

## Il ruolo evolutivo della sofferenza

Ulisse Di Corpo<sup>1</sup>

### Abstract

Le diverse forme di sofferenza: fisica, psicologica ed emotiva, sono segnali che ci informano che qualcosa non funziona. Ad esempio, secondo la teoria dei bisogni che nasce dalla sintropia, l'angoscia indica che l'unione con l'universo non è adeguata, mentre la depressione nasce dalla nostra incapacità di risolvere il conflitto d'identità. Se questi segnali, questi sintomi, non fossero presenti non vi sarebbe modo, per noi, di correggere il nostro comportamento e di evolverci. Quando, però, soffochiamo o non siamo in grado di leggere questi segnali la sofferenza degenera progressivamente in malattia.

### 1. La sofferenza

La teoria dei bisogni che nasce dalla scoperta della sintropia individua la causa della depressione nel conflitto d'identità tra l'essere e il non essere:

$$\frac{\text{io}}{\text{universo}} = \text{nulla}$$

Questo conflitto porta alla nascita del bisogno di significato<sup>2</sup>. Attualmente si cerca di rispondere a questo bisogno attingendo significato dall'esterno: il giudizio altrui, il potere, la ricchezza. Ma queste strategie non risolvono il conflitto d'identità; infatti possiamo espandere il nostro io a dismisura, ma confrontandolo con l'universo, che è infinito, siamo sempre costretti a constatare la nostra nullità. Possiamo diventare famosi, ricchi, potenti, controllare gli altri, ma ci sentiremo sempre un nulla.

---

<sup>1</sup> [www.sintropia.it](http://www.sintropia.it)

<sup>2</sup> Di Corpo U., I bisogni materiali, di significato e di amore. Syntropy 2005; 1: 37-39.

Per superare il conflitto d'identità l'unica soluzione è quella di unirci con l'universo:

$$\frac{\text{io} \times \cancel{\text{universo}}}{\cancel{\text{universo}}} = \text{io}$$

Questa unione è possibile solo tramite l'amore, la voce del cuore ed è il fine verso il quale la vita si sta evolvendo. Nel momento in cui scopriamo la finalità della vita e accettiamo di diventarne strumento attivo il senso di inutilità e di mancanza di significato scompare e, contemporaneamente, scompaiono anche la depressione, l'angoscia e la sofferenza.

Ma, quando i meccanismi di compensazione che utilizziamo per fuggire la depressione e l'angoscia si cronicizzano compare la malattia. La malattia può essere vista come l'espressione di uno o più bisogni insoddisfatti e i sintomi come indicatori dei blocchi che devono essere risolti. Se letti opportunamente, i sintomi ci guidano verso l'individuazione dei blocchi e verso la soddisfazione dei nostri bisogni.

La medicina ufficiale, ma anche molte medicine alternative, limitano il loro intervento al tentativo di eliminare il sintomo. E' facile intuire che, ad esempio, pur eliminando la depressione grazie ad un farmaco, il conflitto d'identità continuerà ad esistere, ed esso utilizzerà altri sintomi per esprimersi, informandoci così della propria esistenza. Allo stesso modo, se annulliamo la depressione tramite il giudizio altrui, tramite il potere, l'aggressività o la violenza, il conflitto d'identità non si manifesterà più sottoforma di depressione, ma troverà altre strade, altre sintomatologie, spesso più gravi ed eclatanti.

Il sintomo indica l'esistenza di un problema, un po' come una spia sul cruscotto di un'automobile. Se durante un viaggio si accende la spia dell'olio sappiamo che dobbiamo al più presto rivolgerci ad un meccanico per risolvere il problema. La spia non fa altro che informarci di un problema a noi "invisibile" collocato all'interno del motore, un problema che dobbiamo risolvere al più presto per evitare di procurare danni. La spia che si è accesa ci causa malumore, ma ciò non significa che dobbiamo chiedere al meccanico di eliminare la lampadina che ha fatto accendere la spia! E anche se ciò venisse fatto, il problema a noi

invisibile continuerebbe ad agire e dopo poco si manifesterebbe in forma più grave, ad esempio, sottoforma di fumo che segnala l'avvenuta fusione del motore. E' quindi chiaro che l'obiettivo non è solo quello di spegnere la spia (eliminare il sintomo, la sofferenza), ma è soprattutto quello di risolvere il problema che ne ha provocato l'accensione.

