

LA MENTE MECCANICA

(i meccanismi della mente comune)

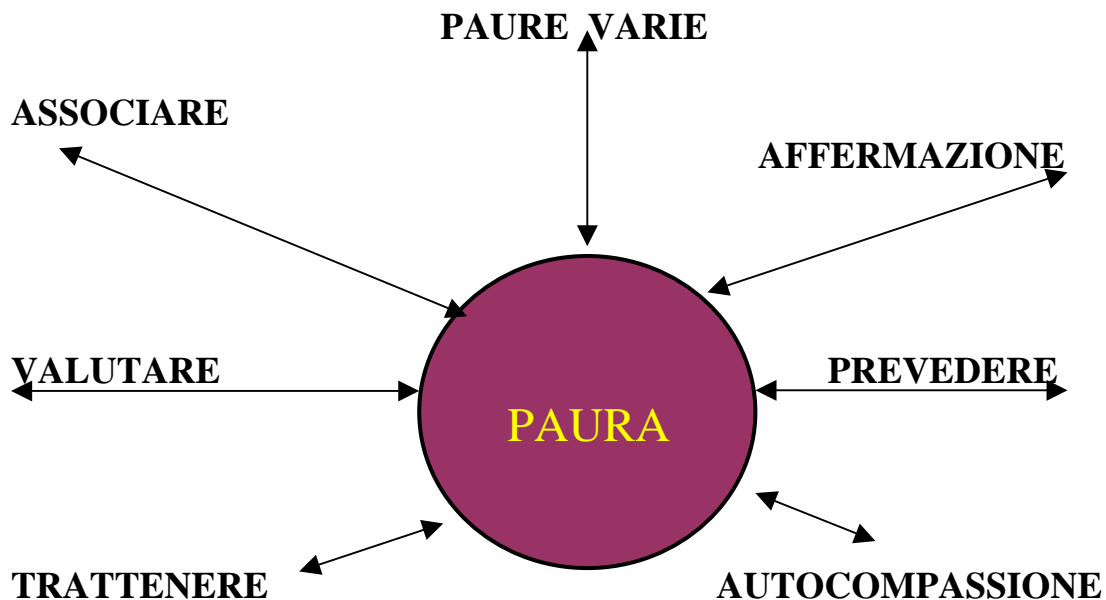
Nei processi mentali scattano pensieri ed emozioni in modo meccanico, non conscio, non consapevole, non diretto dalla volontà: i meccanismi.

L'uomo quindi non può pensare né agire in modo libero perché ad ogni stimolo esterno corrisponde immediatamente un meccanismo mentale che fa scattare un pensiero, un'emozione e perciò un'azione non dati da una valutazione razionale ed oggettiva ma dal percorso del meccanismo stesso.

I meccanismi principali sono sette da cui derivano azioni meccaniche secondarie; essi sono forti perché hanno come base la paura: paura di perderci, paura della sopravvivenza fisica o affettiva, paura degli altri.

Essi sono:

AUTOAFFERMAZIONE, AUTOCOMPASSIONE, ASSOCIARE, TRATTENERE, PREVEDERE, VALUTARE, PAURE VARIE (paura del giudizio degli altri, paura di non essere capace di....., paura di perdere.....ecc.)



Primo Meccanismo : l'AUTOAFFERMAZIONE

L'autoaffermazione o affermazione di sé è la voce della paura di perdere, è la voce della paura di non essere: non essere considerati, non essere stimati, non apparire, non farsi notare, non farsi vedere.

L'autoaffermazione è quel meccanismo che riporta continuamente a sé la persona, è ciò che porta la persona a sentirsi, a voler essere al centro dell'attenzione.

L'autoaffermazione è come una vernice fosforescente: se non si è visibili a tutti, guardati da tutti, considerati, c'è sofferenza, c'è senso di esclusione, sentirsi "meno", non sentirsi, paura di non essere, non essere.

L'autoaffermazione è quel meccanismo che più di tutti trattiene l'individuo presso di sé, presso i propri vincoli ed è alla base degli altri meccanismi.

Perché c'è compassione di sé? Perché c'è autocompassione? Alla base ci sarà il non sentirsi considerati, sentirsi esclusi.

Cosa porta a delegare? , a lasciar perdere? , a non "sentirmi", avere paura di sbagliare, avere paura del giudizio degli altri?

Perché non posso, non riesco ad apparire come vorrei, non riesco ad affermarmi sufficientemente.

Io, io....noi siamo trattenuti da un gigantesco "io" fosforescente che deve essere visto. Questo "io" desidera stima, considerazione, affetto, ma soprattutto considerazione e stima, anche da parte di chi proprio non ci interessa: addirittura un vicino di casa, un incontro occasionale, un collega.

Io, io....farmi vedere, essere al centro dell'attenzione, affermarmi, dimostrare di essere qualcuno, qualcosa, bello, buono, intelligente....

Dimostrare, apparire,affermarmi come se io avessi sempre paura di non essere.

L'autoaffermazione porta a vantarsi, esibirsi, dimostrare, autocompiacersi, raccontare di sé aspetti non negativi, ma ciò che può portare nell'altro la considerazione.

Questa è l'autoaffermazione più evidente

Poi c'è l'altra, che non sembra affermazione di sé, ma è ancora più forte e rigida come struttura dell'autoaffermazione evidente.

E' di chi dice di non essere: "Non sono capace, non ce la farò mai, mi sento escluso, ho paura di affrontare gli altri, ho paura di dire, sono timido, sono insicuro, sono introverso....."

