fonte della nostra identità e vitalità, rischia di essere dimenticata» (*ivi*).

«I pensatori, gli scrittori, tutti quanti saranno spinti», afferma **O.M. Aïvanhov** (*L'acquario e l'arrivo dell'Età d'Oro II*), «a cambiare punto di vista, a occuparsi della natura umana e a capire che gli esseri umani non saranno mai nella pienezza fino a quando non avranno imparato a soddisfare le necessità dell'anima e dello spirito... Gli esseri umani possiedono tutto ma sono sempre insoddisfatti. La spiegazione è semplice: l'uomo non si conosce. Gli uomini si comportano come se fossero unicamente materia... in loro c'è anche un'anima, c'è uno spirito, una scintilla, qualcosa che è di un'altra natura e occorre sondarne i desideri per capire di che cosa hanno bisogno. L'anima ha necessità diverse dal corpo fisico. L'anima chiede lo spazio infinito, la luce sfolgorante, chiede l'armonia, ma le si dà sempre un cibo materiale: ecco perché soffoca, muore».

Conoscere sé stessi per migliorare la vita collettiva

La risposta che forniamo a questa domanda non è neutrale per il benessere della collettività e per chi governa.

Osserva il genetista statunitense **Richard Charles Lewontin** (*Biologia come ideologia. La dottrina del DNA*), che «ogni filosofia politica deve cominciare con una teoria della natura umana. Se non possiamo dire che cosa sia veramente umano, di certo non possiamo argomentare a favore dell'una o dell'altra forma di organizzazione sociale».

Nessun pensiero politico, rileva **Alessandro Pandolfi** (*Natura umana*), potrebbe rinunciare all'ingente patrimonio di legittimazione immanente al concetto di natura e, in particolare, di natura umana.

Per il giurista e politologo **Carl Schmitt** (*Saggi di teoria politica*) si potrebbero analizzare tutte le teorie dello Stato e le idee politiche in base alla loro antropologia, suddividendole a seconda che esse presuppongano, consapevolmente o inconsapevolmente, un uomo "cattivo per una natura" o "buono per natura".

Rispondere a questa domanda su sé stessi, aiuta a disegnare un possibile modello di convivenza: dall'idea che ci si fa dell'uomo, osserva il filosofo **Mon-din** (*Manuale di filosofia sistematica*), dipende tutto il resto. Le grandi battaglie pedagogiche, etiche, politiche, sociali si combattono sul fronte della concezione dell'uomo, del suo fine, della sua dignità, del suo valore.

Per il filologo e grecista **Werner Jaeger** (*Paideia. La formazione dell'uomo greco*) «non si dà cultura senza una immagine, presente allo spirito, dell'uomo quale deve essere, dove la considerazione dell'utile è indifferente o ad ogni modo accessoria».

È difficile capire, rileva **Paolo Costa** (*Un'idea di umanità. Etica e natura dopo Darwin*), come potrebbe sopravvivere la cultura dei diritti umani in assenza di un'immagine dello status morale speciale che tocca per principio agli uomini nel regno animale. O come potrebbero essere difesi gli ideali umanistici di una

vita buona o degna in assenza di una visione ontologicamente impegnativa di ciò che ha davvero valore nelle nostre esistenze.

È impossibile, osserva **Vittorio Possenti** (*Antropologia cristiana e diritti umani. Diritti e doveri*), trovare una concezione dell'uomo che non abbia immediati riflessi sulla vita civile e sui diritti: «Uomo, chi sei? È sempre più difficile rispondere a questa domanda, ma è anche sempre più importante anche in ordine ai diritti umani».

Dopo anni di ricerca scientifica, osserva **E. Bachrach** (*Cambia il cervello, cambia la vita*), numerosi studiosi hanno concluso che ciò che pensi di te stesso influenza in maniera profonda il modo in cui porti avanti la tua vita; tale convinzione potrebbe addirittura determinare se sarai la persona che vuoi essere e in che misura riuscirai a conseguire tutti gli obiettivi che ti proponi. Per prima cosa, dobbiamo essere consapevoli «di chi siamo e di chi desideriamo essere» e se pensiamo di avere la capacità di poter cambiare. In altre parole, «la conoscenza profonda di te stesso è la chiave di volta che ti permetterà di cambiare più efficacemente e in maniera duratura», ha affermato questo Autore.

Ogni situazione che incontriamo, osserva **Bellanca** (*Le possibilità del futuro*), è costruita sulla base di un *frame of reference* di noi stessi e del mondo intorno a noi. Ed è ancora sulla base di quel frame che selezioniamo le informazioni che ci raggiungono attraverso gli organi di senso, che le valutiamo interpretativamente, che concepiamo e attuiamo piani d'azione.

È urgente cambiare idea su come consideriamo noi stessi e gli altri, osservano i due neuroscienziati **Gallese e Morelli** (*Cosa significa esseri umani cit.*), in quanto la nostra soggettività, spesso inconsciamente, matura in relazione con gli altri e con tutto l'ecosistema globale, anche se in apparenza non arriviamo a cogliere questa trama formativa. I due autori osservano che esiste un legame profondo tra l'immagine che abbiamo di noi stessi e degli altri e le azioni e relazioni che intraprendiamo, sia nella vita quotidiana che in ogni ambito dell'esistenza. Analogamente, il modo in cui collochiamo la nostra specie nel sistema del vivente influenza direttamente le scelte e i comportamenti che adottiamo nei confronti dell'ambiente, delle risorse e degli spazi in cui viviamo. Oggi, spesso a nostre spese, comprendiamo di non essere al di sopra di tutto, ma parte di un Tutto.

La risposta all'oracolo di Delfi: l'essere umano è un essere spirituale

Affermava Plotino (*Enneadi*, VI 4, 14): «Ma "noi"... Chi "noi"? Siamo la parte dell'anima che dimora sempre nello Spirito oppure siamo ciò che si è aggiunto ad essa ed è soggetto al divenire del tempo?»

La risposta all'oracolo di Delfi può avere, come dimostra la storia di **Socrate**, una forte valenza trasformativa ma può anche generare conflitti con il potere costituito perché può ridurre il potere di influenza sui cittadini. Ciò si spiega

con il fatto che l'essere umano, come argomentava Platone nelle *Leggi*, se segue le sole passioni è come una marionetta manovrabile tramite i fili delle sue stesse pulsioni. **Socrate**, come vedremo nel capitolo successivo, fornì del «*Conosci te stesso*» un'interpretazione spirituale sulla base della quale cambiò il suo modo di vivere e professò una nuova tavola di valori etici in contrasto con i valori in quella epoca dominanti. E per questo venne condannato: i suoi valori morali avrebbero potuto contagiare il popolo e modificarne la permeabilità rispetto al potere. Egli affermava (*Apologia di Socrate*): «Io vado intorno facendo nient'altro se non cercare di persuadere voi, e più giovani e più vecchi, che non dei corpi dovete prendervi cura, né delle ricchezze né di nessun'altra cosa prima e con maggiore impegno che dell'anima in modo che diventi buona il più possibile, sostenendo che la virtù non nasce dalle ricchezze, ma che dalla virtù stessa nascono le ricchezze e tutti gli altri beni per gli uomini, e in privato e in pubblico».

Anche i buoni esempi possono essere “contagiosi” e, pertanto, temuti. Sarà un caso, ma **Eraclito** che, invece, conduceva una vita ritirata, non pare aver subito persecuzioni giudiziarie da parte del potere del tempo, pur essendo conosciuto per le sue affermazioni sulla natura divina dell'essere umano.

Del resto, non fu forse condannato lo stesso Gesù per aver affermato che ogni uomo è figlio di Dio, e che lui stesso lo era? Come ha sottolineato **Omram Mikhaël Aïvanhov** («*Voi siete dèi*»), Gesù rivelò una verità profonda: l'origine divina dell'essere umano. Ma questa verità fu nascosta, per timore che, prendendone coscienza, gli uomini smettessero di obbedire ai poteri dominanti. Eppure, era già scritto nell'Antico Testamento: «*Voi siete dèi*». Una verità celata allora, e non gradita ancora oggi.

Affermare che l'essenza umana sia animale o spirituale non è, affatto, privo di conseguenze. Come osserva A. **Gehlen** (*L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo*) il fatto che l'uomo si concepisca come creatura di Dio o come “scimmia arrivata” comporta una radicale differenza nell'atteggiamento verso la realtà: nei due casi si obbedirà a imperativi etici profondamente diversi. Sostenere, ad esempio, che l'essere umano ha una natura divina può portare a esigere comportamenti morali non solo da sé stessi, ma anche da parte dei governanti.

Il riconoscimento da parte di Socrate di una dimensione elevata e divina dell'essere umano (cfr. capitolo 2) non resta isolato. La condividono **Platone** quando, ad esempio, parla di uomo interiore (*Repubblica*, 589 a-b) e Plotino quando parla dell'intelletto (*noûs*) quale elemento divino nell'uomo (*Enneadi*, I, 1, 10; V, 1, 40). Peraltro, anche **Aristotele** (*Sull'anima, Libro III*) aveva riconosciuto una dimensione divina e immortale, denominata “*Nous attivo*”, intelletto attivo, grazie alla quale l'essere umano può connettersi alla razionalità universale del cosmo. Anche nel Pitagorismo, ci ricorda **Angelo Tonelli** (*Pitagora, il Maestro segreto*), era presente l'idea di «coltivare la propria divinità interiore», come testimoniato da **Giamblico**.

Pure gli Stoici riconoscevano nell'essere umano una ragione superiore, una scintilla del Logos divino immanente, un soffio vitale, lo *pneuma*, che nelle tradizioni successive sarà tradotto come 'spirito'. Ed è questa ragione umana, partecipe del Logos universale, che ci consente di accedere alle virtù: «il Logos è la ragione diffusa nell'Universo, principio attivo che ordina e governa ogni cosa» (**Diogene Laerzio**, *Vite dei filosofi*, VII, 135). **Seneca**, ad esempio, affermava: «Un dio abita in te, o uomo, un dio sacro e osservatore del bene e del male» (*Lettere a Lucilio*, 41, 1).

Seppur con linguaggi e significati diversi, la presenza del divino era pacificamente riconosciuta. L'essere umano e il cosmo non erano abitati soltanto da energie biologiche e materiali finì a se stesse, come molti oggi sostengono.

Secondo la prospettiva cristiana, ricordiamo, la dimensione divina discende dal fatto che l'essere umano ha una *imago Dei* ricevuta da Dio al momento della sua creazione (*Genesi 1,26*). Peraltro, anche secondo la prospettiva di **O.M. Aïvanhov**, l'essere umano ha una natura superiore, espressione della sua essenza divina derivante dall'*imago Dei* che il Creatore ha depresso nella sua anima: ed è con questa essenza spirituale che egli dovrebbe identificarsi per vivere e agire sulla terra (*cf.* Parte IV, capitolo 2).

Anche nella tradizione upanishadica si afferma ugualmente che l'io reale dell'essere umano è una manifestazione di Dio, è il Brahman, è l'ātman (**Paolo Scquizzato**, in AA.VV. *Resurrezione. Fisica quantistica, teologia e mistica a confronto*).

Conoscere sé stessi, in queste prospettive, significa scoprire l'io divino, l'io autentico e reale. È un cammino che invita a non identificarsi con la natura inferiore, con il sé esteriore e passeggero, ma a compiere quel distacco interiore che il Vangelo evoca nel suo invito a «rinunciare a sé stessi per vivere».

In sintesi, come osserva **M. Vannini** (*Conosci te stesso e conoscerai te stesso e Dio*), la risposta alla sentenza delfica può essere duplice e complementare: onestà intellettuale nel riconoscere i limiti umani, le illusioni dell'ego e consapevolezza della propria natura divina ed eterna.

Conoscere sé stessi: per governare l'ambivalenza umana

La ricerca di sé stessi non è stata mai agevole, occorre riconoscerlo, in quanto si è imbattuta nell'ambivalenza umana intrisa di mortalità e immortalità, di finitudine ed eternità, di animalità e spiritualità.

Nel capitolo successivo ci soffermeremo sul cammino socratico e sulla viva attualità del suo messaggio, poiché Socrate fu tra i primi, nella cultura occidentale, a pronunciarsi sul «*Conosci te stesso*» e a proporre un percorso razionale di lavoro interiore inteso a trasformare l'ambivalenza umana.

SCHEDA DI RIFLESSIONE

GLI EFFETTI DEL CONOSCERE SÉ STESSI

Effetti sulla vita individuale

- *Se non conosciamo noi stessi > non conosciamo la nostra essenza*
- *Se non conosciamo la nostra essenza > non sappiamo come prenderci cura di noi stessi*
- *Se non sappiamo prenderci cura di noi stessi > non sappiamo scegliere i pensieri, le emozioni, i sentimenti e i comportamenti che ci fanno stare bene e non sappiamo, quindi, come realizzarci*
- *Se non sappiamo come realizzarci > colmeremo i bisogni inespressi della nostra vera essenza con progetti, desideri, pensieri e condotte di vita proprie di una identità fittizia con la quale ci identificheremo sulla base del condizionamento ambientale, sociale ecc.*

Effetti sulla vita collettiva

- *Come possiamo curare l'ecosistema, se prima non curiamo i comportamenti umani che lo hanno reso malato e sofferente?*
- *Ma come possiamo curare i comportamenti umani? Dove dobbiamo intervenire a livello educativo, se prima non individuiamo le fonti che all'interno dell'essere umano generano i comportamenti anti-sociali (guerre, violenze, conflitti ...) e quelli pro-sociali?*

Effetti sul governo dell'ambivalenza umana

- *Appena entriamo in noi stessi, constatiamo che le fonti dei comportamenti umani sono radicati nella strutturale ambivalenza umana ove coesistono due nature, distinte e opposte. Occorre analizzare, studiare ed essere consapevoli delle diverse manifestazioni di quest'ambivalenza al fine di poter fare spazio alla nostra natura superiore dalla quale sgorgano le attitudini necessarie per curare noi stessi e la natura.*

SCHEDA DI RIFLESSIONE

DOMANDE PER UN'AUTODIAGNOSI

Chi penso di essere?

- *Ad esempio, il corpo fisico, le emozioni via via vissute, un cervello pensante, un'anima, un'essenza spirituale, il mestiere svolto, un animale un po' evoluto, un essere incompleto e carente, un organismo mente-corpo, una creatura di Dio ecc.*
-
-

Con chi, concretamente, tendo a identificarmi nella vita quotidiana? Qual è il mio ideale di vita? Verso quale direzione di vita impiego il mio potere immaginativo? Chi desidero diventare?

Ad esempio:

- *un essere umano che per realizzare le proprie pulsioni egocentriche può arrivare a ledere e violare l'umanità e l'ecosistema nel quale vive?*
 - *un rappresentante biologico della specie che si limita a procreare, ad alimentarsi e a difendere la prole generata e il gruppo di appartenenza?*
 - *un collaboratore della Natura, un fratello e una sorella del Creato, un membro consapevole della Terra patria, un cittadino di una Comunità unita da un destino comune, un essere empatico, fraterno e cooperativo?*
-
-

Coloro che esercitano, in un questo periodo storico, le maggiori influenze (politiche, culturali, economiche e religiose) sulla collettività, come rappresentano l'essere umano? Vogliono risvegliare il senso della dignità umana, oppure, vogliono soddisfare il lato materialistico proprio dell'organismo animale?

Se l'idea di cultura implica un'immagine ideale di essere umano: oggi, qual è questa immagine ideale di essere umano nelle famiglie, nelle scuole, nelle università, negli ambienti di lavoro, nella mia vita?

CAPITOLO 2

SOCRATE: PRECURSORE DEL LAVORO INTERIORE SULL'AMBIVALENZA UMANA

Indago per scoprire se sono una bestia pervasa di brame, oppure, un essere vivente partecipe per natura di una sorte divina

Socrate

Nell'essere umano dimora un'anima, un io consapevole di natura divina

È stato Socrate, nel V secolo a.C., affermano gli storici della filosofia (cfr. **E. Berti**, *In principio era la meraviglia cit.*) a formulare per la prima volta, in Occidente, la domanda strutturata «che cos'è l'uomo?» e a rispondere che egli è la sua anima. Infatti, nell'*Alcibiade maggiore*, dove si indaga chi sia questo "sé stesso" che occorre conoscere in ossequio all'iscrizione di Delfi, Socrate afferma, senza tentennamenti, che il sé da conoscere è l'anima. Una risposta tutt'altro che innocua, densa di conseguenze rilevanti. Occorre ricordare che Alcibiade era in possesso di tutte le qualità auspicabili per la società del tempo e per la nostra società del consumo: era giovane, bello, ricco e potente. In ragione di ciò, egli era indotto a ritenere che la felicità dovesse consistere nel piacere, nella ricchezza e nel potere. Ma Socrate osserva che tali concetti di felicità sono riferibili al corpo, mentre l'uomo non è il suo corpo. L'uomo è un'anima che si avvale del corpo fisico, quale suo strumento: «noi siamo un intero, e di questo intero fanno parte il corpo e l'anima, solo che queste due componenti per Socrate non hanno pari rilievo. Esiste una gerarchia, tra di loro, ed è l'anima il vertice dell'essere umano e la sua vera essenza (**Angelica Taglia**, *Sette brevi lezioni su Socrate*). L'uomo se vuole essere felice deve, dunque, prendersi cura della sua anima.

Questo mutamento concettuale dell'idea di felicità rispetto alla cultura prevalente del tempo, osserva **M. Bonazzi** (*Storia della filosofia antica*), sposta automaticamente il baricentro della persona, dall'esterno all'interno. Se prendiamo il prototipo dell'eroe omerico, tutta la sua vita appare come proiettata all'esterno: il suo valore (la sua virtù) dipende dalle azioni che compie e dal grado di riconoscimento che riesce a ottenere dagli altri. Per Socrate, al contrario, tanto più un uomo vale quanto più è virtuosa la sua anima. Questo ripiegamento sull'anima si traduce, di conseguenza, in un drastico ridimensionamento del valore dei beni esterni (ivi).

Grazie, soprattutto, a Socrate emerge in modo netto, una nuova consapevolezza: nell'essere umano alberga un "io" di natura divina, capace di superare

il disagio umano e la conflittualità interna (**M. Michela Sassi**, *Indagine su Socrate, persona, filosofo, cittadino*). Questo “Io” divino non va confuso con il *daimon* socratico, cioè con la voce divina che Socrate affermava di ascoltare (**G. Reale**, *Senofonte. Tutti gli scritti socratici*).

Entra, così, nella civiltà occidentale «una credenza per molti aspetti rivoluzionaria... elemento di un nuovo schema di civiltà in quanto si comincia a parlare della presenza nell'uomo di qualcosa di “divino” e non mortale, che proviene dagli dei e alberga nel corpo stesso, di natura antitetica a quella del corpo» (**G. Reale**, *Storia della filosofia greca e romana*).

Senofonte (*Memorabili*, IV 3, 13) attribuisce, infatti, a Socrate queste parole: «Al Dio, poi, non è bastato prendersi cura del corpo, ma, cosa che è anche più importante, ha messo nell'uomo l'anima con le più grandi capacità. Per prima cosa, l'anima di quale altro essere vivente sa comprendere che esistono degli dèi che hanno ordinato le cose più grandi e più belle? Quale altra specie, se non quella degli uomini, venera gli dèi? Quale anima è più capace di quella dell'uomo? Che cosa mai dovranno fare gli dèi, perché tu ammetta che si occupano di te? È evidente che anche l'anima dell'uomo, partecipa del divino più di ogni altra cosa umana».

Così, grazie a questa nuova prospettiva, la parola *psyche* (anima), spiega **Eric R. Dodds** (*I Greci e l'irrazionale*), non viene più a indicare semplicemente la vita, ma un “Io” occulto di origine divina. Anche secondo **Eric A. Havelock** (*Cultura orale e civiltà della scrittura*): «nel periodo socratico i greci cominciarono a parlare della loro psiche come se possedessero identità o personalità autonome, e non fossero semplici frammenti di un fluire cosmico-vitale. *Psyche* è lo spirito che pensa ed è capace di decisioni morali». L'anima socratica, osserva **G. Reale** (*ult. op.cit.*), «coincide con la nostra coscienza pensante e operante, con la nostra ragione e con la sede della nostra attività razionale e morale».

L'anima è razionale per Socrate in quanto esprime la Ragione, ma non quella ragione, oggi dominante, discorsiva, strumentale e calcolante, circoscritta alla sfera sensibile e assoggettata ai desideri (cfr. *Parte III*). La Ragione è quella facoltà capace di conoscere il bene, l'universale (cfr. **Berti**, *op.cit.*) cioè le virtù, governare le passioni e discernere il giusto dall'ingiusto. Per queste motivazioni, **Alfred E. Taylor** (*Socrate*) ha affermato che Socrate ha creato la tradizione morale e intellettuale della quale l'Europa si è nutrita da allora. Anche se oggi, come è noto, è diffusa la tendenza a mettere in discussione l'esistenza dell'anima e della natura divina, ossia della dimensione superiore dell'essere umano.

Il “sé stesso” da ricercare per Socrate è, quindi, l'anima razionale tramite la quale è possibile veicolare le virtù nella vita individuale e sociale. Questa anima razionale, sede della coscienza morale, è il cuore della “natura superiore” dell'essere umano.

Per giungere a questa piena conoscenza di sé, come sottolinea **G. Reale** (*Socrate, alla scoperta della sapienza umana*), occorre rivolgersi, secondo Socrate, al divino che abita in noi: «Se vi comporterete ingiustamente, mirando a ciò che è empio e oscuro, le vostre azioni diverranno naturalmente simili a ciò che non è divino e oscuro, perché non conoscerete voi stessi» (*Alcibiade Maggiore, 134 d-e*).

Socrate confida, come è noto, al fine di conoscere sé stessi e di autoeducarsi, in un percorso razionale e ottimistico, distante dal contesto religioso del tempo. A questo proposito, è importante sottolineare, come osserva la filosofa **Monique Canto-Sperber** (*"L'etica"* in *Brunschwig, J. - Lloyd, G., Il sapere greco. Dizionario critico I*) che l'idea di una psyche o anima, concepita non più come un semplice soffio vitale destinato a dissolversi con la morte del corpo, ma come una realtà di vita indipendente, incorporea e dotata di un'esistenza sostanziale che persiste anche dopo la morte, era propria di alcune correnti religiose - probabilmente orfiche e pitagoriche. A tale concezione erano inoltre associati i temi della colpa, della metempsicosi e del ricordo di vite anteriori, vissute nel corso delle diverse incarnazioni alle quali l'anima è soggetta.

Socrate e l'ambivalenza umana: il lavoro sulla natura inferiore

Il pensiero di Socrate, ha osservato **Jaeger** (*Paideia cit.*), ha portato qualcosa di nuovo e precisamente: "il mondo interiore". Nella cultura occidentale, Socrate fu tra i primi ad avere la consapevolezza della necessità di lavorare interiormente per governare le due nature dell'essere umano. Egli lo afferma con chiarezza (cfr. *Fedro 229 E*) quando sostiene di voler prendersi cura di sé stesso «per vedere se non sia il caso che io sia una qualche bestia più intricata e pervasa di brame più di Tifone, o se, invece, sia un essere vivente più mansueto e più semplice, partecipe per natura di una sorte divina e senza fumosa arroganza». Palese è in questa affermazione, la coscienza dell'ambivalenza umana tra natura animale e natura divina e la necessità e la fattibilità di un lavoro di introspezione e discernimento. Ma questo aspetto che Socrate coraggiosamente ha enunciato non pare aver attratto, fino ad oggi, la giusta attenzione dei suoi studiosi.

Di fronte all'ambivalenza della natura umana, Socrate assume una posizione improntata all'ottimismo della ragione in quanto è sufficiente acquisire la conoscenza di sé e praticare la cura di sé per incarnare il bene tanto nella vita individuale, quanto in quella collettiva. Infatti, «la cura di sé viene presentata come condizione essenziale per una preparazione adeguata del vero uomo politico, capace di mettere in atto nella polis ciò che permette di ben governarla e salvarla» (**G. Reale ult.op.cit.**).

La conoscenza e la cura di sé hanno, dunque, una finalità morale e sociale: governare sé stessi significa saper dominare la propria parte aggressiva, am-

biziosa e ferina dalla quale hanno origine anche i comportamenti socialmente nocivi. Conoscere sé stessi «non significa ripiegarsi in sé in modo solipsistico», come osserva **Werner Beierwaltes** (*Autoconoscenza ed esperienza dell'unità*).

Come rileva **A. Taglia** (*op.cit.*) «possiamo pensare che gli ingredienti della cura dell'anima siano quelli della vita filosofica, con cui Socrate induceva gli altri a conoscere se stessi, a purificarsi dalle opinioni irriflesse e a interrogarsi sul senso della propria vita... Esame di sé, dialogo, ricerca, riflessione in comune. È probabile che dell'esame di sé facesse parte per Socrate anche la meditazione solitaria, se è vero che, come attestano fonti antiche, fermarsi a meditare a lungo, immobile, in silenzio e in disparte dagli altri, era un comportamento non inconsueto per lui... quando meditava era talmente assorto nei suoi pensieri da risultare impassibile, indifferente per ore alla fame, alla sete, al freddo e al sonno, esempio concreto di come l'anima possa eclissare le esigenze del corpo». Famosa è la testimonianza resa da Platone nel Simposio su questa attitudine socratica.

Non apparve, invece, condivisibile già all'epoca, e ancor meno oggi, la convinzione di Socrate secondo cui la sola conoscenza intellettuale, ritenuta condizione necessaria e sufficiente per curare l'anima, avrebbe prodotto il dominio delle passioni. Come aveva già precisato **Aristotele**: «Socrate pensava che le virtù fossero ragionamenti (infatti diceva che sono tutte delle scienze)... Questa teoria contraddice i dati d'esperienza in modo lampante» (*Etica Nicomachea, VI,13*). Infatti, non basta purtroppo ragionare e conoscere per agire bene. Aristotele sostiene giustamente la necessità di acquisire le virtù anche mediante l'educazione e la pratica: «Per esempio, si diventa costruttori costruendo, e suonatori di cetra suonando la cetra. Ebbene, così anche compiendo azioni giuste diventiamo giusti, azioni temperate temperanti, azioni coraggiose coraggiosi» (*Etica Nicomachea, II*). Aristotele ha avuto il grande merito di aver colto la potenza degli esercizi e delle abitudini ai fini dell'educazione. Su questo aspetto è concorde anche **O.M. Aïvanhov** per il quale le abitudini hanno un ruolo fondamentale del quale tener conto ai fini della trasformazione individuale, come vedremo in seguito nella *Parte IV*.

L'attualità del messaggio socratico

La diagnosi di Socrate appare tutt'oggi condivisibile e attuale nella parte in cui afferma:

- la priorità del lavoro interiore;
- la necessità di discernere le manifestazioni delle due nature: natura ferina (il mostro Tifone) e natura divina, pacifica e misurata;
- l'identificazione del "sé stesso" con l'essenza spirituale, cioè con la natura superiore dell'essere umano;

- l'idea che non possiamo maturare le virtù sociali in assenza di un lavoro interiore sulla natura umana che faccia emergere la dimensione elevata dell'essere umano;
- l'intima relazione tra ricerca interiore e interessi collettivi (polis ieri, tutto il vivente oggi).

La lezione di Socrate sull'anima, o interiorità o come la si voglia chiamare, osserva **A. Taglia** (*op.cit.*), è per alcuni aspetti sempre attuale: «resta immutato il bisogno di averne cura, di conoscere noi stessi per prendere in mano la nostra vita, di guardare dentro di noi per stare bene, di ritagliare uno spazio di silenzio, o uno spazio per il divino in noi, o comunque un nucleo di senso e di trascendenza che si sottragga al terreno e al quotidiano».

CAPITOLO 3

L'AMBIVALENZA DELLA NATURA UMANA NELLA STORIA DEL PENSIERO

C'è nella natura dell'uomo una certa doppiezza... È per me increscioso dover riscontrare questa doppiezza, questa dissimulazione e falsità anche nelle manifestazioni dell'attività speculativa

Kant

L'ambivalenza. Se la definizione di natura umana ha incontrato e incontra tuttora disparità di vedute anche per ragioni ideologiche e religiose, appare consolidata, invece, l'accettazione dell'ambivalenza umana e della sua perenne conflittualità interiore. A ben vedere, fin dai tempi antichi, la cultura ha preso atto che la realtà interiore dell'uomo si muoveva, osserva **G. Reale** (*Corpo, anima e salute*), in una dimensione intermedia fra l'animale e ciò che va oltre l'animale, cioè in una dimensione duale oscillante tra «una dimensione di straordinaria grandezza e un'opposta dimensione di straordinaria piccolezza» (ivi).

Anche secondo lo psichiatra **Thomas Fuchs** (*Che ne è dell'essere umano?*), se guardiamo indietro nella storia, troveremo che la visione che l'uomo ha di sé stesso è sempre stata contraddistinta da una profonda ambivalenza.

Il nostro retaggio evolutivo è, in effetti, ambivalente, afferma **Telmo Pievani** (*Dove comincia l'uomo cit.*): «siamo artefici di una creatività senza eguali e, al contempo, di una prepotenza che da millenni plasma e sfrutta la natura». Possiamo «al contempo comportarci nel modo più altruista e solidale o biecamente egoista e violento... e il comportamento contingente va imputato all'individuo e alle sue responsabilità, non alla natura come alibi» (ivi).

L'ambivalenza (dal latino *ambo*, "in due modi", e *valentia*, "forza") descrive, osserva il neurologo **Richard E. Cytowic** (*Un cervello dell'età della pietra nell'era degli schermi*), lo stato d'animo di chi vuole smettere, liberarsi da una dipendenza ma scopre di non riuscirci. Praticamente, so cosa è giusto fare, eppure, non lo faccio. L'ambivalenza descrive, dunque, la dualità umana intesa come coesistenza di due tendenze o nature opposte.

Questa oscillazione è una costante della nostra storia, ancora irrisolta, malgrado da questa dualità scaturiscano molte condotte generatrici di sofferenza per gli esseri umani, per il mondo animale e per il vivente in generale.

La tragedia greca. La consapevolezza dell'ambivalenza umana era già nota nella tragedia greca, con una posizione improntata al pessimismo e alla rassegnazione, giacché le passioni umane riuscivano a vincere la contraria volontà umana. Ad esempio, **Euripide** esprime «una visione eminentemente tragica dell'agire umano, risultante di un costante conflitto fra razionalità e passione,

che più spesso si conclude con la vittoria della passione», ha osservato **M. Michela Sassi** (AA.VV., *La volontarietà dell'azione tra Antichità e Medioevo*).

Alcune affermazioni sono paradigmatiche:

- «Le persone sagge, pur non volendolo, tuttavia amano i mali» (*Ippolito*, 358-359);
- «Ma è così, che noi il bene lo sappiamo qual è, e lo vediamo, ma non facciamo nulla: o è l'inerzia, o perché c'è un piacere, e il nostro cuore è lì» (*Ippolito*, 380-84);
- «Conosco il misfatto che sto per compiere ma il furore dell'animo che spinge i mortali alle più grandi colpe è più forte di me in ogni altro volere» (*Medea*, 1078-80).

Anche nel coro dell'*Antigone* di **Sofocle** (v.332-375), osserva **Fuchs** (*op.cit.*), appare la consapevolezza di questa ambivalenza: «Molte potenze sono tremende, ma nessuna lo è più dell'uomo, talvolta verso il male, altre volte invece verso il bene si dirige».

Nelle *Baccanti* di Euripide (*cfr. v. 506*), osserva **P. Pecere** (*Il senso della natura*), addirittura emerge l'idea che se l'essere umano finge di non avere una componente animale, questa finisce per agire di soppiatto e prendere il sopravvento. Il re Penteo, infatti, si rifiuta di concedere spazio nella *polis* a Dioniso e al suo corteo di donne che allattano cuccioli di lupo. Egli considera quel giovane un ciarlatano, lo fa imprigionare, e non riconosce il dio. Ma Dioniso lo ammonisce: «Tu non sai cos'è la tua vita, non sai chi sei e cosa fai». È la minaccia, osserva Pecere, di un dio a un mortale che rifiuta di riconoscere i propri limiti e la propria origine istintuale. Quando Penteo, accecato dall'orgoglio, andrà incontro alla sua fine - ucciso dalla madre che, in preda al delirio dionisiaco, lo scambia per un leone - sarà solo allora che Dioniso gli apparirà nella sua forma più potente: quella di un toro (*ivi*).

Il mito dei Titani. Che nell'essere umano alberghino forze contrapposte era già esplicitato nel mito dei Titani dell'orfismo. Le *Teogonie orfiche*, come spiega **G. Reale** (*Storia della filosofia greca cit.*), si concludono con il mito di Dioniso: il dio viene sbranato dai Titani, che poi vengono fulminati da Zeus; dalla loro fuliggine nascono gli esseri umani. Secondo questo racconto, nell'essere umano coesistono due componenti: la cenere, simbolo della parte mortale e titanica, e frammenti del dio Dioniso, che rappresentano la componente divina e immortale.

Il mito, osserva Reale, non solo fornisce una spiegazione sull'origine dell'uomo, ma chiarisce anche la tensione permanente tra bene e male che lo abita: la parte dionisiaca, legata all'anima, inclina verso il bene; quella titanica, legata al corpo, lo inclina invece al male.

Eraclito. Dai seguenti frammenti si evince come il filosofo avesse consapevolezza del conflitto interiore e della difficoltà del lavoro interiore: «Se la

felicità consistesse nei piaceri corporei, allora dovremmo dire che sono felici i buoi, quando trovano del foraggio da mangiare»; molti pensano solo a «saziarsi come le bestie». Non porre alcun limite ai desideri del corpo vuol dire perdere l'anima: «Difficile è la lotta contro il desiderio, perché ciò che esso vuole lo compera a prezzo dell'anima»; «Per gli uomini non è la cosa migliore che si realizzino tutte le cose che desiderano» (cfr. **G. Reale**, *I Presocratici*).

Le espressioni Homo homini lupus e Homo hominis deus est. Il commediografo latino **Plauto** (vissuto tra il III e il II secolo a.C.) in una sua commedia, *Asinaria*, fa pronunciare a un suo personaggio una battuta divenuta celebre e ripresa secoli dopo da Thomas Hobbes: *Homo homini lupus*, «l'uomo è un lupo per l'uomo». Tuttavia, la versione originaria latina aggiungeva una precisazione fondamentale: *lupus est homo homini, non homo, quom qualis sit non novit* cioè «l'uomo è un lupo per l'altro uomo, non un uomo, quando non sa chi egli sia». Si tratta, in sostanza, di un monito sull'effetto degradante dell'ignoranza di sé: quando l'essere umano ignora la propria natura, può trasformarsi in una minaccia per i suoi simili.

Un messaggio speculare, ma espresso in termini positivi, è attribuito dalle Epistole di Simmaco a **Cecilio Stazio**, contemporaneo di Plauto: *Homo hominis deus est, si suum officium sciat*, ovvero «l'essere umano è un dio per l'altro essere umano, se conosce il proprio dovere».

A questo proposito, vale la pena ricordare che **Ludwig Feuerbach**, nel XIX secolo, interpretò proprio questa formula - *Homo homini deus est* - come l'espressione del principio etico supremo. Il filosofo immaginava (cfr. *L'essenza del cristianesimo*) che tale concetto potesse costituire la base per una svolta decisiva nella storia dell'umanità. Quanto riportato mette in luce, ancora una volta, la potenziale rilevanza strategica della risposta all'antica domanda: «conosci te stesso».

Tucidide e Platone: due prospettive diverse. Per lo storico greco Tucidide, tutti gli esseri umani sono per natura portati a compiere il male, e nessuna legge è realmente in grado di impedirlo. Nella sua celebre opera, *La guerra del Peloponneso*, egli osserva come la legge di natura riveli una dinamica spietata: il forte comanda, il debole subisce. Secondo Tucidide, esiste una natura imm modificabile che spinge gli uomini a esercitare violenza, anche contro le leggi comuni. Tuttavia, egli riconosce che sono degni di lode coloro che scelgono di comportarsi con equità.

La visione di Platone si discosta radicalmente da questa impostazione. Per il filosofo ateniese, la natura umana non è imm modificabile. Come osserva **Mario Vegetti** (*Quindici lezioni su Platone*), l'anima è suscettibile di un condizionamento educativo in grado di trasformarne gli equilibri interni: l'educazione può rafforzare la componente razionale e collaborativa dell'anima, riducendo il peso delle sue pulsioni agonali e competitive.

La natura umana, per Platone, come per Socrate e Aristotele, è quindi plasmabile. Essa può essere orientata in senso costruttivo anche da un ambiente sociale che persegue finalità educative rivolte al bene della collettività.

Sallustio, nel *Bellum Catilinae* (1, 4), scrive che tutti gli uomini che aspirano a distinguersi dagli altri esseri animati devono sforzarsi con il massimo impegno di non trascorrere la vita senza lasciare memoria di sé, come gli animali da gregge, che la natura ha plasmato curvi a terra e schiavi del ventre. Ma ogni nostra capacità risiede nell'animo e nel corpo: dell'animo utilizziamo il comando, del corpo l'esecuzione. L'uno ci accomuna agli dèi, l'altro alle bestie. Per questo mi sembra più giusto cercare la gloria, sostiene Sallustio, con i mezzi dell'ingegno che con quelli della forza.

Cicerone nel *De officiis* (I,101) afferma che due sono gli elementi naturali dell'animo (*Duplex est enim vis animorum atque naturae*): l'uno è posto nell'istinto, detto dai Greci *hormè*, che trascina l'uomo qua e là; l'altro è posto nella ragione, detto dai Greci, *lògos*, che insegna e rivela all'uomo cosa si debba fare ed evitare. Cicerone aggiunge poi che bisogna fare in modo che gli istinti obbediscano alla ragione; non la precorrono, né la abbandonino per fiacchezza o pigrizia, ma siano tranquilli e non provochino alcun turbamento dell'animo; in tal modo risalteranno la fermezza e la moderazione. Quindi anche per Cicerone gli istinti non vanno eliminati.

Seneca adotta l'espressione «*humana condicio*» al fine di indicare l'ambivalenza costitutiva dell'uomo, nel cuore del quale abitano, porta a porta, opposte possibilità, ha osservato **Matteo Perrini** (*Seneca. L'immagine della vita*). La duplicità dell'uomo si manifesta ovunque, ogni domanda sulla sua natura e sulla sua condotta si presenta in forma di dilemma: buono-malvagio, razionale-irrazionale, sociale-antisociale, e così via (*ivi*). L'uomo può diventare peggiore di qualsiasi belva (*Lettere a Lucilio*); ma è «ben lui che ascende le vette più alte dell'eroismo morale e, ancor più, dell'amore disinteressato, rendendosi simile a Dio. Non siamo che particelle infinitesimali dell'Universo; la natura, tuttavia, ci ha generato per essere 'spettatori di spettacoli incommensurabili'» (*De otio*)" (*ivi*).

Epitteto, esponente dello stoicismo di epoca romana, afferma, come si ricava dalle *Diatribes*: «Al momento della generazione sono mescolati insieme questi due elementi - il corpo, comune con le bestie, la ragione e il pensiero, comune con gli dèi... Proprio per tale parentela, alcuni di noi, inclinando verso di lei, diventano simili a lupi, sleali, perfidi, dannosi, altri a leoni, rozzi, brutali, selvaggi: i più di noi, poi, son volpi e tutto ciò che c'è di mostruoso tra gli animali. Che cos'è, infatti, un uomo insolente e vizioso se non una volpe o qualche altra cosa più mostruosa o più bassa?»

Plotino, vissuto nel III secolo d.C., osserva (*Enneadi IV, 8*) che l'anima umana è «anfibia» dal momento che «ha qualcosa della sua parte inferiore che si rivolge al corpo e qualcosa della sua parte più elevata che si rivolge all'intelligenza». Per Plotino, sostiene **Anthony A. Long** (*La mente, l'anima, il corpo. Modelli greci*) la natura umana è intrinsecamente dualistica: corpo e mente sono due cose differenti per essenza.

Nella **Scala Naturae** della cristianità medievale (conosciuta anche come "*La grande catena dell'Essere*", debitrice del pensiero di Aristotele), Dio stava nel punto più alto, ricorda **Anil Seth** (*Come il cervello crea la nostra coscienza*) e «appena sotto venivano gli angeli, quindi gli esseri umani, poi gli altri animali, le piante e, infine, i minerali. All'interno della Catena, noi esseri umani ci troviamo in un difficile equilibrio tra il regno spirituale abitato da Dio e dagli angeli e il regno fisico degli altri animali, delle piante e dei minerali. Possediamo un'anima immortale e siamo capaci di ragionare, amare, immaginare, ma siamo anche soggetti alle passioni fisiche - dolore, fame, desiderio sessuale - essendo legati a un corpo fisico. Per secoli, specie in Europa, la *Scala Naturae* ha rappresentato un modello stabile tramite il quale gli esseri umani potevano comprendere il proprio posto nella natura».

Successivamente, questa visione antropocentrica si incrinò con il naturalista **Linneo** che collocò l'uomo sul piano biologico tra i primati, pur confermando la natura divina della creazione. La metafora della Scala della natura, gerarchica e lineare, verrà definitivamente sostituita da **Darwin** con quella dell'Albero della vita nell'ambito della quale l'uomo perderà la sua collocazione privilegiata di "specie superiore" nella Natura, nel senso che tutti i viventi sono il frutto dell'evoluzione, a partire da un antenato comune.

Dante Alighieri nel *De Monarchia* afferma che, tra tutti gli esseri, l'uomo è l'unico a partecipare insieme dell'essenza corruttibile e di quella incorruttibile. A causa della sua cupidigia, egli tenderebbe a trascurare il proprio fine spirituale, e vagherebbe come un cavallo abbandonato a una natura bestiale, se non fosse costretto dalle briglie e dal morso a rimanere sul giusto cammino. Per questa ragione, nota Dante, i filosofi lo assimilano alla linea dell'orizzonte, equidistante dai due emisferi: emblema dell'essere umano come mediatore tra il mondo materiale e quello eterno. Se dunque l'uomo è un *medium* tra il corruttibile e l'incorruttibile, egli partecipa necessariamente della natura di entrambi.

Pico della Mirandola nell'opera *Oratio de hominis dignitate*, manifesto dell'Umanesimo rinascimentale, attribuisce al Creatore queste famose parole rivolte all'uomo: «O Adamo... La natura ben definita assegnata agli altri esseri è racchiusa entro leggi da noi fissate. Tu, che non sei racchiuso entro alcun limite, stabilirai la tua natura in base al tuo arbitrio, nelle cui mani ti ho consegnato. Ti ho collocato come centro del mondo perché da lì tu potessi meglio osservare

tutto quanto è nel mondo. Non ti creammo né celeste né terreno, né mortale né immortale, in modo tale che tu, quasi volontario e onorario scultore e modellatore di te stesso, possa foggarti nella forma che preferirai. Potrai degenerare negli esseri inferiori, ossia negli animali bruti; o potrai, secondo la volontà del tuo animo, essere rigenerato negli esseri superiori, ossia nelle creature divine».

L'orazione di Pico in particolare evidenzia questi aspetti importanti:

- l'uomo è un grande miracolo (*magnum miraculum est homo*) in quanto è colui che si autocostruisce, essendo per natura un essere plasmabile;
- l'essere umano non ha, a differenza degli animali, un contenuto necessitato, in quanto è posto al confine tra due mondi: quello animale e quello divino;
- l'essere umano non è comunque una tabula rasa in quanto ha già dalla nascita anche i semi da sviluppare per manifestare la sua dimensione divina: «Nell'uomo nascente il Padre infuse semi di ogni tipo e germi d'ogni specie di vita»;
- l'essere umano ha quindi la libertà di autodeterminarsi come angelo o come bruto.

Epimeteo e Prometeo incaricati da Zeus di distribuire agli esseri viventi le varie qualità. La natura plastica dell'essere umano, messa in evidenza da Pico della Mirandola, era già implicita nel racconto contenuto nel *Protagora* di Platone. In esso, Epimeteo, incaricato di distribuire le facoltà vitali alle creature, dimentica di assegnarle all'essere umano, avendo già elargito tutto alle altre specie viventi. Come osserva **Roberto Marchesini** (*L'estetica postumani-sta*), queste ultime si trovano così a vivere una vita predefinita – il lupo non può che essere e fare il lupo – mentre all'essere umano resta una condizione di totale virtualità. In altre parole, la smemoratezza di Epimeteo avrebbe reso possibile l'emergere della dimensione propriamente umana, intesa come auto-poiesi, come capacità dell'individuo di auto-formarsi, grazie anche all'intervento provvidenziale di Prometeo che ha donato il fuoco e la *téchne*.

Meister Eckhart nell'opera *Dell'uomo nobile* esprime la duplicità umana in chiave mistica: «Bisogna innanzitutto sapere che l'uomo ha in sé due nature: *Leib und Geist* (il corpo e lo spirito). La Scrittura dice dell'uomo che vi è in noi l'uomo interiore, un uomo nuovo, uomo celeste, uomo giovane, amico, nobile e un uomo esteriore, un uomo vecchio, terrestre, nemico. San Paolo dice di lui: "lo trovo in me ciò che mi ostacola, contrario a ciò che Dio ordina, consiglia, a ciò che Dio ha detto e dice ancora nella parte più elevata, nel fondo della mia anima"». A questo proposito, **Marco Vannini** (*Viaggio al centro dell'uomo cit.*) spiega che "*Duo sunt in homine*" significa che nell'uomo è come vi siano due uomini, un uomo esteriore e un uomo interiore, cioè da un lato il composto corpo-anima, sensazione e sentimento, dall'altro lo spirito, che è puro intelletto, "Luce eterna".

Giannozzo Manetti, umanista del primo Rinascimento italiano, scrive nella *Vita di Socrate* che al genere umano, quando viene alla luce, sono dati e devono essere dati due angeli, l'uno buono e l'altro cattivo, quello buono perché esorti il suo uomo a scegliere le virtù, quello cattivo per spingerlo ad abbracciare i vizi. Socrate eccelleva per onestà di vita e rigore morale, e sentiva solo il buon consigliere interiore.

Tommaso Moro, umanista inglese del XVI secolo, nell'opera *Utopia* descrive una società ideale guidata dal re Utopo. In essa, ogni cittadino è libero di credere ciò che vuole, ma con un limite preciso: è vietato svilire la dignità della natura umana. Sono considerati pericolosi, e quindi non ammessi nel discorso pubblico, quei pensieri che negano l'immortalità dell'anima, attribuiscono un ruolo centrale al caso nella vita umana, o escludono l'esistenza della Provvidenza. Tali idee, secondo Utopo, degradano l'anima - che per sua natura è elevatissima - al livello vile del corpo animale.

Cusano, filosofo tedesco, osserva nell'opera *La dotta ignoranza* che «la natura umana per opera di Dio è stata sollevata sopra tutte le cose ed è di poco inferiore alla natura angelica, complicando in sé sia la natura intellettuale sia la sensibile, e radunando nel proprio ambito tutto ciò che esiste, così da essere giustamente chiamata fin dagli antichi microcosmo o piccolo mondo».

Machiavelli nei *Discorsi sopra la prima deca di Tito Livio* scrive che la natura ha dato agli uomini desideri illimitati ma possibilità limitate: da qui nasce l'insoddisfazione, che spinge a volere sempre di più o a temere di perdere ciò che si ha. Questo genera conflitti e guerre, causa della rovina di alcuni e dell'ascesa di altri.

Guicciardini, invece, osserva nei *Ricordi* che «tutti gli uomini sono inclini per natura più al bene che al male» e se scelgono il male è solo perché «è tanto fragile la natura degli uomini e sono così frequenti le occasioni che invitano al male, che gli uomini si lasciano facilmente deviare dal bene».

Thomas Hobbes afferma nel *Leviatano* che se due uomini desiderano la stessa cosa, e tuttavia non possono entrambi goderla, diventano nemici, e si sforzano di distruggersi o di sottomettersi l'un l'altro. Cosicché nella natura umana troviamo tre cause principali di contesa: in primo luogo, la competizione, in secondo luogo, la diffidenza, in terzo luogo, la gloria.

David Hume nel *Trattato sulla natura umana* mette in luce il divario tra bisogni umani e scarsità di risorse: «Con nessun altro degli animali che popolano il globo la natura sembra essere stata più crudele che verso l'uomo, considerati gli innumerevoli bisogni e le necessità di cui lo ha sovraccaricato, e l'esiguità dei mezzi che gli concede per soddisfare queste necessità. L'egoismo umano è animato dalla scarsità di ciò che possediamo, in rapporto ai nostri bisogni; ed è allo scopo di limitare questo egoismo, che gli uomini sono stati obbligati

a distinguere tra i loro beni e quelli altrui». Anche per Hume l'essere umano è attraversato dalla dualità, tra la forza delle passioni e quella della ragione.

Pomponazzi afferma nel suo *Trattato sull'immortalità dell'anima*, di epoca rinascimentale, che l'uomo ha una natura non semplice, ma molteplice, bifronte (*ancipitis*), una collocazione media tra il mortale e l'immortale, abbracciando l'una e l'altra natura: «Perciò correttamente si pronunciarono gli antichi quando affermarono e stabilirono che l'uomo partecipa di entrambe le nature e a lui, stando nel mezzo, è stato dato il potere di assumere l'una e l'altra natura. Si accorda con ciò il versetto del Salmo: «Lo hai fatto di poco inferiore agli angeli».

Maine de Biran, filosofo francese, scrive (*Nuovi saggi di antropologia, o scienza dell'uomo interiore*) che l'uomo è l'intermediario fra Dio e la natura. Egli è connesso a Dio mediante il suo spirito e alla natura attraverso i suoi sensi. Può identificarsi con quest'ultima, lasciando assorbire in essa il suo io, la sua personalità, la sua libertà, e abbandonandosi a tutti gli appetiti, a tutti gli impulsi della carne: «Egli può anche, fino ad un certo punto, identificarsi con Dio... Risulta da tutto ciò che l'estremo grado di abbassamento come il più alto punto d'elevazione possono connettersi a due stati dell'anima».

Louis Buffon, celebre naturalista, afferma (*op.cit.*) che l'uomo è *duplex*: «l'uomo interno è doppio, è composto da due principi diversi per loro natura, e contrari per loro azione. L'anima, questo principio spirituale, questo principio di ogni conoscenza, che sente in opposizione con quell'altro principio animale puramente materiale: il primo è una luce pura che accompagna la calma e la serenità, una fonte salutare da cui derivano la scienza, la ragione, la saggezza; l'altro è un falso bagliore che brilla solo durante la tempesta e nell'oscurità, un torrente impetuoso che va e porta con sé passioni ed errori».

L'espressione "**homo duplex**", che denota la duplicità dell'essere umano, appare anche in un romanzo di **Honoré de Balzac** (*Louis Lambert*) dove il personaggio principale afferma: «Così ho finalmente trovato una testimonianza della superiorità che distingue i nostri sensi latenti dai nostri sensi apparenti: homo duplex! Ma, riprese dopo una pausa e lasciando sfuggire un gesto di dubbio: «Forse non esistono due nature in noi?»

«Chi di noi non è un homo duplex?», si chiede **Charles Baudelaire**, commentando il libro *La Double Vie* del suo amico Charles Asselineau. «Mi riferisco», continua l'Autore, «a coloro il cui spirito è stato fin dall'infanzia toccato da una pensosità profonda; sempre doppio, nell'azione e nell'intenzione, nel sogno e nella realtà; sempre con una parte che ostacola l'altra, che usurpa lo spazio dell'altra».

L'uomo, anche per **Émile Durkheim** (*La scienza sociale e l'azione*), in una prospettiva sociologica, è *homo duplex*: «Non è dunque senza ragione che l'uomo si sente duplice, egli è veramente duplice». In lui convivono due gruppi di stati

di coscienza. I primi, legati al corpo e ai bisogni individuali, lo rinchiudono in sé stesso; i secondi, di origine sociale e collettiva, lo collegano a qualcosa di superiore e comune agli altri. Questi due poli non sono solo diversi, ma antagonisti, così che la vita interiore umana appare come segnata da un duplice centro di gravità (ivi).

Robert Louis Stevenson nel famoso romanzo *Lo strano caso del Dr. Jekyll e Mr. Hyde*, affida al personaggio principale la seguente riflessione: «Pensavo che, se ciascuna di queste due nature potesse essere collocata in un'entità separata, allora la vita umana si alleggerirebbe di tutto ciò che la rende insopportabile: l'ingiusto seguirebbe liberamente la propria via, senza più essere frenato da rimorsi o aspirazioni morali che non gli appartengono; e il giusto potrebbe avanzare sereno verso il bene, compiendo con gioia le azioni che gli danno conforto, senza dover più subire le conseguenze infami e i castighi meritati da un compagno malvagio, a lui estraneo. Ma questa è la maledizione dell'essere umano... che questi elementi incongrui siano avviluppati insieme in un'unica coscienza, e che nel grembo tormentato dell'anima debbano lottare perennemente, come gemelli antitetici condannati a condividere lo stesso destino».

Questo romanzo è molto istruttivo in quanto mette in luce il dramma umano, lo "spaventoso naufragio" cui va incontro colui che cerca di separare e dividere le due nature, in luogo di integrarle.

Hermann Hesse nel libro *Il lupo della steppa*, fa pronunciare a un suo personaggio questa frase per sottolineare la dualità della nostra natura umana: «ogni natura umana ha i suoi lineamenti caratteristici, il suo marchio, le virtù e i vizi, il suo peccato mortale».

Ananda K. Coomaraswamy afferma (*Il grande brivido*) che abbiamo due sé, lo Spirito immanente (il Sé immortale) e il sé individuale. Questi due, l'Uomo interiore e quello esteriore conviventi, sono in guerra l'uno contro l'altro, e fra loro non vi può essere pace fino a che la vittoria non sia stata riportata.

Nella nostra cultura, osserva **Giorgio Agamben** (*L'aperto. L'uomo e l'animale*), «l'uomo è stato sempre pensato come l'articolazione e la congiunzione di un corpo e di un'anima, di un vivente e di un logos, di un elemento naturale (o animale) e di un elemento soprannaturale, sociale o divino... Che cos'è l'uomo, se esso è sempre il luogo - e, insieme, il risultato - di divisioni e cesure incessanti?»

Lo studio della natura umana, rileva **Vittorio Possenti** (*La disputa sull'unità dell'uomo e la sfida del nuovo naturalismo. Anima, mente, corpo*), ha una specifica difficoltà in quanto è connessa con lo studio dell'uomo per il suo carattere anfibio: egli appartiene al mondo animale e biologico, e insieme ne emerge e se ne distacca. L'uomo è posto sulla linea dell'orizzonte, là dove due mondi, cielo e terra, spirito e materia si incontrano e comunicano. Ciò rende ragione dell'asperità dello studio dell'uomo da parte della filosofia e della scienza, e il

fascino dell'impresa. **Tommaso d'Aquino** era profondamente consapevole di tale difficoltà sino a parlare di "*difficillima inquisitio*" (ivi).

«C'è nella natura dell'uomo», osserva **Kant** (*Critica della ragion pura*), «una certa doppiezza, che, in definitiva, come tutto ciò che deriva dalla natura, deve racchiudere un'inclinazione a scopi buoni; cioè la propensione a tenere nascosti i propri veri sentimenti, simulandone altri, che godono fama di bontà e rispettabilità. È innegabile che in virtù di questa propensione così a nascondersi come ad assumere un aspetto favorevole, gli uomini non soltanto si sono inciviliti, ma anche gradualmente moralizzati, almeno in certi limiti... È per me increpabile dover riscontrare questa doppiezza, questa dissimulazione e falsità anche nelle manifestazioni dell'attività speculativa».

L'uomo, scrive **Nietzsche** (*Prologo di Zarathustra*), è un cavo teso tra la bestia e il superuomo: «L'uomo non va amato se non come un essere che trapassa dalla bestia verso il superuomo».

L'uomo, sostiene **Max Sheler** (*Pudore e sentimento del pudore*), nel suo essere più intimo si percepisce affettivamente e si coglie come "ponte", come "passaggio" tra due ordini di essere e essenza, nei quali egli è con pari profondità radicato e ai quali non può, neppure per un attimo, sottrarsi senza cessare di essere "uomo".

Rabindranath Tagore (*La vera essenza della vita*) afferma che noi possiamo distinguere due aspetti diversi del nostro io: l'io che mette in evidenza sé stesso e l'io che trascende sé stesso e rivela in tal modo il suo vero fine. Per mettersi in evidenza, l'io cerca d'ingrandirsi, di elevarsi sul piedistallo dei beni materiali che accumula e conserva per sé solo: per rivelarsi invece esso cede tutto ciò che ha, e diviene così perfetto, come un fiore pienamente sbocciato che spanda dalla corolla la sua fragranza più soave.

André Wénin, teologo, sostiene (*Da Adamo ad Abramo o l'errare dell'uomo. Lettura narrativa e antropologica della Genesi*) che l'essere umano porta sicuramente in sé l'immagine di Dio, ma questa non è (ancora) somigliante, essendo l'umano in una posizione mediana tra divinità e animalità: «Chi permetterà all'immagine di diventare somigliante? Non è forse l'umano stesso?»

L'essere umano, afferma **Jung** (*Ultimi pensieri cit.*), deve conoscere «senza reticenze quanto bene può fare, e di quale infamia è capace. Entrambi sono veri in potenza ed egli non sfuggirà interamente né all'uno né all'altra, se vuole vivere, come naturalmente dovrebbe, senza mentire a sé stesso e senza illudersi. Tale autoconoscenza è di primaria importanza, perché grazie ad essa ci avviciniamo a quel fondamento o nucleo della natura umana che è la sede degli istinti, quei fattori esistenti a priori da cui alla fine dipendono le decisioni etiche della nostra coscienza».

Per **Thomas Mann**, osserva Bob Riemen (*L'arte di diventare umani*), l'umanità è capace di essere spaventosamente ingiusta, malvagia, crudele, stupida, egoista... però ha anche il potenziale per realizzare qualcosa di grande e onorevole, che si manifesta nell'arte e nella scienza, nella passione per la verità, nella creazione della bellezza e nell'idea di giustizia. La natura umana apre, dunque, la porta anche allo spirituale, alla consapevolezza di far parte di una natura superiore. Di qui l'importanza dell'educazione (ivi).

Antonio Damasio, in una prospettiva scientifica (*Lo strano ordine delle cose*), riconduce alla dinamica conflittuale interna tra sentimenti e ragione la peculiarità della condizione umana: «È necessario riconoscere l'azione reciproca, favorevole e sfavorevole, tra sentimento e ragione, se vogliamo comprendere i conflitti e le contraddizioni della condizione umana. In che modo gli esseri umani sono diventati, al contempo, vittime di sofferenza, mendicanti, officianti di gioia, filantropi, artisti e scienziati, santi e criminali, signori benevoli della Terra e mostri decisi a distruggerla?»

Umberto Galimberti ricorda (*L'età della tecnica e la fine della storia*): «Cosa diceva Freud? L'io "non è padrone in casa propria", e perché? Perché al di sotto, nell'inconscio, c'è un altro regime, il regime della specie... l'uomo non pensa mai a sé stesso come appartenente a una specie. Invece, due pulsioni fondamentali, quali la sessualità e l'aggressività, che sono pulsioni della specie, tengono il bandolo della matassa. Noi siamo fundamentalmente dei funzionari della specie». Disconoscere la presenza spirituale nell'essere umano, quale tendenza distinta da quella egocentrica, si scontra però con l'evidenza costituita dalla presenza dei molteplici comportamenti umani che la esprimono. La «natura umana, come **Binswanger** ebbe modo di far notare a Freud, non è solo un gioco di pulsioni, ma anche un insopprimibile bisogno di trascendenza. Bisogna aprirsi all'uomo non come natura pulsionale, ma come possibilità progettuale» (ivi).

Lev Tolstoj confessa (*Pensieri per ogni giorno*) di aver voluto incitare le persone a cercare la verità e a liberarsi da quelle passioni che impediscono loro di andare là dove possono trovare la verità: «So come le passioni e le brame oscurano la capacità di intendere e ho desiderato che l'uomo odiasse in sé stesso questi attributi animali che lo accecano quando non sceglie la sua strada e lo fermano, quando già cammina su questa strada».

Come ben sappiamo, osserva **Matthieu Ricard** (*Cervello e meditazione cit.*), «la nostra mente può essere il nostro migliore amico come il nostro peggior nemico. La mente che ci è stata messa a disposizione dalla natura ha davvero il potenziale di sviluppare una bontà immensa, ma può anche essere all'origine di sofferenze inutili e considerevoli, sia per noi sia per gli altri. Se abbiamo il coraggio di guardarci allo specchio in tutta onestà, non possiamo che consta-

tare di essere una miscela di qualità e di difetti. Davvero non possiamo fare di meglio? È questo il nostro modo di essere ottimale? Chiederselo è importante».

Noi abbiamo, osservano anche i due autorevoli scienziati **Fritjof Capra** e **Pier Luigi Luisi** (*Vita e natura. Una visione sistemica*), tratti genetici quali l'aggressività e il desiderio di potere, ma tuttavia anche caratteristiche positive, che contrastano questi tratti e che possiamo generalmente associare alla spiritualità: «Fra queste vi è la tendenza a diventare uomini migliori che comprende anche l'elevazione interiore verso l'arcano e i misteri del cosmo, così come verso l'amore e il rispetto dei simili. La religione e, più in generale la spiritualità, sono espressione di questa altra importante forza caratteristica dell'umanità».

L'uomo, come precisa **Edgard Morin** (*Il Paradigma Perduto. Che cos'è la natura umana?*), è costituito di due parti ma che non sono sovrapposte: l'uomo «non è attraversato da nessuna muraglia cinese che separa la parte umana dalla parte animale; è evidente che ogni uomo è una totalità bio-psico-sociologica». Anche per **O.M. Aïvanhov** (*Natura umana e natura divina*), come avremo modo di approfondire nella Parte II, l'uomo è un'unità perfetta, ma quest'unità è polarizzata, cioè si manifesta in due direzioni differenti, in due nature: la natura inferiore (la personalità) e la natura superiore (l'individualità). Anche **Tommaso d'Aquino** (*Summa Teologica, Parte I, questione 76*) afferma che dall'anima e dal corpo fisico risulta un unico soggetto: «da tale materia corporale e dall'anima intellettuale risulta un unico soggetto, dato che l'essere del composto è il medesimo essere dell'anima».

La natura umana, rileva **Hans Jonas** (*Il principio responsabilità*), è aperta al bene e al male. Pertanto, ci si deve rassegnare anche al fatto che non esiste una natura dell'uomo priva di ambiguità, dato che, ad esempio, egli non è di per sé né buono né cattivo. Egli possiede la facoltà di essere buono o cattivo, anzi, di essere l'uno e l'altro, poiché questa capacità fa parte della sua essenza.

Valter Tucci (*I geni del male, cattivi si nasce o si diventa?*) riferisce che secondo il premio Nobel 2002 per la medicina, Sydney Brenner, «Tutte le cose cattive e peccaminose dentro di noi sono un'eredità del nostro passato animale: un ricordo, se si vuole, di stadi evolutivisti precedenti». Anche per **O.M. Aïvanhov** (*La Pedagogia III*) tutti gli esseri umani portano con sé il loro lontano passato di animali, ma ciò non rappresenta l'ultima tappa dello sviluppo umano. Secondo il neuroscienziato **Jeff Hawkins** (*Mille cervelli in uno*) la sfida esistenziale trae origine dal conflitto tra le pulsioni egoistiche del cervello antico e l'intelligenza della recente neocorteccia cerebrale: «La parte antica del cervello continua a esistere e funzionare secondo le regole stabilite da centinaia di milioni di anni di sopravvivenza. Combattiamo ancora per il territorio o per conquistare il compagno, continuiamo a imbrogliare, violentare e ingannare i nostri simili. Non tutti fanno queste cose... ma basta una rapida occhiata alla

cronaca per accorgersi che, come specie non siamo ancora riusciti a liberarci da questi comportamenti primitivi e indesiderabili. Ma dobbiamo ancora farci guidare dal nostro passato biologico, o scegliere invece di farci ispirare dalla nostra intelligenza, apparsa da poco per schiuderci prospettive più durature e che avranno scopi più nobili?»

Una prima conclusione

Da quanto sopra riportato, emerge che tutti i gravi comportamenti antisociali che noi possiamo osservare sono il riflesso di queste tendenze del passato che ci attraversano senza incontrare filtri e ostacoli da parte nostra. Queste pulsioni hanno una loro progettualità nel senso che tendono a trovare soddisfazione, ad affermarsi a qualunque costo e, se non sono orientate, conducono ad antagonismi e a guerre, al di là di qualsivoglia limite, giacché non sono espressioni di istinti a risposta predeterminata.

A causa di queste pulsioni, tutti noi temiamo di essere trascinati, in questa epoca, verso l'autodistruzione. Queste pulsioni, queste tendenze primitive esprimono un'interpretazione materialistica, competitiva e antagonista della vita all'insegna della realizzazione del proprio interesse personale, in assenza di limiti etici e a discapito di chiunque.

Forse, tutto ciò accade perché siamo ancora una specie giovane? Siamo una specie giovane secondo **Telmo Pievani** (*Homo sapiens e altre catastrofi: per un'archeologia della globalizzazione*) in quanto la durata media della sopravvivenza di una specie animale sulla Terra si aggira intorno ai cinque milioni di anni. Homo sapiens ne ha compiuti appena 200.000, il 4% dell'esistenza media che la natura concede a specie come la nostra.

Forse, a causa di questo fatto, difendiamo con molta tenacia, simbolicamente parlando, la nostra coda animale e siamo poco estimatori, ad esempio, dell'intelligenza del cuore, la quale, malgrado sia profonda e unitiva, è ritenuta, paradossalmente, un'intelligenza "stupida" giacché non procura utilità e vantaggi materiali.

Bisogna prendere atto che coloro i quali non avvertono nella coscienza una componente più evoluta e spirituale, sostengono che l'uomo è un animale, e ciò, a loro dire, sarebbe comprovato dal fatto che condividiamo il 98,8 per cento del DNA con scimpanzé e bonobo e il 98,4 per cento con i gorilla. Altri, poi, a seguito delle personali delusioni della condotta umana traggono il convincimento che gli animali, soprattutto, quelli domestici sono superiori agli esseri umani. Coloro che coltivano queste prospettive possono essere nel vero se assumono come paradigma della natura umana i comportamenti violenti, antagonistici, cinici, astuti e malvagi. Ma la natura umana ha pure un altro registro comportamentale ispirato a una natura spirituale che non induce, cer-

tamente a torturare, maltrattare e a uccidere, ma a recare giustizia, affetto, dignità, bontà, pace, rispetto e armonia nel vivente. Perché volerlo dimenticare? Osserva lo scienziato **Michael Tomasello** (*Altruisti nati*): «Chi ha ragione, dunque, il diabolico Hobbes o l'angelico Rousseau? Gli uomini sono per natura anime nobili o prave? Come sempre, di fronte a dilemmi di tale portata, entrambe le tesi hanno una parte di verità». La nostra storia non è soltanto lotta reciproca, ricorda questo Autore: «Cooperazione, altruismo e abnegazione fanno parte della nostra storia evolutiva. Grazie alle nostre cooperazioni abbiamo ottenuto conquiste cognitive, tecnologie complesse dai simboli linguistici e matematici alle più intricate istituzioni sociali - sono il prodotto non di individui che operano da soli, ma di individui che interagiscono».

Noi esseri umani, come ricorda **U. Galimberti** (*Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*), a differenza degli animali, non abbiamo istinti, intesi come risposte rigide a un dato stimolo, ma solo pulsioni a meta indeterminata: «la differenza sta nell'educazione delle pulsioni, da cui gli animali sono esonerati perché sono regolati dagli istinti, che non prevedono un ventaglio di scelte nel comportamento e nelle mete da raggiungere».

Una prima conclusione che possiamo ricavare da questo *excursus* è che noi siamo un cantiere di lavoro, sempre aperto, ove è possibile educare la nostra natura umana per risvegliare la nostra natura superiore. I dati di fatto, ha osservato l'antropologo inglese **Ashley Montagu** (*Il buon selvaggio. Educare alla non aggressività*), suggeriscono l'ipotesi che gli «umani siano diventati polimorficamente educabili. Gli esseri umani possono imparare praticamente tutto. Tra l'altro, possono imparare ad essere pressoché completamente non-aggressivi».

TEMA DI APPROFONDIMENTO

ORIENTAMENTI SUL CONCETTO DI NATURA UMANA

Il pensiero umano si è interrogato da sempre sull'eventuale esistenza di una natura umana, cioè sull'esistenza di un'essenza universale, immutabile nel corso della storia, riguardante la nostra specie. La definizione della "natura umana" ha interessato e interessa tuttora filosofi, pedagogisti, scienziati, teologi, psicologi, giuristi, studiosi di politica ecc. in quanto si tratta di stabilire le caratteristiche essenziali dell'essere umano sulla base delle quali essi possono essere distinti da altri esseri viventi (animali) o da entità non viventi (robot e cose). Sono state fornite molteplici definizioni circa tale essenza. Si è sostenuta l'innata malvagità a causa della quale abbiamo bisogno di forme di governo autoritarie per contenere le nostre pulsioni animali; la morale umana, in questa prospettiva, non sarebbe soggetta a evoluzione, ma sarebbe un semplice prodotto culturale, una sorta di strato di vernice superficiale, una patina che ricopre un nucleo di malvagità profonda. All'opposto, si è sostenuta un'innata natura pura e buona, successivamente deterioratasi: dalla cultura e dalla società, secondo il mito del buon selvaggio, oppure a causa del peccato originale, secondo la prospettiva religiosa cattolica. Per alcuni, l'essenza della natura umana, poi, non sarebbe accessibile tramite la nostra introspezione e pertanto sarebbe preferibile parlare di condizione umana. Anche per altri pensatori è corretto parlare di condizione umana in quanto l'essere umano è segnato dalla contraddizione e dall'instabilità. Per altri ancora non esisterebbe una natura umana: prima viene l'esistenza, il puro fatto di esistere, ed esistendo si sceglie, si decide che cosa si è e che cosa si sarà (**Sartre**). Per altri (**Foucault**) non esisterebbe una natura umana innata giacché la nozione di natura umana è il prodotto della storia e di una data civiltà.

Per altri, la natura umana "non solo esiste ma è per giunta eterna. Ciò significa che nei suoi tratti essenziali e di base, tale natura non muta attraverso il tempo e le culture, rimanendo riconoscibile da una serie di caratteri che la connotano ovunque: il possesso di ragione/intelletto, il linguaggio, la capacità di elaborare concetti tanto speculativi (il vero) quanto morali (il bene), e quella di assumere decisioni e di mantenere impegni, di effettuare scelte tra corsi di azione differenti, di elaborare l'idea di giusto e ingiusto. L'idea di una natura umana stabile... costituisce una grande garanzia per la persona e per la sua dignità, è la base migliore per i diritti umani da attribuirle" (V. Possenti, *Alla ricerca della natura umana e della persona*).

Per altri, la natura umana non avrebbe contenuti predeterminati in quanto sarebbe caratterizzata dalla malleabilità e dalla plasticità e sarebbe priva, pertanto,

di caratteristiche distintive rispetto agli animali e agli stessi oggetti (macchine artificiali). Questa ultima visione della natura umana è accolta da coloro che ritengono di dover intervenire liberamente sull'umanità mediante la tecnica e la scienza. Marco Revelli in *Umano, Inumano, Postumano*, afferma che ogni forma di umanesimo si è sempre fondata sull'idea dell'eccezionalità umana, cioè sull'irriducibilità dell'uomo sia all'animale sia alla cosa. Oggi però questo caposaldo è profondamente incrinato. Infatti, risulta sempre più difficile tracciare confini netti tra l'umano e l'artificiale, da un lato, e tra l'umano e il resto del vivente, dall'altro. Sul fronte dell'artificiale, discipline come biotecnologie, neuroscienze, machine learning, ingegneria genetica e sviluppo dei cyborg stanno erodendo, osserva Revelli, la barriera che separava l'uomo dalla macchina, creando ibridazioni sempre più profonde. Sul fronte del vivente, studi come l'etologia cognitiva, la zoosemiotica, la neurobiologia vegetale e l'animal thinking minano la distinzione tra l'uomo e gli altri esseri viventi, mostrando forme di intelligenza, comunicazione e vita psichica anche in animali e piante (*ivi*).

La definizione di natura umana è, dunque, controversa anche perché da essa possono discendere conseguenze importanti in materia di bioetica, eugenetica, biopolitica, forme di governo, diritti umani e progetti di riforma dell'umanità ecc.

Tuttora, dunque, resta aperta la questione se esista una "natura umana" universale e immutabile, oppure, se essa sia il prodotto di una data cultura storica, oppure di un processo evolutivo in termini di adattamento e selezione naturale.

Ciò che appare maggiormente condivisa è, invece, la strutturale ambivalenza dell'essere umano.

PARTE SECONDA

**VERSO UNA VISIONE UNITARIA
DELLA DUPLICE NATURA DELL'ESSERE UMANO**

CAPITOLO I

L'ESSERE UMANO TRA NATURA ANIMALE E NATURA SPIRITUALE.

GENESI, MANIFESTAZIONI E SEGNI DISTINTIVI DELLE DUE NATURE

Abbiamo delle buone ragioni per credere che la distinzione nell'essere umano tra un "polo materiale" e un "polo spirituale" sia una tra le verità di cui il pensiero contemporaneo ha particolarmente bisogno e che da essa potrebbe trarre molto profitto.

Maritain

Premessa

Omraam Mikhaël Aïvanhov affermava, in una conferenza del 1970, che non esiste alcuno studio che esplori realmente la natura inferiore (personalità) e superiore (individualità) dell'essere umano, il modo in cui queste due dimensioni agiscono e le loro conseguenze, malgrado tale problematica sia prioritaria per risolvere i problemi dell'esistenza individuale e collettiva (cfr. *La chiave essenziale cit.*).

Per quanto le riflessioni sulla natura umana e i comportamenti antisociali abbiano generato un vasto corpus di studi, l'affermazione sopra citata conserva anche oggi la sua significativa attualità in quanto l'Autore ha approfondito e chiarito i seguenti aspetti fondamentali per la conoscenza e l'evoluzione dell'essere umano:

1. l'enigma della polarità umana, ossia le ragioni della coesistenza di due nature opposte nell'uomo;
2. le molteplici manifestazioni di queste due nature, illustrate attraverso le rispettive logiche motivazionali e comportamentali, per renderle riconoscibili ed educabili;
3. il criterio di discernimento dei contenuti dei propri pensieri, sentimenti e azioni, in base alla loro appartenenza all'una o all'altra natura;
4. il funzionamento interno del processo immaginativo, grazie al quale l'essere umano può plasmare sé stesso secondo il modello educativo prescelto.

Nell'essere umano coabitano due nature distinte e opposte

Fin da un passato lontano, come abbiamo più volte osservato (cfr. Parte I, cap. 3), l'essere umano è stato posto da moltissimi pensatori al centro tra una natura superiore e una inferiore, cioè in una posizione intermedia nella scala della vita, tra mondo animale e mondo divino, tra forze istintive e forze spirituali.

Anche **O.M. Aïvanhov** ha posto in luce due nature distinte e opposte: una **natura inferiore** (la natura animale o "personalità") e una **natura superiore** (la

natura spirituale o “individualità”). Entrambe possiedono le stesse facoltà di pensare, sentire e agire, ma le esercitano **in due direzioni opposte**: la prima è centrata sull'egoismo, il possesso e l'antagonismo; la seconda è orientata verso l'altruismo e la vita collettiva in senso lato.

Il pedagogista svizzero **Johann Heinrich Pestalozzi** (*Madre e Figlio. L'educazione dei bambini*) ammetteva, ugualmente, nell'uomo la presenza di una natura inferiore-animale (con tutte le debolezze e i limiti di tutte le specie animali) e una natura superiore-divina da sviluppare: «La vera natura dell'uomo, la natura superiore è un risultato da costruire, oltre la naturalità animale e sensibile, in direzione della realizzazione etica e spirituale».

Taluni mistici avevano espresso questo status dell'uomo attraverso l'immagine dell'angelo custode che si trova alla sua destra e dell'angelo cattivo che si trova alla sua sinistra. Ad esempio, **Meister Eckhart** scriveva (*Dell'uomo nobile cit.*) che «san Gerolamo ed i maestri in generale dicono che, fin dall'inizio della propria esistenza umana, ogni uomo ha uno spirito buono, un angelo, ed uno spirito cattivo. L'angelo buono invita e spinge continuamente a ciò che è buono, a ciò che è divino, alla virtù, a ciò che è celeste ed eterno. Lo spirito cattivo invita e sospinge incessantemente l'uomo a ciò che è passeggero, temporale, a ciò che è contrario alla virtù, malvagio e diabolico». Dio, aveva sostenuto parimenti **Agostino** (*La città di Dio*), ha creato una natura umana intermedia, *naturam mediam*, tra gli angeli e le bestie, *inter angelos bestiasque*. Secondo **Gregorio di Nissa**, osservano Cambiano-Mori (*Storia della filosofia*), la natura umana è intermedia rispetto a Dio e agli animali ed ha qualcosa di entrambi: la razionalità in comune con Dio (ed è su questo piano che soprattutto s'istituisce la somiglianza tra uomo e Dio) e l'irrazionalità in comune con ciò che è animale e corporeo.

Queste rappresentazioni, osserva **O.M. Aïvanhov**, «sono immagini che esprimono le due realtà di un mondo superiore e di un mondo inferiore, tra le quali si trova l'essere umano, il quale deve decidere verso quale delle due vuole orientarsi» (*La chiave essenziale cit.*).

Anche nel *Siracide* (15, 11-20), un testo dell'Antico Testamento, risulta suggellata la libertà umana di muoversi tra due fini diversi e opposti: «Se tu vuoi, puoi osservare i comandamenti; l'essere fedele dipende dalla tua buona volontà. Egli ti ha posto davanti fuoco e acqua: là dove vuoi tendi la tua mano. Davanti agli uomini stanno la vita e la morte: a ognuno sarà dato ciò che a lui piacerà... A nessuno ha comandato di essere empio e a nessuno ha dato il permesso di peccare». Questo motivo sarà ripreso in seguito, come abbiamo già osservato (cfr. Parte I, capitolo 3), da **Pico della Mirandola** nella *Dignità dell'Uomo*.

Anche nei **Vangeli** risulta rappresentata la tematica della vita interiore come dialettica tra le due nature. Illuminanti sono i commenti di **O.M. Aïvanhov** (cfr.

Nuova luce sui Vangeli, Il vero Insegnamento del Cristo e «Voi siete dèi») sui passi dei Vangeli ove la natura inferiore è presentata ora come un centro motivazionale, ora come una sorta di maestro o di padrone che cerca di realizzare la sua progettualità egocentrica anche con ragionamenti seduttivi. Pensiamo ai seguenti versetti: *La parabola dell'economista infedele*: «Nessuno può servire due padroni»; «Non accumulate per voi tesori sulla terra»; «La tua mano sinistra ignori ciò che la tua mano destra fa»; «Date a Cesare quel che è di Cesare e a Dio quel che è di Dio»; *Le tre tentazioni*; «Chi vorrà salvare la propria vita la perderà, e chi vorrà perdere la propria vita la salverà».

Per **O.M. Aïvanhov**, mentre la natura inferiore si caratterizza per una logica di appropriazione e assorbimento, la natura superiore si manifesta, invece, attraverso la logica del dono: tutte le virtù nascono da un movimento interiore di irradiazione, come una luce che si sprigiona da sé per raggiungere gli altri, proprio come fa il sole che offre con impersonalità, tutto a tutti, irradiando la sua energia nell'Universo. Per tale ragione, il sole è assunto tradizionalmente da molti pensatori come il simbolo della natura superiore dell'essere umano.

Anche il filosofo francese, **Jacques Maritain**, malgrado impieghi una diversa terminologia per denominare le due nature, osserva (*La persona e il bene comune*) che abbiamo delle buone ragioni per credere che la distinzione tra un "polo materiale" e un "polo spirituale" sia una tra le verità di cui il pensiero contemporaneo ha particolarmente bisogno, e che da essa potrebbe trarre molto profitto. Se lo sviluppo dell'essere umano ha luogo nel senso del [polo materiale], egli andrà nel senso dell'io odioso di cui parlava Pascal, la cui legge è di prendere, d'assorbire per sé; e nello stesso istante il [polo spirituale] tenderà ad alterarsi, a dissolversi. Se, al contrario, lo sviluppo va nel senso del [polo spirituale], allora l'uomo si dirigerà nel senso dell'io generoso (ivi).

Come si manifestano le due nature?

Con riferimento alle diverse manifestazioni delle due nature, **Agnès Lejbowicz** (*Prefazione, La chiave essenziale cit.*) ha osservato che:

- nella natura inferiore, l'intelletto è la sede dei pensieri tortuosi, malevoli e delle opinioni erranee; il cuore è la sede dei sentimenti di possessività, di odio e di vendetta; e la volontà, che realizza i progetti dell'intelletto e del cuore, si rende colpevole di azioni violente e distruttive. Se, ad esempio, constatiamo, precisa **O.M. Aïvanhov**, di «vivere costantemente nell'angoscia, nell'odio, nella gelosia, nel timore, nella collera, dobbiamo dire a noi stessi che stiamo manifestando il regno degli animali e non quello degli uomini» (*La chiave essenziale cit.*);
- nella natura superiore, la ragione è la sede del pensiero giusto che scopre le grandi leggi dell'esistenza e illumina la via per il bene di tutti. Il cuore superiore è la sede dei sentimenti d'amore, di abnegazione e di sacrificio per

le altre creature, e anche di adorazione e di lode verso il Creatore; infine, la volontà superiore è la sede che ispira atti liberatori e creatori.

I termini “superiore” e “inferiore”

Come osserva **Lejbowicz** (*op. cit.*), i termini “superiore” e “inferiore” indicano con chiarezza il posto che dobbiamo assegnare alle due nature presenti nell'essere umano. La conquista della verticalità, il fatto che la testa si trovi al di sopra del ventre e degli organi sessuali, è stata innanzitutto una conquista fisiologica. Ma resta ancora da compiere un passo ulteriore: la conquista della verticalità spirituale.

La parola “superiore” significa letteralmente “ciò che sta sopra” e rimanda alle facoltà dell'essere umano - pensiero, sentimento e volontà - orientate verso ideali, valori etici e visioni di ordine superiore che diventano il fulcro attorno a cui viene organizzata tanto la vita individuale quanto quella collettiva. Come afferma **Platone** (*Timeo, capitolo XLIII*) l'essere umano non è una pianta terrena ma celeste, le cui radici sono nel cielo: è questa parte divina che sostiene il corpo e lo mantiene eretto.

Il termine “inferiore”, ovvero “ciò che si trova più in basso”, si riferisce invece alle facoltà - pensiero, sentimento e volontà - rivolte al piano sensibile e materiale: pensiamo, ad esempio, alle attività di analisi, all'elaborazione di informazioni o alla risoluzione di problemi quotidiani.

Entrambe queste dimensioni - quella superiore e quella inferiore - sono necessarie e complementari. Come ricorda O.M. Aïvanhov, l'essere umano ha bisogno di stabilire relazioni equilibrate sia con il Cielo (la sfera superiore) sia con la Terra (la sfera inferiore).

L'aggettivo “inferiore” può anche far riferimento alla dimensione pratica dell'esistenza non connotata però da prospettive etiche. In questa accezione l'aggettivo “inferiore” allude a una dimensione prosaica del vivere quotidiano.

Perché esiste la natura umana inferiore? Perché esiste l'ambivalenza umana?

Le domande di Kant e di Schopenhauer

Dall'antichità ci chiediamo quale possa essere l'origine, la causa dei comportamenti antisociali e delle tendenze malvagie dell'uomo. Anche **Kant** si chiedeva (*La religione entro i limiti della semplice ragione*) con una certa rassegnazione, quale potesse essere l'origine di questa difettosa duplicità strutturale: «L'origine razionale di questa tendenza al male resta per noi impenetrabile... Il male è potuto scaturire solo da qualcosa di moralmente cattivo e, tuttavia, la disposizione originaria dell'uomo è una disposizione al bene. Noi dunque non siamo in grado di concepire il fondamento da cui si sia potuto originare in noi il male morale».

Anche **Schopenhauer** confessò (*Il mio oriente*) di non riuscire a spiegare le ragioni di taluni aspetti della natura umana: «Una volta mi si fece notare che in ogni uomo vi sarebbe sia qualcosa di assai buono e cordiale sia qualcosa di assai malvagio e ostile, e che l'uno o l'altro aspetto emergerebbero a seconda degli stimoli a cui è sottoposto. Giustissimo. Non solo in individui differenti, ma anche nel medesimo individuo la vista delle sofferenze altrui in un determinato momento suscita una compassione senza limiti, in un altro produce invece un certo appagamento, che può arrivare fino a un crudele piacere per le disgrazie altrui. Tutto ciò indica chiaramente che siamo dotati di due modalità conoscitive differenti, anzi nettamente contrapposte... È un vero problema capire perché in un uomo prevalga l'una e in un altro l'altra modalità, senza che in nessuno ne predomini mai una in modo esclusivo, e perché, a seconda di come viene stimolata la volontà, emerga l'una o l'altra».

Anche **Louis Buffon** (*op.cit.*) annotava che non appena entriamo in noi stessi, è facile riconoscere l'esistenza di questi due principi: ci sono momenti nella vita, ci sono persino ore, giorni, stagioni in cui possiamo constatare non solo la certezza della loro esistenza, ma anche la loro contraddizione nell'azione.

Le risposte di O.M. Aïvanhov

Le risposte, a nostro avviso, convincenti, agli interrogativi sull'origine delle tendenze istintive e ferine, presenti nell'essere umano, così come sulla sua sorprendente permeabilità all'influenza delle due tendenze, le reperiamo nell'insegnamento di **O.M. Aïvanhov**.

L'Autore riconosce che, a causa della coesistenza di due nature contrastanti, l'essere umano sperimenta un'alternanza e un'ambivalenza interne, ben percepibili attraverso l'osservazione di sé: «persone in apparenza ordinarie possono mostrare un eroismo, una forza di carattere di cui nessuno li avrebbe ritenuti capaci, o anche criminali che, in determinate circostanze, possono mostrare gentilezza, abnegazione, perché la loro natura superiore è stata improvvisamente toccata» (*Natura umana cit.*).

In questo senso, come sottolinea anche la **Lejbowicz** (*op. cit.*), la vita psichica dell'essere umano si configura come una dialettica permanente e ininterrotta tra la personalità e l'individualità, tra due poli che esercitano un'influenza costante e differenziata sulla nostra vita interiore. L'essere umano, attraverso la propria coscienza, si trova effettivamente al centro di questa dualità: tra la tendenza animale e quella divina, tra un sé inferiore e un Sé superiore.

Questo Sé superiore, la nostra autentica essenza, essendo di natura spirituale, ha bisogno per potersi manifestare sulla terra, ed è questo il nucleo della risposta, della personalità, cioè del corpo fisico e delle sue risorse quali gli istinti, il temperamento ecc.

Per questo motivo, le due nature sono chiamate a coabitare: ma affinché la dimensione spirituale possa esprimersi in tutta la sua pienezza, è necessario che essa governi la personalità e che non avvenga il contrario.

La peculiarità della condizione umana risiede proprio nel fatto che l'essere umano ospita, in un'unica struttura psicofisica, due nature opposte, due poli attrattivi tra loro, senza che esista, per di più, una frontiera invalicabile tra essi.

Ecco perché uomini che normalmente assumono comportamenti malvagi possono avere anche un lato gentile: a causa della coesistenza e dell'intreccio delle due nature. Ed è vero anche il contrario. Per tali ragioni, è corretto quanto sostiene l'antropologo **Wrangham** (*Il paradosso della bontà*): «possiamo essere la specie più abietta e anche la più premurosa». Molti romanzi e molti film pongono in evidenza con stupore questa peculiare doppiezza umana, rappresentandola come una condizione misteriosa e irreversibile dell'essere umano. Quante manifestazioni culturali e artistiche indugiano soprattutto sulle manifestazioni della natura inferiore con l'intento, a loro dire lodevole, di far conoscere in dettaglio la vera natura dell'essere umano. Ma perché non si ingegnano a far conoscere anche il polo superiore della natura umana?

La natura inferiore non è la conseguenza del peccato originale, del caso o di un disegno misterioso

La natura inferiore per O.M. Aïvanhov non solo non è un mistero incomprensibile da lasciarci sgomenti, ma non è nemmeno una semplice eredità biologica da accettare supinamente quale esito del caso o della lotta per la sopravvivenza. La natura inferiore non è nemmeno la conseguenza del peccato originale. Su questo aspetto anche **Kant** (*ult. op. cit.*) nell'opera prima citata, ha osservato che «qualunque possa essere l'origine del male morale nell'uomo, non c'è dubbio che, fra tutti i modi di rappresentarci la sua diffusione e propagazione attraverso tutti i membri della nostra specie e nel corso di tutte le generazioni, il modo più inopportuno è quello di rappresentarci il male come giunto fino a noi per eredità dai primi progenitori... La trasgressione compiuta dal primo uomo viene chiamata peccato originale, mentre per noi tale trasgressione è rappresentata come una conseguenza di una malvagità già innata nella nostra natura.»

Anselm Grün, padre benedettino tedesco e **David Steindl-Rast**, monaco benedettino austriaco, hanno acutamente osservato su questo argomento (*In questo crediamo. Una spiritualità per il nostro tempo*) che il racconto biblico del peccato originale non parla a ben vedere di una trasmissione biologica di una colpa da far scontare al genere umano. Il racconto intende mostrare come nell'essere umano convivano tendenze opposte: da un lato, impulsi positivi, capaci di cura e di creazione; dall'altro, inclinazioni distruttive, come quella di trascurare la vita, fino a portarla al fallimento.

In greco, osserva **Grün**, la parola “peccato” è *hamartía*, che significa “manca-
re il bersaglio”: cioè vivere lontani dalla propria verità più profonda, smarrire
il centro, deviare dalla direzione originaria dell’essere. Tuttavia, il male non è
una forza autonoma contrapposta a Dio (cfr. nello stesso senso, **O.M. Aïv-
anhov**, *L’albero della conoscenza del bene e del male*). Non vi sono due divinità
antagoniste che si contendono il potere, secondo lo schema di alcune religioni
dualistiche. In realtà, esiste un solo Dio, e il male non è un principio indipen-
dente. Il significato profondo del peccato, aggiunge **Steindl-Rast**, consiste in
ciò che ci separa da noi stessi, dagli altri, dalla sorgente divina del nostro es-
sere. In questo senso, l’espressione “peccato originale” risulta particolarmente
infelice e fuorviante, se non viene reinterpretata. Concetti come separazione,
divisione, isolamento e rottura colgono con maggiore precisione il senso reale
di ciò che intendiamo con il termine “peccato”: un allontanamento dall’unità,
una dimenticanza del nostro Sé più autentico e della nostra appartenenza a
un Tutto vivente (*ivi*).

Dualità e dualismo: l’essere umano resta sempre “uno”. Non bisogna separare le polarità

A causa della coesistenza di due nature, l’essere umano è soggetto alla **dualità**,
ma non al **dualismo**. Mentre il termine *dualismo* implica un conflitto irriducibi-
le tra due principi opposti e autonomi, la *dualità* suggerisce invece una tensio-
ne dinamica, un’interazione tra poli complementari. È questo il concetto più
adatto per descrivere l’ambivalenza della natura umana.

Il filosofo **Hans Jonas** (*Organismo e libertà*) auspicava un “nuovo monismo in-
tegrale”, capace di superare la frattura senza annullare la polarità, riconducendo
gli opposti a un’unità superiore dell’essere. In tale visione, i contrari non si esclu-
dono, ma si rivelano come aspetti di una stessa realtà o fasi del suo divenire.

Questo auspicio trova una soluzione nell’insegnamento di **O.M. Aïvanhov** il
quale spiega (*Natura umana cit.*) che sebbene nell’essere umano coesistano due
nature antagoniste, egli resta comunque *uno*, poiché entrambe hanno la mede-
sima origine divina e una funzione necessaria nel progetto evolutivo dell’anima,
come abbiamo prima rilevato. La natura inferiore, infatti, non è un ostacolo, ma
uno strumento essenziale per la manifestazione dell’individualità sul piano ter-
reno. Senza il corpo e i suoi istinti primari – mangiare, procreare ecc. – l’essenza
spirituale non avrebbe la possibilità di vivere consapevolmente l’esperienza ter-
restre. Anche l’antropologia cristiana sostiene l’unità dell’essere umano come
unità psicofisica, come ricorda **Gianfranco Ravasi** (*Breve storia dell’anima*).

Il filosofo **Pomponazzi** (*op.cit.*) aveva sottolineato l’incongruenza del duali-
simo “anima e corpo” in quanto c’è una profonda interconnessione che dimo-
stra che l’essenza con cui si pensa è la medesima con cui si sente. L’uomo non
è una giustapposizione accidentale di parti (*ivi*).

In verità, successivamente, anche **Cartesio** (*Meditazioni metafisiche, sesta meditazione*) lo aveva un po' riconosciuto: «Non solo sto all'interno del mio corpo come un nocchiero entro la sua nave, ma sono assai strettamente congiunto e quasi confuso con esso». Il corpo prova sensazioni, come dolore, fame e sete, che non sono semplicemente informazioni che percepiamo intellettualmente, come un navigatore vede i danni alla sua nave, osserva Cartesio. Al contrario, «il fatto che proviamo dolore quando il corpo è ferito, o fame e sete quando ha bisogno di nutrimento, dimostra una strettissima unione tra mente e corpo».

Leonardo da Vinci aveva ben colto la polarità umana (*Frammenti letterari e filosofici*) quando ha affermato che «*il piacere insieme col dispiacere figuransi binati*», cioè sono nati dal medesimo tronco. Un'intuizione potente della natura polarizzata ma unitaria dell'essere umano, capace di contenere e trasformare in senso evolutivo i contrari che lo abitano. Il vizio e la virtù sono imparentati come il carbone e il diamante, scrive **Karl Kraus** (*Detti e contraddetti*): ciò che consideriamo negativo o limitante (il vizio, il carbone) non è separato da ciò che può elevarci (la virtù, il diamante) ma ne costituisce, a ben vedere, la materia prima.

Non dobbiamo dunque separare in noi le polarità. **O.M. Aïvanhov** (*L'alchimia spirituale*) osserva che molti esseri umani commettono un errore profondo nel modo in cui trattano le proprie tendenze istintive: o le lasciano libere senza alcun controllo, oppure le reprimono del tutto, considerandole nemiche della propria evoluzione. In entrambi i casi, si genera una frattura interiore tra ciò che è "alto" e ciò che è "basso". Il dottor **Jekyll** nel famoso romanzo di **Stevenson**, al quale abbiamo fatto già riferimento, ha provato con una pozione a separare le due tendenze, ottenendo esiti drammatici.

In realtà, le energie degli istinti - le funzioni inferiori - sono fondamentali: come le radici per un albero, esse rendono possibile la fioritura e la fruttificazione. L'insegnamento di O.M. Aïvanhov invita a non ravvivare l'antico dualismo tra anima e corpo giacché entrambi hanno, come detto, la medesima origine divina ed interagiscono tra loro per una comune attività che permette lo svolgimento di un'esistenza terrena alla fine della quale, però, il corpo fisico viene naturalmente restituito alla Natura, mentre l'anima prosegue il suo percorso. Nel Medioevo, osserva **O.M. Aïvanhov** (*La vita psichica cit.*), alcuni religiosi invitavano a disprezzare o maltrattare il corpo, considerandolo un ostacolo alla vita spirituale. Ma questa visione rifletteva un grave errore: il corpo non è separato dall'anima e dallo spirito, anzi, ha la missione di manifestarne, come in un tempio vivente, la bellezza e la luminosità (cfr. *Idem, Comment préparer notre corps à incarner l'esprit*).

Il corpo fisico non va considerato come un agglomerato di materia inerte, come il nemico giurato delle manifestazioni psichiche dell'essere umano: il

corpo fisico educato, spiritualizzato è un grande e necessario alleato. Come potremmo, d'altronde, vivere sulla terra e sviluppare il processo di autoco-scienza senza il corpo fisico vivente e le sue molteplici sensibilità?

Il corpo, afferma **Galimberti** (*Il libro delle emozioni*), anche se in una diversa prospettiva concettuale, non è «una cosa, osservabile come si osserva qualsiasi cosa... Il mio corpo, che conosco nella molteplicità delle esperienze quotidiane, si rivela come ciò che mi inserisce in un mondo, ciò grazie a cui esiste per me un mondo». Il corpo, osservato in una prospettiva scientifica, **V. Gallese** e **U. Morelli** (*Cosa significa essere umani cit.*) «non è mero veicolo di trasporto di un'intelligenza disincarnata, ma la sorgente delle potenzialità relazionali che definiscono il nostro mondo e il contesto sociale in cui ci sviluppiamo. La rivoluzione in atto dell'*embodied cognition* ci porta a riflettere sulla sua incidenza nelle relazioni intersoggettive e nelle esperienze principali della nostra vita, come l'educazione, il lavoro, la cura, il governo delle istituzioni, il nostro rapporto con l'ambiente e le scelte più rilevanti per il presente e il futuro».

Il corpo è, dunque, sì fondamentale, ma la nostra essenza non si esaurisce in esso. La nostra essenza, afferma **Faggin** (*Silicio. Dall'invenzione del micro-processore alla nuova scienza della consapevolezza*), è questo Sé straordinario che organizza la materia che forma il corpo con cui noi viviamo la nostra esperienza ordinaria. E lo fa per avere un'esperienza che gli permetta di conoscere sé stesso più a fondo, interagendo con altri sé che indossano un simile "costume" fatto di materia. Ma non bisogna identificarsi con il nostro corpo, altrimenti perdiamo il contatto con questa realtà più profonda del nostro Sé. Osserva giustamente **Faggin** (*Irriducibile cit.*) che se ci lasciamo convincere da chi ci dice che siamo soltanto il nostro corpo mortale, finiremo col pensare che tutto ciò che esiste abbia origine solo nel mondo fisico. In tal caso non ci porremo nemmeno le domande sulla natura e sullo scopo dei nostri impulsi creativi e delle nostre emozioni e, così facendo, ignoreremo anche il significato della nostra vita (*ivi*).

Le energie della natura inferiore non sono vizi o peccati ma risorse da canalizzare: la metafora idraulica in Platone e O.M. Aïvanhov

Le energie istintive sono necessarie e di grande aiuto, come aveva osservato il filosofo inglese del XIX secolo, **John Stuart Mill** (*Il Saggio sulla libertà umana*): «La natura umana non è una macchina da programmare, ma un albero che deve crescere liberamente, seguendo le proprie forze interiori. Desideri e impulsi fanno parte di un essere umano completo e non sono pericolosi in sé: diventano un problema solo quando vi è squilibrio, cioè quando alcune tendenze si sviluppano mentre altre restano deboli. Gli uomini non agiscono male perché hanno impulsi forti, ma perché hanno coscienze deboli. In realtà, impulsi vigorosi sono segno di energia, una qualità che può essere usata per il male, ma anche - e più

facilmente - per il bene. Chi ha emozioni forti ha anche il potenziale per grande virtù e autocontrollo. La società non deve reprimere queste forze, ma coltivarle, perché proprio da esse nascono i grandi spiriti e gli eroi».

Le energie istintive anche per **O.M. Aïvanhov** sono comparabili alle ricchezze poste nel sottosuolo: «Quanti religiosi del passato consideravano la forza sessuale una forza che occorreva reprimere con tutti i mezzi! E qual era il risultato? Che costoro non avevano più vita in loro, nessuna gioia, le sorgenti si inaridivano... immaginavano che così sarebbero diventati santi. Ma la santità non è quella! In passato, intere generazioni hanno seguito questa strada, ma a cosa ha portato? Non sapevano che la forza sessuale è un'energia divina che il Creatore ha dato per la felicità dell'umanità... e non per la sua rovina, come essi credevano» (*Il lavoro alchemico ovvero la ricerca della perfezione*).

Nel *Fedro*, **Platone** spiega che il carro dell'auriga (metafora dell'anima) si muove grazie alle energie dei due cavalli (cioè delle pulsioni irrazionali) e che pertanto queste energie non vanno represses o eliminate, ma vanno educate, armonizzate: in particolare, come osserva **Vegetti** (*Etica degli antichi cit.*), esse devono essere "deviate" verso l'alto per generare virtù e a tal fine devono essere governate dalla parte più nobile dell'essere umano, l'anima razionale. In Platone, le parti dell'anima vanno concepite, osserva Vegetti, «come possibili canalizzazioni di un'unica fonte di energia psichica, che proviene dal suo fondo irrazionale, e che può dar luogo a diverse spinte motivazionali a seconda della direzione in cui fluisce... si tratta di chiudere un possibile canale per costringere questa energia a defluire verso scopi più alti, a beneficio dell'anima intiera e non di una sola sua parte».

Platone aveva, infatti, osservato nella *Repubblica* (VI, 485 d 7-9) che quando in una persona il desiderio è incanalato verso un solo obiettivo, gli altri desideri diretti ad altri obiettivi sono attenuati come se il loro flusso fosse stato deviato verso altre mete da destinare alla natura superiore: «via via che s'accrescono i desideri rivolti agli studi e a ogni attività simile, diminuiscono i piaceri del corpo, nella stessa misura». **Marco Solinas** (*Desideri: fenomenologia degenerativa e strategie di controllo*) evidenzia che l'energia pulsionale, legata soprattutto all'Eros, secondo Platone non va repressa brutalmente, ma canalizzata verso fini elevati. Questo è il punto centrale che distingue i diversi approcci al desiderio: repressione o canalizzazione? Violenza o persuasione? Schiavitù o educazione? Da queste scelte, osserva l'Autore prima citato, dipende l'esito del percorso umano: o si raggiunge l'armonia, la salute, oppure si scivola verso la follia e il disordine.

Come osserva **Eric Robertson Dodds** (*I greci e l'irrazionale cit.*), le dimensioni istintive (colleriche e concupiscibili) dell'anima per Platone non sono più vizi del corpo o peccati ma energie necessarie alla vita spirituale, così come noi

la intendiamo, anzi addirittura come fonte di energia nel senso della libido di Freud, che può essere “canalizzata” tanto verso attività sensuali, quanto verso attività intellettuali. L'Eros, osserva **Dodds**, che l'uomo ha in comune con gli animali fornisce anche l'impulso dinamico che spinge l'anima alla ricerca di una soddisfazione trascendente le esperienze terrene: L'eros «rappresenta l'unico ponte empirico fra l'uomo qual è e l'uomo quale potrebbe essere». Anche per **Vegetti** (cfr. *Quindici lezioni cit.*) la sessualità corporea, «capace di devastare gli equilibri dell'io, poteva tuttavia, secondo il *Simposio* e il *Fedro*, venire “canalizzata” (Repubblica, VI, 485d), o, in linguaggio moderno, sublimata, in modo da porla al servizio della ragione».