Qui l'autoaffermazione si esprime sempre come confronto tra te e gli altri: nel primo caso il le: confronto fra sé e l'altro voleva un sé emergente, vincente, fosforescente; nel secondo caso c'è l'autovalutazione continua dell'individuo per cui: "io non sono mai abbastanza "più" degli altri e quindi il mio sforzo continuo è di apparire, e ciò viene continuamente frustrato dalla paura.

Rappresentazione del circuito mentale:

voler apparire/dimostrare → voler affermarsi → autovalutazione negativa (non sono abbastanza) → chiusura in sé, che si può esprimere come timidezza, come permalosità, ipercritica nei confronti di sé stessi e degli altri ecc...

Ma il meccanismo di base è sempre: voler affermarsi, farsi vedere, ma non riuscire mai, credere di essere sempre perdenti: "voglio affermarmi....non posso" "Voglio farmi vedere.... Non riesco". Quindi mi sento escluso, fuori, perdente.

Nel primo caso l'autoaffermazione è più facilmente riconoscibile; nel secondo caso è più forte e difficilmente riconoscibile. Nessuno direbbe che un timido, un insicuro, sia in autoaffermazione perché comunemente si pensa che costui ha bisogno di affermarsi, ma è falso.

Se spingete un timido, un insicuro ad affermarsi lo spingerete sempre di più in un circuito di chiusura e di fallimento perché si sta già affermando troppo: il suo "io" è mostruosamente grande.

Ed è tanto grande da voler essere riconosciuto dagli altri nella sua grandezza, ma non riesce; quindi ogni piccolo fallimento viene risentito. Mentre nel primo caso chi è in autoaffermazione supera del "colpi" alla sua immagine positiva, al suo "io" perché ha un'affermazione "grintosa", in proseguire ed emergere continuamente, nel secondo caso al primo colpo il mostruoso "io" che si vuol far vedere, considerare, ritorna sempre in chiusura, in paura e l'affermazione diventa sempre più forte perché non esibita, non considerata, non vista, non espressa.

L'affermazione sostiene, nutre ed alimenta **l'immagine positiva di sé** che si vuole porgere agli altri per paura di essere rifiutati, per paura di perdere la stima, la considerazione e l'affetto: per paura di perdere.

L'immagine positiva di sé è la presentazione dell'individuo verso l'esterno. È la vernice luminosa che ognuno ha addosso, la maschera che porta in ogni situazione, perché nessuno vuol farsi vedere nudo: *non conoscendosi non si sa cosa far vedere all'altro, quale "io"*, e questa insicurezza è coperta dal porgere un'immagine positiva di sé in famiglia, nella società, nella professione, tra amici ed anche nei brevi incontri occasionali (per strada, al bar ecc..)

L'immagine positiva di sé è la difesa di ognuno, è ciò che si crea e si vuole mantenere per "sentirsi", è ciò che mantiene nei modi comuni di pensare e di agire, uniformandoci continuamente a chiunque si abbia di fronte e ad ogni situazione per paura della critica, della disapprovazione e forse del rifiuto degli altri, cioè all'incrinazione dell'immagine positiva di sé. Questo è un grande vincolo che tiene attaccato l'individuo al giudizio degli altri contro il quale ben pochi vanno perché ben pochi non hanno una immagine di sé da mantenere.

Mantenere questa immagine spinge l'individuo a recitare costantemente e ad essere sempre in affermazione sia di fronte agli altri che sugli altri e da qui nasce l'antagonismo, voler sentirsi ed essere di più, avere un'immagine vincente che tuteli dalla paura di perdere, dalla paura di non "sentirsi" se gli altri non ti considerano; infatti è sempre per gli altri che si mantiene di sé un'immagine positiva, per gli altri che a loro volta vivono sforzandosi di apparire migliori in un circuito di menzogna che provoca incontri falsi, relazioni di antagonismo e a volte di prevaricazione, anche nella coppia, anche tra amici.

L'immagine positiva di sé tiene l'individuo strettamente vincolato alla mentalità familiare e sociale, per non scontrarsi con essa, per mantenere un giudizio positivo degli altri su di sé, per non perdere l'affetto, la considerazione degli altri.

L'affermazione costante che l'immagine positiva di sé usa per mantenersi diventa così l'unico modo di sentirsi perché si diventa la propria immagine.

L'affermazione viene percepita dall'individuo come una energia che sostiene e non si può più farne a meno: infatti quando l'immagine di sé viene incrinata non c'è forse un "andare giù", una caduta di energia?

Tutto questo è mantenere una grande menzogna.

L'immagine di sé si basa sulla paura e filtra ogni esperienza per mantenersi; accetta e ricerca amici che gratificano, rifiuta chi fa

emergere aspetti negativi di sé o comunque sgradevoli, rifiuta esperienze che possano mettere in dubbio l'immagine vincente, usa la menzogna sui propri gesti e sul risultato delle proprie azioni (di solito per ogni cosa che non funziona è sempre colpa di altri, non si assume mai la responsabilità piena di una azione), fa stare in superficie su ogni conoscenza perché l'immagine di sé è la superficie e perciò non può conoscere la profondità di nulla, nemmeno di un affetto. Fa perciò amare chi ci ama o ci considera e scartare chi ci critica; fa evitare un ostacolo che può portare a sentirsi incapaci (o immagine negativa di sé) e fa scegliere una professione in cui affermarsi e seleziona ogni esperienza per mantenersi.

Infine: chi dice di avere di sé un'immagine negativa non è esente da tutto ciò perché l'immagine negativa è sempre un giudizio degli altri su di sé .

Secondo Meccanismo: IL PREVEDERE

La mente ha un curioso meccanismo: desidera la novità perché si annoia facilmente nell'usuale, nel "fatto sempre allo stesso modo" o quotidiano.