La cosiddetta *metafora idraulica*, espressione coniata da **Vegetti** per descrivere l'interpretazione platonica delle passioni e della loro regolazione, trova un riscontro significativo anche in **O.M. Aïvanhov** il quale (*La forza sessuale o il drago alato*) osserva che, quando l'essere umano avverte una tensione interiore, il suo primo impulso è quello di cercare un immediato sfogo, senza comprendere che tale tensione rappresenta in realtà una delle sue più grandi ricchezze. L'essere umano, sostiene, può essere paragonato a un edificio di numerosi piani: affinché l'acqua raggiunga i piani più alti e possa dissetare chi vi abita, sono necessarie una pressione e una tensione proporzionate. Questa immagine illustra il principio della sublimazione, intesa come l'ascesa dell'energia sessuale lungo l'organismo psicofisico e la sua trasformazione in forze capaci di alimentare la vita interiore e spirituale. Numerose conferenze dell'Autore raccolte in *Amore e sessualità* (vol. 2) affrontano il tema della canalizzazione dell'energia sessuale. In *Alchimia spirituale*, questa forza è paragonata all'acqua di un grande fiume che, se ben diretta, irriga la terra e nutre la vita. In *Le potenze della vita*, l'energia vitale, se sapientemente canalizzata, può nutrire l'intero essere umano, comprese le sue dimensioni superiori, proprio come un giardiniere irriga il terreno affinché produca frutti.

Perché assistiamo a tanta malvagità?

Ma se la personalità ha un'origine spirituale ed è un supporto necessario della natura superiore, perché assistiamo a tanta malvagità?

Le dinamiche della dualità umana, prima illustrate, ci permettono di capire perché nella vita individuale e in quella collettiva prendono il sopravvento la guerra, la violenza, le ingiustizie.

Le anomalie, i drammi umani e collettivi, insorgono quando la “natura inferiore” assume la preminenza nella vita interiore e da “strumento” dell'essenza spirituale diventa essa stessa guida e maestra di vita. In questo caso, viviamo nella sofferenza e nell'antagonismo, vittime di un enorme *bias cognitivo* giacché interpretiamo la vita e noi stessi secondo la prospettiva competitiva della

dimensione animale. In questi casi, la nostra natura superiore si eclissa, e la celebre affermazione di Freud - «l'io non è padrone in casa propria» - potrebbe essere riformulata così: «L'individualità non è padrona a casa propria, poiché a comandare è la personalità». **O.M. Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.*) invita, infatti, a non accettare la personalità né come consigliera né come padrona di casa: «ma non dobbiamo annientarla con la scusa di liberarcene... la si deve rendere obbediente».

La natura superiore dell'uomo, osserva lo psicologo **Assagioli** (*La letizia spirituale*), può essere temporaneamente soffocata, ignorata, ma in questi casi si manifesterà come disagio interiore. Questo tormento, osserva l'Autore, spinge gradualmente l'individuo a un cammino di ritorno verso sé stesso.

La pleonexia e l'eccesso di filotimia: espressioni della natura inferiore

La cultura greca ha individuato con straordinaria lucidità due attributi della natura inferiore, tuttora attualissimi, approfonditi da **Platone** e da **Tucidide**: la *pleonexia*, ovvero il desiderio insaziabile di possedere sempre di più, anche a danno degli altri, e l'eccesso di *filotimia*, cioè la brama sfrenata di gloria e di potere. Ad essere problematica non è tanto la filotimia in se, quanto il suo eccesso: nella Repubblica di Platone, la smodata ricerca di gloria e di onori connota la timocrazia, una forma corrotta di costituzione.

È dalla preminenza di queste due tendenze della natura inferiore che nascono le guerre nell'anima umana e tra i popoli. Fu proprio per queste ragioni che scoppiò la guerra del Peloponneso (405 a.C.), che vide Atene soccombere a Sparta. Peraltro, dallo studio di questa guerra scaturirono, come abbiamo già rilevato, riflessioni pessimistiche sulla natura umana, come quelle di Tucidide e, secoli dopo, di Hobbes. Dalla preminenza di queste due tendenze della natura inferiore trovano legittimazione l'affermazione egoica dell'individuo nel mondo e la conseguente emarginazione dei valori di sostenibilità e giustizia sociale.

In sintonia con Platone, **O.M. Aïvanhov** osserva (*La chiave essenziale cit.*) che i comportamenti antisociali contro l'umanità e la natura derivano da questa natura umana inferiore che è continuamente mantenuta in stato di allerta dal bisogno di possedere e di imporsi. E se essa incontra ostacoli alla realizzazione dei suoi desideri, mobilita tutte le sue risorse intellettuali, affettive e volitive per raggiungere i propri fini.

Quanti personaggi "potenti" incarnano ancora oggi la posizione di Callicle, il quale nel *Gorgia* afferma che è naturale che il più forte domini e ottenga sempre di più (*pleonexia*), a scapito dei più deboli! Le pulsioni aggressive dell'essere umano non si fermano davanti alla silenziosa natura né all'inerte mondo animale, ritenuti entrambi più deboli del "potente uomo", o meglio, della sua potente natura inferiore.

Scriva il filosofo **Remo Bodei** (*Geometria delle passioni*), che la *pleonexia*, ovvero la brama insaziabile di possesso, era considerata il peccato capitale nell'etica classica. La strategia per contrastarla consisteva nel contenere i desideri, non nel moltiplicare i beni. Nelle culture moderne, questo atteggiamento è stato in gran parte rimosso, trasformando profondamente la condotta umana. Con l'accesso crescente ai consumi, i desideri un tempo repressi si sono liberati, riducendo l'esigenza di autocontrollo. Tutto ciò, ha osservato questo Autore, ha ampliato l'immaginario collettivo, estendendo il campo delle passioni e ridefinendo ciò che oggi appare possibile o desiderabile.

La distinzione tra le due nature è una potente chiave di lettura

La distinzione tra le due nature presenti nell'essere umano rappresenta una chiave di lettura essenziale per comprendere le cause profonde della crisi attuale. Allo stesso tempo, essa costituisce lo strumento fondamentale per progettare una pedagogia e una filosofia di vita realmente adeguate alle sfide del nostro tempo.

L'unica via percorribile per l'umanità consiste, a nostro avviso, nel risvegliare l'altro polo dell'essere umano: **l'individualità** (la sua natura superiore) capace di introdurre nella vita collettiva la **logica del "Noi"**. Una logica che si esprime in desideri, pensieri e azioni orientati a finalità in cui l'interesse individuale non è in conflitto, ma in armonia con l'interesse collettivo.

Ciò è possibile solo quando il proprio Sé non è vissuto come separato e antagonista rispetto al mondo, ma come parte integrante del Tutto, radicato nei valori della **comunità vivente**.

L'altra natura, quella inferiore, al contrario, porta con sé la logica del Sé separato, dominata da **pleonexia** (avidità illimitata), **filotimia** (desiderio smodato di onore e visibilità) e dal fatto di perseguire gli interessi della propria parte in contrapposizione con quelli dell'insieme. Sorgono così i conflitti tra gli interessi del singolo e quelli della collettività, tra un popolo e gli altri popoli, tra l'uomo e la natura o gli animali.

La frammentazione dell'io, così drammatica, nasce dalla forza delle pulsioni, che chiedono uno sfogo e una realizzazione con l'ausilio delle facoltà intellettuali ordinarie, strumentali e calcolanti. Pensiamo, ad esempio, a un politico mosso dal potente desiderio di potere e visibilità: quante strategie, quanti camuffamenti! Oppure pensiamo a chi agisce per soddisfare una pulsione sessuale o affettiva: anche qui si mettono in campo strategie, astuzie, e quando queste falliscono, si ricorre, perfino, alla minaccia o alla violenza. Non siamo, in questi casi, nel campo dell'amore, ma in quello delle dinamiche animali caratterizzate da rituali di corteggiamento e, a volte, da atti di sopraffazione.

Anche nella costituzione pastorale *Gaudium et Spes*, il **Concilio Vaticano II** ha messo in luce come gli squilibri del mondo contemporaneo abbiano radici nello squilibrio più profondo che alberga nel cuore dell'uomo: «È proprio all'interno dell'uomo che molti elementi si contrastano a vicenda... per cui egli soffre in sé stesso una divisione, dalla quale provengono anche tante e così gravi discordie nella società».

Ma come può migliorare una società se non vengono proposti modelli alternativi, capaci di orientare lo sviluppo dell'essere umano verso forme più alte di coscienza e di vita relazionale? Modelli, beninteso, radicati potenzialmente nell'essere umano e già emersi, se pur a livello individuale, nella storia dell'umanità.

Eppure, oggi, questo tema è quasi un tabù: si ritiene che l'individuo abbia pieno diritto a soddisfare la propria animalità, e se ciò comporta danni ad altri esseri, al massimo, si potrà applicare una sanzione giuridica.

Ecco perché, osserva **O.M. Aïvanhov**, finché gli esseri umani non avranno preso coscienza della coesistenza delle due nature dentro di loro, e della necessità di dare la preminenza alla natura superiore, saranno capaci delle atrocità più grandi: «E non serve poi domandarsi: "Ma com'è possibile?" Tutto è possibile. Sì, tutto. Se si potesse davvero istruire gli esseri umani su questo tema della personalità e dell'individualità, sarebbe un progresso inaudito!» (*La chiave essenziale cit.*).

Se chiedessimo alla natura inferiore di specificare il suo mondo ideale?

La natura inferiore risponderebbe: il mondo in cui viviamo è il mio mondo ideale in quanto riconosce il diritto al libero sfogo delle pulsioni umane, offrendo nel contempo una varietà straordinaria di mezzi per soddisfarle, anche impunemente. È questo il mondo ideale in quanto l'ingegno umano con la sua cultura e la sua tecnica garantiscono la prosperità di questo modo di vivere, perché noi siamo un organismo animale e le pulsioni sono la nostra vera essenza. Tutto ciò che trascende questa dimensione, lo combattiamo perché ci limiterebbe nelle nostre manifestazioni vitali. In effetti, la causa della natura inferiore è perorata da movimenti di opinione, dal marketing commerciale, da orientamenti culturali, artistici ecc.

Una prima conclusione

L'essere umano ospita in un'unica struttura psicofisica due nature opposte tra loro, due poli attrattivi. Ecco perché uomini che normalmente assumono comportamenti malvagi possono avere anche un lato gentile: a causa della coesistenza e dell'intreccio delle due nature.

A causa della coesistenza di queste due nature, l'essere umano è soggetto alla dualità ma non al dualismo: l'essere umano resta sempre "uno".

La natura inferiore non è la conseguenza del peccato originale, del caso o di un disegno misterioso in quanto entrambe le due nature hanno la stessa origine e sono entrambe necessarie: la natura inferiore si pone quale strumento necessario per la manifestazione sulla terra della natura superiore. Senza il corpo e i connessi istinti di base (mangiare, dormire, procreare...) e senza una vita vissuta nella polarità, la nostra essenza spirituale non potrebbe vivere nella dimensione terrena e non potrebbe acquisire consapevolezza.

Le anomalie, i drammi individuali e collettivi, le guerre insorgono quando la “natura inferiore” assume la preminenza nella vita interiore e da “alleato” dell’essenza spirituale diventa essa stessa reggitrice e nostra maestra di vita con i suoi progetti conflittuali contro la natura e l’umanità.

CAPITOLO 2

PERSONALITÀ E INDIVIDUALITÀ: I DUE VOLTI DELLA NATURA UMANA

Il tuo fragile animo oppresso da molti e diversi pensieri in continua lotta tra loro, non è in grado di decidere quale debba affrontare per primo, quale tener vivo, quale distruggere, quale respingere e tu, privo di consiglio, sei travolto di qui e di là da un'oscillazione incredibile senza essere mai, e in nessun luogo, tutto intero e tutto te stesso

Petrarca, Secretum, I, 38

Il termine “personalità” deriva dal latino “persona”

O.M. Aïvanhov identifica con la parola personalità la natura inferiore e con individualità la natura superiore. Accanto alla «personalità» ancorata all'autoaffermazione egocentrica, coesiste la nostra «individualità», l'essenza spirituale dell'essere umano, caratterizzata da un Sé superiore, generoso e disinteressato, impersonale, ancorato alla vita collettiva.

Il termine «personalità» deriva dal latino «persona» con il quale s'indicava la maschera che gli attori di teatro ponevano sul volto quando recitavano. In base ai diversi ruoli, l'attore indossava maschere diverse, cioè cambiava diverse personalità.

A questo proposito, il filosofo **Robert Spaemann** (*Cos'è il naturale*), osserva che «Il concetto latino di persona - così come l'analogo concetto greco “*prosopon*” - appartiene innanzitutto al mondo del teatro e significa la «parte» distinta da colui che la recita... A differenza del nostro significato, persona non era ciò che sta dietro il ruolo e rende possibile l'interpretazione, ma il ruolo stesso. Persona è dunque il secondario, l'«aggiunto», un'identità secondaria... Sui nostri programmi teatrali questo significato è ancora presente là dove si legge: 'Personaggi e interpreti'. Il termine aveva all'incirca questo significato, quando **Paolo** scriveva: “Dio non guarda alla persona”».

Per queste ragioni, il termine “personalità”, quale sinonimo di maschera teatrale, abile, volubile e versatile, ben denota questa natura inferiore «egocentrica ed esigente fino alla crudeltà, poco affidabile [che] modifica il linguaggio e la condotta a seconda dei propri interessi, e si serve degli esseri e delle cose unicamente per la propria soddisfazione», ha osservato **Lejbowicz** (*op.cit.*). D'altronde, secondo il neuroscienziato **Vallortigara** (*La mente che scodinzola*), «in natura la comunicazione animale serve principalmente per ingannare e imbrogliare... Se quello che conta per gli organismi è sopravvivere e riprodursi, la selezione naturale deve avere inventato (come in effetti ha fatto) una varietà

di trucchi e di scorciatoie ai fini dell'esecuzione del comportamento più adeguato in un certo ambiente». Infatti, **O.M. Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.*) osserva che «la natura inferiore è abile nel destreggiarsi, sa cavarsela sempre perché vuole mangiare, perché vuole possedere... Sì, da questo punto di vista è veramente attiva e anche violenta».

Già nell'antichità la parola "persona" aveva assunto, in taluni casi, un certo disvalore. **Erasmus da Rotterdam** (*Adagia, 452*) riporta alcune espressioni latine dove la maschera (*personam*) ha proprio la valenza di comportamento artificioso e non autentico:

- definiamo "maschera" (*personatos dicimus*) chi ostenta innanzi a sé quel che non è;
- si preferisce la maschera (*personam malit*) al volto, cioè si preferisce apparire piuttosto che essere.

Anche i *Vangeli* contengono un riferimento alla parte recitata dall'attore in teatro: infatti, la parola "ipocrita" (riferita agli scribi e ai farisei) deriva dal greco "*hypokrités*" che significa nel contesto del teatro greco antico, "attore" o "interprete". L'ipocrita, quindi, non vive la vita spirituale ma la simula, nascondendosi dietro la maschera, come fa l'attore in teatro.

La personalità e il concetto di natura umana multiforme

La doppiezza opportunistica propria della personalità era affermata anche da **Teognide** (*Corpus Theognideum 213-218*) il quale suggeriva all'uomo, per perseguire il proprio bene, di essere multiforme come il polipo: «Adatta il tuo carattere cangiante in base a ciascuno degli amici, contemperando la tua indole con quella che ha ciascuno di loro. Imita il polpo dai molti tentacoli che, alla vista, appare identico alla pietra a cui si aggrappa. Ora segui una direzione, ora, cambiando pelle, fatti altro. L'abilità vale più dell'intransigenza». A ben vedere anche il **mito dell'anello di Gige**, narrato da **Platone** nella *Repubblica* (II, 359-360), racconta la vocazione opportunistica dell'essere umano: Gige, un pastore originario della Lidia, dopo aver scoperto un anello che lo rende invisibile, ne approfitta per compiere di nascosto azioni illecite per diventare Re della Lidia. Lo stesso concetto è espresso, per certi aspetti, più recentemente da **Zygmunt Bauman** quando sottolinea nelle sue opere che nella «società liquida», le identità sono diventate purtroppo fluide e flessibili. L'essere umano si presenta, osservava anche **K. Jaspers** (*Psicopatologia Generale*), con immagini multiformi.

La natura multiforme in Pico della Mirandola

Pico della Mirandola nell'*Oratio de hominis dignitate* afferma che secondo il persiano Evante «non è dell'uomo alcuna sua immagine innata, ma molte este-

riori e avventizie. Di qui quel detto dei Caldei, ossia l'uomo è animale di natura varia multiforme e incostante». Aggiunge Pico, riferendosi all'essere umano: «chi non ammirerà questo nostro camaleonte? Non a torto, Asclepio Ateniese disse di lui che, per la sua natura cangiante e metamorfica, nei misteri era simboleggiato da Proteo».

Il mito di Proteo

Omero nell'Odissea menziona le abilità di Proteo «di mutarsi in tutti gli animali che esistono in terra, in acqua e in fuoco prodigiosamente ardente» (*Odissea*, IV, 417-419). Donde l'aggettivo 'proteiforme'. Proteo è il simbolo dell'ambiguità e della metamorfosi continua, osserva **Gorgone** (*Il trionfo di Proteo, Tecnica e metamorfosi dell'umano*): una divinità capace di mutare forma, che incarna la doppiezza psicologica e la personalità multipla. Nella cultura contemporanea, questa figura è divenuta l'icona del "complesso di Zelig" per descrivere una condizione psichica in cui l'individuo si adatta costantemente all'ambiente, cambiando identità come un camaleonte umano.

Proteo esprimerebbe anche, osserva **Scuderi** (*Il paradosso di Proteo. Storia di una rappresentazione cultura da Omero al postumano*), la potenza ibridativa della tecnica in chiave coerente con la visione postumanista: ove i confini tra uomo, animale e natura sono labili e permeabili.

Il mito di Tifone

Nel Fedro, Socrate per esprimere la dimensione desiderante e animale ricorre all'immagine di Tifone, un mostro costituito da centinaia di teste, con un corpo gigantesco, metà umano e metà animale. Tifone attaccò Zeus, fu sconfitto e venne imprigionato sotto l'Etna, come racconta Esiodo nella Teogonia.

La maschera in Jung

Un esplicito riferimento al tema della maschera è presente anche in **Jung** (*I Tipi psicologici*): l'essere umano «attraverso la sua identificazione più o meno completa con l'atteggiamento del momento, inganna per lo meno gli altri, sovente anche sé stesso, circa il suo vero carattere; assume una maschera, conscio che essa corrisponde da un lato alle sue intenzioni, dall'altro alle esigenze e alle opinioni del suo ambiente: e in ciò prevale ora l'uno, ora l'altro fattore. Questa maschera, cioè questo atteggiamento assunto *ad hoc*, io l'ho chiamata Persona, dal nome della maschera che mettevano gli attori dell'antichità».

Personalità e individualità in Assagioli

Per **Roberto Assagioli**, fondatore della psicosintesi, allievo di Sigmund Freud e di Carl G. Jung, la distinzione fra "personalità" e "individualità" è molto impor-

tante: «Persona che deriva dalla parola latina designante la maschera attraverso cui gli attori romani facevano risuonare la loro voce, è un conglomerato più o meno coerente di elementi psichici di varia provenienza: derivazione ereditaria, influsso dell'ambiente (in varia misura)... Individualità invece è il nostro Centro spirituale, il nostro lo più vero e profondo, unico e universale insieme» (cfr. *Psicologia individuale e sviluppo spirituale*).

Siamo una chimera: Wrangham

I rousseauiani, osserva l'antropologo **Wrangham**, sostengono che siamo una specie pacifica per natura, corrotta dalla società. Gli hobbesiani ci considerano una specie violenta per natura, civilizzata dalla società. Tale paradosso si risolve, osserva il citato Autore, «se riconosciamo che la natura umana è una chimera. Nella mitologia classica la chimera era una creatura con il corpo e la testa di leone e una seconda testa di capra sulla schiena. Non era né l'uno né l'altro animale: era entrambi» (*Il paradosso della bontà cit.*).

CAPITOLO 3

L'INSEGNAMENTO DELLA NATURA SULL'AMBIVALENZA UMANA

Nell'uomo il Padre infuse semi di ogni tipo e germi d'ogni specie di vita. Quelli che ciascuno coltiverà, in lui cresceranno e daranno i loro frutti. Se saranno vegetali, diventerà pianta; se sensuali, abbrutirà. Se razionali, riuscirà animale celeste. Se intellettuali, sarà angelo e figlio di Dio

Pico della Mirandola

L'albero sa lavorare con le radici e con le energie solari

Il linguaggio della natura, spiega **O.M. Aïvanhov** (*Linguaggio simbolico, linguaggio della natura*), è molto istruttivo su questa problematica e può in effetti compiere un'azione di bonifica dei nostri concetti innaturali. Infatti, se osserviamo la vita dell'albero, constatiamo che i frutti e i fiori, esposti all'aria e al sole, apprezzati da noi tutti per i colori, le forme, i profumi... appaiono distinti nettamente dalle scure radici che operano nel sottosuolo. Ma tra essi, cioè tra le radici e i fiori-frutti non vi è contrapposizione, non vi è combattimento alcuno. Infatti, nessuno ha mai visto un albero presso lo studio di uno psicoterapeuta per dolersi delle sue radici scure. Al contrario, abbiamo visto tante persone recarsi presso gli alberi per abbracciarli e per carpire il segreto della loro pace e della loro forza. Essi sono un tutt'uno... e anche noi potremmo esserlo. Il nostro problema deriva dal fatto che, a differenza dell'albero, proviamo grande difficoltà a lavorare correttamente con le energie che provengono dalle nostre radici e a causa di ciò non orientiamo le nostre pulsioni in opere o comportamenti socialmente costruttivi.

Potremmo prendere atto con umiltà che sono sempre esistiti esseri umani capaci di compiere tale trasformazione, tale alchimia, come è comprovato dai loro comportamenti, cioè dai loro frutti. Eppure, noi preferiamo universalizzare il nostro disagio o le nostre difficoltà, mascherandoli con molteplici argomentazioni finalizzate a delegittimare qualsiasi forma di autoeducazione. Ad esempio, affermiamo: «abbiamo un'inguaribile natura malvagia», «abbiamo una natura ambigua immodificabile», «siamo un insieme di neuroni», «siamo una tabula rasa», «siamo animali a tutti gli effetti» ecc.

Dovremmo ricordarci dell'ammonimento etico di **Aristotele** (*Etica Nicomachea, X*): «Non bisogna dar retta a coloro che consigliano di limitarsi a pensare, essendo uomini, a cose umane e mortali, anzi al contrario, per quanto è possibile, bisogna comportarsi da immortali e far di tutto per vivere secondo la parte più nobile che è in noi».

L'essere umano, come l'albero, ha bisogno sia delle radici, sia del Sole

Anche l'uomo se non è attraversato dal Sole, dall'energia spirituale della natura superiore, osserva **O.M. Aïvanhov**, resta solo con la sua personalità, come un albero in inverno il quale resta solo con le radici, il tronco e i rami, oppure, come una vite in inverno la quale resta nera, spoglia e contorta. Ma quando arriva l'estate con i raggi solari anche la vite si copre di foglie e di grappoli d'uva, diventando ricca e bella.

La Natura ci insegna che il lavoro sulle proprie radici non può essere eseguito soltanto con i propri mezzi (cfr. Parte III, capitolo 2) in quanto necessita dell'apporto dell'energia solare, cioè degli ideali spirituali, della nostra natura superiore. Se chiedessimo a un albero di specificare la sua natura, non ci risponderebbe tristemente: «sono un fascio di radici». Né tantomeno ci direbbe: «purtroppo sono afflitto da un grande nemico, le mie radici!»

Identificare la natura umana con la natura inferiore vuole dire, sul piano dell'analogia, identificare un albero con le sue radici e omettere di considerare che le radici non esistono per sé stesse, ma aiutano l'albero a sviluppare tronco, foglie, fiori e frutti: le radici, osserva **Peter Wohlleben** (*La saggezza degli alberi*), sono gli organi più misteriosi di un albero. Sono le sue gambe. Le radici ancorano e sostengono la struttura in superficie, che può pesare molte tonnellate, succhiano acqua e sostanze nutritive e infine sollevano questa soluzione lungo il tronco e i rami. L'albero, in buona sostanza, in questo dialogo immaginario, potrebbe dirci: «Le mie radici sono necessarie, ma io non sono le mie radici; per produrre i fiori e frutti le mie energie non mi bastano, ho bisogno del Sole; e voi umani perché vi identificate con le vostre radici, e perché non lavorate con le energie solari?»

La Natura ci insegna che vi sono due nature

Taluni, come abbiamo già osservato, equiparano la nostra natura umana a quella animale tout court, ritenendo ciò "naturale", cioè conforme alla natura, come se la Natura non contenesse un volto diverso da quello dell'istinto. Alcuni uomini, è vero, adottano modelli comportamentali (violenza, astuzia ecc.) ispirati a ciò che accade nella savana, ma altri invece, adottano modelli ispirati alla generosità e al calore solare, alla purezza delle cime innevate delle montagne e alla calma interiore dei limpidi laghi.

La Natura, effettivamente, ci offre un grande insegnamento pedagogico che sarebbe opportuno offrire già nella prima infanzia per preparare nuove generazioni in grado di apportare valori autentici nella vita sociale. La Natura, così concepita, può diventare per noi, realmente, "Madre natura".

Quindi, coloro che sostengono di voler "seguire la natura", "imitare la natura", "conformarsi alle leggi della natura", dovrebbero chiedersi, osserva **O.M.**

Aïvanhov (*La chiave essenziale cit.*), a quale natura intendono far riferimento: giacché la natura si manifesta sia secondo l'istinto sia secondo una Ragione superiore. Molti di quelli che "obbediscono alla natura", in realtà si lasciano dirigere dalla natura inferiore e si oppongono alla loro natura superiore. E altri, invece, hanno deciso di liberare in sé stessi la natura più elevata e si sforzano di contenere la natura animale.

D'altronde, il "vivere secondo natura" per gli stoici non era vivere secondo gli istinti, come molti pensano, ma vivere secondo virtù, secondo Ragione, secondo il Logos interno alla Natura: «Zenone per primo nella sua opera *Della natura dell'uomo* definì il fine dell'uomo nel vivere in accordo con la natura, cioè nel vivere secondo virtù, perché la natura ci guida alla virtù, la stessa cosa anche Cleante, nel libro *Della voluttà*, e Posidonio ed Ecatone, nel libro *Dei fini*» (**Diogene Laerzio**, *Vite dei filosofi*, VII).

Perché tutto ciò che si manifesta nel mondo animale dovrebbe legittimare analoghi comportamenti umani? L'opinione di Gramsci

Noi dovremmo, in verità, studiare il comportamento animale non al fine di riprodurlo *tout court*. Per taluni, purtroppo, tutto ciò che si manifesta nel mondo animale è automaticamente fonte eticamente legittimante di analoghi comportamenti umani.

Perché ritenere che un impulso ricavabile dal comportamento animale debba *a priori* legittimare analoga manifestazione nell'essere umano? Perché, scriveva **A. Gramsci** (*Quaderni del carcere*, 16/XXII), dobbiamo ricavare dai comportamenti animali una norma di condotta per noi?

«Si osserva», scrive Gramsci, «presso alcuni gruppi fanatici della «naturalità» questa opinione: azioni che alla nostra coscienza appaiono «contro natura» sono per essi «naturali» perché compiute dagli animali; e non sono gli animali «gli esseri più naturali del mondo»? Questa opinione si sente espressa in certi ambienti frequentemente a proposito soprattutto di questioni connesse ai rapporti sessuali. Per esempio: perché l'incesto sarebbe «contro natura» se esso è diffuso nella «natura»? Ma se fosse anche vero che certi atti si verificano tra gli animali, che significato avrebbe ciò per l'uomo? Perché dovrebbe derivarne una norma di condotta?» (*ivi*).

Infatti, non dovremmo dimenticarci che «in natura vediamo cooperazione, ma anche schiavismo (certe formiche), fratricidio (molti rapaci), matricidio (alcuni ragni), uxoricidio (mantidi), violenza sessuale (certi insetti), e la lista potrebbe continuare. Questi comportamenti non sono in nessun caso da rubricare sotto l'etichetta di 'comportamenti devianti', perché per le specie animali che li praticano essi sono parte del loro normale ciclo vitale» (**G. Fusco**, *Competizione e cooperazione nella teoria dell'evoluzione*).

CAPITOLO 4

LA DIMENSIONE ANIMALE NELLA NATURA UMANA

È stato tutto un grosso sbaglio. La mia modesta conclusione è che la civiltà occidentale sia stata fondata su una idea erronea e perversa di natura umana... non dimentichiamoci che questa perversa concezione di natura umana sta mettendo a repentaglio la nostra società

Martin Sahlins

Il riferimento alla «natura umana animale» non è una colpevolizzazione del mondo animale

Il riferimento alla «natura animale», quale sinonimo della «natura inferiore», merita un chiarimento perché non deve essere inteso come una colpevolizzazione del mondo animale che è insuscettibile di ricevere giudizi etici, né tantomeno vuole essere una giustificazione delle patologiche condotte umane in ragione della loro provenienza dal regno animale. L'espressione «natura animale» va intesa come una sottolineatura del fatto che l'essere umano, pur essendo libero, esprime talune tendenze presenti, sotto forma d'istinti, nel mondo animale. Pertanto, a quest'ultime tendenze fa riferimento la portata dell'espressione in parola e non al regno animale nella sua interezza e a tutti i suoi possibili e molteplici significati. Dunque, non si tratta di promuovere una sorta di delegittimazione etica della specie animale che è, peraltro, una vittima dell'animalità umana.

Il rispetto di Montaigne per il mondo animale

Oltre ai comportamenti istintivi osservabili scientificamente, il mondo animale conserva un certo mistero degno del massimo rispetto che Montaigne ha esternato in *Apologia di Raymond Sebond*. In particolare, l'Autore osserva che Platone, nel descrivere l'età dell'oro sotto Saturno, mette tra i principali vantaggi dell'uomo di allora la possibilità di comunicare con gli animali. Informandosi e imparando da loro, avrebbe conosciuto le vere qualità e differenze di ciascuna di loro; in questo modo avrebbe acquisito una spiccata perspicacia e saggezza, grazie alla quale avrebbe condotto una vita molto più felice di quanto noi potremmo essere capaci.

Istinti e pulsioni

Le tendenze istintive nell'uomo, va detto, sono potenzialmente molto amplificate: l'uomo che decide di esprimere, ad esempio, la malvagità, sosteneva **Erich Fromm** (*Anatomia della distruttività umana*), mostra capacità lesive di gran

lunga superiori a quelle proprie dell'aggressività animale. Come abbiamo già evidenziato, **Galimberti** (*Psiche e techne cit.*) ricorda che l'essere umano non «è regolato dal corredo istintuale. L'istinto, infatti, è una risposta 'rigida' a uno stimolo, l'uomo ha solo 'pulsioni', spinte generiche a meta indeterminata. Anche il famosissimo istinto sessuale è così poco 'istintivo' che, in presenza di una pulsione sessuale, l'uomo, a differenza dell'animale, può concedersi a tutte le perversioni, oppure a una sublimazione delle pulsioni che mettono capo al mondo dell'arte e della poesia».

Animalità umana

D'altronde, i danni all'ecosistema non sono stati generati dagli animali ma dall'«animalità umana» ed è su questa che occorre, quindi, intervenire, favorendone un'integrazione armoniosa.

La locuzione "*bestiale*", per inciso, è riservata da **Aristotele** agli esseri umani che eccedono nel vizio (*Etica Nicomachea VII*). Anche per lo stoico **Stobeo** la "*bestialità*" (qualcosa di «selvaggio, di feroce, di belluino») è una caratteristica esclusiva degli uomini stolti (cfr. **R. Radice**, *Stoici antichi. Tutti i frammenti*).

Il popolo, se è legato alla dimensione corporea e ai piaceri carnali, viene paragonato da **Platone** nella *Repubblica* al «bestiame» che guarda sempre e solo a terra, intento a nutrirsi, a bere, ad accoppiarsi e – per la bramosia e per l'insaziabilità dei piaceri a cui tende – ad attaccare gli altri animali della mandria pur di continuare ad appagare le proprie pulsioni.

Questa animalità che vive in noi, peraltro, se non è educata, osserva **Jean-Luc Nancy** (*La sofferenza è animale*), ci angoscia: «Gli animali sono inquieti, ma il loro turbamento è diverso dal nostro. Esso si sposa con tutte le peculiarità delle specie e delle varietà. Per loro è consustanziale, mentre noi vi aggiungiamo l'angoscia di non comprendere il nostro turbamento - né quello della fame, né quello del desiderio, né quello della morte. L'animale si angoscia in noi».

L'essere umano: animale razionale o essere vivente razionale?

Famose sono le frasi di Aristotele, tradotte in italiano con le seguenti espressioni: «l'uomo è un animale razionale» (*zoon logon echon*), «l'uomo è un animale politico» (*zoon politikon*).

Uno dei massimi studiosi di Aristotele, **Enrico Berti** (*In principio era la meraviglia cit.*) ha evidenziato che "*Animale*" deriva dal latino *animal*, che a sua volta deriva da *anima*, e significa essere animato. Nella lingua greca, la parola "*zoon*", impiegata da Aristotele e tradotta con la parola animale, deriva in realtà dalla parola "*zoe*" che si riferisce indistintamente a tutti gli esseri viventi in quanto significa "*vita*". Quando Aristotele classifica gli esseri terrestri (animali e uomini) e quelli del cielo (gli dei, gli astri...) impiega sempre il termine "*zoon*"

per significare che essi sono “esseri viventi”. Preferisco, pertanto, osserva Berti, tradurre “zoon” con «vivente», piuttosto che con “animale”, come invece si usa, perché nelle lingue moderne «animale» è riduttivo, fa pensare alle bestie. Anche Dio nella Metafisica è definito da Aristotele come “zoon”: «il dio è un vivente eterno e ottimo».

Peraltro, anche nell'*Apocalisse* (4:6-8) il termine “zoon”, correlato ai Serafini, è stato tradotto, talvolta, come “*Animali Santi*”. Anche in questo caso, “zoon” allude agli “esseri viventi”.

Perché le maggiori facoltà umane dovrebbero legittimare poteri di vita e di morte sui propri simili e sulle altre specie viventi?

Il filosofo **Günther Anders** ha posto in luce, rilevano Marco Aime e Marco Paolini, come nell'epoca moderna «la civiltà occidentale, erede della tradizione giudaico-cristiana, si sia assegnata «una terribile licenza generale», quale nessun'altra cultura ha mai avuto l'ardire di attribuirsi: quella cioè di sottomettere e di esercitare qualunque forma di potere sulla natura a proprio esclusivo vantaggio, attraverso lo sviluppo congiunto della scienza, della tecnica e dell'industrialismo» (AA.VV. *Umani e non umani. Noi siamo natura*).

Va anche aggiunto che le peculiarità positive dell'essere umano in termini di linguaggio, intelligenza, coscienza rispetto a quelle dell'animale e di altri viventi dell'ecosistema globale, non legittimano sentimenti di superbia e disprezzo o una sorta di superiorità in ragione della quale l'uomo possa ritenersi il *dominus* della natura per asservirla e sfruttarla. Eppure, questo salto logico (maggiori facoltà legittimerebbero poteri di vita e di morte sui propri simili e su altre specie viventi) privo di etica e ragionevolezza, è stato compiuto con una certa frequenza. Ad esempio, l'abbiamo compiuto allorché abbiamo ritenuto che la maggiore ‘civilizzazione’ di un popolo potesse essere il fondamento giustificativo del diritto a trattare con ferocia altri popoli ritenuti meno ‘civilizzati’, quali le popolazioni indigene.

Tali argomentazioni non sono espressione della ragione umana ma di quell'animalità umana che concepisce la vita come dominio e autoaffermazione antagonistica. Il «dominio» osserva **Corine Pelluchon** (*L'età del vivente*), «non si limita a imporre ruoli di subordinazione tra le persone, ma riflette un modo di relazionarsi: vedere il mondo in termini di opposizione (amico/nemico) e alimentare il bisogno di eliminare l'altro per affermare sé stessi. Si manifesta anche nelle scienze e nelle tecnologie come tendenza a controllare e manipolare il vivente, trattandolo come oggetto invece che come qualcosa con cui interagire rispettosamente. Le conseguenze di questo atteggiamento sono gravi: violenza sociale, distruzione della natura e repressione delle emozioni, che a loro volta favoriscono l'aggressività».

Tuttora riteniamo naturale giustificare l'uccisione degli animali e il loro sfruttamento commerciale: mai, osserva **Nancy** (*La sofferenza è animale cit.*) «avevamo allevato piante e animali come oggi, mai avevamo industrializzato l'allevamento, la macellazione e il consumo di animali, la coltura e la manipolazione di vegetali, al punto da essere noi stessi perturbati nella nostra stessa salute, sensibilità. La questione animale è innanzitutto una questione umana».

Esterniamo affetto per gli animali domestici perché ritenuti affettuosi e intelligenti ma nel contempo non esitiamo a mangiare gli altri animali ritenuti semplicemente appetitosi. Seguiamo, senza volerlo ammettere, nei confronti degli animali che non siano di compagnia, ancora la vecchia concezione secondo la quale «il comportamento animale è mosso dalla pura vitalità degli istinti di sopravvivenza e di riproduzione, e la stessa sensibilità animale tende a essere assimilata alle reazioni di un meccanismo. Gli animali non umani vengono dunque considerati in questi casi, privi di una vita soggettiva, di autocoscienza e di ogni intenzionalità non meccanica» (**Alessandro Mancuso**, *Umani e animali nell'antropologia socioculturale contemporanea*). Emerge, dunque, una contraddizione, rileva giustamente **Giulia Simonetti** (*Legami. La complessa relazione uomo-animale*) tra l'intensa vicinanza affettiva verso gli animali domestici - che può assumere forme di simbiosi o di antropomorfizzazione - e la contemporanea abitudine, per molti, a consumare carne animale. Questo conflitto, definito anche "paradosso della carne", rientra in quella che la psicologia chiama dissonanza cognitiva: la coesistenza di pensieri e comportamenti in contraddizione tra loro.

Una nuova visione del rapporto uomo-animale

Oggi, sostiene **L. Battaglia** (*Bioetica*), una nuova visione del rapporto uomo-animale «si sta elaborando, nell'ambito sia della cultura scientifica che in quella umanistica, grazie al contributo di discipline di confine come la bioetica, la zooantropologia, la zoosemiotica... Ciò che è in gioco è un problema etico di portata assai generale: quello dell'allargamento della sfera morale, ovvero del passaggio da un'etica intra-specifica, che ha al suo centro la specie umana, a un'etica interspecifica, che ricomprenda tutte le specie viventi con pari dignità».

Se solo estendessimo, osserva **Ricard** (*Sei un animale! Perché abbiamo bisogno di una rivoluzione animalista*) agli animali la regola d'oro che riserviamo abitualmente agli umani - «Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te» - ne beneficeremmo tutti quanti.

Una visione più evoluta della natura umana dovrebbe comportare una maggiore cura e rispetto di tutte le forme di vita dell'ecosistema. Come può l'essere umano portare avanti, non solo il suo percorso di vita fisica sulla terra ma anche quello di autocoscienza, se rimuove dalla sua interiorità il diritto alla vita del mondo animale e di tutto l'ecosistema del quale egli ne fa intimamente par-

te? La natura, osserva **Giangiorgio Pasqualotto** (*Alfabeto filosofico*), «non è un insieme di cose inanimate, ma è una rete di trasformazioni vitali... ogni singolo essere vivente non sta di fronte alla natura, non è soltanto circondato (come fa supporre il termine “ambiente”), ma ne è costituito: ogni essere umano, come ogni animale e ogni pianta esiste e vive perché vi sono delle condizioni naturali (aria, luce, calore ecc.) che ne rendono possibile l'esistenza e lo sviluppo».

Una visione più rispettosa dell'alterità mette in discussione anche le tendenze culturali a utilizzare la natura umana quale paradigma per lo studio delle proprietà degli animali (**Jacques Derrida**, *L'animale che dunque sono*).

Le relazioni tra le specie: la fraternità

Per migliorare le nostre condotte, ci ricorda **O.M. Aïvanhov** (*La Pedagogia I cit.*), dobbiamo riuscire a sentire di essere l'anello di una catena immensa e che nulla di ciò che avviene nei nostri pensieri, sentimenti e azioni resta senza conseguenze.

Le relazioni tra le specie dovrebbero, in effetti, essere improntate alla categoria concettuale della fraternità. Per comprenderlo dobbiamo provare a distaccarci dal nostro ego deformante il quale interpreta il mondo “di fuori” soltanto come potenziale occasione di vantaggi o svantaggi, di piaceri, di divertimenti e di utilità varie. Noi esseri umani, scrive **Nurse** (*Che cosa è la vita? I cinque principi fondamentali della biologia*), siamo imparentati con tutte le altre forme di vita esistenti sul pianeta: «La parentela, però, va al di là del gorilla e si estende a tutti i mammiferi, agli altri animali e perfino alle piante e ai microbi. Secondo me, questo è uno dei migliori motivi per cui l'umanità dovrebbe prendersi cura dell'intera biosfera: tutti i vari esseri viventi che abitano il pianeta sono nostri parenti». Come afferma lo scienziato **Luisi**, prendendo spunto dall'albero darwiniano della vita, «tutte le forme di vita del nostro pianeta, derivando da un antenato comune sono, naturalmente, tutte forme di parentela e di fratellanza, dai microorganismi ai funghi, ai mammiferi, ai pesci. Tutti condividiamo le stesse molecole, gli stessi aminoacidi, zuccheri, gli stessi lipidi e derivando l'uno dall'altro siamo veramente in una rete di fratellanza universale» (presentazione del volume *Vita e Natura - Una visione sistemica*).

Il *Cantico delle creature* di **Francesco d'Assisi**, composto intorno al 1224, esprime al meglio, anche oggi, il senso di comunione fraterna, di matrice spirituale e non soltanto biologica, con tutto il Creato.

TEMI DI APPROFONDIMENTO

1. La natura superiore nella vita quotidiana
2. Il distacco da sé stessi genera benessere?
3. Perché alcuni percepiscono in sé la natura superiore e altri solo la dimensione biologica?

1. LA NATURA SUPERIORE NELLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA

Tutti noi nella vita abbiamo fatto esperienza della nostra natura superiore, della nostra dimensione più evoluta, anche se non vi abbiamo prestato attenzione. Ma quali indizi concreti possiamo ricavare dall'esperienza della vita vissuta in merito al suo manifestarsi? Appare saggio, trattandosi di portare alla luce della ragione, accadimenti del mondo interiore, provare a descriverne alcuni per come possono manifestarsi nella nostra esperienza concreta del vivere quotidiano, al di là di possibili inquadramenti nozionistici che mal si adattano alla materia, mobile e volatile per eccellenza, come testimoniano le parole "spirito" e "anima", richiamanti il soffio, il respiro, l'aria e il fuoco.

Talvolta, nel mezzo della routine dei nostri pensieri e delle nostre emozioni che ci accompagnano nella successione dei giorni, come un abito costante del nostro «io» o, in certi casi, come una prigione del nostro «io», affiora qualcosa di nuovo che interrompe, per poco o per molto tempo, gli atti automatici fino allora imperanti: appare improvvisamente, secondo i casi, un ragionamento nuovo, un sentimento nuovo, un'emozione nuova, un'intuizione, un modo nuovo di vedere una certa problematica che prima ci affliggeva, una speranza nuova che prima non avevamo, la forza di assumere una decisione benefica che prima stentavamo a prendere a causa di certe resistenze, il coraggio per superare opposizioni in noi e fuori di noi a ciò che appariva giusto e buono, immagini mentali benefiche dalle quali attingiamo criteri comportamentali, un'improvvisa attitudine gentile e amorevole in luogo di una rancorosa e sprezzante, un fare o un dare senza nulla attendere in contropartita, una condotta onesta e nobile, un impulso che ci induce a rinunciare a un nostro interesse per un bene altrui, un sentimento di affetto senza possesso, il sentimento di perdono, lo scusarsi sinceramente per il male arrecato, il sentire una presenza amorevole nell'Universo ecc.

In generale, questo "qualcosa di nuovo" che si manifesta in noi, ci dissuade dalla nostra condotta abituale improntata alla logica della realizzazione prioritaria del nostro interesse personale e materiale. Queste esperienze sono accomunate dal fatto che si manifesta in noi una nuova logica, una nuova ragione etica che pone al primo posto la realizzazione di un interesse che

trascende quello egoico e personale: abbiamo avvertito che il nostro Sé non è racchiuso nella dimensione materiale. Per tale ragione diveniamo più felici in quanto abbiamo soddisfatto le esigenze del nostro cuore. Oggi più che mai abbiamo bisogno di una visione che trascenda l'interesse personale quando esso si frappone al bene comune. Questo *quid novi* può apparire improvvisamente, nella coscienza di qualsiasi essere umano a prescindere dalla cultura, dalla fede religiosa, dall'istruzione e finanche dal comportamento etico tenuto in precedenza. In quest'ultimo caso, l'irrompere dello spirituale ha effetti molto più evidenti.

Questa nuova energia impersonale, fatta di ragione e sentimento, appare improvvisamente in noi, come un soffio di vento. Malgrado questa energia non sia quantificabile e misurabile, essa è reale in quanto modifica le nostre reazioni, i nostri comportamenti, il nostro stato di salute, la nostra esperienza soggettiva del mondo, e ci permette di reinterpretare il senso degli eventi della vita quotidiana.

Dagli esempi precedenti, nei quali molti di noi possono ritrovare momenti della personale esperienza, ricaviamo l'idea che la dimensione evoluta o spirituale, si manifesti in noi come ragionamenti, sentimenti e anche come atti di volontà, impersonali a contenuto altamente sociale, in quanto privi di antagonismo, astuzia, malvagità e bellicosità... ma ricchi di cooperazione, altruismo, bontà, tolleranza ed empatia. Non voler riconoscere questa essenza, quale che sia la sua denominazione, appare in contrasto palese con le evidenze della vita vissuta. Questa essenza o natura superiore, sulla base delle esperienze soggettive di molti, appare essere la fonte dei comportamenti socialmente evoluti.

2. IL DISTACCO DA SÉ STESSI GENERA BENESSERE?

Perché i pensieri, i sentimenti permeati dalla pace, dalla bontà, dall'amore generano benessere psicofisico, al contrario di quanto accade con i pensieri e sentimenti di segno opposto? Il confinare il proprio Sé nell'orizzonte di sé stessi non provoca con il trascorrere del tempo, stati di sofferenza? Se tutto ciò accade, non vuol forse significare che il nostro vero cuore non è racchiuso nel corporeo e nella dimensione materiale?

Numerosi studi confermano l'esistenza di un legame tra comportamenti socialmente costruttivi e ampliamento del Sé. Un esempio significativo è offerto dal modello psicobiologico elaborato dallo psichiatra **Robert Cloninger**, che studia la condizione di autotrascendenza (apertura alla totalità dell'esistenza e alla dimensione spirituale) in relazione allo sviluppo del carattere (cfr. **Vittorio Lingiardi**, *Io, tu, noi. Vivere con sé stessi, l'altro, gli altri*).

Pensiamo al concetto di *peak experience* (esperienza di picco) illustrato da **Abraham Maslow** (*Verso una psicologia dell'essere*). Secondo Maslow, l'Autorealizzazione è connessa a un processo di distacco dalla natura primitiva, cioè a una minore dipendenza dagli istinti più bassi: "In questi momenti l'individuo diventa più pienamente sé stesso, più forte nella realizzazione delle sue capacità, più vicino all'essenza del suo essere, più pienamente umano".

Anche la neuroscienziata **L. Barrett** (*Come sono fatte le emozioni*) invita a compiere, nel modo di vivere, "un passo indietro rispetto al proprio falso sé" (per noi, il sé inferiore) e a praticare quello che i buddisti definiscono *decostruzione del sé* giacché quella identità, costituita da desideri di possesso e ambizioni, è in realtà illusoria e non può essere la nostra essenza. Purtroppo, questo sé illusorio è trattato come se fosse reale (questo processo è chiamato "reificazione"). Per la Barrett, il sé non è oggettivamente reale come un neutrone in quanto il sé è un concetto che fa parte della realtà sociale, dipende cioè dalle altre persone (pensiamo alla reputazione, alla ricchezza, al potere): "quando avete successo e vi sentite orgogliosi, onorati, o gratificati, fate un passo indietro e ricordate che queste piacevoli emozioni sono completamente il risultato della realtà sociale, che rafforza il vostro sé immaginario. Celebrate i vostri successi, ma non lasciate che si trasformino in una gabbia dorata". La meditazione, riconosce questa scienziata, è un potente strumento per rivedere le esperienze e decostruire il proprio sé.

Le neuroscienze hanno classificato alcune pratiche meditative come "costruttive", in quanto finalizzate al rafforzamento delle virtù. Si tratta, ad esempio, delle meditazioni sulla gentilezza e sulla compassione, delle preghiere cristiane e di altre pratiche analoghe, come ricorda **Franco Fabbro** (*La meditazione mindfulness. Neuroscienze, filosofia e spiritualità*).

Luigina Mortari sottolinea (*Gemme di senso nel cammino dell'anima*) che meditare ed esaminare ciò che è realmente importante - come le virtù che ci rendono propriamente umani e cittadini - conduce a risposte capaci di orientare l'essere verso una vita degna di essere vissuta.

Alfred Adler (*Il senso della vita*) spiega che per vivere felici dobbiamo sentirci parte della comunità che ci circonda. Il senso di appartenenza a una comunità, genera sensazione di fiducia e di gratificazione, gratitudine nella disponibilità alla cooperazione.

Kelly McGonigal (*La gioia di muoversi*) ricorda che nel 1912, il sociologo Émile Durkheim coniò il termine "effervescenza collettiva" per descrivere l'euforica auto-trascendenza che gli individui provano quando si muovono insieme, durante un rituale, nella preghiera o nel lavoro. Durkheim riteneva che queste attività aiutassero le persone a sentirsi in connessione tra loro e con qualcosa di più grande di loro. Questo sentire può essere sperimentato, osserva la scienziata, tutte le volte e in tutti i luoghi in cui le persone si radunano per muoversi all'unisono: nello sport, per cantare, nello yoga... Asaf Bachrach lo chiama 'cinestetica della fratellanza'. La percezione di un sé collettivo 'altera anche il senso dello spazio personale, l'area intorno a te che sembra appartenerti. Quando il senso di sé di una persona si trasferisce su un gruppo più grande, il senso dello spazio personale dell'individuo si trasforma a sua volta. Anche la comprensione della parte del mondo che ti appartiene si espande. Tale sensazione può tradursi sia in sicurezza in sé stessi sia in comfort sociale" (ivi).

Pensiamo a come il distacco da sé e la spiritualità, osservano **R. Davidson e D. Goleman** (*La meditazione come cura*), possano aiutarci a sviluppare:

- la gentilezza amorevole, ovvero l'augurio che gli altri siano felici;
- la compassione, cioè il desiderio che le persone siano libere dalla sofferenza;
- l'autocompassione, intesa come gentilezza verso sé stessi, riconoscendo le proprie imperfezioni senza rimuginarci sopra;
- l'empatia cognitiva, che consente di comprendere come pensano gli altri, assumendone il punto di vista;
- l'empatia emozionale, attraverso cui sentiamo ciò che gli altri stanno provando.

3. PERCHÉ ALCUNI PERCEPISCONO LA NATURA SUPERIORE

E ALTRI SOLO LA DIMENSIONE BIOLOGICA?

La differenza tra gli esseri è che alcuni sentono il bisogno di dominare le loro tendenze animali

O.M. Aivanhov

Il diverso sentire non è il frutto di un privilegio concesso a pochi, ma il riflesso del fatto che solo alcuni sentono interiormente il bisogno di superare le spinte inferiori, di lavorare su sé stessi, mentre altri rimangono immersi nei propri automatismi istintivi, senza alcun impulso al cambiamento.

Alcuni esseri umani affermano di percepire la propria natura superiore, di sentire il divino operare nella loro vita, di provare ideali impersonali di fratellanza. Mentre altri dichiarano di non avvertire nulla, se non sé stessi come entità separate e indipendenti dal resto dell'esistenza.

Perché?

Le risposte di Plotino

Il fatto che la coscienza di taluni percepisca solo la realtà più materialistica, non vuole dire che a priori la natura divina non esista in noi. Ed ecco la risposta di Plotino, come commentata da Pierre Hadot, in *Plotino o la semplicità dello sguardo*: "perché un'attività psichica sia nostra, deve essere cosciente. La coscienza - e il nostro io - si situa, come un centro intermedio, tra due zone d'ombra, che si dispiegano al di sopra e al di sotto di essa: la vita silenziosa e incosciente del nostro io in Dio, la vita silenziosa e incosciente del corpo. Possiamo scoprire, attraverso il ragionamento, l'esistenza di questi livelli superiori e inferiori. Ma non saremo ancora davvero ciò che siamo finché non ne avremo coscienza. Se potessimo prendere coscienza della vita dello spirito, percepire le pulsazioni di questa vita eterna che è in noi come siamo in grado, prestandovi attenzione, di percepire le pulsazioni del nostro cuore di carne, allora la vita dello spirito invaderebbe il campo della nostra coscienza, diventerebbe veramente «noi», sarebbe veramente la nostra vita".

Scrive Plotino (*Enneadi I 1,11, 2-8*): "Non siamo anche ciò che si trova a un livello superiore? Sì, ma dobbiamo averne coscienza. Ma la nostra coscienza "è disturbata e indebolita dalla cura delle cose terrene e corporee. È questa la vera caduta dell'anima. Ci lasciamo assorbire da preoccupazioni vane, da sollecitudini esagerate".

Anche se non ne siamo coscienti, una parte di noi vive in una dimensione divina. A questo proposito **Hadot** spiega che per Plotino, l'io dell'essere umano non è irrimediabilmente separato. Questo vero io, questo io in Dio, è dentro di noi. Nel corso di alcune esperienze privilegiate, che innalzano il livello

della nostra tensione interiore, ci identifichiamo con esso, diveniamo questo io eterno. Tali esperienze privilegiate, spiega Hadot, ci fanno capire che noi non smettiamo, che non abbiamo mai smesso di essere in contatto con il nostro vero io. Siamo sempre in Dio: neanche la nostra anima si è inabissata tutta quanta nel sensibile: vi è qualcosa di essa, invece, che dimora eternamente nel mondo spirituale. Se è così, tutto è in noi e noi siamo in tutte le cose, mentre siamo quaggiù siamo anche lassù. C'è dunque una vita, precisa l'Autore, che noi viviamo in alto e che non riusciamo a sentire, manifestare o che avvertiamo fuggacemente in momenti particolari della nostra vita.

Spiega **Assagioli** in *Sviluppo transpersonale* che "noi possiamo avere l'esperienza cosciente di attività, contenuti psichici che abitualmente esistono al di fuori della nostra consapevolezza, quando, in certi momenti o condizioni, essi entrano nel campo della coscienza. Vi è un continuo scambio, una 'osmosi' fra coscienza e inconscio. In un dato momento quello che era supercosciente diviene cosciente, resta tale per un po' di tempo più o meno breve o lungo, e poi ritorna a essere supercosciente".

Anche secondo **O.M. Aïvanhov** (*Natura umana cit.*) gli esseri umani non sono consapevoli della vita che vivono in alto: la causa di ciò si colloca nel livello di coscienza di ciascun essere umano, giacché la dimensione superiore, per manifestarsi, pienamente, ha bisogno di un indispensabile lavoro di educazione e spiritualizzazione della struttura psicofisica, in sintonia con la tradizione secondo la quale il corpo è al servizio dell'anima, come un suo "veicolo" (cfr. Platone, *Timeo*, 69c).

Per illustrare questo concetto, **O.M. Aïvanhov** ricorre a due immagini efficaci:

- il violinista per quanto molto abile non potrà esprimere la bellezza della musica, se il suo violino - che rappresenta il corpo - è scordato;
- una radio se è mal regolata è incapace di sintonizzarsi su certe stazioni emittenti in quanto non arriva a captarne i relativi messaggi.

Lo stesso accade alla natura superiore dell'essere umano la quale non può manifestarsi armoniosamente se lo strumento attraverso cui si esprime - la struttura psicofisica - è disordinata o squilibrata. È necessario, quindi, intervenire sulla qualità di questa struttura al fine di renderla capace di risuonare con le frequenze più alte della dimensione spirituale. In assenza di questo lavoro autoeducativo, l'essere umano, non può avere la consapevolezza di ciò che realmente vive nelle regioni superiori del proprio essere, perché non ne decifra il linguaggio.

PARTE TERZA

**SIAMO PRIGIONIERI DELL'AMBIVALENZA
OPPURE SIAMO EDUCABILI?
UNO SGUARDO AL PRESENTE**

CAPITOLO 1

RICONOSCERE IL VOLTO NASCOSTO DELLA NATURA INFERIORE

NELLA VITA COLLETTIVA

Dobbiamo conoscere senza reticenze quanto bene possiamo fare e di quale infamia siamo capaci. Tale autoconoscenza è di primaria importanza, per assumere decisioni etiche.

Jung

In assenza della disponibilità a lavorare su sé stessi, i discorsi su una società fraterna e pacifica restano vani

Gli avvenimenti del mondo attuale mettono in luce la necessità di comprendere più a fondo le due tendenze opposte presenti in ogni individuo, che si esprimono attraverso emozioni, sentimenti, pensieri e comportamenti. Queste forze interne plasmano in maniera decisiva il modo in cui ci relazioniamo agli altri e strutturiamo la vita sociale. Solo riconoscendole e affrontandole consapevolmente è possibile avviare un percorso autentico di sviluppo interiore, fondamentale non soltanto per la crescita personale, ma anche per la costruzione di una collettività più armoniosa.

Per questa ragione, in assenza della disponibilità a lavorare su sé stessi, ogni discorso su una società più fraterna e pacifica resta vano, alla stessa stregua delle tante speculazioni intellettuali “disincarnate”, cioè prive di un reale impatto etico sul modo di vivere, in quanto i comportamenti umani non cambiano sulla base di teorie e nozioni che esauriscono la loro efficacia nella sola dimensione cerebrale, così come non cambiano le vite di coloro che professano tali teorie.

Spesso, indagini storiche, sociali ed economiche, riconducono la fonte dei problemi a determinate persone o a determinate ideologie, a determinati popoli, o a determinate scelte di politica economica e legislativa ecc. Tuttavia, al di là di queste cause materiali, si celano sempre problematiche legate alle manifestazioni delle **due nature**, in particolare, alla preminenza della natura inferiore. Per questo motivo, è sulla natura umana che occorre intervenire, altrimenti la barbarie persisterà e si presenterà sempre sotto forme diverse, come il Cerbero a tre teste di cui parla **O.M. Aïvanhov**, come il mostro policefalo di cui parla **Platone**, oppure, come il mostro Tifone di cui parla **Socrate**. D'altronde, come abbiamo già osservato, dietro le stesse fluttuazioni dei mercati e dell'economia, vi è la natura umana con le sue pulsioni vitali e la sua irrazionalità: il famoso economista **Keynes**, parlava, infatti, di “*spiriti animali*”,

come sottolineato dai premi Nobel per l'economia, **G. Akerlof e R. Shiller**, secondo i quali (*Spiriti animali. Come la natura umana può salvare l'economia cit.*), non comprenderemo i principali eventi economici se non porremo attenzione agli schemi di pensiero che animano le idee e i sentimenti delle persone. È un peccato, osservano gli autori, che spesso si forniscano interpretazioni artificiali e inutilmente complesse degli eventi economici, dando per scontato che le differenze di sensazioni, impressioni e passioni individuali siano irrilevanti nell'insieme, e che gli eventi economici siano guidati da imperscrutabili fattori tecnici o da decisioni governative incoerenti.

I nostri comportamenti

Per dare concretezza a questa esigenza di discernimento e autoeducazione, proviamo - sulla base di un semplice esame della vita quotidiana - a identificare alcuni esempi di condotte che, al di là delle personali preferenze etiche, possono essere riconosciute, per unanime valutazione, come espressioni della natura inferiore, nocive al bene comune. Si tratta di quella «*barbarie che fermenta in ognuno di noi*», come osserva **E. Morin** (*Il Metodo 6. Etica*), e che noi giustifichiamo continuamente, mentendo a noi stessi:

- «desidero provocare una guerra per vendere armi, per potere personale ecc.»;
- «desidero riversare nel mare e nei fiumi vari veleni perché devo risparmiare i costi di smaltimento dei rifiuti»;
- «desidero alterare il cibo per profitto»;
- «desidero ottenere una commessa pubblica con qualsiasi mezzo»;
- «desidero scrivere un articolo non veritiero su una persona»;
- «desidero impedire la divulgazione di una scoperta benefica, in quanto danneggerebbe la mia azienda»;
- «desidero ottenere posti di comando ed emarginare tutte le persone che possono oscurare le mie aspirazioni»;
- «desidero rendere i programmi educativi privi di contenuto reale»;
- «desidero far approvare una legge anche se iniqua»;
- «desidero realizzare le mie aspirazioni, a qualunque costo, anche se provo dolore»;
- «desidero sfogare le mie pulsioni verso un altro essere, anche se provo sofferenza e morte»;
- «desidero mantenere le persone nell'ignoranza per controllarle»;
- «desidero usare il sentimento religioso come strumento del mio ego: per impormi sugli altri, per ricavare vantaggi, per esprimere un senso di superiorità di un popolo su un altro, per scatenare guerre ecc.».

Pensiamo, ad esempio, alle nostre ambizioni sociali: esse non sono forse, spesso, mosse da tendenze di voracità primordiali, che ci fanno percepire come vantaggioso un nostro progresso anche quando contrasta con i legittimi interessi altrui? Quante strategie elaboriamo per “divorare” il potenziale avversario in ogni ambito della vita?

E non ci adoperiamo forse, con sottile astuzia, per manomettere le regole dell'imparzialità e appropriarci di beni comuni come se fossero esclusivamente nostri?

Sarebbe sufficiente riconoscere queste condotte e iniziare a trasformarle, per imprimere un profondo cambiamento alla nostra vita collettiva. Eppure, il silenzio regna sovrano. Non andiamo al di là delle pubbliche proteste o della cronaca giornalistica. Praticamente, non facciamo nulla per agire sulle cause.

L'uomo, rileva il genetista **Boncinelli** (*Umano. Una storia non finita*), «ha sempre biasimato chi pensa solo ai propri interessi e ha auspicato che nella gente ci fosse più altruismo, cioè una maggiore apertura agli interessi degli altri. Tutti tessono le lodi dell'altruismo, ma si tratta di una scelta che cozza almeno parzialmente con la nostra parte animale. L'animale è egoista, anche se esistono delle circostanze in cui anche l'altruismo paga».

Questa eredità animale della quale abbiamo più volte parlato e con la quale inconsapevolmente identifichiamo noi stessi, è ben rappresentata nella società, talora anche in forme non palesi, in ossequio a una sorta di mimetismo che induce a celare dietro modi neutrali, i reali propositi perseguiti nella vita relazionale. Nell'uomo, rileva il filosofo **Ugo Natoli** (*Il posto dell'uomo nel mondo. Ordine naturale, disordine umano*), il tratto predatorio animale si rinviene pari pari, ma mentre negli animali è guidato e regolato dall'istinto, in lui è divenuto tanto più arbitrario quanto più ha guadagnato in autonomia.

Il luogo privilegiato per la manifestazione di queste tendenze è anche la stessa vita privata, invisibile agli occhi pubblici. Per molti, essa rappresenta una sorta di “zona franca”, impermeabile all'etica, poiché ritenuta - si dice - questione esclusivamente legata alla libertà individuale. Proprio per questo motivo, la vita privata è rimasta a lungo nel cono d'ombra degli impulsi e di una educazione carente fin dalle fasi cruciali della vita prenatale e della prima infanzia.

Quando non ci sentiamo osservati, ci sentiamo autorizzati - spesso senza riflettere - a esprimere quella parte di noi rimasta incolta, quella dimensione più istintiva e disordinata dell'essere che può, inopinatamente, prendere il sopravvento come una sorta di automatismo animale. Non è un caso che molti crimini vengano commessi proprio in ambito domestico.

Sul piano culturale e pedagogico, ci limitiamo alla condanna moralistica, ma non riusciamo a porre un freno a questi comportamenti oppressivi e violenti, anche a causa di una tolleranza eccessiva legata al fatto che il discrimine tra

ciò che è umano-spirituale e ciò che è umano-animale non è universalmente compreso né accettato. Molti, infatti, si identificano quasi esclusivamente con la propria natura istintiva e la difendono, la giustificano, arrivando persino a idealizzarla e ad assumerla come modello di autenticità.

Nel linguaggio comune abbondano espressioni che, con un certo compiacimento, celebrano il possesso di tendenze animali, quasi fossero segni di qualità superiori.

Quanto accade sulla scena collettiva ci induce a pensare che solo in teoria desideriamo un mondo migliore, ma in pratica non vogliamo investire energie psichiche e culturali per agire alla fonte, per autoeducarci: non vogliamo mettere in discussione i diktat delle pulsioni dell'ego che sentiamo agitarsi in noi e la loro progettualità. Sarebbe come auto-condannare noi stessi, una parte di noi, quella parte animale con la quale ci identifichiamo: chi per la *vanitas mundi*, chi per la ricerca di potere, chi per la ricerca del piacere, chi per inerzia dovuta all'assenza di consapevolezza.

In teoria, vedo ciò che è bene, dicevamo nell'Introduzione, ma seguo di fatto ciò che è male. Come spiegare tali palesi contraddizioni, se non a causa della coesistenza di due nature distinte e opposte? O meglio a causa della preminenza della natura inferiore?

CAPITOLO 2

L'ATTUALITÀ DELLA LETTURA PLATONICA DELLE CRISI INDIVIDUALI E COLLETTIVE

Il vincere sé stesso è tra tutte le vittorie la principale e la migliore, e insieme l'essere sconfitto da sé stesso è la più vergognosa e peggiore sconfitta. Questo significa che c'è come una guerra in ognuno di noi contro sé stesso

Platone, Le leggi

Platone, come è noto, propone un'interpretazione innovativa della conflittualità interiore, giacché essa insorge non tra il corpo e l'anima ma fra tre distinti centri motivazionali operanti all'interno dell'anima umana concepita, comunque, in modo unitario: con la dimensione razionale apprendiamo, con la dimensione emozionale ci adiriamo e con la dimensione concupiscente, desideriamo. Questa visione è illustrata da celebri metafore, tra le quali spiccano quelle della "biga alata" nel *Fedro* e dell'uomo "multiforme" nella *Repubblica*. Per inciso, è interessante notare come alcuni scienziati abbiano cercato sulla mappa del cervello riscontri della diagnosi platonica dell'anima: pensiamo alla famosa teoria del cervello trino di **Paul MacLean**. Questa teoria postulava un cervello costituito dal cervello rettiliano (preposto agli impulsi di base), dal cervello limbico (responsabile delle emozioni) e dalla corteccia cerebrale (neocorteccia), che regola il pensiero razionale.

La Biga Alata: il conflitto tra ragione e passione nel Fedro

Nel *Fedro*, Platone paragona l'anima a una **forza complessa** composta da un auriga (il principio razionale che funge da guida e discernimento) che conduce una biga alata tirata da due cavalli, di cui uno bianco (le forze irrazionali positive) e uno nero (le forze irrazionali oppostive). L'auriga, ovvero la ragione, ha il compito di dirigere la biga, cioè l'anima verso l'alto, in direzione del mondo delle Idee. Per tale ragione, l'anima è dotata di ali.

Tuttavia, cosa accade quando la natura inferiore, rappresentata dai due cavalli, prende il sopravvento? Quando la ragione non riesce più a orientare la corsa della biga, significa che le forze colleriche emozionali (il cavallo bianco) e le energie desideranti (il cavallo nero) hanno assunto il controllo del carro, imprimendo ad esso una direzione disordinata e tumultuosa verso il basso, cioè verso la terra. Ciò impedisce al carro di elevarsi verso l'Alto, cioè all'anima di innalzarsi, poiché le energie destinate alla sua ascesa vengono impiegate per assecondare gli sfoghi dell'ego verso il basso. In questa condizione, l'anima

rimane ancorata a un livello inferiore ed è incapace di raggiungere la sua vera "patria" dalla quale potrebbe ricevere ispirazione e orientamento per una vita virtuosa sulla terra.

In sintesi, per conseguire le condotte virtuose anche nella vita collettiva, è importante accedere, grazie alle "ali" dell'anima, a una realtà superiore. Ma ciò è possibile solo se la ragione guida armoniosamente le forze interiori. Se, al contrario, a comandare sono le passioni disordinate - collera, avidità, vanità, lussuria - le ali si atrofizzano e l'anima rimane prigioniera dei progetti inferiori, incapace di elevarsi verso il bene ed è condannata a nutrirsi di "opinioni" cioè di conoscenze inferiori (**G. Reale**, *Il Fedro di Platone*). Con un linguaggio attuale, possiamo affermare che se conduciamo una vita dissipata e disordinata, ci priviamo delle energie necessarie per meditare, immaginare e contemplare orizzonti trasformativi di luce e di speranza, precludendoci la possibilità di migliorare il presente, e condannandoci, purtroppo, a un'esistenza piatta e inconsapevole. In tali casi, non dovremmo affermare che questa è la drammatica condizione umana. Dovremmo con sincerità e umiltà riconoscere che non riusciamo a rinunciare alle espressioni inferiori del nostro essere e accettiamo di essere governati dai due cavalli.

L'Uomo multiforme: le istanze motivazionali nella Repubblica

Nella *Repubblica*, Platone riprende l'analisi della **guerra interiore** che si combatte nell'anima umana, identificando in essa tre istanze motivazionali fondamentali. A tal fine, impiega una potente immagine: l'essere umano è un involucro che contiene al suo interno tre figure distinte. La prima, come evidenziato da **Vegetti** (*L'Etica degli antichi*), è un **homunculus** che rappresenta il principio razionale; la seconda è un **leone**, simbolo della forza irascibile e aggressiva; la terza è un **mostro dalle molte teste** (policefalo), che incarna la sfera mutevole e molteplice dei desideri, radicata nella corporeità.

L'io razionale, sebbene sia il principio guida, è purtroppo il più debole energeticamente e rischia continuamente di essere sopraffatto dalle altre due forze. E cosa succede se la natura inferiore - il leone e il mostro policefalo - prendono il sopravvento sull'*homunculus*, ovvero sulla ragione? Quando ciò accade, viene meno la capacità intellettuale e morale di discernere ciò che è bene per l'intero essere, compromettendo così la costruzione di una vita giusta e armoniosa.

Le radici dei comportamenti antisociali

Entrambe le metafore platoniche illuminano il profondo legame tra la vita interiore dell'individuo e le dinamiche della vita collettiva, evidenziando le cause delle crisi individuali e sociali.

Nella metafora della *Repubblica*, i comportamenti antisociali si manifestano quando la dimensione emozionale e collerica (il leone), alleandosi con la dimensione concupiscibile (il mostro policefalo), sottomettono la ragione umana.

Nella metafora del *Fedro*, i comportamenti antisociali derivano dal fatto che l'auriga - ovvero l'essere umano razionale - subisce la corsa dei due cavalli, lasciandosi travolgere dai progetti egocentrici della natura inferiore. Anche in questo caso, la ragione è travolta dall'alleanza tra la dimensione collerica (cavallo bianco) e quella desiderante (cavallo nero).

In entrambe le rappresentazioni, le dimensioni desideranti e irascibili dell'anima generano anche il bisogno di disporre dei mezzi per soddisfare i propri impulsi. La ricchezza, ad esempio, diviene lo strumento per appagare piaceri e desideri.

Nello stesso senso, è la posizione espressa da **O.M. Aïvanhov**, secondo il quale, come abbiamo osservato, è la natura inferiore con i suoi desideri a generare il conflitto (cfr. *Natura umana, natura divina; La chiave essenziale per risolvere i problemi dell'esistenza*). E quando essa prevale, le facoltà intellettuali si degradano e si pongono al servizio della dimensione desiderante, un fenomeno questo che caratterizza la nostra società ove **l'intelligenza strumentale e calcolante** ha preso il posto della Ragione superiore (cfr. capitolo 3).

Il potere della dimensione desiderante emargina anche il ruolo dell'intelligenza del cuore e snatura la facoltà immaginativa giacché quest'ultima, invece di veicolare conoscenza, creatività e trascendenza, escogita nuove modalità realizzative delle pulsioni desideranti. Lo stesso "desiderare" perde la sua relazione con l'Alto, cioè con il cielo stellato, come suggerisce l'etimologia del verbo latino *desiderare*, che rimanda al termine *sidera*, ossia «stelle».

TEMI DI APPROFONDIMENTO

1. *Le strategie di Platone e di O.M. Aïvanhov per orientare le pulsioni della natura inferiore*
2. *L'Alto Ideale: un trasformatore di energie*

1. LE STRATEGIE DI PLATONE E DI O.M. AÏVANHOV PER ORIENTARE LE PULSIONI DELLA NATURA INFERIORE

L'autoeducazione delle pulsioni della natura inferiore riflette una esigenza concreta che entra in gioco nelle nostre vite tutte le volte che cerchiamo di trasformare una reazione d'ira, un desiderio disordinato, un impulso distruttivo quale, ad esempio, un atto di violenza. Per orientare queste pulsioni, secondo **Platone e O.M. Aïvanhov**, abbiamo bisogno di siglare un'alleanza.

Nella metafora della *biga alata* e dell'*uomo multiforme* (in questa riflessione prescindiamo dall'*eros*), Platone presenta la dimensione razionale come la componente più piccola e debole dell'anima. Le energie più forti risiedono, invece, nei centri dell'aggressività (vedi il cavallo bianco del Fedro o il leone della Repubblica) e in quelli dei desideri legati al corpo fisico (vedi il cavallo nero del Fedro o il mostro policefalo della Repubblica). La compresenza non armonizzata di queste molteplici forze psichiche genera la perenne "guerra civile" nell'anima umana.

In presenza di energie così potenti, come può la dimensione razionale governare l'energia dei due cavalli o educare il leone e il mostro policefalo? Come può l'uomo affrontare questa guerra interiore e vincere le forze che si oppongono all'elevazione dell'anima, all'elevazione della biga alata?

Martha Nussbaum osserva (*La fragilità del bene*), infatti, che nel racconto platonico l'intelletto, l'*auriga*, è una forza relativamente debole, che ha tuttavia bisogno della cooperazione delle componenti irrazionali più sensibili per guidare l'anima verso l'alto.

Il nostro io, scriveva parimenti **Louis Buffon** (*Storia naturale cit.*), ci appare diviso in due persone, la prima delle quali, che rappresenta la facoltà ragionevole, biasima ciò che fa la seconda, ma non è abbastanza forte per opporsi efficacemente e vincerla; al contrario, quest'ultima essendo formata da tutte le illusioni dei nostri sensi e della nostra immaginazione, costringe, incatena e spesso sopraffà la prima, e ci fa agire contro ciò che pensiamo, o ci costringe all'inazione, benché abbiamo la volontà di agire.

Come abbiamo già rilevato, sapere ciò che è giusto e il non riuscire a farlo, pare essere una caratteristica della nostra condizione umana. Questo concetto è ben espresso anche nei dialoghi platonici in quanto l'*auriga* sa cosa è

giusto, sa dove indirizzare il carro ma non vi riesce perché non ha le energie necessarie per poterlo fare: i due cavalli perseguono una diversa direzione, una diversa progettualità. Tutto ciò genera una dolorosa frammentazione interiore, meno avvertita da coloro che si identificano, simbolicamente, nella progettualità dei due cavalli.

Anche **O.M. Aïvanhov** riconosce (*La natura umana cit.*) questa disparità di forze: la natura inferiore possiede un'energia molto più vigorosa rispetto a quella razionale. I bisogni istintivi - fame, sete, sonno, piaceri - sono profondamente radicati e si manifestano spontaneamente, mentre qualità come la saggezza, il disinteresse o la generosità sono più deboli e richiedono sforzo, cura e coltivazione. La parte superiore dell'essere umano deve essere sostenuta per poter emergere.

Stante la debolezza energetica della dimensione razionale, Platone e O.M. Aïvanhov riconoscono la necessità di un'alleanza per permettere a quest'ultima di assumere la guida della propria vita.

In Platone, l'alleanza auspicata si realizza all'interno dell'anima umana tra la parte razionale e la parte emozionale-irascibile dell'anima, ovvero con il cavallo bianco nel *Fedro* o il leone nella *Repubblica*. **Vegetti** osserva (*Quindici lezioni su Platone*) che nella visione platonica le energie della dimensione irascibile (cavallo bianco), a differenza di quelle desideranti, essendo sensibili ai valori dell'onore, del coraggio, possono essere indirizzate razionalmente verso una vita armoniosa e giusta. In questa dinamica, il "leone" può diventare alleato dell'uomo e opporsi al "mostro policefalo". Analogamente, l'auriga può contare sull'aiuto del cavallo bianco, sensibile ai richiami nobili, per domare l'altro cavallo, rozzo e riottoso. Platone, va detto, non ipotizza un governo dispotico delle pulsioni irrazionali in quanto esse devono essere armonizzate e rese amiche. Se tale armonizzazione non viene raggiunta, le forze irrazionali prevalgono, generando individui infelici, schiavi del desiderio di potere e del piacere. Questa guerra civile interiore è analoga alla guerra che si scatena nella società umana, teatro delle stesse pulsioni. Secondo il monito platonico solo chi è governato dalla parte razionale può riconoscere e realizzare il bene individuale e il bene comune (**Mario Vegetti**, *Politica dell'anima e anima del politico nella Repubblica*).

Ma come concretamente convincere questa dimensione irascibile ad allearsi con la ragione? Come impedire che la parte concupiscente assorba tutte le energie?

Platone, in verità, non descrive in modo operativo le modalità per raggiungere tale alleanza interiore: si limita a puntualizzare che per dialogare con il cavallo bianco, cioè con la dimensione emozionale non occorre la frusta, ma "*l'incitamento verbale*" e che tale dimensione è sensibile alle immagini e alle visioni della parte razionale, cioè al potere immaginativo.

O.M. Aïvanhov, a differenza di Platone, illustra ampiamente le modalità operative (metodi e pratiche) per governare le pulsioni. Egli propone, in particolare, un'alleanza preventiva non con la dimensione emozionale (il cavallo bianco o il leone) ma con quella spirituale. La sua proposta si fonda su un principio essenziale: prima di cercare di orientare la natura inferiore, occorre stabilire un'alleanza viva con la propria natura superiore. Tale alleanza non si realizza sul piano della semplice razionalità o dell'emozione, ma su quello spirituale. È con le forze del Sé superiore - e non con quelle istintive o puramente affettive - che l'essere umano deve imparare a cooperare fin dall'inizio del suo cammino interiore. Aïvanhov mostra come queste energie possano essere risvegliate e attratte mediante l'amore per un ideale elevato di vita, affinché diventino una presenza operante nella coscienza quotidiana. I metodi pedagogici da lui proposti hanno proprio la funzione di rendere tangibile questa cooperazione interiore, favorendo la discesa delle energie spirituali negli atti della vita ordinaria (cfr. Parte IV).

Il sentimento - egli riconosce - è un ponte necessario tra pensiero e volontà (cfr., ad esempio, *L'Armonia e L'alchimia Spirituale*), ma perché diventi veramente efficace per la nostra trasformazione, deve prima essere illuminato da un amore per un Alto Ideale e da una connessione viva e reale con il Sé superiore. Solo le energie spirituali, attratte da questo legame interiore, hanno il potere di orientare e sublimare le pulsioni. La gestione degli impulsi della natura inferiore è, quindi, una conseguenza di questa alleanza spirituale preventiva (cfr. *Conosci te stesso I cit., capitolo 10/IV*). La consapevolezza della propria debolezza e di non poter riuscire a realizzare con le sole proprie forze "ordinarie" i propositi autoeducativi è un tema classico dell'antropologia cristiana secondo la quale occorre la Grazia per elevare la natura umana: «*Gratia perficit naturam*» (Tommaso d'Aquino, *Somma Teologica I, q. 62, a. 5*).

Conclusioni

In un'epoca segnata da frammentazione interiore, la problematica in esame assume una rilevanza strategica. Le pulsioni non educate, quale che siano le nostre opzioni pedagogiche, se lasciate a se stesse, alimentano disordini interiori che si riflettono sul piano sociale: ansia, compulsività, aggressività, dipendenze. In questo contesto, la proposta di un lavoro quotidiano per armonizzare le forze psichiche appare non solo desiderabile, ma necessaria. In assenza di un lavoro interiore, continueremo a lacerarci tra conoscere il bene e il non riuscire a praticarlo. Coltivare, invece, una coscienza capace di dirigere le energie inferiori verso fini superiori significa gettare le basi per una cultura della pace, della libertà interiore e della responsabilità collettiva.

2. L'ALTO IDEALE: UN TRASFORMATORE DI ENERGIE

Occorre essere consapevoli del fatto che le idee che abbiamo in mente, spesso non elaborate personalmente, non sono neutrali nella nostra vita concreta. Non può essere libero, afferma **Morin** (*Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*), colui che non si rende conto di quale impatto abbiano i propri pensieri sulle sue scelte e sui suoi comportamenti: «un'etica del pensiero ci richiede di essere vigili circa le idee che possediamo e da cui siamo posseduti».

Le idee, ricorda **E. F. Schumacher** (*Small is beautiful*), sono filtri tramite i quali pensiamo, sentiamo, interpretiamo il mondo, e ne facciamo esperienza. Ma «se le idee-valori che abbiamo in mente sono prevalentemente modeste, deboli, superficiali e incoerenti, la vita apparirà insipida, non interessante, banale e caotica. Nei tempi moderni scarsa attenzione è stata data allo studio delle idee che costituiscono quegli strumenti per mezzo dei quali pensiero e osservazione procedono. Noi pensiamo con o attraverso idee e che quello che più in generale chiamiamo il pensare è l'applicazione di idee».

Abbiamo bisogno di un'autoeducazione interiore. È fondamentale sviluppare questo tirocinio che dura tutta una vita, implicante la vigilanza e la selezione dei propri pensieri e sentimenti. Questa consapevolezza ricercata tradizionalmente dai mistici, dovrebbe far parte del percorso pedagogico ordinario, nel rispetto del senso di misura correlato all'età e alle diverse predisposizioni. Questo tirocinio richiede quella cultura di vita interiore di cui i genitori dovrebbero essere, in effetti, i primi depositari.

Se iniziamo il lavoro introspettivo, osserva **Ricard** (*Il gusto di essere felici*), ci rendiamo conto che non è poi così faticoso: «nonostante qualche difficoltà scopriamo rapidamente la gioia che scaturisce dallo sforzo, e che ogni progresso è una nuova soddisfazione. Abbiamo la consapevolezza di acquisire una libertà e una forza interiore sempre più grandi, che si traducono nell'attuazione delle angosce e delle paure».

Oggi una parte dell'umanità, meno abituata all'esercizio attivo del pensiero, recepisce come propri gli input che in realtà provengono dalle comunicazioni di massa. Gli esperti sanno bene che è sufficiente toccare le pulsioni più istintive per condurre molte persone laddove hanno deciso che queste debbano andare. Ecco perché saper individuare le varie pulsioni, le loro logiche e apprendere a gestirle positivamente, è un dato irrinunciabile della propria libertà e affidabilità morale verso gli altri.

Le idee, scrive **Galimberti** (*Parole nomadi*) «lavorano comunque anche ad insaputa di chi non le conosce e, senza ideali - avvertiva Mannheim -, l'uomo diventa una creatura dominata da meri impulsi».

Questa affermazione ci fa comprendere che un Ideale ci dà le energie mentali ed emotive per liberarci dal giogo degli impulsi egocentrici e consumistici. Un Ideale mette in azione le nostre potenzialità, la nostra identità e la nostra libertà. Un Alto Ideale ci permette di superare la concezione della vita come semplice sequenza di fatti contingenti.

O.M. Aïvanhov (*L'alto Ideale*) ci ricorda che gli istinti contengono potenti energie: se cerchiamo di annientarli, corriamo il rischio di sfinirci in questa lotta e di annientare una parte della nostra vita. Allora, come dominare e orientare gli istinti? Nutrendo in sé stessi un alto ideale. Sì, perché un Alto ideale è il miglior trasformatore delle energie. Non appena poniamo un ideale molto elevato nel nostro cuore e nella nostra anima, le nostre energie sono obbligate a passare attraverso quell'ideale, ed esso si occupa di imprimere ai nostri istinti un'altra direzione, una direzione verso "l'Alto".

Un Alto Ideale opera, quindi, come un trasformatore energetico, aiutandoci sia a incanalare le nostre pulsioni, a bassa tensione, verso manifestazioni più costruttive, sia a poter ricevere e assimilare energie spirituali molto elevate, come accade quando riceviamo ispirazioni per creare opere artistiche, per compiere certe azioni ecc. In sintesi, l'Alto Ideale ci aiuta a modellare le nostre pulsioni e a ricevere energie evolute da mettere in circolo nella nostra vita. La forza motrice dell'Alto ideale, non dobbiamo dimenticarlo, è l'amore senza il quale non si innescano i suoi meccanismi attrattivi e trasformativi (Estratto da *Cittadinanza globale e società fraterna*, Bruno E.G. Fuoco).

CAPITOLO 3

UNO SGUARDO AL PRESENTE:

L'ECLISSI DELLA RAGIONE E DELLA NATURA SUPERIORE

Prima e dopo Cristo ci furono persone che dissero: nell'uomo vive una luce divina, che è scesa dal cielo e questa luce è la Ragione... occorre servire essa sola e in essa sola cercare il bene.

Tolstoj

Oggi la ragione è strumentale, privilegia il come raggiungere un obiettivo, trascurando il perché o il valore intrinseco degli scopi perseguiti

Max Horkheimer

Abbiamo posto in evidenza nelle pagine precedenti il ruolo dominante della dimensione desiderante: «Sono i nostri desideri», osserva **O.M. Aïvanhov** (*Natura umana cit.*), «a dettare il nostro comportamento; e, benché l'intelletto sia loro superiore e abbia la capacità di frenarli e di imporsi ad essi, si mette tuttavia al loro servizio. Non è forse questa la verità? Osservate: il mondo intero mette la propria intelligenza al servizio dei suoi desideri, delle sue passioni, delle sue brame. Tutta l'istruzione, tutta la conoscenza... Ecco la triste realtà».

L'istruzione, infatti, è intesa, osserva **Franco Cambi** (*Manuale di filosofia dell'educazione*), come «formazione umana correlata al mercato del lavoro in direzione economico-sociologica... un'istruzione priva dei suoi significati più alti e più nobili, confinata in una accezione meramente tecnica». Si rende necessaria, osservano **F. Capra, P. L. Luisi** (*Vita e natura*), una svolta nell'istruzione, una trasformazione profonda delle istituzioni accademiche e, più in generale, dei valori che dominano attualmente le società industriali. Questa scissione, oggi molto acuita, tra un 'sapere' soltanto intellettuale (per informare) e un 'sapere' per indirizzare la vita e migliorarla (per formare), indagata anche da Foucault, si è manifestata con l'era moderna, ha ricordato **Remo Bodei** (*Immaginare altre vite: realtà, progetti, desideri*). L'amarezza di un sapere che non si prefigge (o che non è idoneo) a cambiare la vita «è ben raccontato dal personaggio di Faust, che esprime il vuoto che l'individuo incontra quando punta tutta la propria esistenza sul sapere, trascurando il "verde albero della vita"» (ivi).

La razionalità ordinaria sa analizzare e calcolare, ma non ha una direzione etica. Le diverse e superiori facoltà intellettuali ascrivibili alla ragione superiore sono cloroformizzate. Oggi, in base a una razionalità presunta olimpica, osservano **Gallese e Morelli** (*op.cit.*), «noi utilizziamo risorse non riproducibili come se lo fossero, ma non lo sono e interrompiamo la struttura che collega il

vivente. La nostra è una razionalità limitata e densa di autoinganni».

Questa vicenda è stata ottimamente indagata anche da autorevoli studiosi. Ad esempio, il filosofo e sociologo **Max Horkheimer**, nell'opera *Eclisse della ragione*, sottolinea come i grandi sistemi filosofici, come quelli di Platone e Aristotele, si fondassero su una concezione oggettiva della ragione. La dimensione della ragione superiore non risiedeva solo nella mente dell'individuo, ma era presente anche nel mondo oggettivo. A partire da questo si cercava di costruire una gerarchia degli esseri che includesse l'uomo e i suoi fini. In questa prospettiva, il grado di razionalità di una vita umana dipendeva dalla sua armonia con l'ordine dell'intero: era la struttura razionale della totalità, e non i desideri o gli scopi soggettivi dell'individuo, a costituire il criterio ultimo per valutare la ragionevolezza dei pensieri e delle azioni. Le parole di Horkheimer sono molte chiare.

Osserva anche **Paul Tillich** (*Teologia Sistemica I*) che la ragione in senso stretto è il Logos secondo la filosofia greca, cioè una facoltà che sa cogliere le essenze al di là dei fenomeni sensibili, le verità universali e trascendenti al di là delle percezioni sensibili. È la facoltà descritta da Platone, grazie alla quale l'uomo è capace di uscire dalla "caverna" e di comprendere il vero e il bene. Questa ragione, osserva Tillich, definisce i fini, funge da guida etica e non va confusa con la diversa accezione, oggi prevalente, di ragione tecnica, di razionalità ordinaria e di ragionamento analitico.

Quando gli illuministi, osserva acutamente il filosofo **Ernst Cassirer** (*Filosofia dell'illuminismo*), sostengono di voler valorizzare la ragione umana, di quale ragione si tratta? Si tratta, in realtà, di una ragione volutamente ridimensionata, non più territorio di verità eterne, comuni allo spirito umano e a quello divino, in quanto questa ragione è ora limitata all'esperienza ed è controllata dall'esperienza. La Ragione non ci permette più di partecipare all'essenza divina, non ci schiude il regno dell'intelligibile, del soprasensibile. Non è la Ragione di cui parlava **Seneca** quale parte dello spirito divino che si trova nel corpo umano (*Epistole a Lucilio*, 66, 12).

I pensatori illuministi, ha osservato **Anthony Quinton** (*I mondi dell'uomo. Pensiero. Filosofia, religione, morale*), valutavano la validità delle regole morali e delle istituzioni in base alla loro capacità di soddisfare i desideri collettivi. Da questa idea di benessere come criterio fondamentale nacquero le scienze economiche e sociali. Tuttavia, le crisi contemporanee hanno messo in discussione questo modello di pensiero illuministico.

Questa ragione, ha osservato ancora **Horkheimer** (*op.cit.*), ha prodotto la società industriale. Appare oggi anacronistica l'idea che la ragione sia lo strumento con cui possiamo percepire la natura vera della realtà e stabilire i principi a cui dovrà uniformarsi la nostra vita. La ragione ha liquidato se stessa in quanto

strumento di comprensione etica, morale, religiosa. Questa ragione strumentale privilegia il “come” raggiungere un obiettivo, trascurando il “perché” o il valore intrinseco degli scopi perseguiti. Ragionevole è solo ciò che è utile (*ivi*).

La ragione in luogo di cercare gli ideali, i valori e i fini con i quali ordinare il mondo interiore e esteriore diventa soltanto strumento per realizzare, spesso, ambizioni smisurate, come aveva stigmatizzato **Aïvanhov**.

La filosofa **Elena Pulcini**, nel saggio *L'individuo senza passioni*, ricorda come la nascita dell'lo moderno appaia caratterizzata da una costitutiva ambivalenza tra desiderio di autoaffermazione e senso di smarrimento in un mondo «disincantato» e secolarizzato, non più retto da vincoli cosmici e da regole gerarchiche. L'individuo si scopre sì libero, ma esposto al caos inquietante di nuovi desideri, inclinazioni e passioni.

La nostra situazione attuale non ricorda, a ben vedere, lo stato di natura rappresentato da **Spinoza** ove la forza dei desideri umani strumentalizza l'intelletto? Scrive Spinoza nel *Trattato teologico-politico* che nello stato di natura, la ragione è al servizio del desiderio: «qualunque cosa ciascuno, considerato sotto il solo dominio della natura, giudica per sé utile gli è lecito appetirla e prenderne possesso in qualunque modo, sia con la forza, sia con l'inganno, sia con le preghiere e, di conseguenza, gli è lecito considerare come nemico chiunque voglia impedire la realizzazione del suo proposito».

Certamente, se pensiamo ai profili di legalità formale la citata descrizione appare non attuale, ma se consideriamo la dimensione psicologica e il ruolo della Ragione, la distanza tra le due situazioni si riduce. In buona sostanza, sia nello stato di natura spinoziano che in quello attuale, la ragione superiore è eclissata a favore dei desideri umani sui quali si regge un pervasivo meccanismo di consumo e di consenso.

L'eclissi della Ragione superiore ha aperto, conseguentemente, le porte all'eclissi della natura superiore.

La validità degli ideali, i criteri delle nostre azioni e convinzioni, precisa sempre **Horkheimer**, tutte le nostre decisioni fondamentali son fatti dipendere non dalla ragione, ma da predilezioni soggettive.

Oltre a **Max Weber** che ha analizzato il processo occidentale di razionalizzazione e disincantamento della società (*La scienza come professione*) e a **Marcuse** che ha evidenziato il degrado della ragione a vantaggio di una razionalità tecnologica disumanizzante (*L'uomo a una dimensione*), anche **Edgard Morin** (*Introduzione al pensiero complesso*) ha denunciato «l'intelligenza cieca legata all'uso degradato della ragione e la patologia della razionalizzazione: le minacce più gravi cui l'umanità va incontro sono legate al progresso cieco e incontrollato della conoscenza (armi termonucleari, manipolazioni di ogni genere, squilibrio ecologico)».

Nell'età tecnologica, ribadisce **Galimberti** (*L'Etica dei viandanti*), la ragione «diventa procedura strumentale che garantisce il calcolo più economico tra i mezzi a disposizione e gli obiettivi che si intendono raggiungere. A sua volta la verità non è più conformità all'ordine del cosmo come pensavano i Greci o all'ordine stabilito da Dio come ancora pensano i cristiani». Vi è, quindi, un processo di lenta erosione, ha osservato **Carbone** (*Teorie e tipologie della ratio*”, in AA.VV., *Ragione, razionalità e razionalizzazione in età moderna e contemporanea*), «della ragione intesa in senso oggettivo, come ordine razionale presente nelle cose che trova la sua radice ultima in Dio. La ragione perde la sua connessione con il tutto e con il divino e si caratterizza invece come una specifica funzione della mente: il raziocinio come calcolo».

Come ha recentemente rilevato la filosofa francese **Corine Pelluchon** (*L'età del vivente cit.*), la ragione, oggi, ha conservato soltanto il suo valore funzionale, la sua efficienza tecnica nel padroneggiare le cose e gli esseri, mettendosi così al servizio di interessi egoistici. Originariamente, la ragione avrebbe dovuto promuovere un'organizzazione della società vantaggiosa per l'umanità; si è trasformata invece nel principale strumento di distruzione del pianeta e degli altri esseri viventi. Questa “ragione strumentale”, ha scritto Pelluchon, ha cessato di rappresentare un'autorità capace di distinguere tra fini giusti e ingiusti, e può essere piegata al servizio di qualunque obiettivo. L'individuo dominato dai propri desideri, è incapace di considerare ciò che potrebbe essere valido per tutti, ciò che è universalizzabile; ed è per questo che finisce per trattare gli altri esseri come cose, come oggetti funzionali alla propria sopravvivenza o al proprio vantaggio (*ivi*).

Questa ragione strumentale, insensibile agli ideali collettivi, è proprio l'espressione plastica della “*personalità*” (cfr. *Parte II, capitolo 2*) della quale parla **Aïvanhov** fin dalla prima metà del secolo scorso, quando ha evidenziato come le facoltà intellettuali sono state poste al servizio dei desideri della natura inferiore. Questo connubio tra ragione strumentale e desideri inferiori ha legittimato l'antropocentrismo patologico, il senso di separatezza e l'insensibilità per il vivente, nonché la ricerca dell'utile anche tramite la guerra e l'inquinamento. Socrate e Platone, tra gli altri, avevano compreso fin d'allora che solo con la ragione superiore si possono acquisire le virtù civiche.

Certamente, osserva Aïvanhov, è normale sviluppare l'intelletto, studiare la materia, osservare con precisione il piano fisico, cogliendone i dettagli e le leggi. Tuttavia, se l'intelletto resta confinato esclusivamente a quel livello, l'essere umano non potrà mai dirsi completo: gli mancherà l'immensità del cuore, il contatto vivo con la collettività, con il Tutto e l'intelligenza sublime delle cause prime (cfr. *La vita psichica: elementi e strutture*).

La ragione superiore è una sorta di luce divina, affermava **Tolstoj** (*La mia fede*): «Prima e dopo Cristo ci furono persone che dissero lo stesso: che nell'uomo vive una luce divina, che è scesa dal cielo, e che questa luce è la ragione e occorre servire essa sola e in essa sola cercare il bene. Questo dissero maestri bramini, e Confucio, e Socrate, e Marco Aurelio ed Epitteto e tutti i veri saggi, non i costruttori di teorie filosofiche, ma persone che cercavano la verità per il bene loro e di tutti gli altri».

L'antropocene, la nostra era geologica caratterizzata dall'impatto patologico dell'uomo sul pianeta, riflette il peso prevalente occupato dal pensiero analitico a scapito della ragione superiore e dell'intelligenza del cuore. La scienza, la tecnologia e l'industria, che sono i pilastri del nostro impatto globale, si basano interamente sulla logica, la misurazione e la scomposizione della realtà. Il pensiero analitico ha portato a una mentalità che vede il mondo come un insieme di risorse da sfruttare, riducendo la natura e l'uomo a meri oggetti di calcolo, senza considerare le conseguenze a lungo termine di una tale visione.

Senza la Ragione superiore e l'intelligenza del cuore non riusciamo più a cogliere le conseguenze sistemiche delle nostre azioni, antepriamo al bene comune le ragioni del profitto individuale e agiamo come se fossimo separati dal mondo e dagli altri (cfr. *Umanità e Natura - Nuovi Paradigmi per Vivere Insieme*, docuvideo).

Analoga sorte è toccata all'immaginazione (cfr. Parte IV), la cui facoltà creativa si è progressivamente ridotta a ideare mezzi sempre più sofisticati per appagare desideri mutevoli e impellenti.

La grande sfida culturale e pedagogica consiste, a nostro avviso, nel riabilitare quelle dimensioni elevate della Ragione superiore, dell'Intelligenza del cuore e dell'Immaginazione grazie alle quali possiamo riprogettare un nuovo modo di vivere dignitoso, pacifico e fraterno.

CAPITOLO 4

SIAMO UN CANTIERE VIVO, APERTO ED EDUCABILE

L'umanesimo si è sempre sforzato di trovare nell'uomo non soltanto l'umano, ma piuttosto di estrarne quanto vi ha di divino

Jaeger

Perfetto è solo chi riesce a portare a compimento le sue potenzialità: una vita umana che non le dispiegasse sarebbe più una zoografia che una biografia

Bodei

L'ambivalenza umana è solo una condizione di partenza.

Noi non dovremmo limitarci a prendere atto dell'ambivalenza umana, poiché essa rappresenta solo una condizione di partenza, un dato originario della nostra esistenza. Le energie attraverso cui questa ambivalenza si manifesta, i nostri istinti, il temperamento... costituiscono le risorse di cui disponiamo per operare nel nostro "cantiere interno", anche per forgiare il nostro carattere (cfr. *"Temperamento e carattere"*, in **O.M. Aïvanhov**, *Potenze della vita*).

Perché questo lavoro? Per liberare la nostra esistenza dal predominio della *feritas* animale e, così, portare a compimento la nostra vera essenza. Questa essenza, a seconda delle tradizioni culturali e dei punti di vista filosofici, può tradursi nelle virtù morali, nella ricerca della vita buona, nella *dignitas hominis*, nel *dharma*, nell'immagine divina racchiusa nell'essere umano, nel far parte di una stessa Comunità di destino, nell'essere tutti fratelli e sorelle della Patria Terra ecc.

Anche per **Ricard e Singer** (*Cervello e meditazione cit.*), ciò che la natura ci ha dato è soltanto un punto di partenza. La maggior parte delle nostre capacità innate sono latenti, a meno che non facciamo qualcosa per portarle al loro livello di funzionamento ottimale. L'essenza superiore della natura umana, alla nascita biologica, è paragonabile a un seme in stato potenziale. Il suo pieno perfezionamento e compimento richiedono necessariamente un'educazione appropriata.

Anche per gli psicologi **Maslow e Rogers**, afferma **Nicky Hayes** (*Breve storia della psicologia*), tutti gli esseri umani tendono a sviluppare e attualizzare (realizzare) il proprio potenziale personale e coloro che ci riescono conducono vite gratificanti e creative.

L'essere umano è, infatti, come un **cantiere vivo** dove è indispensabile lavorare su sé stessi, se non si vuole soccombere agli automatismi. In ogni

essere umano, afferma **O.M. Aïvanhov**, vi sono semi destinati a svilupparsi sotto forma di qualità e virtù. Come osserva il filosofo scozzese **Alasdair MacIntyre** (*Dopo le virtù*) l'uomo nasce con potenzialità, con una natura umana spontanea, e deve realizzare il proprio fine, tramite precetti morali che gli consentano di passare da un "io spontaneo" a un "io compiuto". Anche per **Aristotele**, come è noto, la compiuta realizzazione dell'essenza umana si trova nella sua condizione "finale", ottenuta mediante la conoscenza della verità e la realizzazione del bene.

Gli Stoici ritenevano che scintille del logos fossero state seminate nel singolo essere umano. **Cicerone**, infatti, affermava che «la natura ci ha dato minuscole fiammelle e noi, ben presto guastati da cattivi costumi e da false opinioni, le spegniamo. E invero nella nostra indole sono innati i germi della virtù, e se fosse loro possibile svilupparsi, la natura stessa ci guiderebbe a una vita felice» (*De legibus* e le *Tusculanae disputationes* III, 1, 2).

Osserva **Bodei** (*Immaginare altre vite cit.*) che «esplicitare le possibilità latenti è, nell'etica classica, un dovere, giacché perfetto è solo chi riesce a portare a compimento le sue potenzialità: una vita umana che non le dispiegasse sarebbe più una zoografia che una biografia».