Contemporaneamente ha paura del nuovo e si rifugia nello schema vecchio del conosciuto.

Questo duplice atteggiamento mentale viene usato dal meccanismo del prevedere: quando c'è da affrontare una situazione nuova la mente, usando l'immaginazione, propone tutti i gesti che questa situazione nuova prevede; ed immediatamente, prevede le difficoltà, immagina le difficoltà in tutti i particolari, anche nei minimi gesti.

Questo meccanismo per trattenere presso di sé propone di "non farcela", immagina la fatica. Propone una serie di difficoltà per cui l'individuo sottoposto al meccanismo del prevedere viene posto di fronte a qualcosa che crede di non poter affrontare, (la fatica, non farcela, il possibile fallimento) e si rifugia con soddisfazione nello schema, in ciò che conosce.

Contemporaneamente si annoia del conosciuto e desidera il nuovo, ma, posto di fronte all'esperienza nuova, scatta il meccanismo del prevedere che lo riconduce in ciò che prima è stato visto.

L'individuo è così sempre portato a non affrontare per paura (di perdere, di non farcela, di stancarsi) e, contemporaneamente a cercare il diverso, la novità.

Lo stato di insoddisfazione che si osserva nella gente si esprime nel circuito mentale: paura → noia → volere il nuovo → paura → noia..... in un circuito che non finisce mai. Questo porta costantemente a non conoscere mai ciò che è oltre il proprio schema, oltre le proprie abitudini, oltre quindi la propria paura di perdere.

Di conseguenza si innesca l'altro circuito del prevedere:

prevedere → caduta di energia → paura di non farcela → non terminare → senso di incapacità.

L'abitudine è spesso l'espressione dello schema del prevedere.

Ciò che si riesce a fare lo si fa diventare abitudine così non si è costretti ad affrontare il nuovo ed a provarsi, soprattutto non si è costretti ad affrontare il prevedere di cui si ha paura.

In sintesi: l'abitudine è lo scudo che noi portiamo contro la paura di prevedere o contro ciò che il prevedere porta come sofferenza, caduta di energia, sentirsi meno.

Terzo Meccanismo: IL TRATTENERE

Il trattenere è il meccanismo che rifiuta lo scambio con l'esterno o rifiuto di sentire, percepire rifiuto al dolore e quindi al piacere, o insensibilità. E' alimentato dalla paura di soffrire, in un circuito sempre più chiuso (paura-trattenere) che porta a sempre più paura perché non è vista e quindi non affrontata, in una spirale di chiusura verso l'esterno sempre più stretta, come una spirale centripeta al centro della quale c'è la chiusura assoluta che si esprime come patologia a livello mentale e a quello fisico in malattie a volte irreversibili.

Il processo mentale del meccanismo del trattenere o rifiuto dell'esterno si esprime all'inizio con *“non voler soffrire, non voler sentire, non voler sapere”*, che è occlusione.

Questa innesca circuiti mentali non espressi, quindi non coscienti del loro svolgersi che si autoalimentano con la paura di scoprirsi o di essere scoperti, di considerarsi inferiori o di essere considerati inferiori dagli altri, dal sentirsi incapaci di fare alcune cose fino all'incapacità totale.

Dopo ciò scatta la necessità di non esprimere, di nascondersi, di mentire, di mentirsi.

Nel mentire/mentirsi c'è a volte la necessità di giustificarsi, a volte di affermarsi (fingere di essere “di più”); di questi due atteggiamenti mentali ora prevale uno ora prevale l'altro.

Tutto ciò da una forte sensazione di soffocamento, di costrizione, di subire qualcosa, la causa della quale viene ricercata all'esterno perché c'è l'incapacità di vedersi e quindi di affrontare. Spesso quindi si legge come star subendo gli altri che “mi soffocano, mi fanno soffrire, non mi danno pace....” Quindi si rifiuta il rapporto con gli altri. Nel caso più semplice si instaurano rapporti solo di forma che evitano il confronto, ammettere eventuali sbagli o mancanze; nei casi più gravi si cerca l'isolamento.

Tra questi estremi c'è un'infinita gamma di comportamenti di rifiuto.

Il trattenere è il meccanismo più vincolante e più patologico per l'individuo; porta all'abitudine mentale di non dire-tacere-mutismo-chiusura.

La vita dell'individuo sottoposto al trattenere è un continuo sforzo per evitare lo sforzo stesso. Trattiene i suoi gesti, trattiene anche i suoi pensieri: rimanda, rimanda tutto. Così l'individuo vive in una scarica continua di cose rimandate.

Quarto Meccanismo: Il VALUTARE

Questo meccanismo porta l'individuo ad estraniarsi dall'esperienza nel suo globale, vedendola attraverso uno schermo perché chi valuta è chi si mette in una posizione di osservazione critica, analitica, e da lì, prima di muoversi, filtra la sua azione attraverso uno schermo fatto di paura.

Nel rapporto con gli altri l'individuo non può ascoltare veramente perché mentre l'altro parla, egli continua ad usare la mente associativa che lo distoglie dall'ascolto reale e contemporaneamente usa la critica, l'occhio critico che gli fa vedere l'altro nei suoi aspetti esteriori, nel modo di porsi, come veste, nell'estetica...

Quante volte si osserva l'altro con l'occhio critico e non si ascolta quello che dice.

La valutazione quindi è come un paio di occhiali con un vetro che deforma e distorce tutto: chi si mette questi occhiali lo fa credendo di ripararsi, di essere tutelato dagli inganni degli altri.