Anche **Ovidio** parlava di "divino semine" nelle *Metamorfosi*. Pensiamo anche a **Boezio** e a **Dante Alighieri**: il primo, nelle *Consolazioni della filosofia*, parla di un "nobile germe"; il secondo, nel *Canto XXVI dell'Inferno*, evoca la "semenza" («Considerate la vostra semenza», dice Ulisse), e nel *Convivio* (IV, xx, 9) menziona il "seme della felicità" infuso da Dio in ogni anima. Anche **Meister Eckhart**, nel trattato *Dell'uomo nobile*, riprende l'immagine del germe divino presente nell'essere umano.

Jean-Claude Larchet (*Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*) ci ricorda che per i Padri della Chiesa «le virtù non sono date all'uomo pienamente compiute, ed è nella sua finalità realizzarle, in quanto esse sono il compimento e la perfezione di questa natura umana».

Oggi, il termine virtù ha una coloritura quasi retorica, mentre per gli antichi, osserva il filosofo **Ugo Natoli** (*Il posto dell'uomo nel mondo cit.*), era il cardine per un'esistenza ben vissuta: «la parola virtù richiama alla mente l'idea di autolimitazione, ma ciò è frutto di un lungo equivoco. La virtù non deve essere confusa con una sorta di castrazione, un'imposizione dall'esterno, bensì l'unico modo per dare una forma armoniosa alla propria vita divenendo 'soggetti', titolari delle proprie azioni senza cadere in balia di impulsi e desideri, questi sì, ben sfruttati dall'esterno per asservire».

Non siamo vittime del presunto gene egoista

Quale che sia comunque il nostro orientamento sulla dualità umana, alcuni dati appaiono ineludibili:

- la varietà dei comportamenti umani comprova che non si può ritenere che la natura umana sia del tutto negativa o del tutto buona;
- la biologia non ci ha predeterminato in un senso o in un altro. La natura non è solo quella animale, la biologia umana contempla anche altre caratteristiche espressive di una natura più evoluta.

Fortunatamente, abitano in noi tendenze “evolte” meritevoli di essere valorizzate, le quali possono incarnare la cura intelligente, impersonale e amorevole della vita dell'intero ecosistema, coniugando armoniosamente la vita individuale con quella collettiva. Questa cura può manifestarsi tramite il risveglio della natura superiore, giacché solo essa possiede le risorse (ragione, sentimenti e comportamenti etici) di cui l'essere umano può disporre per arginare le forze primitive ed egocentriche, orientando la vita collettiva verso ideali di pace e fratellanza.

Non siamo obbligati a dare spazio, quasi automaticamente, alle nostre pulsioni, tenuto conto che siamo esseri con un certo grado di libertà. L'uomo, scrive **V. Mancuso** (*L'anima e il suo destino*), è in grado, «se lo vuole, di trascendere le sue necessità e di vincerle. Il segnale dell'avvenuta vittoria sulla necessità naturale sta nella spiritualità. Se gli uomini hanno coniato il termine “anima” è per rendere ragione di questa esperienza primordiale; noi siamo più del mondo, noi siamo liberi».

Sentimenti spirituali, osserva lo scienziato **Faggin** (*Irriducibile cit.*), sono sperimentabili nel nostro mondo interiore: «sono i sentimenti più elevati, come sentire la propria unione con l'Universo o con una presenza trascendente più vasta di sé, sentire di esistere come un'entità indipendente e unica, percepire un'intenzione e uno scopo proprio, provare amore e un desiderio profondo di conoscere sé stessi e le persone che si amano, e così via. A questa categoria appartengono anche le esperienze mistiche e le esperienze di consapevolezza cosmica che ci sono state tramandate nei secoli».

Forse, abbiamo smarrito la fiducia in quell'essenza “divina” che già nel V secolo a.C. **Socrate** ci insegnava a ricercare dentro noi stessi. Abbiamo smarrito la fiducia nell'umanesimo il quale, notava **Jaeger** (*Cristianesimo primitivo e paideia greca*) «si è sempre sforzato di trovare nell'uomo non soltanto l'umano, ma piuttosto di estrarne quanto vi ha di divino».

La natura divina dell'uomo proclamata, ancorché con accezioni diverse, nei testi spirituali di Oriente e Occidente e nei testi di importanti pensatori quale natura autentica degli esseri umani, pare non avere al momento una forza persuasiva per la maggioranza. Bisogna convenire che per quanto siano trascorsi

molti secoli da quando si è affermata in Occidente l'esistenza di un "Io divino", molti si focalizzano sull'altro polo dell'essere umano, come se la nostra vera realtà fosse quella materialistica e aggressiva. Mentre, quella divina è ritenuta illusoria o impossibile da acquisire.

Ma occorre considerare che l'uomo, come osservava **Lia Formigari** (*La scimmia e le stelle*), è «un essere evolutivo che cambia, ed è caratterizzato dall'estrema flessibilità, l'estrema plasmabilità, l'estrema adattabilità che ne fa, fra tutti quanti gli animali, quello meno legato a un destino biologico e più capace di costruirsi una storia».

La biologia non può spiegare tutto, osserva lo scienziato **Howard Gardner** (*Verità, bellezza, bontà. Educare alle virtù nel ventunesimo secolo*), per il quale affermare che gli esseri umani sono quello che sono a causa dell'evoluzione, è sostanzialmente un truismo; invece «quel che distingue gli esseri umani è la capacità di modificare, o di trascendere, i tratti e le inclinazioni, quali che siano, che abbiamo avuto come eredità iniziale, grazie all'evoluzione. La nostra preistoria, la nostra storia documentata e la varietà delle nostre numerose culture sono testimoni della flessibilità della nostra specie e dell'insondabilità del suo corso futuro».

Se ci chiediamo, osserva **Alberto Oliverio** (*Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia*), «in che modo diveniamo noi stessi? Attraverso quali strategie viene realizzata la nostra individualità? Certo, un aspetto fondamentale è la componente genetica, le informazioni contenute nel DNA che rendono ognuno di noi pressoché unico. Ma l'idea che ognuno di noi ha di sé stesso non è, e giustamente, prettamente biologica, è legata a un senso di unicità, al modo in cui guardiamo al mondo, alle esperienze che abbiamo fatto, ai ricordi della nostra vita... si intrecciano predisposizioni genetiche e fattori ambientali».

Noi non diventiamo quelli che siamo solo grazie ai geni, ribadisce il biologo **Carl Safina** (*Animali non umani, Famiglia, bellezza e pace nelle culture animali*): Anche la cultura è una forma di eredità che non si trasmette tramite i geni ma attraverso le menti, passando conoscenze, abilità e tradizioni da una generazione all'altra. Diversamente dai geni, che si ereditano solo dai genitori, la cultura si apprende dall'intero gruppo sociale ed evolve più rapidamente, migliorando l'adattamento e la sopravvivenza. In questo senso, la cultura può anticipare i cambiamenti, mentre i geni devono seguirli e adattarsi.

Anche l'esperienza che via via maturiamo ha una profonda influenza: è noto da tempo, osserva **Boncinelli** (*Introduzione a M. Maccarone, Geni, ambiente e cultura*), «che le esperienze fatte sono letteralmente trasportate sulle nostre spalle, in uno zaino immaginario che contiene tutto quello che abbiamo fatto e vissuto. Anche gli eventi che non possono essere richiamati direttamente a

un ricordo cosciente sono lì da qualche parte, hanno plasmato i neuroni del nostro cervello e sono pronti a riemergere, a volte in modo del tutto inaspettato. Il nostro organismo è in continua trasformazione e le esperienze che facciamo, lasciano un segno indelebile in ciascuno di noi. Un segno che spesso arriva fino ai nostri cromosomi dov'è racchiusa l'informazione genetica di ogni specie vivente».

Appare acclarato che non siamo imprigionati dagli istinti e non siamo vittime del presunto gene egoista in quanto non siamo programmati dalla biologia per manifestare necessariamente la natura inferiore: aggressività, volontà di sopraffazione e di dominio e autodistruzione. L'essere umano, ricorda **Silvia Bonino** (*Altruisti per natura. Alle radici della socialità positiva*), non è rigidamente programmato dalla biologia per essere aggressivo o egoista, ma possiede anche predisposizioni naturali alla compassione, all'altruismo e alla cooperazione. Grazie alle sue capacità cognitive, all'autocoscienza e alla cultura, l'uomo può riflettere su di sé e agire consapevolmente, svincolandosi in parte dai vincoli biologici e scegliendo il proprio destino con maggiore libertà rispetto agli altri animali. Solo una visione limitata e semplificata può continuare a far ritenere che il comportamento umano sia influenzato in modo univoco solo dalla biologia e dai geni, oppure al contrario solo dall'ambiente e dalla cultura (ivi).

La fattibilità del percorso di cambiamento è sostenuta anche dal fatto che siamo supportati dalla plasticità cerebrale. La scoperta della plasticità del cervello corrobora la possibilità del cambiamento, con mezzi non darwiniani, ha osservato **Norman Doidge** (*Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza*), in quanto tramite la cultura, l'educazione e la spiritualità possiamo modificare i nostri comportamenti e acquisire e consolidare nuove abitudini virtuose. Grazie alla neuroplasticità, il cervello può modificare la propria struttura per tutta la vita, determinando cambiamenti nel comportamento, nelle emozioni, nei pensieri e quindi anche nella percezione di sé, ha rilevato **Daniel J. Siegel** (*Diventare consapevoli*).

Non siamo, osserva la neuroscienziata **L. Barrett** (*Come sono fatte le emozioni*), dei meri animali reattivi, programmati per rispondere agli eventi del mondo: «Per quel che riguarda le nostre esperienze e percezioni, siamo molto più seduti al posto di guida di quanto potreste pensare. Possiamo essere gli artefici della nostra esperienza: il determinismo, biologico o culturale, non è una ipotesi scientificamente corretta».

La natura umana è educabile, ma se non addestriamo la natura più evoluta, come potremmo confidare in un cambiamento?

Il problema di come la natura umana possa essere migliorata è stato esaminato fin dall'antichità, ed è oggi di estrema attualità, in quanto è proprio il

comportamento dell'essere umano a mettere a rischio la sopravvivenza di sé stesso e del pianeta.

Scrive l'antropologo **Christoph Wulf** (*Forme del sapere e dell'educazione nell'epoca dell'Antropocene*) che vi è concordia sul fatto che l'essere umano ha bisogno di educazione per il proprio sviluppo (*homo educandus*) e che sia un soggetto educabile (*homo educabilis*). Ma un certo orientamento culturale, essendo venuta meno la fiducia nella trasformazione della natura umana tramite la *Paideia*, le ideologie politiche e le grandi religioni, vorrebbe oggi migliorare la natura umana - anche sotto il profilo etico - mediante la tecnologia e la medicina, ritenendo implicitamente che queste siano l'unica via percorribile per il miglioramento della specie *homo sapiens*. Ma ha ragione **Hans Jonas** (*Il principio responsabilità cit.*) nel temere coloro che vogliono eliminare l'ambivalenza umana mediante la scienza e le tecnologie.

Nella storia del pensiero occidentale sono apparsi numerosi progetti educativi volti alla formazione dell'essere umano sia quale individuo sia quale membro della collettività. Alla base di questi progetti vi era grosso modo la consapevolezza che alla nascita biologica dell'essere umano dovesse far seguito l'educazione della natura umana, concepita in taluni casi come una sorta di "seconda nascita", in base alle varie prospettive sociali, pedagogiche o spirituali. Vi era, infatti, la consapevolezza che l'essere umano dovesse essere liberato dal suo stato di *ferinitas*, connaturato alla sua venuta al mondo, mediante un'opera di plasmazione. La filosofia greca, pur con diverse sfumature, concordava su un punto fondamentale: la natura dell'essere umano non è completa al momento della nascita biologica. Essa deve essere portata a compimento e a "fioritura" attraverso un appropriato stile di vita. Come spiega **Luca Grecchi** (*Uomo cit.*), l'educazione era intesa come un processo che doveva condurre l'individuo **fuori dalla sua condizione animale originaria**, orientandolo culturalmente verso la sua piena realizzazione. Questo si riferisce ai due estremi della condizione umana: da un lato la condizione animale, da cui prendere le distanze e dall'altro la condizione divina, a cui avvicinarsi.

Nel corso della storia sono stati proposti molteplici e diversificati percorsi, ciascuno legato a una specifica visione dell'uomo e del suo perfezionamento: pensiamo alla *Paideia* della Grecia classica, all'*humanitas* dei Latini, alle *humaniora* degli umanisti, alla *Paideia Christi* medievale e ai suoi esercizi spirituali, alla *Pansofia* di **Comenius**, cioè al suo progetto di un apprendimento universale per tutta l'umanità, alla *Dignitas hominis* rinascimentale, al sapere enciclopedico degli illuministi ecc. Dall'antichità, noi cerchiamo di progettare mediante l'educazione un essere umano senza refusi morali. Anche in epoca Song (960 -1279) per il Neoconfucianesimo, ricordano **Mark S. Johnson, Peter S. Stearns** (*Storia dell'educazione. Una prospettiva globale*), diffondere l'educazione «è

aiutare la natura umana a esprimere la bontà intrinseca di cui è portatrice, ma è anche inculcare i valori della moralità interiore, della pietà filiale e di una condotta pubblica onesta».

Non vi è nulla di impossibile per l'educazione, osserva nel XVIII secolo **Helvetius** (*De l'homme, de ses facultés intellectuelles et de son éducation*): ciò che chiamiamo "natura" nell'uomo non è spesso altro che il frutto delle sue prime abitudini. L'esperienza e il pensiero di Pascal lo confermano. Se si riconoscesse che l'essere umano è, in larga misura, il prodotto della sua educazione, si comprenderebbe che i popoli hanno nelle proprie mani lo strumento della loro grandezza e felicità. Governare senza conoscere ciò che muove l'animo umano, osserva l'Autore, è come guidare una marionetta ignorandone i fili: non sorprende, allora, che le reazioni dei governati siano spesso imprevedibili o contrarie alle attese del legislatore. L'arte del buon governo consiste, dunque, nel conoscere profondamente l'essere umano e nel coltivare l'educazione, poiché nulla è impossibile a un'educazione ben condotta (ivi).

Anche **Spinoza**, nel *Trattato sull'emendazione dell'intelletto*, si prefiggeva una riforma della natura umana, al fine di sviluppare «un'altra natura umana ben più forte» perché questo sarebbe il vero bene. Ma «prima di tutto va escogitato il modo di risanare l'intelletto, e purificarlo affinché comprenda felicemente, senza errore, e insomma nel migliore dei modi. Io voglio, affermava, dirigere tutte le scienze a un unico fine e scopo, che è il raggiungimento della somma umana perfezione».

Kant affermava (*La pedagogia*) che «l'uomo non è altro che ciò che l'educazione fa di lui» e che ogni bene nel mondo dipende da una buona educazione.

Darwin sottolineava l'importanza di lavorare su sé stessi nel senso di dover controllare i propri pensieri. Infatti, scriveva nel 1871 (*L'origine dell'uomo*): «Sottoscrivo pienamente l'opinione di quegli scrittori che sostengono che di tutte le differenze tra l'uomo e gli animali inferiori, il senso morale o coscienza sia di gran lunga il più importante. Un essere morale è colui che è in grado di paragonare le sue azioni e i motivi passati e futuri, e di approvarli o disapprovarli. Non abbiamo motivo di supporre che qualche animale inferiore abbia questa capacità. Lo stadio più alto possibile della cultura morale è quando capiamo di poter controllare i nostri pensieri».

In conclusione, non vi sono impedimenti biologici, culturali e pedagogici, malgrado l'ambivalenza della condizione umana, a nostro avviso, per promuovere la formazione delle virtù sociali necessarie alla nostra convivenza nell'ecosistema globale. In effetti, non siamo abbandonati a noi stessi sulla terra, senza modelli di riferimento, in balia di un'incomprensibile incompletezza, in preda all'angoscia per la finitudine e la mortalità umana.

Un notevole contributo metodologico (cfr. Parti II e IV), nel percorso di ricognizione delle tendenze comportamentali e di superamento della nostra barbarie interiore al fine di trovare o ritrovare unità interiore e una nobiltà comportamentale, premesse di un mondo migliore, è offerto da **O.M. Aiv-anhov** il quale ci invita a non considerare passivamente o con fatalismo le nostre manifestazioni, i nostri comportamenti: «La maggioranza degli esseri umani mescola tutto... per loro i pensieri e i sentimenti inferiori sono della stessa natura dei pensieri e dei sentimenti superiori. La differenza tra gli esseri è che alcuni sentono il bisogno di dominare queste tendenze, e altri no. Per gli animali il solo problema è la sopravvivenza, cioè nutrirsi, ripararsi, riprodursi, difendersi, è normale che si lascino condurre esclusivamente dai loro istinti. Non è la stessa cosa per gli esseri umani che hanno un'altra vocazione. E anche se devono ancora portarsi dietro la loro natura animale, non è questa la loro vera natura. La vera natura dell'uomo è la sua natura divina ... bisogna riconoscere che, mentre gli istinti sono pronti a manifestarsi senza che ci sia bisogno di incoraggiarli, la natura divina, invece, ha bisogno di essere protetta e sostenuta» (*La chiave essenziale cit.*).

D'altronde, come scrive **Federico Faggin** (*Irriducibile cit.*), noi siamo qui per imparare a creare collettivamente nuovi mondi in cui operare a un livello di cooperazione, creatività e realizzazione molto più elevato di quanto sappiamo fare a questo stadio della nostra evoluzione spirituale.

Dovremmo assumere l'abitudine di chiederci nel quotidiano: «in questo momento i pensieri e i sentimenti che sto provando, la progettualità che sto elaborando, i comportamenti che sto adottando, quale natura esprimono?»

E sulla base di questa consapevolezza potremmo costruire, giorno dopo giorno, nuove abitudini virtuose, a livello individuale, per far germogliare una nuova coscienza e una nuova cura del mondo senza la quale, osservava **Patocka** (*Platone e l'Europa*) l'Europa perisce. E non solo l'Europa. La famosa guerra del Peloponneso, fonte di un'analisi pessimista della natura umana da parte di Tucidide e di Hobbes, non è un ricordo antico ma qualcosa che si rinnova su vasta scala, anche oggi, come abbiamo già notato. Ma fintantoché continueremo a identificarci con la natura animale e a non valorizzare la nostra natura più evoluta, non potremo confidare in un cambiamento.

Di qui l'urgenza di una nuova proposta pedagogica di riforma della natura umana per risvegliare la dimensione più evoluta dell'essere umano. Questo tema sarà affrontato nella Parte IV del presente volume.

PARTE IV

**LA PEDAGOGIA PER IL RISVEGLIO DELLA NATURA
SUPERIORE: «SE VOGLIO CAMBIARE ME STESSO,
DEVO CAMBIARE L'ESPERIENZA DI ME STESSO»**

CAPITOLO 1

IL PROGETTO DI EDUCAZIONE DELLA NATURA UMANA

SECONDO OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV

Una volta stabilito chi è l'essere umano e qual è il fine ultimo della sua esistenza, si impone il problema pedagogico: come guidare l'essere umano verso la realizzazione di tale fine?

Mondin

Perché l'educazione della natura umana occupa un posto fondamentale

Da sempre, l'umanità si interroga su una serie di questioni: «Che cos'è la realtà? Che cos'è la vita? Chi è l'uomo? Qual è la sua origine, la sua natura, il suo destino?» (M. Righetti e A. Strumia, *L'arte del pensare. Appunti di logica*). Spesso, si arriva a elaborare e a raccogliere le risposte a tali domande in una visione unitaria e sistematica cioè in un "sistema filosofico" (ivi).

Una volta però compreso chi è l'essere umano e qual è il fine ultimo della sua esistenza, si impone naturalmente, come osserva **Battista Mondin** (*Introduzione alla Filosofia. Problemi, Sistemi, Filosofi*), il problema pedagogico: ovvero, come guidare l'essere umano verso la realizzazione di tale fine?

Anche per **J. Maritain** (*Per una filosofia dell'educazione*) l'educazione suppone per la sua stessa natura una filosofia dell'uomo, e per prima cosa è obbligata a rispondere alla domanda: «Che cosa è l'uomo?»

Questa relazione profonda tra sistema filosofico e visione pedagogica è ben presente nell'insegnamento di **Omraam Mikhaël Aïvanhov** nel quale possiamo ritrovare quattro nuclei fondamentali di vivo interesse filosofico e pedagogico:

- conoscere sé stessi;
- comprendere i legami che ci uniscono al prossimo, all'umanità, alla natura, al Cosmo ecc.;
- come vivere;
- e, infine, come essere utili alla vita collettiva, intesa in un'accezione ampia.

Alla domanda «Che cosa è l'uomo?», **O.M. Aïvanhov** risponde, in sintonia con una vasta e antica tradizione, come già osservato, che egli, nella sua esistenza, è un essere spirituale che vive un'esperienza sulla terra. Durante questa esperienza, egli ospita in un'unica struttura psicofisica due nature o tendenze opposte tra loro ma entrambe necessarie: la natura inferiore e quella superiore. La nostra essenza spirituale, senza il corpo e le sue connesse pulsioni

di base (mangiare, dormire, procreare ecc.) non potrebbe vivere nella dimensione terrena, e, inoltre, in assenza di un'esperienza vissuta nella polarità (o dualità), non potrebbe acquisire consapevolmente determinate qualità. Come è noto, la capacità di comparare così necessaria sul piano cognitivo ed etico, suppone l'esistenza di contrasti e di opposizioni.

Le anomalie insorgono nella vita terrena quando la "natura inferiore" assume la preminenza nella vita interiore e da "alleato" dell'essenza spirituale diventa guida autoritaria che impone i suoi progetti egocentrici e conflittuali.

In questa prospettiva concettuale, si comprende perché *l'educazione della natura umana*, occupi un posto fondamentale e rechi la chiave del cambiamento, posto che le cause delle sofferenze e del dolore umano discendono dalla natura inferiore con la quale ci identifichiamo, anche inconsapevolmente. Da questa impropria identificazione scaturiscono anche il senso di solitudine e la rabbia.

La vita quotidiana, luogo privilegiato di trasformazione interiore

La vera questione, dunque, da esaminare è: quale atteggiamento dobbiamo assumere nei confronti di queste due nature? Dobbiamo accettare passivamente l'ambivalenza e l'attuale declino dell'umanità, conseguente alla preminenza della dimensione inferiore? Dobbiamo accettare il processo diseducativo di autosuggestione che ci ha indotti a identificarci con le nostre inclinazioni più basse?

Non potremmo, invece, impegnarci in direzione contraria e cercare di risvegliare la nostra dimensione superiore e identificarci con essa?

Proprio in questa ultima direzione, si colloca l'insegnamento di O.M. Aïvanhov dal quale emergono suggerimenti significativi, alla portata di tutti, con i quali possiamo costruire le attitudini più efficaci per governare l'ambivalenza umana e risvegliare la nostra natura superiore.

Nell'insegnamento di O.M. Aïvanhov la vita quotidiana diventa il luogo privilegiato di trasformazione interiore: pensieri, emozioni e gesti ordinari possono essere reinterpretati e trasformati alla luce della nostra natura superiore. Ogni azione – respirare, mangiare, parlare, lavorare, amare – se vissuta con coscienza e attenzione, diventa l'occasione pedagogica per orientare le forze interiori.

Queste pratiche sono potenti in quanto introducono nel flusso della coscienza emozioni e sentimenti elevati che aiutano a trasformare gli automatismi più grossolani, a generare un nuovo senso di Sé nonché a percepire i legami di unità che attraversano la vita quotidiana. Questi metodi ci introducono nella trama unitiva della vita, grazie alla quale, non percependo più gli altri come nostri antagonisti, riusciamo a sviluppare attitudini fraterne.

Va osservato che la tematica inerente agli esercizi per la cura di sé stessi, d'antica tradizione, è stata ravvivata, in questa epoca, da alcuni studiosi per motivazioni, però, diverse rispetto a quelle soprariportate. Precisamente, sono proposti esercizi per:

- migliorare la propria performance e resilienza;
- ricercare la calma interiore e l'imperturbabilità rispetto alle condizioni esteriori;
- maturare una soggettività che sia indipendente e critica rispetto ai poteri costituiti.

Nella prospettiva di O.M. Aïvanhov i metodi pedagogici sono promossi ai fini della formazione di una coscienza di unità e fraternità universale per l'elevazione dell'individuo e della collettività.

La proposta pedagogica

Premesso che la nostra descrizione non potrà essere esaustiva dell'opera di O.M. Aïvanhov, data l'ampiezza e la ricchezza del suo insegnamento, procederemo ad analizzare la proposta pedagogica oggetto di studio articolandola nelle seguenti tappe logiche, per comodità espositiva, benché strettamente interdipendenti:

1. **cambiare il punto di vista:** cioè identificarsi con la propria natura superiore o individualità, la nostra vera essenza. Diventa, quindi, fondamentale cercare di entrare in contatto e di risvegliare la nostra natura superiore al fine di potersi identificare con essa e acquisire una nuova consapevolezza di sé e del mondo (cfr. capitolo 2);
2. **radicare questo nuovo punto di vista**, questa nuova consapevolezza, **in un concreto modo di vivere**, grazie a metodi pedagogici appropriati i quali consentano di agire, contestualmente e coerentemente, sui pensieri, sulle emozioni, sui sentimenti e sui comportamenti. In assenza di un coerente modo di vivere, la nuova comprensione si esaurisce nel piano cerebrale e la vita individuale e interiore non cambia (cfr. capitolo 3);
3. **sostituire le vecchie abitudini che ostacolano il cambiamento**, confermando nel tempo, il nuovo modo di vivere. In assenza di una vita vissuta coerentemente, l'organismo umano non conserva tracce di emozioni nuove, di esperienze nuove. E noi non cambieremo: saremo domani quello che siamo oggi (cfr. capitolo 4);
4. **sorvegliarsi, analizzarsi e saper scegliere.** Affinché sia possibile acquisire una nuova consapevolezza (punto 1), tradurla in un nuovo modo di essere e di vivere (punto 2) e consolidarla al punto da diventare una seconda natura (punto 3), è indispensabile: esercitare una vigilanza costante su di sé, imparare ad analizzarsi e a discernere tra i propri pensieri, sentimenti e azioni (cfr. capitolo 5).

Il processo educativo in esame per essere “reale” e per non restare confinato nelle astrazioni intellettuali, deve essere alimentato dall’amore, dall’aspirazione sincera per un Ideale elevato (cfr. Parte III, capitolo 2).

A questo proposito riportiamo, opportunamente, le parole del **Petrarca** (*Secretum, Libro I*) sul significato reale del desiderio di voler cambiare la propria vita: «Non ricordi quel verso di Ovidio: «volere è poco, occorre bramare per raggiungere lo scopo?»... Al desiderio segue la forza di farlo. Il desiderare ti aprirà la strada in mezzo alle difficoltà. Inoltre, l’aspirazione alla virtù è di per sé gran parte della virtù. Ma questo desiderare implica moltissime cose. Questo desiderio non può vivere pienamente se non in chi abbia messo fine a tutti gli altri desideri. Capisci già quante e quanto varie siano le cose che si desiderano nella vita». In assenza di questa attitudine, troverà conferma l’amara verità contenuta nel verso di Virgilio (*Eneide, IV, 449*): «L’animo resta immutato, le lacrime scorrono vane».

CAPITOLO 2

L'IMPORTANZA DI CAMBIARE PUNTO DI VISTA:

IDENTIFICARSI CON LA PROPRIA NATURA SUPERIORE

Se uno riuscisse a compenetrarsi in modo conveniente di questo pensiero, che veniamo da Dio tutti, essenzialmente, e che Dio è padre degli uomini e degli dèi, io credo che non nutrirebbe di sé stesso pensieri ignobili o bassi

Epitteto

Cambiare punto di vista

Non è facile cambiare sé stessi, ma se si cambia il proprio punto di vista, osserva **O.M. Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.*), tutto il resto può cambiare.

Il “punto di vista” è la prospettiva attraverso la quale percepiamo, interpretiamo e reagiamo al mondo. La natura inferiore (la personalità) e la natura superiore (l'individualità) sono anche questo: un diverso e opposto punto di vista.

Il punto di vista da cui vediamo le cose è spesso più importante, precisa l'Autore (*La seconda Nascita*), della consistenza delle nostre capacità. Se il nostro punto di vista è molto inferiore, nonostante la nostra intelligenza e le nostre conoscenze, non saremo in grado di osservare correttamente la creazione e di comprenderla. Interrogarsi sul proprio punto di vista diventa, dunque, molto importante.

Nella nostra prospettiva, cambiare punto di vista vuole dire identificarsi con il proprio Sé superiore, con la nostra natura superiore per osservare sé stessi e l'Universo quale parte del Tutto e non in antagonismo con il Tutto, e per gestire i propri interessi in armonia con gli interessi collettivi del sistema vivente. Cambiare punto di vista vuole dire, quindi, acquisire un nuovo livello di coscienza e interrompere i vecchi automatismi che ci confinano nella prigione mentale ed emotiva di una vita separata e isolata, come ci viene proposta dalla natura inferiore e dalla società dei consumi.

Assumere il punto di vista del Sé superiore diventa possibile se cerchiamo di entrare in contatto e di identificarci con il nostro Sé, attraverso attitudini concrete. Grazie a queste esperienze interiori di connessione, a poco a poco, potremo forgiare e affinare una nostra immagine interiore di natura superiore, del Sé superiore.

Mentre viviamo la vita quotidiana, ogni gesto, ogni scelta può diventare un piccolo ponte verso il nostro Sé più autentico. In questo modo, la vita stessa si trasforma in un laboratorio spirituale nel quale imparare a diventare davvero

noi stessi. D'altronde, il fine delle pratiche spirituali e dei metodi pedagogici, ricorda **O.M. Aïvanhov**, è anche quello di costruire "ponti interiori" nella prospettiva della ricerca dell'unità. A questo proposito, il poeta e filosofo **R. Tagore** (*op.cit.*) ricorda che lo scopo più profondo dell'essere umano non è vivere separato da Dio e dagli altri, ma realizzare "unione". Questo è anche il significato della parola *yoga* che deriva dalla radice sanscrita *yuj* che significa "unire" o "congiungere". Secondo alcuni studiosi, anche il termine *religione* richiama l'idea di legame o di unione.

L'identificazione è importante perché ci aiuta a conoscere e a diventare chi siamo

L'identificazione è stata studiata fin dal lontano passato quale modalità di conoscenza giacché il processo conoscitivo non si esaurisce in un semplice atto di osservazione distaccato ed esterno, al quale peraltro, nemmeno la scienza crede più, ma esige una sorta di fusione tra soggetto conoscente e l'oggetto da conoscere.

A livello etimologico, identificarsi (*identĭcus facĕre*) significa farsi uguale o diventare tutt'uno, immedesimarsi.

O.M. Aïvanhov («*Conosci te stesso*» *cit.*) spiega, in linea con un'antica tradizione, che conoscere è penetrare fino al cuore dell'oggetto o dell'essere, e questo può essere fatto solo attraverso l'identificazione, cioè la fusione con ciò che vogliamo conoscere. Per un momento si diventa qualcun altro. Non si può diventare un altro se si sta fuori da esso. Bisogna entrarci dentro e sentire per un attimo tutto ciò che contiene in termini di pensieri, sentimenti, qualità, difetti ecc.

L'identificazione sotto il profilo delle scienze umane è un processo, spesso inconscio, attraverso cui una persona assume tratti, valori e comportamenti di altri individui o gruppi, sentendone le esperienze come proprie. È un fenomeno che si manifesta in tutte le età: nei bambini che imitano i genitori, negli adolescenti che si ispirano a figure di riferimento (insegnanti, sportivi, attori) e anche negli adulti, ad esempio, con i gruppi di appartenenza (**A. De Coro - A. Telmon**, "*Identificazione*", *Enciclopedia filosofica II*). Secondo **Freud**, l'identificazione è un processo normale e fondamentale per lo sviluppo psicologico, poiché permette la crescita dell'io attraverso l'assimilazione inconscia di modelli esterni (cfr. *Psicologia delle masse e analisi dell'io*).

Quindi, tutti pratichiamo l'identificazione in modo inconscio o consapevole, e ciò ha rilevanti ricadute psichiche su di noi quali soggetti che la pratichiamo in quanto assorbiamo qualità o difetti altrui. L'identificazione agisce in profondità, come è noto, grazie alla risonanza che essa esercita sul patrimonio interiore del soggetto.

Anche nell'imitazione profonda opera un'identificazione empatica. Lo psichiatra scozzese **Ian McGilchrist** (*Il padrone e il suo emissario. I due emisferi del cervello e la formazione dell'Occidente*) ha evidenziato che un bambino non acquisisce l'abilità linguistica o l'abilità di vivere, tramite regole apprese, ma per imitazione, per una forma di identificazione empatica, di solito con i genitori. Imitare, in senso profondo, significa entrare con l'immaginazione nella vita dell'altro, lasciando che quella vita ci attraversi. Non è una ripetizione meccanica, osserva l'Autore, ma un atto creativo e trasformativo, in cui ciò che è "altro" da noi diventa parte della nostra esperienza interiore: «Questa è la potenza dell'essere umano: la capacità di evadere dai confini della nostra esperienza per entrare direttamente nell'esperienza di un altro, di assorbirla, assimilarla, e attraverso di essa trasformarsi. E ogni volta che attiviamo un procedimento imitativo, arriviamo a conoscere ciò che conosciamo, ma anche a diventare chi siamo».

Anche **O.M. Aïvanhov**, in numerose conferenze, ha messo in evidenza l'importanza del procedimento imitativo ispirato a modelli spirituali in quanto anche esso è una modalità fondamentale, affine all'identificazione, per acquisire qualità e virtù (ad esempio, cfr. *"L'imitazione come fattore di educazione"*, in *La pedagogia I cit.*).

Diversa dall'identificazione e dall'imitazione è, invece, la mimica cioè il diverso procedimento di «copiare il comportamento di qualcuno senza realmente comprenderne il fine che lo muove e senza il coinvolgimento delle stesse capacità cognitive dell'imitazione». Si tratta in questi casi di una semplice e meccanica osservazione esterna di un modello (**R. Dunbar, L. Barrett, J. Lycett**, *L'evoluzione del cervello sociale*). Tale attitudine coinvolge, talvolta, anche la pratica spirituale, che si riduce inconsapevolmente alla mera imitazione di esercizi solo in apparenza assimilati; e, quando ciò accade, non è in grado di generare esempi vivi e contagiosi.

Come identificarsi con il Sé superiore: la via della conoscenza

Lo yoga della conoscenza o Jnana Yoga, è la via che conduce all'identificazione con il Sé superiore attraverso il discernimento intellettuale, una volta che siamo riusciti a porre fine alle nostre identificazioni con realtà illusorie.

Swami Vivekananda, mistico e filosofo indiano del XIX secolo, spiegava (*Lo yoga della conoscenza*) che lo Jnana Yoga è destinato a chi desidera andare oltre il visibile e il sensibile, per penetrare il cuore stesso dell'Esistente e percepire la Realtà così com'è, fondendosi con l'Unico Essere Universale. Lo scopo dello Jnana Yoga è vedere Dio in ogni cosa e proclamare all'uomo che la sua stessa essenza è divina.

Lo storico delle religioni **Huston Smith**, nel suo libro *Le religioni del mondo*, sottolinea che lo Jnana Yoga non concerne la conoscenza di tipo enciclopedico, ma il discernimento, ovvero la capacità di distinguere tra il sé superficiale, legato all'attenzione immediata, e il Sé più ampio, che risiede al di là dell'orizzonte visibile. Questa via, intesa in senso stretto, è particolarmente adatta - precisa **O.M. Aïvanhov** - a coloro che sono portati per il lavoro del pensiero, affinché possano raggiungere il Divino attraverso la via dell'intelligenza (*Conosci te stesso cit.*).

Secondo **O.M. Aïvanhov**, chi intraprende questo cammino può, attraverso la discriminazione, la concentrazione, la meditazione e l'identificazione, entrare in contatto con il proprio vero essere. Tale processo conduce a una trasformazione della coscienza, grazie alla quale si dissolve l'illusione della separazione e si realizza l'unità fondamentale tra il Sé individuale (Atman) e l'Assoluto (Brahman), espressa nella formula: «*Io sono Lui*». Dopo anni di disciplina e di pratica spirituale - un traguardo che non tutti gli yogi riescono a raggiungere - l'aspirante, precisa l'Autore, può giungere a fondersi con il proprio Sé superiore e intuisce che non esistono entità isolate, ma un'unica Presenza che si esprime in ogni essere, animandolo e agendo attraverso di lui. Spesso gli esseri umani parlano di sé stessi, utilizzando espressioni come "io sono", "io voglio", "io ho", dando per scontato di sapere chi o cosa rappresenti realmente quell'"io" (*ivi*). Tuttavia, questa identificazione avviene il più delle volte senza una reale consapevolezza della propria natura profonda. Si tende a confondere il sé con il corpo fisico, con i desideri, con i sentimenti o con i pensieri del momento, senza aver mai intrapreso un vero lavoro di introspezione. Di conseguenza, ciò che viene percepito come autenticamente personale è spesso solo una somma di impulsi, impressioni e condizionamenti, e non il nucleo essenziale dell'essere: «Quando dicono: "Io sono... (malato oppure sano, infelice o felice), io voglio... (del denaro, un'auto, una moglie), io ho... (un certo desiderio, un certo gusto, una certa opinione)", credono che si tratti realmente di loro stessi, ed è proprio qui che si sbagliano» (*La chiave essenziale cit.*).

Come identificarsi con il Sé superiore: la via del cuore

La via del cuore, percorsa in Oriente come in Occidente, si pratica - ricorda ancora **O.M. Aïvanhov** («*Conosci te stesso*» *Il cit.*) - mediante la preghiera, la devozione, la contemplazione, l'adorazione, l'amore... L'obiettivo è quello di giungere a una fusione esperienziale con il divino, a un'unione affettiva ed emotiva. Dio non è soltanto un essere da conoscere: Dio è Amore (*ivi*).

La via del cuore e la via della conoscenza non sono, evidentemente, contrapposte e non sono separabili in termini assoluti.

Osserva **O.M. Aïvanhov** (cfr. *Conferenza, 12 giugno 1945*) che quando si ama davvero qualcuno, nasce spontaneamente il desiderio di unirsi a lui, di essere come lui, di entrare nella sua essenza. Non si tratta semplicemente di attrazione o affetto: è un impulso profondo all'identificazione. Si finisce per imitare chi si ama, anche inconsciamente: si assorbono il modo di parlare, i gesti, persino le fragilità. Al contrario, quando l'amore è assente, ci si separa, si rigetta ogni forma di somiglianza. L'amore autentico apre la via a una conoscenza intuitiva che orienta l'essere verso l'unità. In ogni forma di amore elevato si cela un mistero sottile: attraverso la contemplazione dell'altro nasce il desiderio di somigliargli, di entrare in risonanza con la sua essenza. Ed è in questo movimento che inizia la vera trasformazione di sé. Anche **Goethe**, secondo quanto riportato dal filosofo **Max Scheler** (*Amore e conoscenza*), avrebbe affermato: «Non si impara a conoscere se non ciò che si ama; e quanto più profonda e completa dev'essere la conoscenza, tanto più forte, energico e vivo dev'essere l'amore».

Se ci identifichiamo con la natura inferiore cosa succede?

Ad esempio, nel momento in cui ci identifichiamo con una data tendenza egocentrica è notorio che diventiamo un tutt'uno con essa e conseguentemente non abbiamo la distanza e la consapevolezza per poterla analizzare, controllare e orientare: siamo fusi con questa tendenza. Infatti, **O.M. Aïvanhov** osserva (*ult.op.cit.*) che: «L'errore degli esseri umani è di essersi talmente identificati con il mondo esterno, con la materia, da non avere più la forza di reagire». Se ci identifichiamo, quindi, con le pulsioni e la loro progettualità non potremo agire su di esse per orientarle.

Lo stesso messaggio pedagogico emerge con chiarezza dalle metafore platoniche sull'anima, già esaminate: l'essere umano non dovrebbe identificarsi né con la biga (ossia il corpo fisico, il veicolo materiale), né con la dimensione irrazionale rappresentata dai due cavalli della biga alata (cfr. il *Fedro*) o dal leone e dal mostro policefalo (cfr. la *Repubblica*), simboli delle energie istintive che premono per trovare uno sfogo: collera, desideri smodati e impulsi incontrollati. Queste energie della natura inferiore non vanno, è bene ripetere, represses o assunte come guida, ma *armonizzate* e *incanalate* in modo costruttivo. È questo il senso profondo della metafora idraulica (cfr. Parte II, capitolo 1) utilizzata da Platone, pienamente coerente con la visione pedagogica proposta da O.M. Aïvanhov.

Perché taluni non riescono a percepire il Bene comune?

Teofilo, uno dei personaggi del romanzo *L'egoista* di **Gadda**, coglie molto bene, con parole convincenti, l'insensatezza di pensare di poter vivere soltanto nella propria «piccola parte»: «Chi immagina e percepisce se medesimo come un

essere «isolato» dalla totalità degli esseri porta il concetto di individuo fino al limite della negazione, lo storce fino ad annullarne il contenuto. L'io biologico ha un certo grado di realtà: ma è sotto molti riguardi apparenza, vana petizione di principio». La vita, continua Gadda, «di ognuno di noi pensata come fatto per sé stante, estraniato da un decorso e da una correlazione di fatti, è concetto erroneo, è figurazione gratuita. In realtà, la vita di ognuno di noi è in simbiosi con l'Universo».

Appare ragionevole sostenere che fintantoché ci identificheremo, esclusivamente, nella prospettiva del sé limitato e corporeo, subiremo l'accecamo cognitivo ed emotivo causato dalle nostre tendenze materialistiche, non riusciremo a percepire e a comprendere realmente il Bene comune per come esso può manifestarsi, di volta in volta, nelle molteplici circostanze della vita e avremo, conseguentemente, un senso del bene e del male in modalità egocentrica: come osserva **H. Gardner** (*Verità, bellezza, bontà cit.*) «quello che desideriamo sarà il nostro bene, quello che non soddisfa i nostri bisogni sarà il male». Anche **Pascal** (*Pensieri, n. 455*) lo aveva affermato: l'io è ingiusto in sé, perché si pone al centro di tutto ed è spiacevole per gli altri, perché vuole asservirli.

Lo stato soggettivo di colui che è soggiogato dall'interesse personale, è ben rappresentato dalle parole di **Dante Alighieri** (*Convivio, IV, 22*): «come brutto, se medesimo ama, e teme e fugge quelle cose che a lui sono contrarie, e quelle odia». Tra le cose temute e contrarie, occorre aggiungervi, proprio il Bene comune in quanto ne limita, in qualche modo, le potenzialità di dominio e possesso. L'egoista, infatti, irride, dentro di sé, l'idea di Bene comune e ciò diventa tangibile per la collettività quando questi ricopre una carica pubblica.

Se ci identifichiamo con la natura superiore cosa succede?

L'essere umano che si identifica o si fonde con la propria natura superiore, osserva **O.M. Aïvanhov** (*Le leggi della morale cosmica*), riesce a ritrovare sé stesso, a "conoscersi", sentendosi parte di una trama unitiva. Questo lavoro di identificazione con il Sé superiore genera, infatti, un senso crescente di appartenenza all'umanità intera, a una realtà molto più vasta del corpo fisico e, conseguentemente, fa emergere un nuovo senso etico così fondamentale per la vita collettiva: «È detto nella Bibbia: "Voi siete dèi". Sì, gli uomini sono dèi, e se purtroppo somigliano spesso ad animali che si divorano e si uccidono a vicenda, è perché la coscienza che hanno di sé stessi è collocata troppo in basso, nella personalità, in una regione in cui ci si vede limitati, separati dagli altri. Mentre, in realtà, siamo tutti una sola cosa. Ecco perché, quando decidete di fare del male a qualcuno, dovete riflettere e ricordarvi che quel male lo farete anche a voi stessi, perché voi vivete in quell'essere ed egli vive in voi. Ecco l'inizio della vera morale: comprendere che il male che si fa agli altri, lo si

fa a sé stessi. Quanti hanno verificato che quando un essere che amano soffre o riceve dei colpi, è come se essi stessi ricevessero quei colpi; se poi a quell'essere capita qualcosa di bello, si rallegrano e provano un senso di trionfo, come se quella felicità fosse capitata a loro» (*Natura umana cit.*).

Il monaco benedettino **Bede Griffiths** (*Ritorno al Centro*) scrive: «Che cos'è il vero Sé? Qual è il vero centro dell'essere umano? È forse l'ego, che si rende indipendente e mira a essere il signore del mondo? Oppure esiste un "io" al di là dell'ego, un centro più profondo dell'essere personale, fondato sulla verità e uno con il Sé universale, con la legge dell'Universo?»

A commento di queste affermazioni, l'antropologo **Paolo Scquizzato** osserva (*Resurrezione cit.*) che in questa domanda del monaco camaldolese sta tutta la ricerca spirituale dell'Oriente e dell'Occidente. Come abbiamo già evidenziato, la domanda «Chi è l'essere umano?», tipica della cultura occidentale, è posta dalla tradizione upanishadica piuttosto in questi termini: «Chi è il mio io reale?». E la risposta dell'India, osserva l'Autore, è chiara e diretta: il mio io reale è Dio, è il Brahman, è l'ātman. Questo Sé autentico - come dice Griffiths - si trova al di là dell'ego: è il centro più profondo dell'essere, ed è uno con il Sé universale... e ciò ci consente di affermare:

«Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo;
ho pensieri, ma non sono i miei pensieri;
ho relazioni, ma non sono le mie relazioni;
ho oggetti cui sono molto attaccato, ma non sono i miei oggetti».

Secondo questa prospettiva, la natura superiore, il Sé autentico è reale ed esiste effettivamente.

Coerente con quanto abbiamo osservato, è l'invito caloroso di **Wayne W. Dyer**, famoso scrittore e psicologo: «Vi invito a considerare un'osservazione formulata dal Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov durante una conferenza nel gennaio 1971: «Il nostro Sé superiore è perfetto, onnisciente e onnipotente; è un frammento di Dio stesso, una quintessenza pura, trasparente e luminosa... Accettare una simile concezione di voi stessi sarà probabilmente una vera sfida... Tuttavia, vi prego vivamente di studiare questo insegnamento spirituale, pensato per aiutarvi a familiarizzare con questa idea. Se il vostro intento è quello di accedere alla coscienza superiore, allora dovete essere disposti a compiere ciò che è necessario per integrare questo insegnamento. Poiché siete un frammento di Dio e, di conseguenza, Egli dimora dentro di voi, non avete motivo di dubitare della vostra natura divina» (*Ogni tuo desiderio sarà esaudito*)

L'autosuggestione infelice:

l'identificazione della natura umana con la natura animale

Al momento dell'attuale evoluzione, la coscienza umana si trova sospesa tra le due nature, soggetta a migrazioni ora verso la dimensione inferiore, ora verso quella superiore, in attesa di una identificazione stabile con la propria natura divina. Al momento, sembrano prevalere le identificazioni con le pulsioni della natura inferiore.

Nelle abitudini consolidate da secoli, la natura umana viene spesso identificata, con tono pessimista, con la sua componente animale, mentre quella divina viene ritenuta una mera congettura. Ma se accogliamo la prospettiva secondo cui l'essenza dell'essere umano è spirituale, allora la natura divina non è più irrealista, non è talmente lontana da essere ritenuta irraggiungibile, giacché essa abita in noi.

Purtroppo, questa assimilazione generalizzata tra "natura umana" e "natura inferiore", con le sue fragilità, debolezze e tendenze egocentriche, comporta gravi conseguenze: essa ci condiziona profondamente, inducendoci a ridurre la portata della nostra consapevolezza e a vivere secondo una concezione limitata di noi stessi. La natura superiore, che rappresenta la nostra vera identità, viene così relegata ai margini, confinata nel mondo dell'utopia, del dogma o della mitologia.

Abbiamo subito, ha osservato **O.M. Aïvanhov**, un processo diseducativo di autosuggestione: un lungo condizionamento culturale e spirituale che ci ha indotti a identificarci con le nostre inclinazioni più basse.

L'umanità si è soprattutto focalizzata su un solo polo dell'essere umano, come se la nostra vera realtà fosse quella materialistica e aggressiva. Eppure, i risultati di questa suggestione sono davanti ai nostri occhi.

L'antropologo statunitense **Martin Sahlins** ha posto in evidenza (*Un grosso sbaglio l'idea occidentale di natura umana cit.*) come l'Occidente abbia nutrito un'idea culturale di natura umana pessima per natura: «Da duemila anni gli occidentali sono periodicamente tormentati dallo spettro del proprio essere interiore».

Alcuni, rileva **O.M. Aïvanhov**, «hanno tracciato un cerchio col gesso o con l'inchiostro nero intorno a sé e agli altri, dicendo: "Impossibile superare questo limite!" Tutti si lasciano ipnotizzare e ripetono dopo di loro: "È vero, è vero, vedo un muro che non posso oltrepassare!" Occorre liberarsi dall'incantesimo e passare al di sopra di tutte le linee immaginarie» (*La chiave essenziale cit.*).

Avviare il processo di identificazione reca benefici al di là della raggiungibilità della mèta desiderata

L'avvio del processo di identificazione o fusione con il Sé superiore, a prescin-

dere dal raggiungimento della mèta ambita, reca benefici evidenti, ha rilevato O.M. Aïvanhov (*Natura umana cit.*): «Certo, è difficile vincere certi istinti, certi desideri, ma occorre almeno riuscire ad essere coscienti che non è il vostro vero “sé” ad avere quei desideri. Staccandovi così dalla vostra personalità, la indebolite e allora diventa più facile stabilire un legame con la vostra natura superiore e identificarvi con essa... si sente di far parte degli altri ed è così che progressivamente si finisce per scoprire che quel «sé» che egli cerca, quel «sé» che è al di sopra di tutto, quel “Sé” superiore, è una parte di Dio stesso».

Tolstoj e la corretta interpretazione degli ideali di perfezionamento

L'invito a coltivare ideali elevati, a perfezionarsi è simbolico, utopistico, retorico? Oppure ha una valenza pedagogica trasformativa a prescindere dalla sua concreta realizzabilità? L'invito a identificarsi con il Sé superiore, o con il divino, può effettivamente suscitare dubbi ed equivoci.

Talvolta, l'affermazione della natura divina del nostro Sé, viene intesa, addirittura, anche da parte di alcuni religiosi, come un atto di orgoglio, malgrado tale realtà venga proclamata chiaramente nei Vangeli (O.M. Aïvanhov, «*Voi siete dèi*» cit.). Costoro non considerano che è sempre un unico Dio che viene a manifestarsi e non valutano i danni pedagogici derivanti dal voler identificare l'essere umano, in adesione a un equivoco concetto di umiltà, con le tendenze più materiali. Lo spiritualista che compie un lavoro interiore sa e sente «che non esiste una moltitudine di esseri separati, bensì un unico Essere che lavora in tutte le Sue creature, che le anima e si manifesta attraverso di esse, anche a loro insaputa» (O.M. Aïvanhov, *La chiave essenziale cit.*).

Ricorda Tolstoj (*Il Regno di Dio è in voi*), a proposito degli ideali di perfezionamento, che l'insegnamento di Cristo non chiede di raggiungere la perfezione assoluta, bensì di tendere continuamente verso di essa. La perfezione di Dio è infinita e irraggiungibile, ma proprio questo movimento verso l'alto è ciò che rende la vita umana piena di significato e capace di felicità sempre crescente. Cristo, dice Tolstoj, non ignora che l'uomo è spinto da una forza animale (gli istinti, le pulsioni) che rimane sempre eguale a se stessa ed è indipendente dalla volontà dell'uomo. Cristo parla solo della forza divina, invitando l'uomo a conoscerla più da vicino, a liberarla da tutto ciò che la ostacola e a portarla al suo massimo sviluppo.