Infatti si dice "Se non uso la critica, come faccio a distinguere ciò che è buono da ciò che è falso? E' la critica che mi aiuta. Non posso entrare nell'esperienza così, sarei indifeso, la critica mi aiuta a difendermi dall'altro, a distinguere il buono dal cattivo, ciò che mi porterà dolore da ciò che non me lo porterà."

Questo occhiali messi per difendersi e per vedere meglio distorcono tutta la realtà e riportano l'individuo che usa l'autovalutazione, nel trattenere e poi nell'immobilità perché attraverso gli occhi della critica, della valutazione e dell'autovalutazione ogni cosa che venga proposta porta dolore o meccanismo del prevedere negativo. Porta dolore perché si associa con esperienze passate (meccanismo dell'associare), in cui si è

avuto dolore (autocompassione); tutto ciò dà la necessità di sentirsi di più, di prevaricare, di difendersi (o affermazione).

Quindi la valutazione, come tutti i meccanismi, viene usata da tutti gli altri meccanismi. Per questo che non si può puntare l'attenzione su un solo meccanismo, perché abbiamo visto che ognuno richiama gli altri, li usa e ne viene usato. Si vede anche che tutti i meccanismi vengono mantenuti dal trattenere o paura.

Quinto Meccanismo: L'AUTOCOMPASSIONE

L'autocompassione è un piacere sottile.

E' il piacere di essere al centro di una situazione sfortunata: è spesso il piacere di essere al centro dell'attenzione degli altri; è il piacere di avere la compassione degli altri ed anche e soprattutto il piacere di affermarsi, perché spesso l'autocompassione è legata ad una sottile "consapevolezza" di essere comunque forti, di avere sopportato tanto, oppure di essere più forti di....

Anche chi ritiene di aver avuto molti avvenimenti negativi, ha sotto questo "sentirsi di più", di più di altri. Oppure di essere "di più" perché (paradossalmente) più sfortunato.

L'autocompassione usa la memoria, si rifà ad avvenimenti del passato e li trasferisce nel prevedere: lascia la persona ancorata nel passato, con lo sguardo rivolto indietro ad avvenimenti negativi e su questo costruisce il prevedere futuro.

La mente memoria diventa così un costante richiamo e base per prevedere negativamente.

Perciò possiamo dire che attraverso la paura di avvenimenti subiti nel passato, associando a questi altri avvenimenti simili (infanzia sfortunata, piccoli traumi, malattie, incontri insoddisfacenti, richiesta d'affetto non soddisfatta, incomprensioni famigliari ecc....) attraverso queste associazioni del passato, attraverso la paura di perdere, si giunge alla valutazione che gli altri sono più fortunati, che gli altri non hanno avuto tutto ciò che noi abbiamo subito: agli altri comunque va sempre meglio.

Qui c'è la sottile valutazione che gli altri sono più fortunati e non per loro merito; c'è già la separazione dagli altri “Io sono stato sfortunato e gli altri no”.

C'è la pretesa, un sottile rancore, la rivalsa, la divisione, contro gli altri che non hanno sofferto ciò che tu hai dovuto subire.

Chiunque di noi abbia avuto un avvenimento negativo nel proprio passato lo usa per sentirsi “di più” degli altri, perché ha subito di più.

L'autocompassione è una trappola.

E' la trappola della mente che trattiene presso di sé, presso un vincolo che non permette quasi mai di procedere verso il futuro con un atteggiamento solare, positivo.

E' l'atteggiamento della persona costantemente ripiegata su di sé, sui propri guai o su quelli dei propri famigliari.

L'autocompassione è un veleno sottile, come un sottile piacere, che impedisce di Conoscere.

Schema dell'Autocompassione

AUTOCOMPASSIONE

- 1) usa la mente memoria (passato) e la trasferisce nel PREVEDERE
- 2) usa LE PAURE di esperienze passate (proprie o familiari) : paura di soffrire, di ammalarsi, di perdere.....
- 3) ASSOCIA tutti gli avvenimenti passati che hanno come base il dolore.
- 4) usa la VALUTAZIONE che gli altri sono più fortunati.
- 5) usa l'AUTOVALUTAZIONE negativa (essere sfortunato)
- 6) si AFFERMA in tutto questo (essere al centro dell'attenzione, "io sì che ho sofferto ecc...)
- 7) TRATTIENE presso di sé la memoria di avvenimenti negativi per il sottile piacere che ne deriva.

Tutto ciò è sostenuto dalla PAURA (di soffrire, di perdere, di essere meno.....).

Sesto Meccanismo: ASSOCIARE

Il meccanismo dell'associare equivale ad avere sulla spalla qualcuno che chiacchiera continuamente e a cui si dà l'attenzione; ma è qualcuno che parla a vanvera, non seguendo un filo logico o una sequenza che porta ad una conclusione.

E' come qualcuno che usa il gioco del "Domino" in cui l'ultimo pezzo (o l'ultimo pensiero) è l'innescò del seguente; tutto ciò sembra razionale ma alla fine dell'associare spesso non si recupera il punto di partenza, o se si riesce, si osserva che è lontanissimo e a volte opposto all'ultimo pensiero conclusivo.

In questo tragitto catturante per l'individuo, in questi pensieri sparpagliati e legati tra loro soltanto dall'ultimo pensiero che aggancia il primo seguente, si vivono spesso stati emotivi profondi e l'individuo non è presente nei gesti che fa, ma li conduce meccanicamente.

L'associare usa la mente memoria, sia nelle esperienze viste che in quelle vissute o raccontate dagli altri: usa tutto.