Ecco perché è così importante avere ideali elevati, anche se irraggiungibili. Come osserva O.M. Aïvanhov, gli esseri umani soffrono, si sentono vuoti e tristi perché hanno ideali troppo piccoli: come somigliare a un parente, a un politico o a un miliardario. Ma solo un ideale infinito può ispirare e dare senso alla vita.

CAPITOLO 3

I METODI PEDAGOGICI PER RADICARE LA NATURA SUPERIORE

NELLA VITA QUOTIDIANA

Dopo aver compreso l'importanza di entrare in contatto con la propria natura superiore, la nostra dimensione elevata e di identificarsi con essa, al fine di assimilarne le qualità, si pone una necessità fondamentale: possedere dei metodi pedagogici tramite i quali sia possibile tradurre questa consapevolezza in atti concreti della vita quotidiana. Solo così sarà possibile evitare l'illusione di poter cambiare la natura inferiore e avviare un vero processo di trasformazione interiore, in cui la natura inferiore cede gradualmente il suo ruolo dominante, lasciando spazio alla presenza del Sé superiore.

Non si tratta, quindi, di un processo di mera rinuncia, non si tratta di pensare di poter trasformare o estinguere la natura inferiore, ma di operare un processo di sostituzione. Anche **Tolstoj**, come già ricordato, aveva ben osservato (*Il regno di Dio è in voi cit.*) che l'essere umano è mosso da una forza animale - gli istinti e le pulsioni - che rimane immutabile e indipendente dalla sua volontà. I Vangeli, infatti, richiamano l'attenzione sulla forza divina, invitando l'uomo a riconoscerla più intimamente e a liberarla da ogni impedimento (*ivi*).

La natura inferiore non migliora e non peggiora

Quando percepiamo un cambiamento positivo dentro di noi - un pensiero più elevato, un gesto più luminoso, un sentimento puro - spesso pensiamo che sia la nostra personalità ad essere migliorata. Ma, come ci ricorda **O.M. Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.*), non è la natura inferiore che si è evoluta, ma è la nostra individualità, la parte spirituale, che ha finalmente trovato spazio per esprimersi: «Non è dunque lo stesso 'io' che diventa di volta in volta migliore o peggiore: sono due nature differenti che si alternano nella nostra coscienza. Quando prevale il sé inferiore, anche dopo anni di sforzi spirituali, si può ricadere nelle stesse abitudini, negli stessi limiti, nelle stesse illusioni. E si prova amarezza. Ma non bisogna perdersi d'animo. Non abbiamo ancora imparato a dare la precedenza all'aspetto spirituale in noi. Solo quando gli diamo spazio, esso si manifesta. E quando accade, anche un solo pensiero o gesto può cambiare tutto» (*ivi*).

Le manifestazioni della natura inferiore vanno sostituite

Quindi, rileva **O.M. Aïvanhov**, non potremo mai trasformare la nostra natura inferiore, malgrado gli eventuali sforzi compiuti. La sola cosa che possiamo fare è dare spazio alla nostra natura spirituale. Il percorso pedagogico pro-

posto implica quindi la *sostituzione*, cioè la riduzione dello spazio occupato nella vita quotidiana dalla natura inferiore (la personalità) a favore della natura superiore (l'individualità). D'altronde, osserva l'Autore, le pratiche che si incontrano in un Insegnamento spirituale hanno, proprio, lo scopo di offrire all'individualità maggiori possibilità di esprimersi, riducendo il dominio della personalità. Questo processo di sostituzione richiede pratiche educative da integrare nella vita quotidiana al fine di generare nuove attitudini e nuove abitudini le quali, se ripetute costantemente nel tempo, possono diventare una nostra *seconda natura*. Tuttavia, questa sostituzione non può mai essere totale, poiché il corpo fisico, con i suoi bisogni essenziali, deve necessariamente continuare a esistere.

Sostituire la natura inferiore vuole dire abitare diversamente la corporeità

È indubitabile che abbiamo bisogno del corpo fisico e che abbiamo bisogno di dormire, respirare, amare, mangiare, lavorare, pensare, provare gioia, essere in relazione con gli altri ecc. Ma tutto ciò può manifestarsi, osserva **O.M. Aïvanhov**, mediante una diversa interpretazione, un nuovo spartito, un nuovo *punto di vista*, quello della nostra natura superiore, ponendo fine alla sofferente frammentazione interiore. Sostituire la natura inferiore vuole dire abitare diversamente la nostra corporeità, cambiarne il contenuto in termini di intenzioni, Ideali, pensieri, emozioni, desideri, comportamenti ecc.

Ad esempio, non si può pensare, evidentemente, di smettere di nutrirsi, ma si può proporre di farlo diversamente, con amore, rispetto della natura, di sé e degli altri ecc. (cfr. *Lo yoga della nutrizione*). Non si può proporre di non amare (cfr. *Amore e sessualità*), di non procreare (cfr. *L'educazione inizia prima della nascita*), di non lavorare e di non relazionarsi con gli altri (cfr. *Regole d'oro per la vita quotidiana*) e l'Universo (cfr. *Lo yoga del Sole*). Ma si tratterà di fare tutto questo dal "*punto di vista*" della natura superiore. Questa graduale sostituzione del "*punto di vista*" con il quale vivere la propria vita, consentirà di assorbire e convogliare al meglio le energie della natura inferiore le quali non vengono annullate o rimosse ma semplicemente incanalate, poste al servizio della dimensione superiore. In caso contrario, ricadremmo nelle patologie della rimozione e della repressione. Questo ampio processo educativo ha bisogno, come già rilevato, del sostegno dell'amore per un Ideale elevato, un amore animato dal desiderio di diventare un essere migliore per sé stessi e per gli altri (cfr. *Aprirsi alla vita spirituale. Metodi e pratiche*).

Vivere una nuova vita quotidiana secondo lo spartito della natura superiore

Nell'insegnamento di **O.M. Aïvanhov** viene mirabilmente rappresentata una nuova vita quotidiana da vivere secondo lo spartito della nostra natura superiore in termini di intenzioni, pensieri, emozioni, sentimenti e comportamenti.

Sono fornite le interpretazioni del significato psichico e spirituale degli atti fondamentali della vita quotidiana (aspetto filosofico) e i percorsi e metodi per connettersi, tramite loro, alla natura superiore e incanalarla sotto forma di attitudini e comportamenti (aspetto pedagogico).

È fondamentale, allora, adottare un nuovo atteggiamento verso tutta la creazione, verso sé stessi e verso ogni atto della vita quotidiana: respirare, mangiare, camminare, dormire, parlare, amare, lavorare... sono gesti diventati così abituali e ordinari che ne abbiamo perso il significato profondo. Eppure, sostiene **O.M. Aïvanhov**, i segreti della vita sono nascosti proprio lì, in ciò che viviamo ogni giorno. Abbiamo dimenticato che ogni atto, anche il più semplice, può diventare sacro, se viene vissuto con coscienza, attenzione e rispetto. Riprendendo l'esempio della nutrizione, essa può essere vissuta in modo disordinato, con ingordigia e distrazione, oppure come un momento sacro, ordinato e armonioso, colmo di rispetto per gli esseri viventi e per l'energia che ci sostiene. La pratica dello *yoga della nutrizione*, per quanto semplice, si rivela efficace perché introduce nel flusso della coscienza una diversa qualità di intenzioni, emozioni e sentimenti. Ciò è di grande aiuto paradigmatico per vivere esperienze analoghe nelle dimensioni della sessualità e dell'affettività e negli atti fondamentali attraverso i quali si pongono le basi della propria identità, della relazione con gli altri e con il mondo: il concepimento, la gravidanza e la prima educazione.

L'aprirsi a questa nuova dimensione della vita, l'ingresso in questa trama unitiva, costituisce, a ben vedere, una iniziazione. Anche con questo spirito va interpretato il sintagma "*pedagogia iniziatica*", spesso, presente in questo insegnamento. Non si tratta di un percorso riservato a pochi eletti, accessibile attraverso ritiri spirituali, rituali o il conferimento di titoli. Nulla di tutto questo.

Questa pedagogia è *iniziatica* anche perché i metodi unitivi che essa propone mirano a *iniziare*, cioè a introdurre chi li pratica a una consapevolezza più ampia dei legami fraterni e dell'unità che attraversa la vita nella quotidiana esperienza. Così come esistono iniziazioni alla vita politica o alla musica, esiste anche una **iniziazione alla vita fraterna**, fondata su metodi pedagogici trasparenti e accessibili, nella piena autonomia e libertà interiore. Ecco perché l'Autore amava ripetere che la vera iniziazione avviene nella vita quotidiana e non nei templi. Questo insegnamento può essere definito come *l'Insegnamento della natura superiore*: un insegnamento del futuro, per la sua ampia visione progettuale e per la forza ordinatrice con cui ispira una convivenza umana illuminata dalla pace e dalla fratellanza universale. In questo ideale è riposto il fine ultimo di questa pedagogia.

Se voglio cambiare me stesso, devo cambiare l'esperienza di me stesso

Una delle grandi ricchezze di questo insegnamento pedagogico è costituito proprio dai metodi progettati per incarnare esperienze unitive nella vita quotidiana.

La forza trasformativa di questi metodi riposa nel fatto che essi non si limitano a proporre spiegazioni e conoscenze astratte, ma esperienze spirituali reali, concrete, da vivere nel quotidiano. Questi metodi possono essere intesi come veri e propri *spartiti comportamentali*, da interpretare e integrare nella vita quotidiana secondo le proprie tonalità interiori, in quanto forniscono una guida orientativa, una fonte di ispirazione con la quale una data esperienza può essere vissuta all'insegna della natura superiore.

Questa pedagogia attribuisce grande rilevanza alla sperimentazione concreta, anche perché, come hanno dimostrato le neuroscienze, se voglio cambiare me stesso, devo cambiare l'esperienza di me stesso, devo modificare le esperienze che costruiscono e rafforzano la mia identità: il cervello infatti è in grado di ristrutturarsi e adattarsi in risposta alle esperienze, alle abitudini e alle interazioni con l'ambiente. Il cervello si ricabla attraverso l'esperienza: «Non è esagerato dire che, se oggi cambiate le vostre effettive esperienze, potete cambiare anche ciò che sarete domani» (**L. F. Barrett**, *Come sono fatte le emozioni cit.*).

La sperimentazione è fondamentale per il cambiamento che vogliamo imprimere nella nostra vita quotidiana. Il celebre biologo **Humberto Maturana** (cfr. *Relazione al Seminario "Il pensiero dov'è"*) evidenziava che l'organismo umano va studiato nel vivere quotidiano perché è nella vita quotidiana che si realizza la sua esistenza e non in un altrove fittizio. Dunque, al di là dei singoli esercizi spirituali, è tutta la giornata che va vissuta come se fosse un intero esercizio spirituale.

Lo psicologo **Mihály Csíkszentmihályi** ha posto in evidenza (*Seguire il flow*), che vivere significa sperimentare tramite il fare, il sentire, il pensare e che è proprio il contenuto dell'esperienza che determinerà la qualità della vita. Le esperienze nuove aggiungono connessioni neurali attraverso cui si strutturano nuovi modelli sinaptici e si perfeziona la nostra percezione del mondo.

Come ha spiegato **Norman Doidge** (*Il cervello che cambia sé stesso*) le esperienze sono i "materiali" con cui il cervello si ristruttura. Senza nuove esperienze, il cervello rimane "bloccato" in schemi fissi.

V. Frankl ha osservato (*Come ridare senso alla vita*) che l'uomo è in grado di realizzarsi solo nella misura in cui adempie un significato e Pindaro questo lo aveva colto quando invitava l'uomo a diventare ciò che è. E l'uomo come ha rilevato Jaspers, è tale in virtù della cosa che riesce a fare sua (*ivi*).

La sperimentazione, in effetti, favorisce la conoscenza e l'arricchimento del Sé. L'esperienza come ricorda **Vittorino Andreoli** (*Il cervello che guarda il cielo*) è una forma di conoscenza diretta e immediata sulla quale si fonda l'induzione che, in termini filosofici, significa cogliere l'universale attraverso il particolare.

Ad esempio, la pratica consapevole della nutrizione può condurre a percepire un principio universale che trascende l'atto stesso del nutrirsi: la trama unitiva della vita. Tale esperienza è possibile poiché, attraverso la sperimentazione diretta, l'essere umano partecipa di quella realtà e ne acquisisce conoscenza.

Metodi come lo *Yoga della nutrizione*, il *Surya Yoga*, lo *Jnana Yoga* e molti altri, sono unitivi perché riconoscono che la vita, la natura e l'uomo sono espressioni dell'Unità. Questi metodi sono da noi definiti unitivi anche perché riconoscono che l'essere umano va concepito non per frammenti ma nella sua totalità coerente: pensieri, emozioni, sentimenti e corporeità.

L'uomo, osserva O.M. Aïvanhov, ha bisogno di essere in sintonia con sé stesso, di vivere nell'Unità, ha bisogno che il suo intelletto, il suo cuore e la sua volontà procedano insieme. Se è continuamente in preda a contraddizioni, non può trovare l'equilibrio e soffre. L'uomo ha bisogno, sottolinea l'Autore, di vivere con amore e di fare ogni cosa con amore: parlare, camminare, mangiare, respirare, studiare...

D'altronde anche la scienza riconosce che «è ora di cambiare paradigma: noi non siamo fatti di tanti pezzi indipendenti come una macchina, siamo flussi vitali in cui tutto accade in sincronia» (così **Daniela Lucangeli**, *La mente che sente*). Per stare bene, osserva la citata neuroscienziata, «non basta che il nostro corpo sia in assenza di malattia, bensì che il nostro intero self sia in salute fisica, psichica e relazionale. Noi siamo una specie vivente filogeneticamente relazionale e dunque abbiamo bisogno di aria, di sole, di acqua, di pane, ma abbiamo anche bisogno di stare bene con noi stessi e con gli altri. Nessuno di questi aspetti può essere sufficiente senza gli altri: quando noi pensiamo solo alla salute fisica a scapito della salute mentale e relazionale entriamo in sofferenza».

Le emozioni, le intenzioni, i pensieri non attraversano la nostra coscienza come componenti dell'esperienza distinte, ma sono costantemente interconnessi e si modificano reciprocamente mentre procedono, osserva **Csikszentmihályi** (*op.cit.*), secondo il quale quando nella vita quotidiana ciò che proviamo, ciò che desideriamo e ciò che pensiamo sono in armonia si realizzano **flow experiences** (esperienze di flusso). Gli atleti vi fanno riferimento dicendo di «essere nella zona», i mistici religiosi lo definiscono «estasi», gli artisti e musicisti rapimento estetico. Atleti, mistici e artisti fanno cose assai diverse quando raggiungono lo stato di flow, eppure le loro descrizioni dell'esperienza sono notevolmente simili (*ivi*).

In coerenza con quanto appena osservato, i metodi proposti da O.M. Aïvanhov aiutano a interiorizzare le conoscenze per trasformarle in comportamenti, atteggiamenti e valori. In sintesi, il lavoro sulla natura inferiore, di cui Socrate è un precursore nella cultura occidentale, trova in O.M. Aïvanhov una straordinaria sistemazione concettuale e metodologica, arricchita da pratiche

trasformative radicate nella vita quotidiana e nel processo di autoeducazione. Per entrambi, è importante sottolinearlo, la conoscenza e il lavoro su sé stessi non hanno un carattere solipsistico, ma un valore profondamente collettivo.

Il modo di vivere e la sperimentazione diretta e personale sono dunque fondamentali. Come osserva **Luigina Mortari** (*Conoscere se stessi per aver cura di sé*): «Il sapere che serve alla vita è qualcosa che non si può accumulare e trasferire, ma che si costruisce alla luce dell'esperienza e che costruendosi si trasforma e allo stesso tempo trasforma il soggetto che lo elabora. Se, però, l'educazione non può insegnare direttamente questa sapienza, può tuttavia guidare il soggetto educativo ad apprendere i metodi di ricerca... aver cura di sé significa non lasciare che il tempo semplicemente passi senza che nessun filo di senso possa essere disegnato nello spazio seppur breve del proprio accadere. Quando non si assume questa responsabilità della cura di sé è inevitabile, prima o poi, esperire l'angoscia conseguente al sentire il tempo consumarsi in un susseguirsi immobile di attimi vuoti di senso. Mancare la ricerca della propria trascendenza significa rischiare l'ammalarsi dell'anima in forme desertificanti di esistenze mancate».

Il ruolo della coscienza per integrare nella vita quotidiana la natura superiore

Agli albori dell'evoluzione, ricorda **Giulio Maira** (*Il cervello è più grande del cielo*), sulla Terra dominavano soltanto l'istinto e la sopravvivenza. Con il tempo, il cervello umano ha acquisito nuove funzioni, consentendo all'*Homo sapiens* di prevedere le conseguenze delle proprie azioni e di sviluppare i primi bagliori di coscienza. Senza la coscienza nulla esisterebbe per noi: essa è infatti l'unico tramite attraverso cui percepiamo il corpo, le emozioni, gli altri esseri, la natura e l'universo. Ogni esperienza, dall'amore all'odio, dal ricordo del passato alla proiezione del futuro, si realizza esclusivamente in virtù della coscienza (ivi).

Come sottolinea **Antonio Damasio** (*Sentire e conoscere cit.*), la coscienza è «la funzione biologica che rende possibile la percezione della gioia, del dolore, della sofferenza e del piacere». Senza coscienza nulla può essere conosciuto. Tutto, osserva **Boncinelli** (*Mi ritorno in mente: il corpo, le emozioni, la coscienza*), deve passare attraverso di essa, poiché la coscienza è il filtro attraverso cui ogni evento, esterno o interno, viene registrato. Da ciò deriva la crescente importanza di concetti come coscienza empatica, coscienza fraterna e coscienza planetaria.

Il problema che si pone, sul piano pedagogico, è il seguente: come espandere la coscienza per percepire la nostra dimensione più universale e spirituale e tradurla in comportamenti evolutivi a beneficio della vita collettiva? Come percepirci come soggetti operatori e fraterni, capaci di agire in armonia con una visione che integri interessi individuali e collettivi all'interno dell'intero ecosistema? E ancora: come possiamo trasformare lo stato di coscienza attua-

le, che ci induce a percepire come reale una separazione illusoria tra essere umano, natura e cosmo, alimentando indifferenza e assenza di risonanza emotiva verso le conseguenze delle nostre azioni?

Se la coscienza può essere paragonata a uno schermo interiore sul quale affiorano i contenuti di cui diventiamo consapevoli, come far emergere su questo schermo nuovi contenuti capaci di ampliare la nostra consapevolezza?

A queste domande fondamentali risponde la logica dei metodi pedagogici unitivi di cui abbiamo parlato in precedenza. Occorre sottolineare che l'espansione della coscienza non può avvenire esclusivamente attraverso la comprensione intellettuale. La conoscenza, pur essendo condizione necessaria, non è sufficiente a generare un cambiamento autentico. Solo ciò che viene realmente vissuto e interiorizzato può essere pienamente compreso e tradotto in azione. La coscienza, infatti, non riflette primariamente idee astratte, ma l'esperienza vissuta dell'intero organismo, cioè corpo, emozioni, sentimenti e pensieri.

Damasio afferma che la coscienza non è prodotta esclusivamente dal cervello, ma rappresenta l'esperienza mentale dell'organismo vivente nella sua totalità. Numerosi scienziati sottolineano che la coscienza non appartiene a un gruppo di neuroni localizzati nel cervello, ma a tutto l'organismo umano: essa è una funzione incarnata, emergente dalla continua interazione tra corpo, mente e ambiente.

Di conseguenza, l'autentica evoluzione della coscienza si manifesta e si sviluppa nella vita quotidiana, dove vive e agisce l'organismo nella sua interezza.

Attraverso pratiche esperienziali unitive che coinvolgono pensieri, emozioni, corpo e sentimenti, la coscienza può espandersi, accogliendo nuovi contenuti interiori capaci di orientare l'agire etico e relazionale e di generare un nuovo sentire. È infatti attraverso il sentire che l'essere umano coglie sé stesso e il mondo. Solo da questo sentire profondo - e non da una mera comprensione intellettuale - può nascere un'autentica appartenenza alla comunità vivente, capace di generare comportamenti cooperativi, empatici e sostenibili.

La sperimentazione di questi metodi nella vita quotidiana ci aiuta dunque a percepire e a far emergere il nostro Sé autentico, la nostra natura superiore: ciò rende più agevole il processo di discernimento tra le manifestazioni delle due nature e favorisce l'identificazione con la parte più elevata di noi stessi.

Educare a vivere la vita quotidiana come spazio di consapevolezza e di connessione con la trama unitiva del vivente rappresenta il fondamento di un nuovo umanesimo, basato sull'integrazione tra pensiero e sentimento, tra interiorità e azione, tra individuo e cosmo, un percorso essenziale per costruire un futuro realmente sostenibile, per l'umanità e per il pianeta.

CAPITOLO 4

TRASFORMARE LE ABITUDINI PER RINNOVARE LA VITA INTERIORE

Le virtù etiche s'ingenerano in noi che per natura siamo predisposti a riceverle e grazie all'abitudine le portiamo a compimento

Aristotele

Le abitudini nella vita quotidiana

Tutte le volte che sulla base di nuovi propositi vogliamo apportare cambiamenti nella nostra vita ci imbattiamo in un grande ostacolo costituito dalle vecchie abitudini. La vita di noi esseri umani è molto condizionata da abitudini, dannose o benefiche. L'abitudine, osserva lo storico della filosofia **Marco Piazza** (*Creature dell'abitudine*), ci condiziona e interviene in tutti gli aspetti del nostro vivere, dal linguaggio al pensiero, fino a ogni genere di comportamento. Soprattutto, ricorda questo Autore, è a partire da **Aristotele** che si è sviluppata una riflessione approfondita sull'abitudine sia come ostacolo alla trasformazione di sé e sia come strumento di cui servirsi proprio per favorire tale processo di trasformazione.

Perché si formano le abitudini?

Secondo il famoso scrittore statunitense **Charles Duhigg** (*The Power of Habit*) le abitudini nascono perché il cervello tende a risparmiare energia: automatizzando i comportamenti, riduce lo sforzo cognitivo e libera risorse per attività più complesse e creative. Questo meccanismo, evolutivamente vantaggioso, rende l'azione abituale automatica e resistente al cambiamento, a meno che non si intervenga consapevolmente introducendo nuove routine. Praticamente: «Quando si forma un'abitudine, il cervello non partecipa più al processo decisionale. Smette di lavorare, oppure si rivolge ad altri compiti. Così, a meno che non ci mettiamo di proposito a combattere contro un'abitudine – a meno che non troviamo routine nuove – il pattern si attiverà automaticamente». Come intuito già da **Pascal**, l'abitudine genera un automatismo che trascina l'intelletto senza che esso se ne accorga (*Pensieri*, n. 252).

L'abitudine è come la natura, anzi è una “seconda natura”

Il concetto è molto antico. **Aristotele** scrive nella *Retorica* che «Si fa per abitudine ciò che si fa perché si è fatto spesso» e aggiunge: «L'abitudine è in qualche modo simile alla natura, giacché 'spesso' e 'sempre' sono vicini: la natura è di ciò che è sempre, l'abitudine di ciò che è spesso». In questa prospettiva,

il meccanismo dell'abitudine appare ad Aristotele analogo a quello della natura: attraverso la ripetizione uniforme, l'abitudine riduce lo sforzo e la fatica dell'essere umano, rendendo l'atto automatico, come se fosse inscritto nella sua stessa costituzione. L'abitudine è dunque, per Aristotele, «una sorta di natura» o «come la natura».

Cicerone, poi, parlerà nel *De natura deorum* di “*altera natura*” ossia di una seconda natura. Nel *De finibus bonorum et malorum*, formulerà la celebre affermazione «*consuetudo est altera natura*», secondo cui l'abitudine diventa una seconda natura.

Con le abitudini si acquisiscono le virtù etiche

Aristotele, come è noto, sosteneva nell' *Etica Nicomachea* che non si diventa buoni per natura ma soprattutto per esercizio. Le virtù etiche, le virtù relative ai comportamenti morali, contrariamente a quanto affermato da **Socrate**, non possono discendere automaticamente dalla conoscenza ma devono essere acquisite con l'esercizio per poter diventare un'abitudine: «nessuna delle virtù etiche si origina in noi per natura. Dunque le virtù etiche non sorgono né per natura né contro natura, ma esse s'ingenerano in noi che per natura siamo predisposti a riceverle e grazie all'abitudine le portiamo a compimento».

Anche **O.M. Aïvanhov** («*Conosci te stesso*» I cit.) sottolinea l'importanza dell'esercizio concreto e valorizza la forza naturale dell'abitudine: «All'inizio incontrerete inevitabilmente degli ostacoli, delle resistenze dentro di voi, ma almeno avrete fatto un tentativo, e potrete poi ripeterlo fino al giorno in cui riuscirete a vivere ininterrottamente secondo le leggi dell'armonia, della pace, della luce. Questo modo di vivere diventerà naturale: lo farete senza sforzo, sarà la vostra seconda natura». Le virtù, se consolidate attraverso l'esercizio, possono diventare, dunque, una nostra *seconda natura*.

Le abitudini sono importanti anche nel percorso spirituale

Le abitudini rivestono un ruolo fondamentale anche nel percorso spirituale. **Hegel** ne aveva colto profondamente l'importanza. Nella *Enciclopedia delle scienze filosofiche in compendio* (sezione dedicata alla *Filosofia dello Spirito*), egli afferma: «L'abitudine è la cosa più essenziale all'esistenza di ogni spiritualità nel soggetto individuale, affinché il soggetto esista come soggetto concreto; affinché il contenuto religioso, morale ecc., appartenga a lui e non sia in lui soltanto come sensazione o rappresentazione passeggera, né come interiorità astratta separata dal fare e dalla realtà, ma come il suo essere stesso».

Ciò significa, come osserva **Nicola Abbagnano** nel *Dizionario di Filosofia*, che l'abitudine è ciò che permette a determinati contenuti - morali, spirituali, religiosi - di radicarsi profondamente nell'anima individuale. Non si tratta quindi

di semplici idee o emozioni transitorie, ma di un possesso effettivo, che si esprime in modo concreto nella vita e nell'azione.

Sostituire la natura inferiore vuole dire: cambiare abitudini e memoria cellulare, imprimere un nuovo cliché, tracciare un nuovo solco...

Come più volte osservato, sostituire non vuole dire reprimere il corpo fisico con i suoi bisogni o estirparne le radici cioè gli istinti, ma abitare diversamente il corpo fisico e le sue manifestazioni, così come fa la Natura, quando con le sue energie abita la vite affinché porti l'uva o gli alberi perché producano fiori e frutti.

Per abitare diversamente il corpo fisico occorre cambiare le sue abitudini cioè sostituirlle con abitudini migliori, dal nostro punto di vista.

Sostituire, precisa **Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.*), vuole dire cambiare la memoria delle vecchie abitudini contratte: «Quando i vecchi impiegati se ne vanno, vengono sostituiti da giovani, ma per far svolgere loro lo stesso lavoro. Questo è ciò che io chiamo 'memoria': si trasmettono le stesse modalità, gli stessi scopi, gli stessi obiettivi, e il lavoro continua. Allo stesso modo, l'essere umano, a causa di questa memoria delle cellule, continua a commettere gli stessi errori, perché anche se sostituisce le particelle del suo corpo, dimentica di sostituirlle la memoria, che si trasmette così com'è di generazione in generazione».

Sostituire, aggiunge **O.M. Aïvanhov**, vuole dire (impiegando altre immagini): cambiare il cliché, tracciare un nuovo solco, sostituire l'impronta della vecchia abitudine. Queste diverse espressioni sono state coniate per descrivere, nella sostanza, un identico processo: la trasformazione profonda di un automatismo interiore, un rinnovamento che, partendo da nuovi schemi mentali ed emotivi, si consolida nel tempo fino a incarnarsi nel concreto modo di vivere, fino a toccare la dimensione epigenetica dell'essere, cioè la memoria delle cellule.

L'immagine della traccia, del cliché, del solco lasciata dai pensieri, dai sentimenti... oggi è ormai codificata dalle neuroscienze con i concetti di plasticità sinaptica e rafforzamento delle connessioni neuronali: cambiare abitudini vuole dire sostituire le connessioni neurali che si attivano in modo ripetitivo e inconscio.

Sostituire i circuiti neurali automatici, osserva **Bachrach** (*op.cit.*), richiederà profonda attenzione, pazienza, volontà e dedizione. In altre parole, cambiare i comportamenti automatici necessita di uno sforzo e di un impegno considerevoli. Per portare a termine questa strategia, è essenziale, avverte l'Autore, imparare a tenere ben distinto chi sei, la tua identità, da quei comportamenti che, a lungo termine, non apportano alcun beneficio: «Tu non sei una malattia, un problema, un disordine, sei una persona che si sforza di superare i momenti difficili, in cerca di sollievo e di nuovi pensieri, emozioni o comportamenti più

conformi ai tuoi obiettivi a lungo termine. Tale separazione permette di renderti conto di essere molto più che un insieme di abitudini che ti danneggiano» (ivi).

Anche nel *Teeteto* di **Platone**, va detto, l'idea delle impronte viene ugualmente richiamata in modo chiaro, mediante il paragone tra l'anima umana e il blocco di cera: «E ora diciamo che su codesta cera, esponendola alle nostre sensazioni e ai nostri pensieri, noi veniamo via via imprimendo, allo stesso modo che s'imprimono segni di sigilli, qualunque cosa vogliamo ricordare di quelle che vediamo o udiamo o da noi stessi pensiamo; e quel che ivi è impresso noi lo ricordiamo e conosciamo finché l'immagine sua rimane».

Cosa sono le abitudini negative?

I difetti e le debolezze, precisa **O.M. Aïvanhov**, sono come immagini impresse dentro di noi: anche se le combattiamo tendono sempre a riemergere e a spingerci nella stessa direzione. Per superarle davvero, non basta combatterle: bisogna creare un nuovo "cliché" interiore, cioè abituarsi a nuovi pensieri, emozioni, gesti. In questo modo si registra dentro di sé un nuovo orientamento. Il vecchio schema non viene cancellato, ma viene coperto da nuove abitudini più elevate.

Per trasformarsi, quindi, non basta rinunciare a qualcosa: bisogna praticare la sostituzione. Se si lascia un vizio (come il gioco, l'alcol, o qualsiasi altro comportamento nocivo) senza creare un nuovo bisogno più forte e positivo, prima o poi quel vizio tornerà a prevalere. Fino a quando l'essere umano non comprenderà questa legge interiore, continuerà a vivere esperienze dolorose, ha osservato **O.M. Aïvanhov**.

Cambiare in termini spirituali non vuol dire, però, cambiare una modalità o una procedura, ma soprattutto cambiare la comprensione dell'atto, l'attitudine, le motivazioni... Ad esempio, se voglio cambiare il modo di nutrirmi e praticare lo yoga della nutrizione non posso limitarmi ad intervenire sulla respirazione, sulla masticazione o sulla postura, ma devo partire da una nuova comprensione dell'atto della nutrizione e degli effetti che ne scaturiscono sul piano della consapevolezza, delle emozioni, dei sentimenti, della salute fisica e della gratificazione. Sulla base dei concetti soprariportati, **O.M. Aïvanhov** ha trasmesso un grande contributo di chiarezza sul tema cruciale del cambiamento delle abitudini, introducendoci nella genesi delle stesse abitudini.

Aderisce a questo approccio anche **James Clear**, uno degli esperti di crescita personale più seguiti, quando sostiene nel best sellers *Atomic Habits* che il processo di cambiamento delle abitudini deve partire non dalle procedure o dai risultati ma da chi vogliamo diventare: «Molti non modificano mai il modo in cui guardano sé stessi, e non si rendono conto che la loro vecchia identità può sabotare i nuovi progetti di cambiamento. Dietro a qualunque metodo di

azione c'è un sistema di pensiero». **Bachrach** (*op.cit.*) puntualizza che occorre il cambiamento del sistema di valori tramite il quale il cervello continua a filtrare le informazioni: quando i tuoi pensieri o valori coscienti entrano in conflitto con quelli inconsci, il cambiamento non è sostenibile.

In questo percorso, la vigilanza interiore svolge un ruolo fondamentale, come ha sottolineato più volte **O.M. Aïvanhov** (*La pedagogia III*): occorre imparare a compiere gesti diversi, a pronunciare parole diverse, a guardare in un altro modo, per imprimere in noi, in profondità, nuovi cliché, fermo restando che in assenza di vigilanza, l'antico cliché torna a manifestarsi, in modo puntuale.

In assenza di queste nuove impronte, quindi, anche i nostri obiettivi più nobili e i nostri ideali più alti rischiano di rimanere lettera morta, intrappolati nei vecchi automatismi. Senza vigilanza e senza esercizio, la natura inferiore riafferma i suoi modelli abituali, vanificando ogni slancio verso il cambiamento.

Oltre al metodo della sostituzione dei cliché, **O.M. Aïvanhov** ha valorizzato quello delle "greffes" cioè dell'innesto spirituale (cfr. *Il lavoro alchemico, ovvero, la ricerca della perfezione*, cap. VII).

Alcuni studiosi evidenziano la necessità di modellare il nostro cervello tramite esercizi costanti. La scienza contemplativa, osservano **R. Davidson** e **D. Goleman** (*La meditazione come cura*), ci dice che dobbiamo essere più responsabili nella cura della nostra mente: «I dati sulla pratica della gentilezza amorevole ci dimostrano che i benefici di un modellamento più mirato del nostro cervello possono emergere molto presto. Un esercizio intenso produce più muscoli e una maggiore resistenza, ma, come sappiamo, se smettiamo di allenarci torniamo a essere senza fiato e con qualche chilo di troppo. Lo stesso vale per i cambiamenti nella mente e nel cervello ottenuti attraverso gli esercizi interiori, con la meditazione e i suoi derivati».

Il ruolo delle emozioni

Quanto fin qui affermato ci aiuta a comprendere che il lavoro di trasformazione interiore, e in particolare il processo di sostituzione della personalità con l'individualità, non può prescindere dal ruolo delle emozioni positive: la gioia, l'entusiasmo spirituale ecc.

O.M. Aïvanhov osserva (*Pedagogia III cit.*) che i mistici provano gioie molto elevate nelle meditazioni, nelle contemplazioni, nel loro modo di vivere, nell'amore verso gli esseri umani: ed è grazie al loro amore straordinario per un ideale superiore che riescono a sublimare le loro energie.

Anche la scienza contemporanea conferma il valore trasformativo delle emozioni. **Daniela Lucangeli** (*Se sbagli non fa niente*) sottolinea che i tracciati dell'attività elettrica cerebrale non variano solo in base a ciò che stiamo facendo, ma anche in funzione dell'emozione che proviamo durante quell'azione. Le emozioni, precisa, sono correnti neuroeletttriche che lasciano una traccia e

scrivono nella nostra memoria. Produciamo variazioni nei flussi di energia sia in presenza di emozioni positive che negative, sebbene in modalità differenti: ciò significa che ogni emozione incide nel profondo, strutturando connessioni, memorie e disposizioni interiori.

In sintesi, possiamo affermare che il lavoro spirituale non consiste nell'escludere le emozioni, ma nel saperle orientare, trasformare e porle al servizio dell'evoluzione interiore.

La stessa concentrazione, osserva **Mihály Csíkszentmihályi** (*Seguire il flow cit.*), richiede uno sforzo maggiore quando va in senso contrario a emozioni e motivazioni. Quando, invece, a una persona piace quello che fa, ed è motivata a farlo, concentrare la mente diventa facile, perfino, nel caso in cui le difficoltà oggettive siano notevoli.

La padronanza delle proprie azioni richiede la padronanza dei propri pensieri

Non bisogna permettere, osserva **O.M. Aïvanhov** (*Potenze del pensiero cit.*), a certi pensieri e a certi sentimenti di insediarsi nella mente e nel cuore, poiché in seguito è difficile arrestarne gli effetti: «Sostituire un pensiero con un altro è relativamente facile; sostituire un sentimento con un altro è già più difficile; sostituire un'azione con un'altra lo è ancora di più. Più si scende nella materia, infatti, più si entra nel campo dell'istinto e delle abitudini, che sono, come detto, una seconda natura. È più facile cambiare le proprie opinioni scientifiche, filosofiche o religiose (può accadere di cambiarle in un istante) piuttosto che cambiare l'odio che si prova, l'amore che si prova, i propri affetti o le proprie bramosie. Ed è ancora più difficile cambiare le proprie abitudini, che sono incrostate nella materia. Per avere la padronanza delle proprie azioni è necessario cominciare ad avere la padronanza dei propri pensieri».

Anche il neuroscienziato **Bachrach** (*Il cervello geniale*) ha evidenziato come uno dei maggiori ostacoli al cambiamento sia rappresentato dai **pensieri automatici negativi**. Questi pensieri e le emozioni ad essi connesse influenzano i nostri comportamenti e i risultati futuri. Spesso ignoriamo l'importanza dei pensieri, lasciandoli evolvere casualmente. L'Autore raccomanda di bloccare tali pensieri non appena identificati, poiché possono minare le relazioni, l'autostima e il potere personale, ostacolando il cambiamento. Con la meditazione abbiamo un metodo efficace per affrontare questi problemi, perché essa permette un controllo significativo su come interpretiamo il mondo esterno e su come possiamo trasformare le nostre esperienze interiori, osserva questo scienziato (*ivi*).

CAPITOLO 5

SORVEGLIARSI, ANALIZZARSI E SAPER SCEGLIERE

Brevi note di riflessione

Per stabilire un autentico legame con la propria natura superiore e poterla incarnare come una seconda natura, è necessario coltivare una vigilanza continua su di sé, osservare lucidamente ciò che si pensa, si sente e si fa, imparando a discernere e a scegliere con consapevolezza ogni atto interiore. Alcuni dei seguenti semi di riflessione sono tratti dalle opere di O.M. Aïvanhov.

Studiare cosa accade in noi

Ognuno deve osservare dentro di sé, precisa **O.M. Aïvanhov**, come si svolgono le cose: ho avuto questo pensiero, ho provato questo sentimento, ho agito in questo modo... perché? E quali conseguenze ne sono derivate?

Anche secondo il neuroscienziato **Bachrach** (*op.cit.*) il cambiamento autentico richiede prima di tutto una maggiore consapevolezza di sé: conoscere chi sei davvero, cosa desideri, quali sono le tue motivazioni profonde e gli schemi mentali che ti ostacolano. Solo così puoi iniziare a trasformarti in modo reale, comprendendo la radice delle tue azioni e aprendoti alla possibilità di agire diversamente.

Occorre avere la consapevolezza dell'impatto della propria vita mentale la quale, come hanno dimostrato le neuroscienze, non è innocua in quanto essa agisce sull'organismo anche fisico: sono importanti non solo i pensieri ma anche le intenzioni, i progetti, i desideri e i timori che nutriamo. Si è scoperto, ha scritto **Andreoli** (*L'origine della coscienza*), che un desiderio attiva le stesse aree cerebrali che si attivano anche nella sua realizzazione: un desiderio cioè accende un corredo di funzioni che risultano essere le stesse che promuovono l'azione di soddisfacimento di quel desiderio.

Conoscere la natura dei nostri impulsi: l'interesse motivazionale

Davanti a ogni idea, a ogni desiderio, a ogni decisione che ci attraversa, osserva **O.M. Aïvanhov**, dobbiamo sempre soffermarci per analizzarne e conoscerne la natura per sapere in quale direzione ci trascinerà. Conoscerne la natura significa cercare quale interesse si nasconde dietro di esso: «Vediamo un po': questo pensiero, questo sentimento, questo desiderio, questa azione... mi sono ispirati dalla mia natura inferiore o dalla mia natura superiore?»

Il termine "interesse" deriva dal latino *inter-esse*, cioè "essere in mezzo", "stare tra", tra noi che agiamo e gli altri (umanità, natura, animali, ecosistema ecc.).

Possiamo pensare agli interessi, rilevano **Andrea Laudadio** e **Serena Mancuso** nel loro *Manuale di psicologia positiva*, come a un immaginario fascio di fili che ci legano a ciò che ci piace e che desideriamo. In sostanza, l'interesse, secondo gli Autori citati, è «una tendenza emotivo-intellettuale a intraprendere le azioni utili a raggiungere un certo oggetto... Attraverso gli interessi si può realizzare il proprio sistema di valori».

Interesse egocentrico e interesse disinteressato

Il disinteresse, come spiega **Howard Gardner** (*Il mestiere della mente*), «non significa mancanza di interesse... Un atteggiamento disinteressato non è affatto incompatibile con una forte motivazione o con emozioni intense».

Dietro una nostra iniziativa vi è sempre un interesse: talvolta, l'interesse non è materiale o grossolano, ma assume una forma più sottile: il desiderio di progredire, illuminarsi, perfezionarsi. La differenza essenziale risiede nel fatto che questo secondo tipo di interesse, se autenticamente spirituale e puro, **non danneggia nessuno** – anzi, si trasforma in un beneficio per l'intera collettività. Al contrario, l'interesse egoistico viene spesso soddisfatto a spese degli altri. Esistono, dunque, **due forme di interesse**:

1. un interesse limitato all'io, alla personalità, che raramente si rivela benefico per l'ambiente circostante;
2. e un altro, molto più vasto, che abbraccia anche il bene degli altri, fino a includere quello dell'intera umanità.

Per questo è importante non accettare passivamente pensieri e sentimenti personali, egoistici, espressione della natura inferiore, quali la cupidigia, la gelosia, la collera, l'avidità sensuale, la sete di potere...

Al contrario, i pensieri e i sentimenti ispirati dalla nostra natura superiore ci spingono a compiere soltanto ciò che è buono e utile per gli altri: la generosità, la pazienza, l'abnegazione, il sacrificio. Ecco, osserva Aïvanhov, un **criterio chiaro e semplice** per discernere: ciò che eleva e arricchisce non solo noi, ma anche gli altri, appartiene alla natura superiore. Occorre, quindi, nutrire un **interesse disinteressato**, che non sia egocentrico ma orientato al bene comune.

Equilibrio tra interesse individuale e collettivo

Occorre perseguire un equilibrio tra interesse individuale e collettivo: occorre occuparsi dei propri problemi, avverte Aïvanhov, ma anche delle questioni collettive. Se dimentichiamo, completamente noi stessi, se per noi conta solo la questione collettiva, è possibile che finiremo per soffrire e forse anche per crollare. E se ci occupiamo esclusivamente di noi stessi, entriamo in contraddizione con la collettività, ci dimentichiamo di essere solo una piccola parte di un tutto con il quale dobbiamo fare scambi ragionevoli e armoniosi per mantenere l'equilibrio.

Il saggio, scrive **Tagore** (*op.cit.*), cerca di metter d'accordo i desideri che mirano alla propria utilità con quelli che sono rivolti al bene sociale: e solo così egli può rendere più nobile il suo io.

Ad esempio, lo yoga della nutrizione rappresenta una mirabile sintesi di come si possa curare il legittimo interesse individuale nel rispetto della collettività, intesa in senso olistico.

Trasformare la natura dei nostri bisogni, rivedere le intenzioni e gli obiettivi

È importante modificare nella nostra vita la natura dei nostri bisogni e riesaminare le intenzioni, gli scopi e le motivazioni che ci guidano. Dobbiamo rivedere ogni desiderio, ogni pensiero e sostituirlo con qualcosa di nuovo, perché ogni bisogno, ogni desiderio, ogni aspirazione ci indirizza verso un percorso specifico e, a seconda della sua natura, ci conduce a diversi stati di coscienza.

O.M. Aïvanhov (*«Conosci te stesso» I cit.*) evidenzia la necessità di avere obiettivi da raggiungere, elevati e coerenti: quando la mente è colma di pensieri e obiettivi diversi, le energie si disperdono; al contrario, concentrandosi su un solo ideale o desiderio, tutte le forze si unificano e si genera una potenza straordinaria. Infatti, gli obiettivi che perseguiamo, osserva **Mihály Csíkszentmihályi** (*Seguire il flow cit.*), modellano e determinano l'identità che avremo. Senza un insieme omogeneo di obiettivi, risulta difficile sviluppare un sé coerente. È per mezzo dell'investimento strutturato dell'energia psichica fornita dagli obiettivi che si crea ordine nell'esperienza. Questo ordine, che si manifesta attraverso atti, emozioni e scelte prevedibili, col tempo diventa riconoscibile come un «sé» più o meno unico.

Dovremmo allora sempre chiederci: dove stiamo andando con le nostre intenzioni, cioè con i nostri pensieri e sentimenti? Cosa ci porteranno una volta che li abbiamo seguiti? Dove stiamo andando con le nostre azioni? Stiamo generando effetti benefici, oppure, dannosi per noi e per gli altri? Il vuoto intenzionale non esiste; semmai vi è l'assenza di consapevolezza delle proprie intenzioni. Noi, volenti o nolenti, andiamo sempre verso un quid e l'esperienza della vita ci dice che questo quid può portarci gioia o tristezza, infelicità o felicità, benessere o malessere. Ma allora, se siamo sempre orientati verso un qualcosa, perché non dovremmo chiederci in anticipo quali sono le stazioni di arrivo dei vari percorsi cui ci conducono le nostre intenzioni, quali regioni interiori raggiungeremo tramite esse, quali status psico-fisici conquisteremo? Perché attendere, ad esempio, il decorso di una intera vita per toccare con mano ciò che era già contenuto nello sviluppo implicito e necessitato dell'ideale prescelto? Il problema è che spesso non riusciamo effettivamente a comprendere in anticipo la destinazione finale delle nostre intenzioni. Per superare questa impasse forse dobbiamo partire proprio dalla destinazione

finale desiderata. Cioè dovremmo avere chiaro quale ideale di vita perseguire, cioè «*le but à atteindre*» come spiega efficacemente O. M. Aïvanhov (B. Fuoco, *Il valore e l'efficacia dell'intenzione nel processo di cambiamento*).

Il legame tra i fini e mezzi

È importante che ognuno di noi, rileva **O.M. Aïvanhov**, decida di rivedere l'importantissima questione dei fini e dei mezzi. Chi è onesto si renderà conto che, il più delle volte, il suo obiettivo è appagare, soddisfare gli istinti e le proprie brame mediante tutte le proprie facoltà fisiche e psichiche e tutte le risorse disponibili in natura. È necessario fare l'esatto contrario: tutto ciò che abbiamo considerato come fine deve diventare un mezzo: tutti gli impulsi della natura inferiore devono servire unicamente a raggiungere un ideale superiore.

Ascoltare la voce della natura superiore

Occorre rendersi disponibile ad ascoltare nel proprio spazio interiore la voce della propria natura superiore (cfr. **O.M. Aïvanhov**, «*Voi siete dèi*», cap. II). Le neuroscienze hanno analizzato cosa accade dentro di noi quando siamo nel silenzio, o invece, nei rumori. Osserva **Bachrach** (*op.cit.*) che insights e rivelazioni dell'inconscio sono come un cellulare che suona nel bel mezzo di una festa: se il rumore di fondo è forte, non riesci a sentirlo.

Non si può confidare soltanto nella volontà

Oggi esistono prove psicologiche e neuroscientifiche del fatto che la volontà è come un muscolo in grado di allenarsi. Anche per **O.M. Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.*) la volontà è fondamentale ma non si può confidare soltanto in essa: all'inizio, voler dominare la personalità, come se fosse un cavallo imbizarrito, può essere proficuo; ma occorre osare e avere una salda convinzione di poterlo fare: «Bisogna essere come Alessandro Magno che è riuscito a montare il cavallo Bucefalo. Questo cavallo era indomabile». Ma a lunga andare questo metodo può esporre a continui conflitti, tenuto conto della forza della personalità e del fatto che essa tende ad eseguire le vecchie abitudini registrate in memoria. È preferibile, quindi, come già rilevato nelle pagine precedenti, perseverare fino a quando non si sono realizzati nuovi cliché conformi alla nostra volontà progettuale. In caso contrario, sarà sempre la personalità a ritornare sui suoi vecchi passi (*ivi*).

La salda convinzione

La fermezza e una forte convinzione sono essenziali per il progresso individuale. Senza di esse, subentrano dubbi e paure che paralizzano la capacità di riuscita. Il concetto di “salda convinzione” è simile a quello di “salda credenza”.

Questa salda convinzione, che nasce da un'adesione insieme intellettuale ed emotiva a un determinato percorso spirituale, alimenta la motivazione e la volontà di perseverare, evitando che ci si arrenda di fronte alle prime difficoltà.

A questo proposito, **O.M. Aïvanhov** osserva (*ult. op. cit.*) che chi vive con convinzione affronta le prove con maggiore forza e ne esce più saggio e sereno: le difficoltà, invece di abbatterlo, gli rivelano risorse interiori che non sapeva di possedere. È con convinzione, dunque, che occorre lavorare sulla natura inferiore. Afferma il neuroscienziato **Bachrach** (*op.cit.*) che le convinzioni che abbiamo su noi stessi possono spianarci o sbarrarci la strada del cambiamento che desideriamo. Il cervello ha un potenziale che può cambiare, crescere e svilupparsi: «oggi, studi scientifici dimostrano come le persone che credono di essere ciò che gli sia toccato per via genetica e che il loro cervello sia imm modificabile, non sono brave a valutare le proprie abilità... è inevitabile che ciò determini una loro distorsione e, finché non ce ne rendiamo conto, non scopriremo nulla di noi stessi».

Lo psicologo canadese **Albert Bandura**, nella sua *Teoria Sociale Cognitiva*, ha esposto il concetto di autoefficacia per evidenziare come la convinzione nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per gestire situazioni specifiche influenzano le scelte, il livello di sforzo e la perseveranza di un individuo di fronte alle sfide. Le convinzioni modellano la percezione, l'interpretazione degli eventi e il comportamento degli individui.

Aspettative chiare e non illusorie

Le neuroscienze ci avvertono che ai fini del cambiamento occorre tener conto non solo delle emozioni ma anche del sistema delle aspettative. Avere aspettative chiare diventa importante per evitare reazioni debilitanti del cervello, come spiega **Miguel Nicolelis** (*Il cervello universale, la nuova frontiera delle connessioni*): se la percezione non corrisponde alle aspettative del cervello, quest'ultimo corregge la discrepanza, generando una sensazione di sorpresa e disagio.

Onde evitare aspettative illusorie e i conseguenti scoraggiamenti, **O.M. Aïvanhov** amava precisare che occorrono il lavoro, la fede necessaria per intraprenderlo e continuarlo, e il tempo. Non è sufficiente desiderare ardentemente qualcosa per realizzarlo rapidamente. Quindi, occorre sapere che il lavoro spirituale su sé stesso dura tutta la vita e pertanto non si possono nutrire aspettative di riuscita, prefissando limiti temporali. Non si può porre un limite temporale al lavoro di realizzazione di un ideale spirituale (*cf. Potenze del Pensiero cit.*).

Ciò non esclude che si possa ridurre il livello di incertezza, fissando aspettative chiare in relazione a tappe brevi e semplici da realizzare. Instaurare certezze, secondo le neuroscienze, ci offre una sensazione di piacere: soddisfare le aspettative aumenta il livello di dopamina e, quindi, le risposte di ricompensa.

TEMI DI APPROFONDIMENTO

1. *Attitudini suscettibili di compromettere il processo di cambiamento*
2. *Non identificarsi con l'immagine di un "sé separato": dall'Io al Noi*
3. *Trovare l'immagine del Sé superiore con cui identificarsi*
4. *L'immaginazione influenza ciò che siamo e ciò che potremo diventare*
5. *L'esperienza dello yoga della nutrizione: un resoconto*
6. *Vigilare sui processi identificativi e imitativi, anche inconsci*

1. ATTITUDINI SUSCETTIBILI DI COMPROMETTERE IL PROCESSO DI CAMBIAMENTO.

Dall'opera di O.M. Aïvanhov abbiamo tratto, a titolo di semplice riepilogo di quanto già osservato, un elenco sintetico delle attitudini che ostacolano il percorso di autoeducazione.

La credenza che la natura inferiore sia la vera natura dell'essere umano

È comune la convinzione che la natura umana coincida con la sua dimensione inferiore, ossia con gli aspetti più istintivi e limitati dell'essere, trascurando invece la vera essenza spirituale, la natura divina, che costituisce il nucleo autentico dell'individualità.

Identificare sé stessi con il proprio sé inferiore

L'errore più diffuso consiste nell'identificarsi costantemente con il proprio sé inferiore. Quando diciamo: «lo voglio...» (denaro, un'auto), «lo sono...» (in salute, triste, gioioso), «lo ho...» (questo desiderio, quell'opinione), crediamo di parlare dal nostro vero Sé. In realtà, non viene praticata un'autentica introspezione per riconoscere la natura di queste manifestazioni.

Così ci identifichiamo continuamente con la personalità, in particolare con il corpo fisico, considerandolo l'interezza del nostro essere. Tale identificazione ci imprigiona in stati di coscienza limitati, dei quali difficilmente diventiamo consapevoli.

Ritenere a priori giusto tutto ciò che si pensa e si sente

Un altro errore consiste nel considerare giusto e normale tutto ciò che si pensa e si sente, senza avvertire la necessità di selezionare preventivamente i propri moti interiori.

Limitarsi a lavorare su una singola debolezza

Spesso ci si concentra su una singola debolezza, senza risalire alla sua radice: la personalità, cioè la natura inferiore. Si crede erroneamente che basti modificare un comportamento isolato, trascurando che esso è espressione di una

struttura più profonda: la personalità. Questa non è una semplice somma di difetti, ma un centro motivazionale dotato di logica interna, che manifesta pensieri, desideri e azioni orientati alla gratificazione dell'ego.

Tale dinamica obbedisce a un istinto primordiale, che spinge l'essere umano verso il soddisfacimento immediato, l'affermazione individuale e la difesa dei propri interessi, talvolta a scapito della propria evoluzione o del bene altrui.

Voler reprimere o estirpare la natura inferiore

Alcuni pensano che per migliorare la propria vita basti reprimere o eliminare la dimensione delle pulsioni. Ma la personalità, entro certi limiti, è utile e necessaria: rappresenta un serbatoio di risorse strumentali alla vita del corpo e al lavoro spirituale. Se essa scomparisse completamente, l'individualità non potrebbe manifestarsi sulla Terra. La personalità diventa dannosa quando assume il governo delle risorse in quanto le mancano la coscienza morale, l'onestà, l'imparzialità, la bontà, la generosità. L'Antropocene è la dimostrazione evidente della gestione miope e egoistica delle risorse ambientali, secondo la logica della personalità.

Voler trasformare direttamente la natura inferiore, invece, di favorire le manifestazioni della natura superiore (l'individualità)

Un errore sottile ma diffuso è credere di poter migliorare la natura umana agendo direttamente sulla natura inferiore. La strategia educativa più efficace consiste, invece, nel favorire le manifestazioni della natura superiore, l'individualità, poiché la natura animale non migliora e non peggiora. Occorre quindi concentrare gli sforzi nel sostituire progressivamente la personalità con l'individualità.

Occuparsi costantemente della personalità propria o altrui

Chi si occupa in modo ossessivo dei propri o altrui difetti cioè della personalità, finisce col diventare simile ad essa. Bisogna saper prendere le distanze dalla personalità per concentrarsi e legarsi a temi e comportamenti elevati.

Limitarsi alla pratica della rinuncia

Per trasformarsi non basta rinunciare a qualcosa: bisogna praticare la sostituzione. Se si lascia un vizio (come il gioco, l'alcol, o qualsiasi altro comportamento nocivo) senza creare un nuovo bisogno più forte e positivo, prima o poi quel vizio tornerà a prevalere.

2. *NON IDENTIFICARSI CON L'IMMAGINE DI UN "SÉ SEPARATO": DALL'IO AL NOI.*

L'essere umano che si identifica con il proprio corpo fisico osserva il mondo attraverso di esso. E cosa vede? Vede altri esseri umani, altre creature, alberi, montagne, fiumi... una realtà fatta di corpi solidi, distinti e apparentemente indipendenti. In questo modo percepisce sé stesso come un'entità separata, autonoma, dotata di bisogni e desideri individuali, potenzialmente in conflitto con quelli degli altri. Questo essere sviluppa la coscienza di un sé separato, coerente con la visione di una realtà costituita da molti sé separati, da popoli distinti e, potenzialmente, antagonisti. Ma, questa visione oculare riproduce effettivamente la realtà esteriore?

I mistici dicono di no, in quanto l'io umano non è separato dagli altri, come sembra. Esiste nella profondità dell'essere umano un altro Sé che è divino, unito a tutti gli esseri, al Tutto.

Anche le neuroscienze dicono di no, in quanto la visione della realtà è una costruzione cerebrale e non una fotografia oggettiva scattata dall'occhio; inoltre, il concetto di un sé isolato non esiste in quanto l'essere umano fin dalla nascita è un essere relazionale. Così come non esiste un cervello umano realmente isolato.

Infine, anche i fisici quantistici dicono di no, in quanto i corpi non sono solidi, distanti e separati come appaiono alla vista. Inoltre, si aggiunge che noi possiamo vedere e conoscere solo una piccola parte della materia esistente.

Esaminiamo ora i vari aspetti della problematica.

a. La visione della realtà non è un'immagine fotografica, bensì una costruzione del cervello

In passato, osserva la neuroscienziata Lisa Feldman Barrett (*Sette lezioni sul cervello*) si pensava che il cervello registrasse la realtà visiva come una macchina fotografica. Oggi sappiamo che la percezione è una costruzione attiva del cervello, non una semplice registrazione di ciò che è "là fuori". I nostri sensi ricevono stimoli (onde luminose, suoni, odori), e il cervello li interpreta, combinando ciò che arriva dall'esterno con le sue previsioni e interpretazioni interne. La visione non è passiva, ma il risultato di una complessa elaborazione di elementi come colore, forma e movimento, ciascuno analizzato separatamente in diverse aree del cervello. Solo alla fine, questi dati vengono riassemblati per creare l'immagine che percepiamo. In sintesi, vediamo non solo con gli occhi, ma soprattutto con il cervello, che costruisce una realtà soggettiva, apparentemente oggettiva: «abbiamo un cervello efficiente nel creare illusioni da farci credere di vedere il mondo in modo obiettivo».

Ogni immagine di cui facciamo esperienza, aggiungono i neuroscienziati Gallesse e Morelli (*Cosa significa essere umani cit.*), non è una riproduzione del mondo in quanto tale, ma un'immagine che costruiamo con il nostro corpo fisico. Noi facciamo un'operazione sistematica di costruzione della realtà. Purtroppo, osservano i due scienziati, predomina ancora il primato cognitivo della visione il quale non tiene conto di altri meccanismi di comprensione quali la simulazione incarnata, sostenuta dai neuroni specchio, grazie alla quale il significato delle esperienze altrui può essere compreso non in virtù di una spiegazione ma dall'interno, in via diretta. Anche D. Lucangeli nel recente volume *Vite in apnea* osserva che «il cervello quando deve percepirsi con l'altro o senza l'altro, ascolta i segnali più profondi... sono i segnali limbici autentici, che da dentro a dentro dialogano e avvertono come ci si sente davvero. Il cervello sente se l'altro percepisce affezione, inclusione, connessione, partecipazione. Sente, oltre i comportamenti e le parole, se è benvoluto, considerato, stimato, aiutato». Abbiamo, quindi, una comprensione dall'interno che deve essere valorizzata.

L'importanza che noi attribuiamo a ciò che vediamo con gli occhi si spiega, precisa Bachrach (*Il cervello geniale cit.*), con il fatto che nel processo visivo è coinvolto almeno un quarto del cervello, molto più che per gli altri sensi e che il 70% del totale dei recettori sensoriali del corpo è localizzato proprio negli occhi. Insomma, comprendiamo il mondo che ci circonda guardandolo, malgrado la visione non avvenga negli occhi ma nel cervello. Non a caso, chiudendo gli occhi, osserva questo scienziato, spegniamo quella parte predominante del cervello che si occupa dello stimolo visuale, e questo ci permette di attivare e connettere altre regioni del nostro essere.

La maggior parte di noi, osserva Lisa Feldman Barrett (*Come sono fatte le emozioni cit.*), considera il mondo come un'entità fisicamente separata da noi stessi: «Gli eventi accadono "là fuori", nel mondo, e voi reagite "qui dentro", ovvero nel vostro cervello». In realtà, sostiene la scienziata, «il confine tra cervello e mondo è considerato permeabile, forse addirittura inesistente. Il sé è solo un concetto, una costruzione cerebrale; non esiste in natura» (*ivi*). Pertanto, se modifichiamo il nostro sistema concettuale, non cambiamo soltanto le nostre esperienze future, ma possiamo variare anche il nostro "Sé".

Non siamo, dunque, entità separate che interagiscono occasionalmente, ma aspetti intrinsecamente interconnessi e interdipendenti. Viviamo, osserva la citata scienziata (*Sette lezioni cit.*), grazie a una cooperazione nascosta: «la maggior parte delle persone mangia cibi coltivati da altri, molte vivono in case costruite da altri, i nostri sistemi nervosi sono accuditi da altri e il nostro cervello lavora in segreto con altri cervelli. Questa cooperazione nascosta ci mantiene in salute e il modo in cui ci trattiamo a vicenda è dunque importante in un senso molto reale, che ha a che fare con il nostro cablaggio cerebrale... siamo anche responsabili degli altri adulti più di quanto immagineremmo, o vorrem-

mo. Che ci piaccia o meno, influenziamo i cervelli e i corpi di quegli adulti che ci circondano con le nostre azioni e parole, e loro ci ricambiano la cortesia».

b. Conosciamo solo una minima parte della realtà esterna

Non conosciamo visivamente per intero, nemmeno, quello che ci circonda. Come osserva lo scienziato Tonelli (*Materia. La magnifica illusione*) «l'energia oscura contribuisce per il 68% circa alla massa totale. L'Universo è fatto per circa due terzi dal più misterioso dei componenti. Sommando il contributo della materia oscura si ottiene un risultato francamente imbarazzante. Nonostante i grandi progressi della scienza contemporanea, siamo costretti ad ammettere che non sappiamo nulla del 95% di tutto quello che ci circonda». L'astrofisica Ersilia Vaudo ammette (*Mirabilis, Cinque intuizioni che hanno rivoluzionato la nostra idea di Universo*) che «Se guardiamo unicamente alla materia che riempie l'Universo, possiamo constatare che l'ottantacinque per cento è un assoluto mistero».

c. Non esistono corpi solidi, separati e indipendenti come appaiono alla vista. Siamo tutti connessi

Le forme della realtà che noi vediamo non sono come appaiono alla vista. All'inizio del Novecento, la scienza rimase sbalordita nello scoprire che ciò che sembrava materia solida si dissolveva in onde di probabilità. Tutto, incluso l'essere umano, possiede una propria frequenza vibrazionale e un campo energetico. Il corpo fisico, gli alberi, gli oggetti, sono in realtà configurazioni dinamiche, non entità stabili e isolate.

La vita è un continuo scambio energetico. Il nostro corpo si rinnova costantemente, integrando particelle che appartengono all'intero Universo. Non percepiamo questi scambi, ma essi testimoniano la nostra profonda interconnessione con la totalità.

La fondamentale unicità dell'Universo, afferma il celebre fisico austriaco Fritjof Capra, in *La Rete della Vita*, caratteristica principale dell'esperienza mistica, è anche una delle più importanti rivelazioni della fisica moderna: «Per quanto ci addentriamo nella materia, la natura ci appare piuttosto come una complessa rete di relazioni tra le varie parti del tutto... anche i corpi fisici sono distanti e separati, solo se osservati sotto il profilo della loro forma, poiché, in realtà, essi con le loro vibrazioni sono in contatto tra loro. Anche l'idea della separazione tra individuo e natura è, dunque, illusoria. La nostra vita non è separata dalle altre» (*cfr. Idem, Il Tao della fisica*).

d. La trama unitiva: non siamo tanti io separati, ma un noi di cui siamo parte

L'esistenza di una trama unitiva si sta sempre più rivelando gradualmente anche alla ricerca scientifica, se pensiamo all'importanza centrale attribuita all'essere umano quale essere di relazione. Scrivono Gallese e Morelli (*Cosa*

significa essere umani cit.) che l'identità del soggetto nasce nella relazione con l'altro. Già nella fase prenatale, il feto sviluppa legami multisensoriali con la madre, che influenzano la sua memoria e il suo sviluppo successivo. Le scienze antropologiche mostrano «che siamo espressione delle relazioni e dei contesti culturali in cui viviamo. Riconoscendoci come condividui - non solo individui isolati - comprendiamo la nostra interdipendenza con gli altri, da cui derivano cooperazione e conflitto nelle comunità. In breve, l'io nasce e si forma all'interno del noi. Da tanti io che pensavamo di essere ci accorgiamo di derivare dai noi di cui siamo parte». Abbiamo ora scoperto, in tutti i campi, che siamo inseriti in rete di relazioni, come i mistici avevano sempre sostenuto.

Il cervello, rileva la neuroscienziata Barrett (*cf. il capitolo "Il cervello lavora in segreto con altri cervelli" in Sette lezioni sul cervello cit.*) regola gli altri cervelli in maniera così invisibile da farci presumere di essere indipendenti gli uni dagli altri.

Pensiamo, scrive la scienziata Daniela Lucangeli (*Il tempo del noi*), alle più recenti acquisizioni delle neuroscienze le quali mostrano che «intelligenza, cervello e identità non sono solo risorse individuali, ma fanno parte di un flusso condiviso e interattivo con l'ambiente. Questo ambiente, che ci influenza fin dal concepimento, non è solo fisico, ma è fatto di informazioni continue. Quali informazioni fanno parte di questo flusso? Tutte: cosa mangiamo, cosa respiriamo, come ci sentiamo, cosa proviamo, quali emozioni viviamo, cosa ricordiamo... tutto interferisce con il nostro epigenoma, inducendo trasformazioni che possono essere immediate e reversibili ma anche altre che, se stabilizzate nel tempo, possono trasferirsi nel genoma, divenendo irreversibili».

Ha scritto recentemente la fisica Gabriella Greison (*Ogni cosa è collegata. Pauli, Jung, la fisica quantistica, la sincronicità, l'amore e tutto il resto*): «Le particelle sono tutte collegate tra loro, e lo spazio tra di loro non conta. Le particelle del mondo del reale, quindi le persone, quindi noi. Noi, quando ci leghiamo a qualcuno ed entriamo in contatto con l'altra persona, ci intrecciamo, diventiamo entangled, e poi ce ne allontaniamo e continuiamo a scambiarci informazioni, lo stato di uno influenza lo stato dell'altro e viceversa, proprio come accade quando proviamo amore».

Il premio Nobel per la medicina Paul Maxime Nurse (*Che cosa è la vita? cit.*) ha scritto che «La vita sulla Terra consiste di un unico ecosistema largamente interconnesso, che comprende tutti gli organismi viventi. Questa fondamentale correlazione deriva non solo dalla profonda interdipendenza, ma anche dal fatto che tutta la vita è geneticamente imparentata attraverso le radici evolutive condivise. Questa idea di una profonda parentela e interconnessione è da tempo sostenuta dagli ecologisti. Trae origine dal pensiero dell'esploratore e naturalista Alexander von Humboldt, il quale, nel XIX secolo, affermava che

tutti gli organismi viventi sono legati da una rete olistica di connessioni».

e. Perché, allora, identificarsi con una realtà che sappiamo essere apparente?

Il corpo fisico, in realtà, non esaurisce ciò che siamo. Se io continuerò a percepirmi soltanto come un "sé corporeo", non sarò dominato forse da impulsi e strategie legate alla mia sopravvivenza e alla competizione? Non vivrò come un essere separato, in potenziale conflitto con gli altri, perdendo di vista la trama unitiva che attraversa le manifestazioni della vita?

Se mi identifico solo con l'immagine mentale del mio corpo - quella che vedo direttamente con gli occhi o riflessa nello specchio - riduco la mia identità alla vita di un organismo biologico, e in questa riduzione, rischio di non considerare la mia dimensione psichica e spirituale.

Questa percezione di separatività inibisce la percezione del Tutto e del Bene comune e impedisce, conseguentemente, l'espressione di una nuova etica sociale. Anche il filosofo sudcoreano Byung-Chul Han (*La vita contemplativa*) osserva che la crisi del nostro tempo è dovuta al fatto che tutto ciò che poteva dare senso e direzione alla vita sta scomparendo. Il processo produttivo non costruisce legami, ma genera isolamento e solitudine. All'interno della società della performance con una competizione continua e spietata, non si forma più un vero "noi".

Nel The New York Times del 29 marzo del 1972 venne pubblicata una lettera postuma di Einstein nella quale affermava: «L'essere umano è una parte di quel tutto che noi chiamiamo "Universo", una parte limitata nello spazio e nel tempo. L'uomo sperimenta sé stesso, i suoi pensieri e i suoi sentimenti scissi dal resto - una sorta di illusione ottica della propria coscienza. Lo sforzo per liberarsi di questa illusione è l'unico scopo di un'autentica religione. Non per alimentare l'illusione ma per cercare di superarla: questa è la strada per conseguire quella misura raggiungibile della pace della mente» (<https://www.nytimes.com>).

Il mondo interiore ci appare, dunque, «scisso dal resto», a causa di un'illusione ottica.

Questa coscienza limitata e antagonista, osserva O.M. Aïvanhov (*L'uomo nell'organismo cosmico*) è la fonte profonda di molti mali individuali e sociali: «finché esistiamo troppo in basso, al livello del nostro io inferiore, ci inganniamo, viviamo nell'illusione, non possiamo percepire quella vita unica, quella vita universale, quell'Essere cosmico che è ovunque; il nostro io inferiore ci impedisce di percepirlo e di comprenderlo. Ebbene, proprio il lavoro spirituale tramite la meditazione, la preghiera... ha lo scopo di ristabilire il legame, di costruire un ponte tra il sé inferiore, corporeo e il Sé superiore».

Anche il buddismo ammonisce, come è noto, a non trattare il nostro sé immaginario, desideroso di beni e di possesso, come se fosse un'entità reale.

Anche Schopenhauer aveva evidenziato (*Il mio oriente cit.*) come in questa illusoria ed erronea coscienza si annidasse la fonte dei problemi: «la separazione degli individui avviene soltanto nella rappresentazione. La molteplicità e la diversità degli individui sono pura apparenza, cioè esistono solo nella mia rappresentazione. La mia vera, intima essenza esiste in ogni vivente. È questa verità - espressa nella formula sanscrita *tat tvam asi*, cioè 'questo sei tu' - che prorompe come compassione, fondamento di ogni virtù autentica e disinteressata, e che si manifesta concretamente in ogni azione buona».

Anche Fromm, tra gli altri, aveva colto (*Io difendo l'uomo*) nella percezione della separatività un ostacolo al benessere umano. Credo, afferma questo Autore, «che la natura dell'uomo è data da una contraddizione che affonda le radici nelle condizioni dell'esistenza umana, una contraddizione che chiede la ricerca di soluzioni... premessa reale perché l'uomo superi il senso di separazione e raggiunga un senso di armonia, di unità e di appartenenza».

L. Boff, M. Hathaway (*Tao della liberazione*) si chiedono se saremo capaci di superare lo stato di coscienza che ci fa sentire disconnessi dagli altri esseri, isolati dalla comunità vivente e che ci fa percepire la società come un insieme di «ego isolati».

Non è agevole superare questa visione oculare in quanto la vista, come abbiamo prima osservato, è il senso più condizionante del nostro cervello. Ma occorre farlo, in quanto il nostro vero Sé non è confinato nel corpo fisico, ed è interdipendente rispetto agli altri Sé. L'apporto degli esercizi spirituali è fondamentale per aggiungere alla visione esteriore, la visione interiore (spirituale), di modo che si possa passare da un "sé isolato e antagonista" a un "Sé empatico, cooperativo e fraterno", al "Noi". Ed è questo uno degli obiettivi della pedagogia di O.M. Aïvanhov.

Grazie ai processi di identificazione consapevole possiamo fare fronte alla nostra incompletezza, uscire dal nostro «piccolo sé» e sentire di far parte anche di un gruppo, cioè di un «noi». Infatti, sono tanti i «noi», ancorché limitati, con i quali ci identifichiamo: per motivi famigliari, sportivi, culturali, ideologici, religiosi, politici ecc.

Questa peculiare capacità di «sentire» è coerente con la struttura intersoggettiva della realtà, osserva Laura Boella (*Sentire l'altro*): l'alterità non solo caratterizza il vivere sociale, ma abita la nostra interiorità. Ad esempio, rilevano Luigi Anolli-Paolo Legrenzi (*Psicologia generale*), «ogni volta che ciascuno di noi comunica qualcosa a un altro definisce nello stesso tempo sé stesso e l'altro... La comunicazione genera la definizione di sé e dell'altro».

Essere umani, sostiene il genetista Boncinelli (*Umano*), «significa prima di ogni altra cosa, mettersi in conversazione, in confronto, in maniera volontaria, con gli altri e con noi stessi». La nostra identità, afferma Galimberti (*Le radici filosofiche della psicologia*), «non ci deriva dal fatto che siamo nati... ma abbiamo

un'identità per il riconoscimento dell'altro. La relazione genera la tua identità. Se la mamma dice che sei bravo e la maestra dice che sei bravo, crea un'identità positiva; se invece dice che sei un cretino, crea un'identità negativa; ma l'identità è un fatto sociale, non è un fatto individuale».

Infatti, il nostro cervello, ha osservato lo psicologo Cozolino (*Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*), è un organo sociale e «dipende per la sua sopravvivenza dalle interazioni con gli altri... un neurone individuale o un cervello umano singolo non esistono in natura. Le persone e i neuroni languono e muoiono senza interazioni reciprocamente stimolanti. Nei neuroni questo processo viene detto apoptosi; negli esseri umani viene chiamato depressione, angoscia... le relazioni sono il nostro habitat naturale».

Il nostro essere sociali, rileva G. Tonelli (*Materia cit.*), è qualcosa «di più profondo e costitutivo del semplice fatto che viviamo in gruppi organizzati. Si diventa realmente umani attraverso lo sguardo e lo scambio di emozioni, interagendo con gli altri membri del gruppo sociale. Il cervello plastico e multiforme del neonato si forma nella relazione con il mondo mediata dagli adulti che se ne prendono cura, a partire dallo sguardo della madre».

Gli esseri umani sono creature sociali, afferma la filosofa Marta Nussbaum (*La Tradizione cosmopolita*), e «su questa base, la tradizione, dagli stoici greci ad Adam Smith, ha sostenuto che noi siamo già cittadini di un unico ordine mondiale. È la nostra capacità d'interagire attraverso la parola e la ragione, il nostro essere, profondamente interdipendenti e interattivi, a renderci concittadini, in senso morale; ciò significa che qualsiasi male arrecato a un qualsiasi cittadino del mondo può essere colto da qualsiasi altro cittadino del mondo».

Come afferma il neuroscienziato Gazzaniga (*Chi comanda? Scienza, mente e libero arbitrio*) «siamo cablati fin dalla nascita per avere interazioni sociali. Gran parte delle nostre abilità sociali arrivano preconfezionate dalla fabbrica».

Siamo orientati, scrive la psicologa Bonino (*Altruisti per natura cit.*), «verso il contatto, la condivisione, la compassione, il riconoscimento della comune umanità, l'identificazione degli altri come simili a noi. La socialità positiva umana, insomma, non è soltanto il frutto dell'influenza culturale, e molte evidenze si sono accumulate negli ultimi decenni a favore delle sue basi genetiche; per questo possiamo parlare, in senso generale, di un patrimonio genetico che ci predispone alla socialità positiva».

Nelle nostre stesse radici corporali, afferma Vito Mancuso (*L'anima e il suo destino*), alberga la relazione: «Il mio corpo, la mia materia-mater, è in realtà una rete fittissima di relazioni, prima tra organi, poi a un livello sottostante tra cellule, poi tra molecole, poi tra atomi, poi tra onde-particelle subnucleari. Il fondo dell'essere che io sono non è la materia inanimata (che non esiste). Non è però neppure il vuoto, come ritiene il Buddhismo. Il fondo del mio essere è il rapporto, la relazione». Per le ragioni sopra richiamate, l'interagire e il cooperare rispondono a un bisogno interiore oltre che materiale dell'essere umano.

3. TROVARE L'IMMAGINE DEL SÉ SUPERIORE CON CUI IDENTIFICARSI

Nel percorso di identificazione occorre trovare il soggetto o l'oggetto con cui identificarsi. Al momento, per tutti noi è agevole avere l'esperienza mentale delle manifestazioni della natura inferiore: aggressività, astuzia, violenza, disonestà ecc. In questi casi, ne percepiamo con chiarezza i relativi contenuti mentali anche perché siamo sempre sollecitati ad averli presenti tramite la comunicazione di massa. Siamo ben addestrati, purtroppo, in queste pratiche.

Essere capaci di formarsi delle immagini mentali, osservano F. Capra, P. L. Luisi (*Vita e natura*), «ci permette di scegliere tra diverse alternative, cosa che è necessaria per formulare dei valori e delle regole sociali di comportamento... la capacità della coscienza umana di formare delle immagini mentali astratte degli oggetti materiali e degli eventi è alla radice delle caratteristiche fondamentali della vita sociale».

Non abbiamo tutti la stessa immagine mentale e taluni potrebbero anche affermare di non aver alcuna immagine del proprio Sé superiore. Questa immagine va dunque ritrovata per farla risuonare dentro di noi. Finché l'essere umano, osserva O.M. Aïvanhov («*Conosci te stesso*» cit.), si identifica soltanto con l'immagine limitata e ordinaria di sé, rimane prigioniero di quella stessa mediocrità. Ma quando comincia a contemplare un'immagine superiore di sé, luminosa e divina, quella visione lo eleva, lo ispira, lo trasforma. Coltivare un'immagine ideale della propria natura spirituale non è un atto illusorio: è un atto creativo, un richiamo profondo alla realtà più alta dell'essere. Invece di partire dai propri limiti, bisogna risvegliare ciò che è già perfetto dentro di sé (cfr. *Idem, Une pensée en éveil*). Immaginando la sua vera essenza, nutrendola con pensieri e amore... poco a poco quell'immagine si imprime nella coscienza e diventa realtà vissuta. Solo idealizzando, solo riconoscendo il divino in sé e negli altri, si può conoscere la vera realtà dell'essere. Tramite la coscienza possiamo, dunque, avere immagini della nostra natura superiore, suscettibili di orientarci e plasmarci. Tutti noi siamo dotati delle facoltà per acquisire qualità spirituali. Noi possiamo assorbire conoscenze e qualità proprie della natura superiore, ad esempio, tramite:

- esperienze di identificazione;
- pratiche immaginative e di visualizzazione;
- l'osservazione e l'imitazione profonda di modelli o di esempi evoluti;
- pratiche di meditazione, di preghiera, contemplazione... ;
- il vivere con consapevolezza gli atti della vita quotidiana: pensiamo all'arte di nutrirsi in modo consapevole, alla pratica educativa prima del concepimento e della nascita; all'amore e alla sessualità in prospettiva spirituale, alla contemplazione del sorgere del sole, alla respirazione consapevole ecc.
- frequentazioni di ambienti evoluti grazie ai processi di identificazione, imitazione e contagio ambientale;
- letture di libri e ascolto di conferenze ispiranti.

4. L'IMMAGINAZIONE INFLUENZA CIÒ CHE SIAMO E CIÒ CHE POTREMO DIVENTARE

L'immaginazione è una messaggera che può spingersi molto lontano, registrare le meraviglie del Cielo e poi venire a portarvele. È così che molti pittori, poeti e musicisti hanno trovato la loro ispirazione

O.M. Aïvanhov

L'immaginazione è una facoltà cruciale nella società dei consumi in quanto gli esseri umani sono indotti a dare il loro consenso proprio sulla base di situazioni, soltanto, immaginate: essi sono indotti a immaginare che proveranno benessere se acquisteranno un certo bene o se daranno il sostegno a determinati personaggi ecc. In questi casi numerosi, la facoltà della immaginazione non è esercitata attivamente e consapevolmente, ma è vissuta passivamente ed è anche manipolata in quanto è predeterminata in funzione degli interessi altrui.

Il desiderio, osserva V. Andreoli (*Il cervello che guarda il cielo*), è la capacità di immaginarsi domani in una condizione diversa da quella che oggi si percepisce nel concreto. Avvertendo l'insoddisfazione, siamo spinti a desiderare un tempo migliore. Il desiderio è il segnale che più caratterizza la mente umana e ciò comporta l'immaginare un domani che sarà diverso da oggi (*ivi*).

Se l'immaginazione è così importante, perché non utilizzarla per la propria crescita e il proprio benessere? Evidentemente, un tale impiego ridurrebbe il potere di condizionamento e per tale ragione, viene indirettamente scoraggiato, lasciando intendere ai meno avvertiti che l'immaginazione sia una sorta di fantasia arbitraria o di divagazione senza senso.

O.M. Aïvanhov nelle sue conferenze sottolinea, invece, come l'immaginazione sia una facoltà straordinaria giacché ci permette di rappresentarci interiormente ciò che ancora non possiamo realizzare concretamente, ma che, proprio grazie a queste immagini interiori, può iniziare a prendere forma.

Oggi, anche le neuroscienze confermano l'antica credenza sulla forza plasmatrice dell'immaginazione. È stato infatti dimostrato che il cervello non distingue rigidamente tra un'esperienza reale e una immaginata: entrambe attivano circuiti simili, stimolano la plasticità cerebrale e rinforzano la nostra capacità di apprendere e agire in modo coerente con ciò che visualizziamo.

La scienza ha mostrato che quando immaginiamo uno stato d'animo o un'azione, si attivano nel cervello le stesse aree coinvolte quando le viviamo direttamente. I neuroscienziati Gallese e Morelli, nel loro saggio, più volte citato (*Cosa significa essere umani cit.*), spiegano che «la rappresentazione mentale di qualcosa attiva davvero le aree cerebrali legate all'esperienza in oggetto... osservare un filmato in cui una persona prova dolore attiva nel cervello dello spettatore le stesse aree che si attiverrebbero se quel dolore lo provasse in prima persona, pur con le dovute differenze».

Il fatto che l'immaginazione non sia un organo anatomico non deve indurci nell'errore di sottovalutarla in quanto essa è realmente un organo di conoscenza.

Anche il neuroscienziato Ian McGilchrist (*op.cit.*) ci invita a riflettere sul valore dell'immaginazione giacché essa «non è semplicemente la proiezione di immagini su uno schermo interno». La parola *imago* deriva infatti da *imitari*, che significa «plasmare secondo un modello». Ciò che immaginiamo, osserva l'Autore, non è neutro: «ci modella, influenza ciò che siamo e ciò che potremo diventare».

L'immaginazione non è soltanto uno strumento per creare immagini mentali, ma una facoltà cognitiva complessa che permette di esplorare e manipolare informazioni e rappresentazioni simboliche, contribuendo alla formazione di concetti astratti e alla comprensione di idee complesse che non hanno una evidenza fisica immediata.

Il filosofo Cvetan Todorov ricorda (*Gli altri vivono in noi, e noi viviamo in loro*) che l'essere umano è capace di concepire ideali e valori proprio grazie alla sua coscienza e alla sua immaginazione. È questa facoltà che gli consente di esplorare mentalmente l'infinito, di evadere da determinismi imposti e orientare la propria azione verso ciò che è più grande di lui.

Educare l'immaginazione, dunque, non è un'attività secondaria o astratta. È un passo decisivo per realizzare un cambiamento reale, profondo e duraturo.

Occorre tener conto, osserva Christoph Wulf (*Forme del sapere e dell'educazione nell'epoca dell'Antropocene*), che «l'immaginazione svolge un ruolo centrale nello sviluppo filogenetico e ontogenetico degli esseri umani. In entrambi i casi, il suo potere performativo è cruciale. Con l'aiuto dell'immaginazione gli esseri umani trasformano il mondo esterno in mondo interno e il mondo interno in mondo esterno, esprimendo così il loro rapporto con il mondo, con gli altri e con sé stessi».

Ciò che gli uomini immaginano di essere, ovvero le loro costruzioni di identità, ha osservato Francesco Remotti (*Ossessione identitaria*), «incidono sul loro essere, guidano le loro azioni. Come ha sostenuto Ernest Gellner, è il nazionalismo che ha creato le nazioni e non viceversa: l'immagine di un "noi" come nazione ha prodotto le realtà nazionali».

L'immaginazione osserva la filosofa Laura Boella (*Il Coraggio dell'etica per una nuova immaginazione*) è anche un organo morale: «è un vero e proprio organo che dilata e approfondisce la percezione della realtà, con la sua capacità di comporre i dati di una situazione, di un'esperienza, di una vita, alla luce di un ideale, dell'anticipazione di ciò che potrà essere o che non è ancora possibile... l'immaginazione implica una relazione attiva della vita con l'ideale, che ha a che vedere con le immagini, i simboli e le storie con cui ci raffiguriamo il "come" vivere umanamente in un mondo in cui circolano dolore e gioia, violenza, aggressività, amore e amicizia».

Nell'insegnamento di O.M. Aïvanhov, il funzionamento del processo immaginativo è paragonato a un processo di gestazione. L'immaginazione è concepita come una potenza formatrice (*cfr. La Pedagogia cit.*), dotata di una funzione generativa simile a quella del principio femminile: «Come una donna, l'immaginazione produce ciò che le viene dato». Proprio per questo, l'immaginazione svolge un ruolo determinante nel processo di trasformazione interiore. L'immaginazione è, quindi, anche un organo spirituale necessario in quanto ci permette di risvegliare la nostra natura superiore: sia che si segua la via della conoscenza che quella del cuore. L'immaginazione ci consente di visualizzare questa natura superiore e di trasformare tale visione in azioni e modi di vivere concreti, allineati con l'ideale che ci siamo posti. In altre parole, possiamo immaginare di incarnare il Sé superiore e di vivere in armonia con quell'immagine ideale. Per questo motivo, l'immaginazione si rivela fondamentale per stabilire una connessione profonda con il proprio Sé superiore.

Purtroppo, come osserva O.M. Aïvanhov, spesso questa facoltà viene usata inconsapevolmente al servizio di desideri di possesso, vendetta, dominio o soddisfazioni egoistiche. Ma se educata, l'immaginazione può diventare una forza di crescita interiore. Visualizzare con costanza qualità come la calma, la pazienza, l'indulgenza o la purezza non è un esercizio vano: al contrario, ci allena a sviluppare quelle stesse virtù nella vita reale.

5. L'ESPERIENZA DELLO YOGA DELLA NUTRIZIONE. UN RESOCONTO

La nutrizione consapevole costituisce un metodo unitivo in quanto implica la partecipazione coerente di tutto l'organismo psicofisico: delle attitudini, delle intenzioni, dei pensieri, delle emozioni, dei sentimenti, del respiro e, evidentemente, del corpo fisico. La nutrizione consapevole non si esaurisce nella dimensione cerebrale o in quella digestiva ma coinvolge l'intero vissuto dell'organismo psicofisico e, per tale ragione, essa può riflettersi sullo schermo della nostra coscienza, dando origine a un nuovo "sentire" della vita quotidiana, con effetti positivamente contagiosi che vanno al di là della nutrizione.

Con la pratica reiterata, tali esperienze paradigmatiche tracciano percorsi sempre più stabili e connessioni profonde.

1. La filosofia della nutrizione di O.M. Aïvanhov si esplicita in uno yoga vero e proprio in quanto occorre:

- concentrarsi;
- porre attenzione ai gesti che si compiono durante il pasto;
- mantenere il silenzio;
- calmare i propri pensieri;
- respirare correttamente;
- meditare sul cibo;
- contemplare la bellezza dei frutti della natura;
- nutrire sentimenti di gratitudine e di amore.

Per esprimere in modo più approfondito questi aspetti possiamo provare a riassumerli in termini, evidentemente, generali.

Innanzitutto, lo Yoga della nutrizione ci invita a preparare il cibo con attitudini adeguate. Non a caso la funzione del cuoco era molto importante nei monasteri e in alcune filosofie spirituali.

In seguito, è fondamentale prepararsi ad assumere il cibo nelle migliori condizioni possibili, con la consapevolezza che stiamo per ricevere una energia sacra che ci dona la forza, la salute e, quindi, la possibilità concreta di vivere sulla Terra. Una volta a tavola, ci concentriamo e ci raccogliamo in silenzio per entrare in contatto profondo con il cibo: pensiamo, ad esempio, a un frutto come se fosse una «lettera d'amore del Creatore», costituito da particelle di materia provenienti dallo spazio, piene di vita cosmica. Per leggere questa "lettera" dobbiamo aggiungervi il nostro amore, considerato che il cibo entra in noi, nel nostro organismo per farne intima parte. Instaurare con il cibo una relazione di amore è fondamentale se vogliamo che il pasto diventi una vera e propria comunione.

Dopo questa breve preparazione interiore, ci accingiamo, con sentimenti di gratitudine ad assumere il pasto in un silenzio gioioso e caloroso, con la con-

sapevolezza che, fin dal primo boccone, deve essere coinvolto tutto il nostro essere fisico, psichico e spirituale:

- con la corretta masticazione, agevoliamo la nutrizione del corpo fisico;
- con la corretta respirazione, ritmata e profonda, rinforziamo la forza vitale;
- provando sentimenti di amore verso il cibo e la Natura, nutriamo le emozioni elevate;
- con la concentrazione e meditazione sulla sacralità del cibo, nutriamo il pensiero superiore;
- con i gesti misurati e armoniosi nel prendere il cibo e nel porgerlo ai nostri vicini (se siamo in compagnia), sviluppiamo la nostra volontà e la nostra gentilezza.

2. Ma non è tutto.

La giusta attitudine durante il pasto, ci permette di estrarre dal cibo anche gli elementi nutritivi più sottili per il nostro organismo. Nella Chāndogya Upaniṣad si afferma che il cibo una volta mangiato si divide in tre parti: oltre alla parte più grossolana che viene espulsa, abbiamo la parte più sottile che diventa corpo, e infine la parte ancora più sottile che diventa mente.

Per comprendere se il processo della nutrizione è avvenuto in noi in modo soddisfacente è sufficiente verificare quali stati interiori abbiamo provato dopo il pasto:

- se abbiamo masticato a lungo e abbiamo respirato molto profondamente, sentiremo il nostro sistema nervoso come pacificato;
- se la nutrizione è avvenuta in modo corretto ci alzeremo da tavola con sensazioni di benessere, ci sentiremo non appesantiti, ma dinamici e luminosi sul piano affettivo e intellettuale;
- se abbiamo nutrito anche le dimensioni emotive e mentali del nostro essere, si manifesteranno in noi «sentimenti e pensieri di un ordine estremamente elevato: l'amore per il mondo intero, la sensazione di essere felici, in pace, e di vivere in armonia con la Natura». Per tali ragioni, O. M. Aïvanhov esortava a sperimentare lo Yoga della nutrizione: «Provate a mangiare anche una sola settimana con amore e vedrete in che stato meraviglioso vi sentirete».

3. Lo Yoga della nutrizione ha anche ulteriori risvolti pedagogici ed etici profondi in quanto comporta la rinuncia a una alimentazione carnea, nonché la consapevolezza verso la giusta misura di cibo da assumere rispetto al personale fabbisogno, in una prospettiva olistica. Infatti, se ci nutriamo con amore e consapevolezza, applicando una corretta masticazione, percepiamo, in modo naturale, al momento di nutrirci, il limite da rispettare. Gli eccessi alimentari, oltre a essere dannosi per la salute, riducono le risorse a disposizione di tutta la collettività, condizionando gli usi del pianeta: «mangiando più di quanto sia necessario, si prende ciò che era destinato ad altri».

Lo Yoga della nutrizione nella misura in cui aiuta a curare le tendenze connesse all'ingordigia alimentare, riesce ad agire, nel contempo, anche sul quel nostro istinto egocentrico che ci spinge a voler accaparrare tutte le cose per noi. Istinto quest'ultimo dal quale originano conflitti e comportamenti antisociali. Per questo, mangiare meno e meglio, con maggior coscienza e amore, è una regola d'oro della filosofia della nutrizione di O.M. Aïvanhov.

4. La nutrizione, pertanto, da atto automatico finalizzato a "prendere" risorse per la sopravvivenza fisica sulla base dell'istinto animale, diventa:

- atto consapevole, responsabile e rispettoso per alimentare il proprio organismo anche nelle sue componenti spirituali;
- atto di comunione tramite il quale sentire con gioia e gratitudine di essere parte del Tutto ed espandere la propria coscienza verso l'Universo, verso tutta la comunità vivente, mondi naturali e animali compresi.

La nutrizione diventa, così, anche una eccellente occasione per maturare sensibilità e attitudini amorevoli, gentili ed empatiche. Per questo imparare a nutrirsi, infatti, è anche imparare ad amare.

Tutto ciò appare ancor più evidente quando il pasto è assunto in collettività. Mangiare "insieme" presenta alcune peculiarità positive rispetto al mangiare da "soli". Non solo per il benessere connesso al fatto di vivere gratificanti momenti di socialità ma anche perché il pasto in comune richiede un'attenzione concretamente benevola verso coloro che mangiano accanto a noi. Non a caso, san Benedetto, dava molta importanza al pasto in comune: «Alle mense dei fratelli non deve mai mancare la lettura e si faccia sommo silenzio, sicché non vi si ascolti bisbiglio o voce d'alcuno fuorché solo di chi legge. Quanto a ciò che è necessario per prendere cibo o bevanda, i fratelli se lo servano a vicenda in modo che nessuno abbia bisogno di chiedere alcunché. Se tuttavia vi sarà necessità di qualche cosa lo si chieda, piuttosto che con la voce, col suono di qualunque segno» (*Regola, cap. 38*).

Il silenzio durante i pasti, per san Benedetto, non era assenza di comunicazione o espressione di isolamento individuale giacché era abitato da una attitudine caritatevole e di cura verso i vicini. Questo esprit fraterno permea anche le attitudini durante i pasti, contemplate dallo Yoga della nutrizione.

5. La pratica dello Yoga della nutrizione, a nostro avviso, è feconda e vantaggiosa perché abbraccia, come abbiamo constatato, tutte le potenzialità del nostro essere, perché risulta praticabile più volte al giorno (in quanto mangiamo più volte al giorno) e perché non richiede una preparazione specialistica ai fini della sua fruibilità. Lo Yoga della nutrizione potrebbe far parte, a pieno titolo, di una nuova cultura civica grazie al benessere psico-fisico e alla pacificazione interiore che produce e all'espansione della consapevolezza che esso favorisce, madre dei comportamenti virtuosi nella vita individuale e collettiva.

6. VIGILARE SUI PROCESSI IDENTIFICATIVI E IMITATIVI, ANCHE INCONSCI

Nelle scienze sociali è nota la definizione data dal sociologo Gabriel Tarde (*Le leggi dell'imitazione*) secondo cui «l'essere sociale è per sua natura un imitatore... e la società è composta da individui che si imitano reciprocamente, oppure che, pur non imitando direttamente gli uni gli altri, si somigliano proprio in virtù di questa tendenza comune all'imitazione». Anche Aristotele aveva definito l'uomo come essere «sommamente imitativo» (*Poetica* 1448b7).

«Non c'è nulla o quasi, nei comportamenti umani», scrive l'antropologo René Girard (*Delle cose nascoste sin dalla fondazione del mondo*), «che non sia appreso, e ogni apprendimento si riduce all'imitazione. Se gli uomini, a un tratto, cessassero di imitare, tutte le forme culturali svanirebbero».

O.M. Aïvanhov ha posto in luce le influenze profonde esercitate dall'imitazione conscia e inconscia e ha esortato a vigilare sia i genitori, stante l'imitazione inconscia praticata dalla prima infanzia, sia gli adulti e i giovani sulle cose che essi guardano, osservano, contemplanò, stante gli effetti contagiosi inconsci derivanti anche dalla sola visione o osservazione. In una conferenza del 31 luglio 1967, l'Autore ha spiegato che «attraverso lo sguardo, l'uomo si associa all'oggetto o all'essere che sta guardando, si mette al suo livello di vibrazione, lo imita, anche inconsciamente. Quando si vede qualcuno ridere, fare smorfie o gesticolare, non si ha forse la tendenza a imitarlo? E quando vedete una persona che soffre, non cominciate forse a provare un po' anche voi il suo stesso dolore o i suoi stessi dispiaceri? È contagioso» (*cf. Lo yoga del sole*).

Anche lo psichiatra McGilchrist (*op.cit.*) ha rilevato che risulta «ampiamente comprovato che l'imitazione è estremamente contagiosa: pensare a qualcosa, o anche semplicemente ascoltare delle parole collegate a qualcosa altera il nostro modo di comportarci e di svolgere un compito».

Quindi occorre tener conto degli effetti contagiosi derivanti da procedimenti imitativi. Per questo motivo, è fondamentale cercare sempre di confrontarsi con creature evolute, osserva O.M. Aïvanhov: «non solo si impara l'umiltà, ma ci si avvicina anche a esse con l'obiettivo di diventare come loro. Vi siete mai chiesti perché sia stato scritto L'imitazione di Cristo? Proprio perché è imitando gli esseri che ci superano che possiamo sviluppare al meglio noi stessi» (*La Pedagogia I cit.*). Per inciso, osserviamo che la paternità dell'*Imitatio Christi* è attribuita da molti a Tommaso da Kempis (1378-1471).

Se poniamo davanti a noi un ideale elevato come modello, che cosa accade? Spiega O.M. Aïvanhov: «Iniziamo a concentrarci su di esso, a meditare, a contemparlo, ad amarlo profondamente e a desiderare di imitarlo, di divenire simili ad esso. Così, qualcosa di quel modello, a poco a poco e con perseveranza, finisce per penetrare in noi, trasformandoci dall'interno» (*ult.op.cit.*).

Il teologo Ermes Ronchi ha scritto (*“Avvenire” del 14 marzo 2019*): «Tu diventi ciò che contempli, ciò che ascolti, ciò che ami, diventi come Colui che preghi. Di qui la Parola del Salmo: “Guardate a Dio e sarete raggianti” (34,6)».

In linea con queste affermazioni, l'antropologo Michael Taussig (*Mimesis and Alterity*) ha sostenuto che l'imitazione profonda esprime una sorta di “magia simpatica” in quanto attrae il carattere e la forza dell'originale. Analogamente, il neuroscienziato R.W. Byrne ha affermato che «*imitation is magical*» (*Detecting, understanding, and explaining imitation by animals*), chiedendosi: «come può l'imitatore riconoscere che un'azione che compie è “la stessa” di quella osservata in un altro? Come si può “trasferire” un pacchetto di abilità dal repertorio di un individuo a quello di un altro?»

Secondo il filosofo e psichiatra Karl Jaspers (*Psicopatologia generale cit.*) l'imitazione involontaria rappresenta la base della suggestione. Nelle folle, gli individui aderiscono ai giudizi degli altri per imitazione.

Anche Hume ha fatto ricorso all'idea di contagio nell'analizzare gli effetti della simpatia: «Le menti di tutti gli uomini sono simili nei loro sentimenti e nelle loro operazioni. Quando delle corde sono tese tutte a uno stesso grado, il movimento di una si comunica a tutte le altre; allo stesso modo, tutte le affezioni passano prontamente da una persona a un'altra e generano movimenti corrispondenti in ogni creatura umana» (*Trattato sulla natura umana*).

Zamperini e Testoni (*Psicologia sociale*) ricordano che secondo la teoria dell'apprendimento sociale, i nostri comportamenti, sia aggressivi che altruistici, dipendono dall'osservazione e imitazione di modelli. In situazioni ambigue, il modello offre un riferimento su come agire. Se si tratta di un comportamento aggressivo, il modello può disattivare i freni morali e far apparire l'aggressività come vantaggiosa; se invece si tratta di altruismo, il modello attiva le norme sociali che incoraggiano ad aiutare chi è in difficoltà.

La neuroplasticità, hanno rilevato D. Goleman, R. J. Davidson (*La meditazione come cura*), ci permette di modificare il cervello attraverso la ripetizione delle esperienze, anche se spesso non ne siamo consapevoli. Le attività che svolgiamo ogni giorno, come l'uso degli schermi digitali, rafforzano o indeboliscono determinati circuiti cerebrali. Se non siamo attenti, la nostra “dieta mentale” produce cambiamenti casuali.

Mettere in rilievo la plasticità del cervello, a ben vedere, significa sottolineare non solo le possibilità infinite di apprendimento e di memoria dell'essere umano e di scelta tra il bene e il male (*Milena Santarini, La mente ostile*), ma anche la maggiore vulnerabilità dell'essere umano alle influenze esterne (*N. Doidge, Il cervello infinito*).

Abbiamo, quindi, anche una certa responsabilità nei riguardi degli altri, osserva la neuroscienziata L. Barrett (*Come sono fatte le emozioni cit.*), perché le

nostre azioni modellano i concetti e i comportamenti di altre persone, generando un ambiente che facilita o sfavorisce, l'espressione dei geni che influenzano sul cablaggio del cervello, compreso quello degli individui che costituiranno la generazione successiva. In questo senso, la realtà sociale mostra che siamo corresponsabili delle condotte reciproche, non in modo astratto o retorico, ma in termini molto reali legati al cablaggio neuronale.

Tutto ciò attesta l'importanza di:

- prestare attenzione ai processi di imitazione che si attivano, nostro malgrado, nell'ambiente nel quale viviamo;
- ispirarsi a modelli superiori da imitare, stante la forza contagiosa degli stessi;
- creare "ambienti" calorosi e sereni per favorire l'apprendimento, la fioritura e la tessitura di legami fraterni (pensiamo alle famiglie, alla scuola, agli ambienti di lavoro ecc.).

CONCLUSIONE

Il percorso che abbiamo esplorato nel corso del presente volume mostra che l'essere umano, come constatato fin dall'antichità, è un homo duplex: coesistono in lui una natura inferiore, dominata da pulsioni e automatismi, e una natura superiore, capace di virtù, empatia e coscienza fraterna. Ignorare o negare questa duplicità significa restare prigionieri di sé stessi, dei propri conflitti interiori e di scelte che limitano la vita personale e collettiva.

Conoscere sé stessi non è un esercizio speculativo, ma è un gesto di rispetto e di responsabilità verso sé stessi e il mondo. Solo comprendendo la nostra ambivalenza possiamo orientare la vita quotidiana verso scelte etiche e armoniche.

È attraverso l'osservazione attenta delle proprie reazioni, emozioni e pensieri che possiamo riconoscere le manifestazioni della natura inferiore, imparare a contenerle per fare posto gradualmente a quelle della natura superiore.

L'educazione della natura umana conduce al superamento delle divisioni interiori, alla maturazione del senso di giustizia e alla realizzazione di un ordine di vita pacificato rispetto a tutta la comunità vivente. Non si tratta di un ideale inaccessibile, ma di un percorso pedagogico concreto e auspicato dai grandi pensatori di ogni epoca.