La mente dell'associare è la mente dell'immondizia, non seleziona mai i pensieri, ma raccoglie di tutto, stimolata da un odore, un posto, un ragionamento, un fatto, da qualunque cosa.

Se si osserva il pensiero associativo si nota che in sé ha una certa "logica", ma estratta da qualsiasi significato oggettivo ed anche da qualsiasi esperienza: è il ragionamento dell'assurdo puro; l'associare spesso parte da un pensiero qualunque e si allarga raccogliendo di tutto nel suo percorso, portando l'individuo in stati emotivi di depressione, esaltazione, critica, contro, per giungere ad una conclusione che è lontanissima dal suo inizio.

La mente dell'associare è l'assurdo.

A volte ci si trova ad essere sereni, poi si cade nell'associare e dopo pochi minuti si è irritati, arrabbiati, magari depressi o a disagio.

La mente dell'associare è alla base del prevedere, dell'autocompassione, (associare dentro di sé tutte le disgrazie possibili che sono accadute); è la base dell'affermazione (associare i propri successi, le proprie capacità).

Usa la paura ed è la base quindi delle paure varie; ad un fatto associa tutto ciò che può dare sensazione perché la mente dei meccanismi ama il dramma, la drammatizzazione e dirige i pensieri sempre verso ciò che fa “sentire” la mente emotiva o tutto il panorama emotivo.

L’associare è la mente della chiacchiera, della spazzatura, è la mente di “due più due fa sei” e si è convinti che “sei” sia il risultato giusto. E’ la mente pazza, irrazionale, solo apparentemente logica.

L’associare è “sotto” a tutti i meccanismi: se si riuscisse ad osservare la mente dell’associare e toglierla sarebbe molto difficile innescare gli altri meccanismi.

L’associare e quindi l’associazione è: “un pensiero chiama l’altro”, è un’abitudine mentale e molti la usano per riposarsi: si fermano dall’azione e si mettono ad associare come riposo, come “passare il tempo” e chiamano tutto ciò PENSARE.

Ma nel pensiero c’è l’attività di una mente chiara, che vuole conoscere la causa e gli effetti ed elimina tutto ciò che è emotività, tutto ciò che “non c’entra”. Nella mente associativa invece c’è il recupero di tutto ciò che “non c’entra” lasciando la mente libera di raccattare qui e là tutto quello che incontra sul cammino.

Se si dovesse quantificare i momenti in cui si pensa veramente, nella presenza di sé, si vedrebbe che nel 99% dei casi non c’è pensiero ma associare di mente emotiva., quindi NON PENSIERO.

L’associare è ala base dell’abitudine: i gesti meccanici equivalgono alla meccanicità del pensiero nell’associare.

Nei gesti abituarini “uno chiama l’altro”, ciecamente; nell’associare “un pensiero chiama l’altro” ciecamente. C’è l’assenza dell’individuo, della sua attenzione, i gesti sono meccanici, vuoti, lo sguardo fisso; ci si accorge di essere in associazione o di esserci stati quando non si ricorda ciò che è stato fatto, quando ci sono “vuoti”, o quando si deve recuperare (spesso attraverso la memoria visiva) ciò che è stato fatto.

Se qualcuno chiedesse “Cosa hai fatto?” molto spesso occorre aspettare qualche secondo a recuperare nella memoria, perché si era in associare, quindi assenti al gesto, come automi.

Durante il meccanismo dell’associare, si scatena la mente emotiva, vi è la mancanza di attenzione a sé, cecità verso gli altri, cecità ai propri gesti e si è condotti in stati emotivi alterni da questi pensieri sciolti.

Tutto ciò usa moltissima energia fisica: quando si segue il meccanismo dell'associare si segue una progressiva caduta di energia, trovandosi dopo stanchi senza sapere perché.

Il meccanismo dell'associare è il primo che si presenta alla sveglia ed è l'ultimo che ci accompagna alla sera prima di addormentarsi e si presenta anche nei sogni.

E' talmente costante e continuo che se si chiede a qualcuno: "cosa stai pensando?" Egli risponderà (la maggior parte delle volte) "a niente", questo se non è abituato ad osservare i suoi pensieri o se l'associare non l'ha portato in qualcosa di forte e quindi visibile. Ma spesso l'associare è un continuo mormorio che usa il gesto, una sensazione, un odore, un colore per riportare in questa mente spazzatura che chiacchiera dentro di noi tutto il giorno.

PROBABILMENTE MENTRE HAI LETTO QUESTE PAGINE SEI STATO PRESENTE REALMENTE SOLO IN POCHE PAROLE.

TUTTO IL RESTO E' ASSOCIARE.

Il settimo meccanismo: PAURE VARIE → PAURA

La mente comune (o mente meccanica) per nascondersi e poter vivere, esprimersi, innesca i meccanismi, nascosti, celati, però forti, che fanno scegliere e dirigere le azioni; i meccanismi che diventano vincolanti e poi sono alla base di ogni gesto, di ogni azione, di ogni pensiero, e si può esprimere come paura del giudizio, paura di perdersi, paura dell'ignoto, paura della solitudine.... Tutto ciò soffoca quello che l'Essere libero vuole ed è.

Questo è possibile perché la paura è il meccanismo fondamentale, che copre e si nasconde, si crea dei rifugi. La paura ha formato l'aggregazione urbana, la famiglia stessa: la paura della solitudine, la paura di perdere, la paura di perdere l'affetto, la sicurezza.

La paura.

Tutto ciò è creato contro la paura fuori di sé, per coprirsi dalla paura che può venire da fuori, senza comprendere che essa è dentro l'uomo.