Abbiamo scelto di valorizzare nel presente volume la pedagogia di O.M. Aïvanhov perché, a nostro avviso, essa mostra come vivere concretamente l'esperienza della natura superiore negli atti della vita quotidiana. Anche le neuroscienze hanno confermato che per cambiare sé stessi, occorre cambiare l'esperienza di sé stessi. Non è sufficiente discettare di natura superiore e di valori, occorre farne sperimentazione concreta, anche a partire da piccoli atti della vita quotidiana. Per questa ragione, ci è parso fondamentale presentare una pedagogia orientata a risvegliare la consapevolezza della propria natura superiore e la capacità di tradurla in esperienza vissuta.

In ultima analisi, il futuro della vita collettiva e dell'ecosistema dipende dalla nostra capacità di risvegliare la dimensione superiore dalla quale possono emergere le virtù e le qualità necessarie per una vita armonica. Solo investendo nella nostra umanità più alta possiamo sperare di superare i conflitti, la violenza e l'indifferenza, e costruire una società in cui la saggezza, l'amore e la responsabilità siano il fondamento di ogni azione. Conoscere le due nature, riconoscerle e lavorare sulla propria evoluzione interiore non è una scelta secondaria: è la condizione necessaria per vivere pienamente e con consapevolezza, per sé e per il mondo intero.

BIBLIOGRAFIA FINALE

- Abbagnano, Nicola. *Dizionario di filosofia*. UTET, 2001.
- Agamben, Giorgio. *L'aperto. L'uomo e l'animale*. Bollati Boringhieri, 2002.
- Agostino, *Opera omnia*. Città nuova, 1985.
- Aime Marco, Paolini, Marco. In AA.VV. *Umani e non umani. Noi siamo natura*. Utet, 2024.
- Aïvanhov, Omraam Mikhaël. *Conosci Te Stesso -Jnana Yoga - I e II*. Prosveta Edizioni, 2018.
- . *Lo Yoga della Nutrizione*. Prosveta Edizioni, 2017.
- . *Amore e Sessualità*. Prosveta Edizioni, 2015.
- . *Potenze del pensiero*. Prosveta Edizioni, 2018.
- . *Voi Siete dèi*. Prosveta Edizioni, 2012.
- . *La chiave essenziale per risolvere i problemi dell'esistenza*. Prosveta Edizioni, 2011.
- . *L'educazione inizia prima della nascita*. Prosveta Edizioni, 2005.
- . *Natura umana e natura divina*. Prosveta Edizioni, 2009.
- . *Il lavoro alchemico ovvero la ricerca della perfezione*. Prosveta Edizioni, 2009.
- . *Regole d'oro per la vita quotidiana*. Prosveta Edizioni, 2009.
- . *Vita psichica: elementi e strutture*. Prosveta Edizioni, 2008.
- . *L'alchimia spirituale*. Prosveta Edizioni, 2006.
- . *La libertà, vittoria dello spirito*. Prosveta Edizioni, 2015.
- . *La pedagogia iniziatica*, 3 voll. Prosveta Edizioni, 2018.
- . *L'alto ideale*. Prosveta Edizioni, 2018.
- . *L'uomo nell'organismo cosmico*. Prosveta Edizioni, 2020.
- . *Comment préparer notre corps à incarner l'esprit*. Prosveta Editions, 2024.
- . *Aprirsi alla vita spirituale. Metodi e pratiche*. Prosveta Edizioni, 2025.
- Akerlof, George, e Robert Shiller. *Spiriti animali. Come la natura umana può salvare l'economia*. Rizzoli, 2009.
- Andreoli, Vittorino. *Insieme si vince. La forza della cooperazione nella nostra vita*. Rizzoli, 2010.
- . *L'origine della coscienza*. Rizzoli, 2011.
- . *Il cervello che guarda il cielo*. Rizzoli, 2013.
- Anolli, Luigi, e Paolo Legrenzi. *Psicologia generale*. Il Mulino, 2001.
- Aristotele. *Etica Nicomachea*. Bari Laterza, 1999.
- . *De Anima*. Bompiani, 2000.
- . *Retorica*. A cura di G. Zanatta. Rizzoli, 1996.
- Assagioli, Roberto. *La letizia spirituale*. Archivio Assagioli Online.
- . *Psicologia individuale e sviluppo spirituale*. Archivio Assagioli Online, 1932.
- . *Sviluppo transpersonale*, Astrolabio, 1988.
- Attali, Jacques. *Conoscenza o barbarie: Storia e futuro dell'educazione*. Fazi editore, 2025.
- Aurelio, Marco. *Ricordi*. Rizzoli, 2006.

- Bachrach, Estanislao. *Cambia il cervello, cambia la vita*. Tea, 2018.
- . *Il cervello geniale. Migliora la tua vita con le scoperte delle neuroscienze*. Tea, 2018.
- Balzac, Honoré de. *Louis Lambert*. Garzanti, 1994.
- Bandura, Albert. *Teoria sociale cognitiva*. Erickson, 2000.
- Barrett, Lisa F. *Come sono fatte le emozioni*. Giunti, 2023.
- . *7 lezioni e ½ sul cervello*. Il Saggiatore, 2021.
- Baudelaire, Charles. *Œuvres complètes*, tomo III. Paris Calmann Lévy, 1885.
- Battaglia, Luisella. *Bioetica*. Editrice Bibliografica, 2022.
- Beierwaltes, Werner. *Autoconoscenza ed esperienza dell'unità*. Vita e Pensiero, 1993.
- Bellanca, Nicola. *Le possibilità del futuro*. Rosenberg & Sellier, 2018.
- Belli, Carlo. *Costruire la Pace, decostruire la guerra*. Stella Mattutina edizioni, 2016.
- . *Fuoco B., Umanità e Natura - Nuovi Paradigmi per Vivere Insieme*. Docuvideo, 2025.
- Berti, Enrico. *In principio era la meraviglia. Le grandi questioni della filosofia antica*. Bari Laterza, 2007.
- Bodei, Remo. *Immaginare altre vite, realtà, progetti, desideri*. Feltrinelli, 2013.
- . *Geometria delle passioni*. Feltrinelli, 2017.
- Boella, Laura. *Il coraggio dell'etica. Per una nuova immaginazione*. Raffaello Cortina, 2012.
- . *Sentire l'altro*. Raffaello Cortina, 2006.
- Boezio, Severino. *La consolazione della filosofia*, Einaudi, 2010.
- Boff, Leonardo, e Mary Evelyn Hathaway. *Tao della liberazione*. Fazi, 2014.
- Bonazzi, Michele. *Storia della filosofia antica*. Laterza, 2013.
- Boncinelli, Edoardo. *Umano. Una storia non finita*. Rizzoli, 2009.
- . *Mi ritorno in mente. Il corpo, le emozioni, la coscienza*. Longanesi, 2010.
- Bonino, Silvia. *Altruisti per natura. Alle radici della socialità positiva*. Bollati Boringhieri, 2011.
- Bregman, Rutger. *Una nuova storia dell'umanità. Da sempre siamo migliori di ciò che pensiamo*. Feltrinelli, 2020.
- Brunschwig, Jacques - Lloyd, Geoffrey E. R. (a cura di). *Il sapere greco. Dizionario critico, I e II*. Einaudi, 2005.
- Buffon, Georges-Louis Leclerc. *Storia naturale*. ed. orig. Paris, 1749-1789.
- Han, Byung-Chul. *La vita contemplativa*. Nottetempo, 2023.
- Cambi, Franco. *Manuale di filosofia dell'educazione*. Laterza, 2000.
- Capra, Fritjof, e Pier Luigi Luisi. *Vita e natura. Una visione sistemica*. Aboca, 2014.
- . *La rete della vita*. Rizzoli, 1997.
- Cartesio, René. *Meditazioni metafisiche*. Rizzoli, 2001.
- Cassirer, Ernst. *Filosofia dell'illuminismo*. La Nuova Italia, 1973.
- Cicerone, Marco Tullio. *Tuscolane*. BUR, 1998.
- . *De officiis*. BUR, 2000.
- . *De finibus bonorum et malorum*. UTET, 1974.

Clear, James. *Atomic Habits. Piccoli cambiamenti, straordinari risultati*. De Agostini, 2023.

Coomaraswamy, Ananda K. *Il grande brivido*. Adelphi, 1997.

Conte, Giuseppe. *Il mito greco e la manutenzione dell'anima*. Giunti, 2021.

Costa, Paolo. *Un'idea di umanità. Etica e natura dopo Darwin*. Centro Editoriale Dehonianiano, 2007.

Cozolino, Louis. *Il cervello sociale. Neuroscienze delle relazioni umane*. Raffaello Cortina, 2008.

Csíkzentmihályi, Mihály. *Seguire il flow. Psicologia della felicità*. Garzanti, 2023.

Cusano, Nicola. *La dotta ignoranza*. BUR, 2009.

Cytowic, Richard E. *Un cervello dell'età della pietra nell'era degli schermi*. Apogeo, 2025.

Damasio, Antonio. *Lo strano ordine delle cose. La vita, i sentimenti e la creazione della cultura*. Adelphi, 2018.

---. *Sentire e conoscere. Storia delle menti coscienti*. Adelphi, 2021.

Dante Alighieri. *Paradiso*. La Nuova Italia, 1984.

---. *De Monarchia*. BUR, 1999.

---. *Convivio*. Rizzoli, 2002.

Darwin, Charles. *L'origine dell'uomo*. UTET, 1871.

Davidson, Richard, e Daniel Goleman. *La meditazione come cura*. Mondadori, 2017.

De Coro, Angelo, e Andrea Telmon. "Identificazione" in *Enciclopedia filosofica*, vol. II. Bompiani, 2006.

Diogene Laerzio. *Vite dei filosofi*. BUR, 2005.

Dodds, E. R. *I Greci e l'irrazionale*. La Nuova Italia, 1959.

Doidge, Norman. *Il cervello infinito. Alle frontiere della neuroscienza*. Ponte alle Grazie, 2008.

---. *Il cervello che cambia sé stesso*. Ponte alle Grazie, 2007.

Duhigg, Charles. *Il potere delle abitudini*. TEA, 2014.

Durkheim, Émile. *La scienza sociale e l'azione*. Il Saggiatore, 1996.

Eckhart, Meister. *Dell'uomo nobile*. Adelphi, 1994.

Epitteto. *Tutte le opere*. Bompiani, 2009.

Erasmus da Rotterdam, *Adagia*, Salerno Editrice, 2002.

Euripide. *Baccanti*. BUR, 2002.

Faggin, Federico. *Oltre l'invisibile. Dove scienza e spiritualità si uniscono*. Mondadori, 2024.

---. *Irriducibile. La coscienza, la vita, i computer e la nostra natura*. Mondadori, 2023.

---. *Silicio. Dall'invenzione del microprocessore alla nuova scienza della consapevolezza*. Mondadori, 2019.

Feuerbach, Ludwig. *L'essenza del cristianesimo*. BUR, 2012.

Formigari, Lia. *La scimmia e le stelle*. Bari Editori Riuniti, 2006.

Frenette, Louise-Marie. «Ho scelto il Cammino dell'Amore». *Un'autobiografia di Omraam Mikhaël Aïvanhov*. Stella Mattutina edizioni, 2025.

- Fromm, Erich. *Io difendo l'uomo*. Rusconi, 1994.
- . *Anatomia della distruttività umana*. Mondadori, 1992.
- Fuchs, Thomas. *Che ne è dell'essere umano? Appello per un nuovo umanesimo*. Castelvecchi, 2024.
- Fuoco, Bruno E.G. *Cittadinanza globale e società fraterna*. Stella Mattutina Edizioni, 2021.
- . *La Via Luminosa nella vita quotidiana secondo l'opera di Omraam Mikhaël Aïvanhov*. Stella Mattutina Edizioni, 2019.
- . *Il valore e l'efficacia dell'intenzione nel processo di cambiamento*. Misli 1/2014. Stella Mattutina Edizioni.
- Gadda, Carlo E. *I viaggi la morte*. Garzanti, 2001.
- Galimberti, Umberto. *Il corpo*. Feltrinelli, 1983.
- . *Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*. Feltrinelli, 1999.
- . *L'ospite inquietante. Il nichilismo e i giovani*. Feltrinelli, 2007.
- . *I paesaggi dell'anima*. Feltrinelli, 2017.
- . *Nuovo dizionario di psicologia*. Feltrinelli, 2018.
- . *L'etica del viandante*. Feltrinelli, 2023.
- Gallese, Vittorio, e Umberto Morelli. *Cosa significa essere umani?* Raffaello Cortina, 2024.
- Gallo, Francesco M. *La dualità della natura umana in età moderna*. Istituto Italiano Studi Filosofici, 2023.
- Gardner, Howard. *Il mestiere della mente*. Feltrinelli, 2025.
- . *Verità, bellezza, bontà. Educare alle virtù nel ventunesimo secolo*. Feltrinelli, 2010.
- Gazzaniga, Michael S. *Chi comanda? Scienza, mente e libero arbitrio*. Raffaello Cortina, 2012.
- Gehlen, Arnold. *L'uomo. La sua natura e il suo posto nel mondo*. Feltrinelli, 1983.
- Gramsci, Antonio. *Quaderni del carcere*. A cura di Valentino Gerratana. Einaudi, 1975.
- Grecchi, Lorenzo. *Uomo*. Mimesis, 2019.
- Greison, Gabriella. *Ogni cosa è collegata. Pauli, Jung, la fisica quantistica, la sincronicità, l'amore e tutto il resto*. Mondadori, 2018.
- Griffiths, Bede. *Ritorno al Centro*. Servitium, 1992.
- Grün, Anselm, e David Steindl-Rast. *Una spiritualità per il nostro tempo*. Queriniana, 2006.
- Grün, Anselm. *Lottare e amare. Come gli uomini possono ritrovare sé stessi*. Queriniana, 2005.
- Guicciardini, Francesco. *Ricordi*. Rizzoli, 1994.
- Hadot, Pierre. *Plotino o la semplicità dello sguardo*. Einaudi, 1999.
- Havelock, Eric A. *Cultura orale e civiltà della scrittura*. Bari Laterza, 1973.
- Hayes, Nick. *Breve storia della psicologia*. Il Mulino, 2012.
- Hawkins, Jeff. *Mille cervelli in uno*. Raffaello Cortina, 2021.

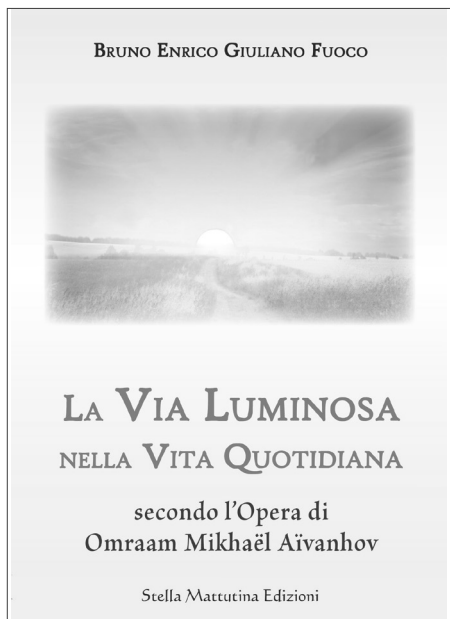
- Hegel, Georg Wilhelm Friedrich. *Enciclopedia delle scienze filosofiche in compendio*. A cura di Enrico De Negri. Bari Laterza, 2008.
- Helvétius, Claude-Adrien. *De l'homme, de ses facultés intellectuelles et de son éducation*. Paris Durand, 1773.
- Hesse, Hermann. *Il lupo della steppa*. Mondadori, 1995.
- Hobbes, Thomas. *Leviatano*. A cura di Arrigo Pacchi. BUR, 2001.
- Horkheimer, Max. *Eclissi della ragione*. Einaudi, 1969.
- Hume, David. *Trattato sulla natura umana*. A cura di Mario Dal Pra. Bari Laterza, 1976.
- Jaeger, Werner. *Paideia. La formazione dell'uomo greco*. Bompiani, 2003.
- . *Cristianesimo primitivo e paideia greca*. Bompiani, 1985.
- James, William. *Principi di psicologia*. Il Saggiatore, 2004.
- . *Le varie forme dell'esperienza religiosa*. Feltrinelli, 2010.
- Jaspers, Karl. *Psicopatologia generale*. Il Saggiatore, 2010.
- Jonas, Hans. *Il principio responsabilità*. Einaudi, 1990.
- . *Organismo e libertà*. Einaudi, 1999.
- Johnson, Michael S., e Peter S. Stearns. *Storia dell'educazione. Una prospettiva globale*. Il Mulino, 2018.
- Jung, Carl Gustav. "Ultimi pensieri" in *Bene e male nella psicologia analitica*. Bollati Boringhieri, 2013.
- Kant, Immanuel. *Critica della ragion pura*. A cura di Giorgio Colli. BUR, 2004.
- . *La pedagogia*. A cura di Franco Cambi. Bari Laterza, 2006.
- . *La religione entro i limiti della semplice ragione*. Bari Laterza, 1991.
- Laudadio, Andrea, e Stefano Mancuso. *Manuale di psicologia positiva*. Franco Angeli, 2017.
- Larchet, Jean-Claude. *Terapia delle malattie spirituali. Un'introduzione alla tradizione ascetica della Chiesa ortodossa*. Magnano Qiqajon, 1993.
- Legrenzi, Paolo. *Neuro-mania. Il cervello non spiega chi siamo*. Il Mulino, 2009.
- Leonardo da Vinci. *Frammenti letterari e filosofici*. Rizzoli, 2002.
- Lewontin, Richard C. *Biologia come ideologia. La dottrina del DNA*. Mondadori, 1993.
- Long, Anthony A. *La mente, l'anima, il corpo. Modelli greci*. Cortina, 2008.
- Lucangeli, Daniela. *Se sbagli non fa niente*. Mondadori, 2020.
- . *La mente che sente*. Erickson, 2022.
- . *Il tempo del noi*. Mondadori, 2023.
- Lucangeli, Daniela, U. Pelizzari. *Vite in apnea*. Sperling & Kupfer, 2025.
- MacIntyre, Alasdair. *Dopo le virtù*. Armando, 2001.
- Machiavelli, Niccolò. *Discorsi sopra la prima deca di Tito Livio*. Einaudi, 2000.
- Madera, Romano. *La filosofia come stile di vita. Introduzione alle pratiche*. Feltrinelli, 2017.
- Maine de Biran, Pierre. *Nuovi saggi di antropologia, o scienza dell'uomo interiore*. Bompiani, 2003.

- Maira, Gianni. *Il cervello è più grande del cielo*. Solferino, 2018.
- Malcovati, Fausto. *Anton Pavlovič Čechov. Racconti*. Einaudi, 2005.
- Mancuso, Alessandro. *Umani e animali nell'antropologia socioculturale contemporanea*. Franco Angeli, 2014.
- Mancuso, Vito. *L'anima e il suo destino*. Raffaello Cortina, 2007.
- . *A proposito del senso della vita*. Garzanti, 2015.
- Manetti, Giovanni. *Vita di Socrate*. Carocci, 2018.
- Marchesini, Roberto. *L'estetica postumanista*. Mimesis, 2012.
- Maritain, Jacques. *La persona e il bene comune*. Morcelliana, 1990.
- . *Per una filosofia dell'educazione*. Morcelliana, 1981.
- Maturana, Humberto. *Relazione al Seminario "Il pensiero dov'è"*. Oppi edizioni, 1997.
- McGilchrist, Iain. *Il padrone e il suo emissario. I due emisferi del cervello e la formazione dell'Occidente*. Cortina, 2019.
- Mill, John Stuart. *Saggio sulla libertà*. BUR, 2008.
- Mondin, Battista. *Manuale di filosofia sistematica*. ESD, 1996.
- . *Introduzione alla filosofia. Problemi, sistemi, filosofi*. ESD, 1998.
- Montagu, Ashley. *Il buon selvaggio. Educare alla non aggressività*. Elèuthera, 2021.
- Montaigne, Michel de. *Apologia di Raymond Sebond*. BUR, 1997.
- Morin, Edgar. *Il paradigma perduto. Che cos'è la natura umana?* Feltrinelli, 1974.
- . *Insegnare a vivere. Manifesto per cambiare l'educazione*. Cortina, 2015.
- . *Introduzione al pensiero complesso*. Sperling & Kupfer, 1990.
- . *Il metodo 6. Etica*. Raffaello Cortina, 2004.
- . *Etica e identità umana*. Franco Angeli, 2001.
- Moro, Tommaso. *Utopia*. BUR, 2009.
- Mortari, Luigina. *Conoscere se stessi per aver cura di sé*, in *Studi sulla formazione*, 2-2008, Firenze University Press.
- . *Gemme di senso nel cammino dell'anima, a cura di: Annacontini, G.- Pesare, M. Costruire Esistenze. Soggettivazione e tecnologie formative del sé*. Mimesis, 2021.
- Nancy, Jean-Luc. *La sofferenza è animale*. Cortina, 2019.
- Natoli, Ugo. *Il posto dell'uomo nel mondo. Ordine naturale, disordine umano*. Giappichelli, 1994.
- Nicolelis, Miguel. *Il cervello universale. La nuova frontiera delle connessioni*. Mondadori, 2012.
- Nurse, Paul. *Che cosa è la vita?* Adelphi, 2022.
- Nussbaum, Martha C. *La fragilità del bene. Fortuna ed etica nella tragedia e nella filosofia greca*. Il Mulino, 1996.
- . *Aristotle on Human Nature*. Cambridge University Press, 1982.
- . *La tradizione cosmopolita*. Università Bocconi Editore, 2020.
- Oliverio, Alberto. *Il cervello che impara. Neuropedagogia dall'infanzia alla vecchiaia*. Raffaello Cortina, 2017.

- Pandolfi, Alessandro. *Natura umana*. Mulino, 2006.
- Pansera, Maria Teresa. *Pensare il bios*. Mimesis, 2011.
- Pascal, Blaise. *Pensieri*. BUR, 2005.
- Pasqualotto, Giangiorgio. *Alfabeto filosofico*. Marsilio, 2003.
- Pecere, Paolo. *Il senso della natura*. Il Mulino, 2020.
- Pelluchon, Corine. *L'età del vivente. L'etica in questione*. Editore Donzelli, 2023.
- Perrini, Mario. *Seneca. L'immagine della vita*. Vita e Pensiero, 1992.
- Petrarca, Francesco. *Secretum*. BUR, 2019.
- Piazza, Marco. *Creature dell'abitudine*. Il Mulino, 2019.
- Pico della Mirandola, Giovanni. *Oratio de hominis dignitate*. BUR, 1994.
- Pievani, Telmo. *Homo sapiens e altre catastrofi per un'archeologia della globalizzazione*. Booklet Milano, 2006.
- Pievani, Telmo e Remuzzi Giuseppe. *Dove comincia l'uomo. Ibridi e migranti: una breve storia dell'avventura umana*. Solferino, 2025.
- Pinker, Steven. *Tabula rasa. Perché non è vero che gli uomini nascono uguali*. Mondadori, 2004.
- Platone. *Tutto Platone*. A cura di Giovanni Reale. Bari Laterza, 1967.
- Plauto, T. Maccio. *Asinaria*. Bur, 1994.
- Plotino. *Enneadi*. A cura di Giuseppe Faggin. Bompiani, 2000.
- Plutarco. *Contro Colote*. BUR, 2005.
- Pomponazzi, Pietro. *Trattato sull'immortalità dell'anima*. Einaudi, 1999.
- Porfirio. *Lettera a Marcella. Contro Boeto. Vangelo di un pagano*. Rusconi, 1990.
- Possenti, Vittorio. *La disputa sull'unità dell'uomo e la sfida del nuovo naturalismo. Anima, mente, corpo*. Armando, 2007.
- . *Antropologia cristiana e diritti umani. Diritti e doveri*. Armando, 2005.
- . *Alla ricerca della natura umana e della persona*. Vita e Pensiero, 2019.
- Pulcini, Elena. *L'individuo senza passioni*. Bollati Boringhieri, 2001.
- Quinton, Anthony. In AA.VV. *I mondi dell'uomo. Pensiero, filosofia, religione, morale*. Arnoldo Mondadori, 1965.
- Radice, Roberto. *Stoici antichi. Tutti i frammenti*. Bompiani, 1999.
- Ravasi, Gianfranco. *Breve storia dell'anima*. Mondadori, 2003.
- Reale, Giovanni. *Senofonte. Tutti gli scritti socratici*. Bompiani, 1996.
- . *Storia della filosofia greca*. Bompiani, 2004.
- . *Socrate, alla scoperta della sapienza umana*. Raffaello Cortina, 2009.
- . *Corpo, anima e salute. Il concetto di uomo da Omero a Platone*. Raffaello Cortina, 1999.
- . *I Presocratici*. Bompiani, 2006.
- . "Senza il cristianesimo l'uomo non può conoscere se medesimo", AA.VV. *Dopo 2000 anni di cristianesimo*. Mondadori, 2000.
- Recalcati, Massimo. *L'uomo senza inconscio*. Raffaello Cortina, 2010.

- Remotti, Francesco. *Ossessione identitaria*. Bari Laterza, 2010.
- Revelli, Marco. *Umano, inumano, postumano*. Einaudi, 2003.
- Ricard, Matthieu. *Il gusto di essere felici*. Sperling & Kupfer, 2007.
- . *Sei un animale! Perché abbiamo bisogno di una rivoluzione animalista*. Mondadori, 2022.
- , e Wolf Singer. *Cervello e meditazione*. Mondadori, 2017.
- Riemen, Rob. *L'arte di diventare umani*. Garzanti, 2011.
- Righetti, Marco, e Antonino Strumia. *L'arte del pensare. Appunti di logica*. SEI, 2010.
- Rousseau, Jean-Jacques. *Discorso sull'origine e i fondamenti della disuguaglianza tra gli uomini*. Einaudi, 1994.
- Safina, Carl. *Animali non umani. Famiglia, bellezza e pace nelle culture animali*. Adelphi, 2023.
- Sahlins, Marshall. *Un grosso sbaglio. L'idea occidentale di natura umana*. Elèuthera, 2023.
- Sallustio. *La congiura di Catilina*. Mondadori, 2023.
- Santarini, Milena. *La mente ostile*. Raffaello Cortina Editore, 2021.
- Sapolsky, Robert. *Biologia del bene e del male*. Mondadori, 2018.
- Sassi, Maria Michela. *Socrate salvato dal suo isolamento. La 'discussione' con Simonide, Euripide e Gorgia sulla volontà morale, in La volontarietà dell'azione tra Antichità e Medioevo*, a cura di De Luise Fulvia e Zavattoni Irene. Università degli Studi di Trento, 2019.
- . *Indagine su Socrate persona, filosofo, cittadino*. Einaudi, 2015.
- Schmitt, Carl. *Saggi di teoria politica*. Giuffrè, 1972.
- Schopenhauer, Arthur. *Il mio oriente*. Adelphi, 2000., 2019
- . *Il mondo come volontà e rappresentazione*. BUR, 2009.
- Schumacher, Ernst Friedrich. *Small is Beautiful*. Mursia, 2011.
- Schrödinger, Erwin. *Scienza e umanismo. La natura e i Greci*. Adelphi, 1996.
- Scquizzato, Paolo. In AA.VV., *Resurrezione. Fisica quantistica, teologia e mistica a confronto*. Dehoniane, 2020.
- Seneca. *Lettere a Lucilio*. Einaudi, 1998.
- . *De otio*. BUR, 2002.
- Senofonte. *Memorabili*. BUR, 2001.
- Seth, Anil. *Come il cervello crea la nostra coscienza*. Raffaello Cortina, 2022.
- Scheler, Max. *Pudore e sentimento del pudore*. SE, 1997.
- Siegel, Daniel J. *Diventare consapevoli*. Raffaello Cortina, 2020.
- Simonetti, Giulia. *Legami. La complessa relazione uomo-animale*. Mimesis, 2020.
- Smith, Huston. *Le religioni del mondo*. Mondadori, 1992.
- Solinas, Marcello. *Desideri fenomenologia degenerativa e strategie di controllo*. Carocci, 2018.
- Spaemann, Robert. *Cos'è il naturale: Natura, persona, agire morale*. Rosenberg & Sellier, 2018.
- Spinoza, Baruch. *Trattato teologico-politico*. Bompiani, 2021.

- . *Trattato sull'emendazione dell'intelletto*. SE, 2021.
- Stevenson, Robert Louis. *Lo strano caso del Dr Jekyll e Mr Hyde*. Giunti, 2015.
- Taglia, Angelica. *Sette brevi lezioni su Socrate*. Einaudi, 2025.
- Tagore, Rabindranath. *La vera essenza della vita*. Guanda, 2014.
- Tarde, Gabriel. *Le leggi dell'imitazione*. Rosenberg & Sellier, 2012.
- Taylor, Alfred Edward. *Socrate*. Bompiani, 2002.
- Tillich, Paul. *Teologia sistematica. Vol. I*. Jaca Book, 1979.
- Tocqueville, Alexis de. *La democrazia in America*. Garzanti, 2007.
- Todorov, Tzvetan. *Gli altri vivono in noi, e noi viviamo in loro*. Bompiani, 2012.
- Tolstoj, Lev. *La mia fede*. Feltrinelli, 2018.
- . *Pensieri per ogni giorno*. BUR, 2003.
- . *Risveglio interiore*. Incontri editrice, 2010.
- . *Il regno di Dio è in voi*. Edizioni Marcovalerio, 2001.
- Tomasello, Michael. *Altruisti nati*. Bollati Boringhieri, 2010.
- Tommaso d'Aquino. *Summa Theologica*. Marietti, 2005.
- Tonelli, Guido. *Materia. La magnifica illusione*. Feltrinelli, 2023.
- Tonelli, Angelo. *Pitagora, il Maestro segreto*. Feltrinelli, 2025.
- Tramacere, Antonella. *Introduzione alle psicologie evoluzionistiche*. Clueb, 2023.
- Tucci, Valerio. *I geni del male. Cattivi si nasce o si diventa?* Mondadori, 2017.
- Tucidide, *La guerra del Peloponneso*, Feltrinelli, 1996.
- Vannini, Marco. *Viaggio al centro dell'uomo*, in "Luoghi dell'Infinito" n. 1/2023, Avvenire.
- . *Conosci te stesso e conoscerai te stesso e Dio*. Le lettere, 2024.
- Vaudo, Ersilia. *Mirabilis. Cinque intuizioni che hanno rivoluzionato la nostra idea di Universo*. Einaudi, 2023.
- Vegetti, Mario. *L'etica degli antichi*. Bompiani, 1998.
- . *Quindici lezioni su Platone*. Bompiani, 2001.
- . *Politica dell'anima e anima del politico nella Repubblica*, in *Études platoniciennes*, 4|2007, Les Belles Lettres.
- Vivekananda, Swami. *Jnana-yoga. Lo yoga della conoscenza*. Astrolabio Ubaldini, 1963.
- Wayne, Dyer. *Ogni tuo desiderio sarà esaudito*. Tea, 2003.
- Wenin, Anthony. *Da Adamo ad Abramo o l'errare dell'uomo*. EDB, 2017.
- Wohlleben, Peter. *La saggezza degli alberi*. Garzanti, 2019.
- Wrangham, Richard. *Il paradosso della bontà*. Raffaello Cortina, 2019.
- Wulf, Christoph. *Forme del sapere e dell'educazione nell'epoca dell'Antropocene*. Inschib-boleth, 2023.
- Zamperini, Aldo, e Mariella Testoni. *Psicologia sociale*. Einaudi, 2002.



Titolo | **La Via Luminosa nella vita quotidiana secondo l'opera di Omraam Mikhaël Aïvanhov**

Autore | **Bruno Enrico Giuliano Fuoco**
Insegnamenti - Spiritualità

Collana | **Universitaria Athena - UA 04**

ISBN | **9788899462338**

Prezzo | **12,50 €**

Rilegatura | **Brossura**

N° pagine | **128**

Formato libro | **17x24 cm**

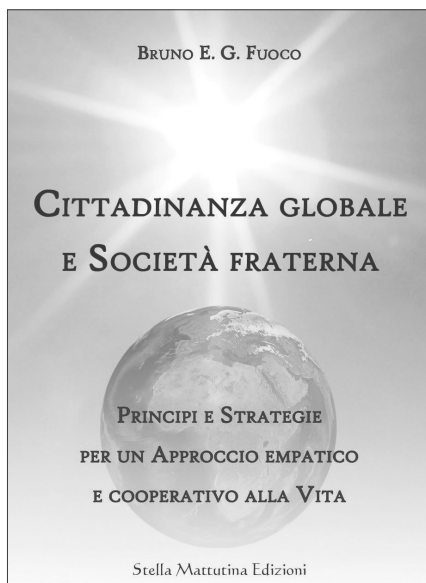
Copyright © Giugno 2017
Stella Mattutina Edizioni



Sinossi | Nella Vita quotidiana, negli atti che compiamo tutti i giorni c'è una Via... una Via Luminosa! Il volume presenta i tratti essenziali di questo percorso secondo l'Insegnamento di Omraam Mikhaël Aïvanhov, filosofo, pedagogo e Maestro spirituale il quale ha mostrato nella sua vita che esiste, effettivamente, una "Via Luminosa" nella nostra esperienza umana e quotidiana. Nel suo Insegnamento sono proposti molti itinerari, argomentati e sperimentabili, per ritrovare la coscienza di unità e fraternità, nonché nuove attitudini armoniose, pacifiche e costruttive, partendo proprio dalla nostra umanità quotidiana: «non c'è un altro modo di conoscersi se non quello di partire dal proprio Sé umano nel quale c'è comunque una parte del Sé divino». In questa "Via Luminosa" vi è anche la chiave trasformativa della società, in quanto la sacralizzazione della vita quotidiana e l'espansione della coscienza verso la collettività, determinano:

- la costruzione di un mondo migliore, e cioè la presenza di esseri umani educati a esprimere comportamenti più evoluti, sereni e maturi;
- sul piano dell'etica pubblica, l'attrazione interiore non verso il disvalore ma verso il bene comune;
- comportamenti di cura, di cooperazione fraterna ed empatia con tutta la Creazione e con l'umanità, ed effetti benefici in tutte le manifestazioni umane.

Bruno E. G. Fuoco | dopo aver conseguito la Laurea in Giurisprudenza all'Università di Roma, ha perfezionato i suoi studi giuridici presso l'Università R. Cartesio di Parigi. Autore di vari volumi e saggi in materia giuridica, si occupa, altresì, di etica pubblica e giustizia in una prospettiva olistica.



Titolo | Cittadinanza globale e Società fraterna

Autore | Bruno Enrico Giuliano Fuoco
Manuale universitario

Collana | Athena Universitaria - AU 06

ISBN | 9788899462550

Prezzo | 18,00 €

Rilegatura | Brossura

N° pagine | 264

Formato libro | 17x24 cm

Copyright © Giugno 2019

Stella Mattutina Edizioni



9 788899 462550

Sinossi | L'idea di una "Cittadinanza Globale" è senza dubbio la migliore proposta per far fronte alle sfide che la società contemporanea sta affrontando a livello planetario.

L'unione e la convivenza fra i popoli, basata sul rispetto reciproco e sul principio di "fraternità" – secondo cui gli esseri umani sono consapevoli di appartenere a un'unica famiglia –, rappresentano il vero fondamento di un'organizzazione di vita pacifica, ove i popoli, lungi dall'approfittare gli uni degli altri, cooperano vicendevolmente. Il "senso di appartenenza alla stessa comunità", implicito nell'idea di cittadinanza globale, si traduce in "senso di appartenenza alla stessa famiglia" – il proprium della "Società Fraterna" –, al fine di trasformare radicalmente gli egocentrismi dei popoli e delle loro guide. Per favorire questo "comune sentire" – auspicato da una saggezza millenaria – è indispensabile educare a questa nuova cultura del vivere civile. Questo saggio, con dovizia di riferimenti, dà voce a tale prospettiva, illustrando le attitudini civiche che meglio esprimono l'idea di Cittadinanza Globale, a partire da una visione secondo cui il concetto di fraternità non rappresenta tanto l'espressione di un sentimento filantropico, di un'ideologia politica o di una dottrina religiosa, quanto piuttosto una filosofia universale di vita, dalla quale promanano attitudini civiche costruttive, pacifiche, leali, cooperative ed empatiche.

Bruno E. G. Fuoco | dopo aver conseguito la Laurea in Giurisprudenza all'Università di Roma, ha perfezionato i suoi studi giuridici presso l'Università R. Cartesio di Parigi. Autore di vari volumi e saggi in materia giuridica, si occupa, altresì, di etica pubblica e giustizia in una prospettiva olistica.



Titolo | «**Ho scelto il Cammino dell'Amore**»

Autore | **Louise-Marie Frenette**

Traduttore | **Daniele Garella
& Carlo Simon-Belli**

Biografia

Collana | **Luci dall'Est - LE10**

ISBN | **9788899462956**

Prezzo | **24,00 €**

Rilegatura | **Brossura**

N° pagine | **456**

Formato libro | **14,8x21 cm**

Copyright © **Novembre 2025**

Stella Mattutina Edizioni



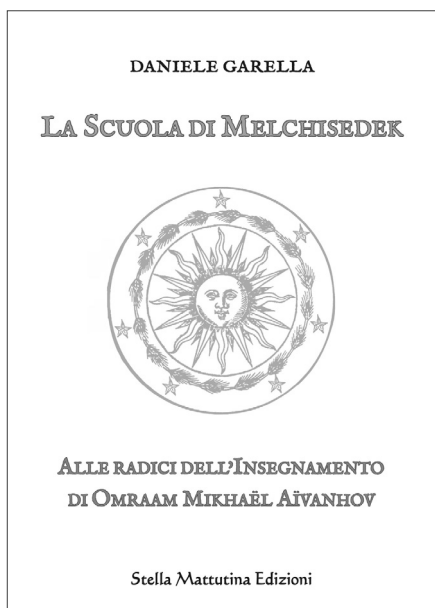
9 788899 462956

Sinossi | Omraam Mikhaël Aïvanhov appartiene alla grande tradizione dei filosofi e delle guide spirituali che hanno illuminato il cammino dell'umanità. Le verità che trasmette sono universali e senza tempo, ma la sua forza sta nell'averle rese vive, attuali, capaci di parlare al cuore e alla mente dell'uomo moderno.

Questa biografia è stata composta da una sua allieva diretta, Louise-Marie Frenette, che dopo aver ascoltato e letto tutte le sue conferenze, ha selezionato e organizzato quei passaggi in cui Aïvanhov racconta, con semplicità e profondità, le proprie esperienze personali, le scelte interiori e i momenti decisivi della sua vita. Questo libro è un invito a scoprire e a percorrere il Cammino dell'Amore e della Luce, un sentiero che trasforma l'Anima e apre a una nuova coscienza. Ogni riflessione diventa una scintilla capace di orientare la ricerca interiore offrendo, a chi legge, ispirazione e forza per il proprio percorso di crescita spirituale.

* * *

Louise-Marie Frenette | Saggista e scrittrice di romanzi, ha conosciuto e seguito Omraam Mikhaël Aïvanhov nei suoi ultimi 10 anni di vita, e ne è divenuta la biografa ufficiale. Ha composto questo testo dopo un attento studio di tutte le Conferenze di Aïvanhov e dopo sette anni di ricerche, effettuate anche nelle nazioni in cui Aïvanhov ha vissuto e insegnato, avvalendosi quindi di oltre un centinaio di testimonianze, offerte da familiari o da chi lo aveva conosciuto direttamente come suo discepolo. Questo libro è la prima biografia dettagliata e ampiamente documentata di Omraam Mikhaël Aïvanhov.



Titolo | **La Scuola di Melchisedek**
Autore | **Daniele Garella**
Saggistica

Collana | **Luci dall'Est - LE 06**
ISBN | **9788899462734**
Prezzo | **24,00 €**

Rilegatura | **Brossura**
N° pagine | **480**
Formato libro | **14,8x21 cm**

Copyright © **Marzo 2023**
Stella Mattutina Edizioni



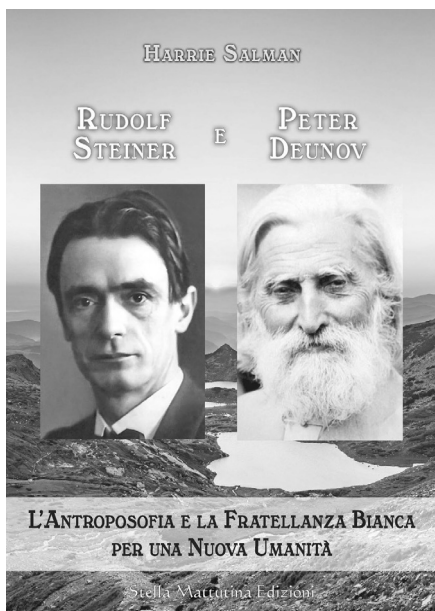
Sinossi | Un filo dorato unisce, attraverso i secoli, le esistenze e gli Insegnamenti dei grandi Maestri di Luce, rivelando al ricercatore attento la loro appartenenza ad un'unica e sublime Scuola iniziatica: la Scuola di Melchisedek.

Melchisedek, colui che, come si legge nell'Antico Testamento, è “senza padre, senza madre, senza genealogia, senza principio di giorni né fine di vita”, ha istruito Maestri come Rama, Zarathustra, Ermete Trismegisto, Platone, Gesù, Mani, Francesco d'Assisi, Paracelso, Peter Deunov, Omraam Mikhaël Aïvanhov, oltre agli Iniziati che hanno guidato il movimento degli Esseni, dei Bogomili e dei Catari.

Questo innovativo saggio, frutto di anni di studi e di ricerche, nel rivelare i Principi fondanti della Scuola di Melchisedek, invita il lettore ad un viaggio interiore lungo la Via del Sacro, riscoprendo, così, pagine dimenticate, nascoste o alterate, della Storia dell'Umanità.

* * *

Daniele Garella, compositore, pianista e storico della Musica, è noto al grande pubblico grazie alle sue composizioni musicali meditative e armoniche, apprezzate e diffuse in tutto il mondo. Presente nelle più importanti piattaforme digitali, la Musica di Daniele Garella si trova registrata in più di 60 Compact disc. Daniele Garella è inoltre uno scrittore con pubblicazioni, anche premiate, di saggi, sceneggiature e poesie. Tra i suoi scritti di maggior successo Il Libro Segreto di Jordan Viach, il primo romanzo storico italiano dedicato ai Catari, pubblicato da 3 differenti editori, con già 5 ristampe.



Titolo | **Rudolf Steiner e Peter Deunov.
L'Antroposofia e la Fratellanza
Bianca per una Nuova Umanità**

Autore | **Harrie Salman**

Traduttore | **Carlo Belli**

Saggistica

Collana | **Luci dall'Est - LE 09**

ISBN | **9788899462826**

Prezzo | **20,00 €**

Rilegatura | **Brossura**

N° pagine | **256**

Formato libro | **17x24 cm**

Copyright © **Aprile 2024**

Stella Mattutina Edizioni



9 788899 462826

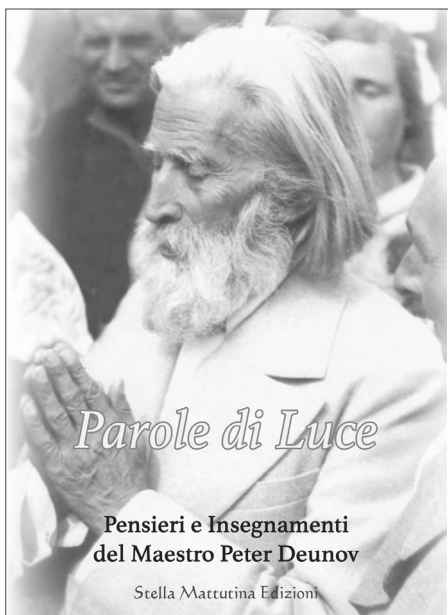
Sinossi | Questo testo, frutto di una lunga ricerca del filosofo Harrie Salman, tratta di due grandi Maestri spirituali che all'inizio del XX secolo apparvero nel contesto culturale europeo: l'austriaco Rudolf Steiner (1861-1925), fondatore del *Movimento Antroposofico*, e il bulgaro Peter Deunov (1864-1944), fondatore della *Scuola della Fratellanza Bianca*.

Entrambi hanno basato il loro Insegnamento sui valori universali dell'umanità per favorire lo sviluppo interiore e spirituale dell'essere umano. Le basi spirituali dei loro Insegnamenti si collocano nella tradizione del Cristianesimo esoterico, il Cristianesimo del cammino interiore.

Questo libro racconta in parallelo la biografia di Rudolf Steiner e di Peter Deunov, le cui vite hanno coinciso con un periodo di grave crisi dell'evoluzione umana, ma proprio grazie alle vie che questi due Maestri hanno tracciato si sono poste le basi per trasformare l'odierna cultura intellettuale e materialista, in una Cultura che unisce il piano dell'intelletto a quello dello Spirito.

* * *

Harrie Salman (1953), filosofo della cultura e scienziato sociale, ha insegnato Filosofia all'Università di Leida (Olanda) (1982-85), è stato docente itinerante in diversi Paesi del mondo, visiting professor all'Università di Praga (1990-2001), docente all'Università di Scienze Applicate di Leida dal 1993. Autore di 20 libri e 280 articoli sulla cultura europea, la filosofia, la spiritualità e la storia regionale.



Titolo | **Parole di Luce**
Autore | **Peter Deunov**
Insegnamenti - Spiritualità

Collana | **Luci dall'Est - LE03**
ISBN | **9788899462932**
Prezzo | **15,00 €**

Rilegatura | **Brossura**
N° pagine | **160**
Formato libro | **14,8x21 cm**

Nuova Edizione Copyright © **Giugno 2025**
Stella Mattutina Edizioni



Sinossi | Permeata di amore e saggezza, la Parola di un Maestro spirituale dona sempre un profondo benessere a chi la riceve, poiché la sua essenza è colma di quell'armonia che sostiene, guida e offre risposte. *Parole di Luce* è una raccolta di pensieri e insegnamenti di Peter Deunov che nutrono e ispirano l'animo umano, elevandolo sino a un mondo di perfezione e bellezza.

Un breviario per l'Anima, uno di quei libri che si tengono sul proprio comodino e da cui non ci si vuole mai separare.

Il presente libro ha la struttura di una raccolta di aforismi, o di poesie, in quanto le Parole in esso raccolte, di particolare profondità ed intensità, sono offerte al lettore disposte come cammei, su pagine ricche di spazi bianchi, in modo da poterle meditare ancor più intensamente.

Peter Deunov | Medico, teologo, filosofo, violinista, compositore, veggente, Peter Deunov (Bulgaria, 1864-1944) è stato soprattutto un Maestro spirituale di eccezionale levatura, che ha donato al mondo uno straordinario Insegnamento per il perfezionamento interiore e spirituale dell'essere umano. La sua Parola continua a vibrare come la più intensa delle musiche, nutrendo la coscienza come fosse pura poesia.



Titolo | La Respirazione nell'Insegnamento di Peter Deunov

Autore | Boyan Boëff

Traduttore | Daniele Garella

Insegnamenti - Spiritualità

Collana | Luci dall'Est - LE 04

ISBN | 9788899462482

Prezzo | 9,50 €

Rilegatura | Brossura

N° pagine | 88

Formato libro | 14x20 cm

Copyright © Novembre 2018

Stella Mattutina Edizioni



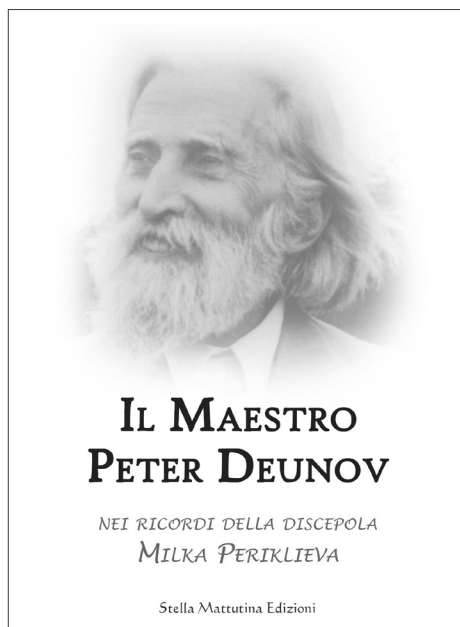
9 788899 462482

Sinossi | Cosa accade quando respiriamo in maniera consapevole e consideriamo l'aria da un punto di vista spirituale? L'aria è vita ed è impregnata di Energie Cosmiche: con un respiro consapevole è possibile favorire la guarigione fisica, emozionale e mentale, e ricevere un nutrimento psichico e spirituale.

In questo libro Peter Deunov svela i segreti della respirazione profonda, offrendo molteplici informazioni sul piano fisiologico, energetico e spirituale, e suggerendo una serie di esercizi respiratori semplici ed efficaci.

Attraverso questo testo una via luminosa di rigenerazione e di rinnovamento si apre alla coscienza umana.

Peter Deunov | (Bulgaria, 1864-1944), medico, teologo, filosofo, violinista, compositore, veggente, è stato soprattutto un Maestro spirituale di eccezionale levatura, che ha donato al mondo uno straordinario Insegnamento per il perfezionamento interiore e spirituale dell'essere umano.



Titolo | Il Maestro Peter Deunov nei ricordi di Milka Periklieva

Autore | Milka Periklieva

Traduttore | Roberta Frediani

Memorie

Collana | Luci dall'Est - LE 02

ISBN | 9788899462178

Prezzo | 15,00 €

Rilegatura | Brossura

N° pagine | 88

Formato libro | 17x24 cm

Copyright © Giugno 2016

Stella Mattutina Edizioni



9 788899 462178

Sinossi | I ricordi di Milka Periklieva, scritti con grande semplicità e chiarezza, rivelano in maniera sorprendente chi era il Maestro Peter Deunov. Attraverso esperienze di vita diretta, l'Autrice ci permette di scoprire con quanta amorevolezza e attenzione il Maestro guidava i suoi discepoli, dando loro un orientamento preciso, consigli preziosi e metodi pratici per trasformare le difficoltà della vita in momenti di crescita. In tal modo favoriva una visione spirituale dell'esistenza, per uno sviluppo armonico dell'anima, della mente, del cuore e del corpo.

Peter Deunov | *«Oltre cento anni fa è sceso sulla Terra un Messaggero divino, un Maestro, per indicarci il cammino che porta alla Vita eterna. Ci ha svelato la potenza delle Leggi della natura e ci ha insegnato i metodi di applicazione dell'Amore, della Saggezza e della Verità divini. Ha piantato un seme: l'idea della Fratellanza tra i popoli. Il Maestro è vissuto in mezzo a noi [...], con modestia, in maniera pacifica e silenziosa, come il Sole che inonda la Terra con i suoi raggi che portano la vita, come la sorgente di montagna che lascia fluire la sua acqua cristallina e la rugiada del mattino che rinfresca ogni fiore e ogni filo d'erba, senza sceglierne o preferirne alcuno. Parlava a bassa voce e con calma. Parlava direttamente all'anima. Accoglieva amichevolmente, come un padre, tutti coloro che andavano da lui con il cuore in mano. La sua presenza emanava pace, i suoi consigli asciugavano le lacrime e davano forza ai deboli. Curava le malattie prodigiosamente».* (Milka Periklieva)

FINITO DI STAMPARE
NEL MESE DI MARZO 2026
DA **UNIVERSALBOOK S.R.L.**