Così l'uomo si crea attorno un nucleo familiare e delle leggi che impediscono la disgregazione della famiglia e spesso si accosta ad una religione per avere un dio che combatta per lui la paura. Tutto questo dà l'impressione di essere più sicuri, ma non c'è nessuno che combatte per te la paura, nessuno.

Così c'è il costante atteggiamento di sfuggire: si sfugge da un dolore fisico, dal confronto con gli altri, dal guardarsi, dall'osservarsi, dal guardare. Come se ci fosse qualcosa di inafferrabile ed è la sensazione che la mente ti dà attraverso la sensazione della paura: non conoscere, non cercare di conoscere: paura dell'ignoto, paura di perdersi, mentre sei già perso nelle tue abitudini, nei tuoi luoghi comuni, nelle tue convenzioni, e nelle tue convinzioni che non sono tue, ma date da altri, e per altri avute da altri ancora;

sempre dettati dalla paura, dalla paura di generazioni; ed ogni volta la morale sempre più chiusa e sempre più paura;

sempre più trattenere, sempre più controllare;

in questo modo la paura giganteggia.

Svelare la mente è incontrare subito la paura.

Il vero Ricercatore incontra disagio, l'osservazione di sé, il vedersi, il vedere gli altri, il Vedere.

Occorre guardare in profondità : paura di perdere l'affetto, la sicurezza, la casa, un luogo, paura della sopravvivenza, ma amare non è usare gli altri per proteggersi.

Occorre poi guardare nella morale, nelle proprie convinzioni di bene-male, di giusto-ingiusto, di "questo si fa-questo non si fa".... Nell'ingiusto, nel "non si deve fare", nel male.....quanta paura ci sia e di che.

Occorre vedere se le proprie opinioni sul giusto e l'ingiusto siano dettate dalla paura o da un'oggettività che parte dal Conoscere, Vedere, e poi Saper Giudicare.

PER SE'

Nell'uomo la paura si esprime come trattenere, come "per sé". Fare ogni azione per sé.

E' più dell'egoismo come comunemente inteso: è il "per sé" altrimenti ci perdo, altrimenti mi perdo.

E' il comando che è sotto ogni azione : PER ME.

Qualsiasi gesto è per me: è il trattenere presso di sé, attorno a sé il proprio guscio chiuso : la paura.

Il fare per me è il comando della paura, e nello stesso tempo è contro la paura, perché mi proteggo, mi curo, mi do le cose necessarie . A me.

Le abitudini, i luoghi comuni, tutto quello che ci si mette attorno come protezione apparente è invece copertura dell'espressione di sé stesso. Anche la morale, la religione, la famiglia, tutto ciò che io faccio, muovo, seguo è PER ME.

Qualcuno potrebbe dire: “Ma io sto facendo per un altro, nella famiglia mi occupo di mio figlio, mia moglie, mio marito..... lo faccio per lui” . Occorre fargli vedere quanta paura c’è di perdere e chiedergli: “Se uno ti dicesse che si occupa di tuo figlio, tua moglie, tuo marito e meglio di te” quale paura si muoverebbe, quale paura di perdere l’affetto, l’amore.

La PAURA DELLA SOPRAVVIVENZA

La paura della sopravvivenza è la paura fondamentale, mascherata dalla paura della morte o sopravvivenza del corpo.

La paura della sopravvivenza è paura di perdere; porta a rinchiudersi in una tana in cui si raccolgono cose ritenute indispensabili alla propria vita; porta ad accumulare nella propria tana affetti, abitudini, modi di pensare, relazioni, sicurezze.

Non contempla l’amore per gli altri perché è letto come spreco, dover lasciare qualcosa, perderci, dover vuotare la propria tana, lasciare alcuni attaccamenti “indispensabili”.

La paura della sopravvivenza ti mostra continuamente ciò di cui hai “bisogno”: quella casa, quel partner, quel divertimento.....senza i quali saresti perso, vuoto....non potresti vivere.

Se qualcosa insidia la paura della sopravvivenza ci si sente persi; ci sono momenti di angoscia, si ha paura di perdere chi è vicino, gli affetti; si ha paura di morire perché si teme di perdere l’essenziale, senza sapere veramente ciò che è essenziale alla propria vita.

La paura della sopravvivenza si radica negli attaccamenti senza sapere che l’attaccamento esclude sempre qualcosa: se c’è un attaccamento affettivo si escludono tutte le altre persone; se c’è l’attaccamento ad un pensiero, ad una teoria, ad una convinzione si esclude ogni possibilità di conoscere il nuovo, il diverso. Se c’è attaccamento verso i propri oggetti, le proprie cose, essi richiamano continuamente lo sguardo, il desiderio e la volontà è vincolata attorno ad essi e si esclude la libertà.

Se c’è attaccamento verso il proprio passato si esclude il procedere, che è volere e comprendere il nuovo.

Ed infine se c'è un attaccamento verso la propria vita fisica, verso il proprio corpo, ci si esclude la possibilità di espandersi oltre la propria vita fisica.

Ci si chiude in una grigia prigione di paura, paura della sopravvivenza.

La PAURA DEL GIUDIZIO

La paura del giudizio è ciò che blocca ogni azione che si fa in presenza di altri, come se si fosse al centro dell'attenzione e chiunque stesse giudicando come mi comporto, cosa faccio, cosa dico.....

La paura del giudizio ha le basi nella non conoscenza di sé, dei propri limiti, dei propri attaccamenti e si basa quindi su qualcosa di molto forte ed ancorato nella struttura della mente: il trattenere o non voler vedere o chiusura.

Se c'è la conoscenza di sé o l'atteggiamento di apertura per conoscersi, se c'è la costante, tranquilla ricerca dei propri limiti e dei propri attaccamenti, se si vuole vedere ciò che emerge dentro di sé, non c'è la paura del giudizio.

Quando invece c'è la paura di vedersi (perché ci si ritiene "brutti" o "cattivi") c'è anche la paura di farsi vedere e si porge così continuamente l'immagine positiva di sé e non se stessi veri.

Quando si inizia un lavoro di conoscenza di sé si manifesta la paura del giudizio e questo va saputo bene per non alimentare la paura e la chiusura.

Occorre imparare a ridere di sé per togliere la drammatizzazione che è data dal sentirsi personalmente coinvolti, ("solo io così") dimenticando che i meccanismi sono comuni e ciò che si muove in sé si muove in tutti.

Non è forse vero che tutti (in modo evidente o occluso) subiscono la paura del giudizio?

Ma l'individuo si ritiene sempre qualcosa di speciale, sia nel bene che nel male, e trattiene presso di sé tutto ciò che si muove in lui, facendogli assumere così una carica molto forte, la carica della paura, che si alimenta continuamente, giorno per giorno.

LA PAURA DI PERDERE

La paura di perdere si manifesta sotto molti aspetti nei vari momenti della giornata e come sempre non in modo chiaro e visibile, ma opponendo tra sé e la mente un'occlusione, che porta a non vedere.

Di fronte ad un ostacolo la mente oppone un rifiuto: rifiuta l'ostacolo, la sofferenza che l'ostacolo stesso porta, ma soprattutto ciò che viene interpretato dalla mente stessa dell'individuo come valutazione di sé.

Di fronte ad un ostacolo di solito la reazione è di fuga-rifiuto; spesso questa reazione viene coperta da una menzogna: se è un'azione da compiere in cui c'è senso di incapacità a volte scatta il rimandare: "Faccio dopo,....non ne ho voglia,.....non è importante". La menzogna copre il senso di incapacità che si trova di fronte a qualcosa che non si riesce ad affrontare, risolvere, fare.

Per una persona comune è difficile vedere ed affrontare il proprio senso di incapacità e la paura di sbagliare che ne consegue, perché questo di solito è legato ad affrontare l'immagine positiva di sé che si è costruita negli anni e vedere in essa una "falla". Il senso di incapacità, se visto produce nell'immagine positiva di sé una frattura: l'individuo si trova ad avere di sé un'immagine negativa, oppure carente. Spesso questo non viene accettato perché l'individuo ha sempre bisogno di avere un'immagine positiva di sé, o nei confronti di sé stesso solamente, o nei confronti degli altri per cui c'è l'affermarsi, il dimostrare, l'esibirsi.

L'immagine positiva di sé mantiene l'individuo al "sicuro" e gli permette di vivere con la forza dell'affermazione; da questo spesso scaturisce sentirsi "di più" degli altri, meglio.

Anche chi si sente "inferiore" , ha un'immagine positiva di sé da mantenere e da difendere dentro di sé, quindi non può tollerare di sentirsi meno/inferiore di qualcun altro: l'immagine positiva di sé ne verrebbe scalfita.

Il senso di incapacità quindi e la paura di sbagliare che ne consegue paralizzano l'individuo nelle azioni, nell'osare e nell'affrontare. Lo paralizzano perché non sa, non vuole o non crede di poter affrontare e superare l'ostacolo per paura di perdere, per paura di perderci.

Questo provoca un circuito che ha questo percorso:

immagine positiva di sé (costruita negli anni) → ostacolo → senso di incapacità → paura di sbagliare → negare → paura di perdere → mantenere l'immagine positiva di sé;

Questo è il circuito che si innesca in ogni individuo e lo mantiene costantemente nella menzogna di sé o non vedere, non sapere, non voler vedere, non voler sapere.

L'individuo continua quindi a vivere in un sogno su di sé o immagine positiva di sé, attraverso la quale incontra l'altro o sogno-immagine dell'altro e spesso i rapporti sono costruiti su immagine di sé senza che nessuno riesca a portare all'altro sé stesso vero e libero dalle proprie paure: se stesso, e non la propria immagine.

Rischiare di rompere l'immagine positiva di sé , rischiare di affrontare la paura di perdere, non è per molti, perché la paura rende vile l'individuo e lo riporta costantemente alla menzogna di sé, a mentirsi, nascondersi, non vedere, non sapere, trovarsi delle scuse.....

La menzogna ha una fantasia incredibile, copre ogni ostacolo, usa la copertura del rimandare, usa l'occlusione, porta l'individuo a non affrontare e quindi a non vedere mai se stesso come è, ma sempre, costantemente, proiettare avanti l'immagine positiva di sé.

La causa che riporta costantemente a sé l'individuo è la paura di perdere.

Questa è come una spirale involutiva, che riporta costantemente a sé, senza possibilità di evoluzione, di espansione, perché l'attenzione dell'individuo è rivolta a sé soltanto.

Questo nega ogni comprensione oltre sé, oltre i propri limiti o paure individuali e come tutto quindi sia un chiuso gioco mentale che può dare soddisfazione alla propria mente soddisfacendone i bisogni, ma contemporaneamente la tiene chiusa nelle proprie paure, o involuzione.

Andare verso gli altri è apparentemente un grande sforzo, perché obbliga la mente a cambiare schema, ma contemporaneamente apre l'individuo all'attenzione oltre i propri stretti confini e lo porta al confronto e allo scontro con le proprie paure per vederle e superarle; lo porta a vedere il nuovo, a comprenderlo e da lì a procedere costantemente verso il nuovo o evoluzione.

LA PAURA DI PERDERCI

La paura di perderci è quella che ti porta ad evitare un lavoro e a farlo fare a qualcun altro, che ti fa guardare la tua stanchezza e non vedere la stanchezza dell'altro, che ti fa "dimenticare" un impegno sgradevole, "tanto qualcuno lo farà", perché puoi stancarti, ammalarti.....PERDERCI.

La paura di perderci ti tiene ancorato ad un giudizio sbagliato per non ammettere l'errore o "perderci la faccia", ti fa andare contro gli altri, ti fa giustificare continuamente, mentire, criticare, analizzare i comportamenti degli altri per trovare una "falla" per non sentirsi inferiori.

Ti porta a pesare ciò che fa un altro per vedere se fa meno di te, ti fa guardare nel piatto dell'altro per vedere se mangia più di te; ti fa sentire meno bello degli altri, meno intelligente, meno ricco, con meno vestiti..... ti fa accorgere se l'altro ha più di te.

La paura di perderci ti fa guardare i difetti dell'altro e occludere l'osservazione di te, usa la maldicenza, insinua il sospetto, crea divisione; ti fa sentire "inferiore" con i confronto con.... e incapace come confronto a....

Ti fa essere in costante pretesa.

La paura di perderci è la mente dell'avidio e dell'avarico che teme di dare anche poco perché comunque "ci perde" .

E' la mente dell'arido che non può dare nemmeno l'amore perché ci perde "...tanto gli altri prima o poi ti fregano"; è la mente di chi tradisce il partner "per non lasciarsi scappare un'occasione".

E' la mente di chi si riempie il piatto della vita senza vedere se l'altro rimane con il piatto vuoto e per questo usa l'inganno e la crudeltà, piccola e grande.

E' la mente che imprigiona l'altro con ricatti emotivi per tenerlo presso di sé quando serve e fin che serve, pronto a sostituirlo se "c'è di meglio".
E' la mente che copre tutto questo putridume con la morale.

E' LA MENTE DELLA PAURA DI PERDERCI

Questa mente è radicata nella paura della sopravvivenza fisica ed affettiva e per questo così tenace, forte e nascosta. Fa pensare che se togli la paura di perderci, gli altri ti fregano e ti abbandonano, che non avrai più niente per te, che sarai debole ed indifeso. Che potrai morire solo e senza niente.

E' la mente che nega costantemente l'Amore perché è pericoloso per la sopravvivenza, perché chi ama lavora al posto di un altro se egli è stanco, fa la tua parte di lavoro per non farla ricadere sulle spalle dell'altro, porta avanti gli impegni sgradevoli per non far soffrire l'altro, è attento a non giustificarsi, odia la menzogna, l'inganno e la critica perché sa che se l'altro sa più di te può essere una valida guida e tu non succhi la sua energia, ma dai tutto ciò che hai per uno scambio equo.

La PAURA DI STANCARSI

Alla base di ogni difficoltà di accedere al nuovo e di superare la zona di mente sopravvivenza c'è il prevedere lo sforzo, che è in ogni atto della nostra vita. Anche la tecnologia è stata impostata per fare meno sforzo, guadagnare più tempo, avere più tempo libero.

La paura di stancarsi e prevedere lo sforzo sono i segnali dell'io "sopravvivenza animale" di fronte ad ogni azione da compiere, dalla più banale alla più complessa: qui scatta subito la paura di stancarsi che è una costante nella vita di ogni giorno, è un costante atteggiamento mentale o abitudine mentale.

Prima di fare qualsiasi gesto c'è, nascostamente o in modo espresso il segnale di paura di stancarsi e prevedere lo sforzo; c'è addirittura nei momenti di tempo libero a meno che ci sia uno stimolo più forte che tolga questa paura; ma appena questo stimolo è caduto si ripensa allo sforzo compiuto e si sente la stanchezza..

Ciò che impedisce di accostare IL NUOVO è questo prevedere di mente sopravvivenza, che è prevedere di stancarsi, paura dello sforzo, non voler fare sforzi.

Così si vive la vita in continuo risparmio di energia:

- a) nei gesti individuali, nelle azioni sospese, nelle cose rimandate, nelle progettazioni non portate avanti, nei programmi interrotti, e tutto quanto si trasforma in una stasi, in una paralisi di movimenti, in prevedere continuo di stancarsi, in caduta di energia, ed infine in una impossibilità reale di progredire, non solo come evoluzione personale, ma anche nell'organizzazione della propria casa e della propria famiglia, del proprio tempo libero e della propria persona. Soggiacere alla paura di stancarsi e prevedere lo sforzo porta la persona ad essere inabile, inetta, delegante, incapace paralizzata e con poca energia. Porta la persona a dover essere trascinata, stimolata continuamente dagli altri; porta ad uno stato di stasi fisica mentale.
- b) Nel rapporto con l'altro (se si è in coppia) o con gli altri (se si è in famiglia) porta a lasciar fare agli altri, nascondersi, delegare, mentire facendo finta di fare poi in realtà far fare all'altro con delle scuse.

Se abito la mia mente a prevedere lo sforzo e lasciar fare agli altri, facilmente li subirò, subirò le loro iniziative, la loro mente emotiva, diventando così un parassita degli altri, senza energia, perché è l'azione e lo scontro con le difficoltà che danno energia, *l'attrito da energia*, vedere quindi il perché non ci si sente di fare quell'azione, il vero perché.

Un corpo trattenuto da una mentalità o abitudine mentale dal prevedere lo sforzo è un corpo devitalizzato perché l'energia non scorre fluida in ogni sua parte.