Oggi ci troviamo nella situazione paradossale in cui i medici ritengono che il problema sia il sintomo e intervengono quindi in modo brutale cercando di eliminarlo. La causa che ha "acceso" il sintomo rimane e torna a manifestarsi in forme più gravi.

Per eliminare il sintomo, i medici più illuminati cercano di individuarne le cause. Così facendo, però, si rischia di entrare in un circolo vizioso senza fine: che cosa ha causato il sintomo, che cosa ha causato la causa che ha causato il sintomo, ecc. Si può andare indietro all'infinito senza arrivare mai alla causa originaria. L'equivoco è dovuto al fatto che la vita è un sistema che tende al futuro e la causa della malattia e dei suoi sintomi va quindi ricercata nel futuro, nel suo processo evolutivo.

Per capire meglio questo punto ritorniamo all'esempio dell'automobile. Quando guidiamo un'automobile il movimento dell'auto è solo in parte imputabile alla struttura meccanica e all'energia presente nel serbatoio: infatti, se non ci fosse la nostra intenzione di raggiungere una destinazione (futuro) l'auto da sola non si metterebbe in moto.

Nella vita possiamo individuare due tipi di cause: le cause sintropiche collocate nel futuro (mete, obiettivi, finalità, intenzioni, motivazioni, progetti, desideri) e le cause entropiche collocate nel passato (gli strumenti che possiamo utilizzare per incamminarci verso le cause collocate nel futuro).

La malattia è sempre il risultato dell'interazione di cause entropiche e di cause sintropiche: essa nasce dalla nostra incapacità di soddisfare le condizioni richieste dall'attrattore (cause collocate nel futuro), ma i sintomi che utilizza sono determinati dal materiale su cui agisce, cioè dal nostro corpo e dalla nostra storia (cause collocate nel passato). Nel momento in cui si reprime la depressione o l'angoscia, i sintomi possono acquistare forme diverse a seconda

della persona e della sua storia. La soluzione della malattia non sta però nei sintomi o nel passato della persona, ma nella capacità dell'individuo di ricollegarsi al futuro, alla propria meta.

La malattia diventa, in questo modo, una guida che ci permette di diventare consapevoli dei modi che abbiamo utilizzato per soffocare e fuggire la sofferenza interiore. Finché non prendiamo coscienza delle nostre fughe, finché ci rifiutiamo di cambiare, la malattia, i sintomi e la sofferenza permangono. Finché non comprendiamo il legame che esiste tra malattia, bisogno di significato e bisogno di amore, la malattia continua a manifestarsi e, se blocchiamo i suoi sintomi, questi si ripropongono nuovamente nella forma di una nuova malattia o nella forma di processi degenerativi ancora più gravi.

Qualunque sintomo si manifesti nel nostro corpo è espressione visibile di una realtà invisibile. Bisogna perciò distogliere lo sguardo dal sintomo e concentrare l'attenzione sugli aspetti invisibili. La medicina ufficiale, però, prende in considerazione solamente gli aspetti visibili e nega gli aspetti invisibili (conflitto d'identità, vuoto interiore, finalità, spiritualità).

Molti si chiederanno a questo punto qual è il ruolo di agenti esterni come batteri e virus. Anche se esistono delle indubbie cause fisiche della malattia, ciò non spiega perché alcune persone si ammalano e altre no. Ad esempio, durante le peggiori epidemie si è sempre osservato che solo una parte delle persone esposte viene effettivamente colpita dalla malattia. Il conflitto d'identità, la depressione e l'angoscia hanno un effetto debilitante sul nostro sistema immunitario, preparando così il nostro corpo fisico all'invasione di batteri e agenti fisici.

Ovviamente, la malattia può originare anche dal bisogno materiale insoddisfatto, come nel caso di persone in stato di indigenza o in condizioni igieniche inadeguate. Ma, in occidente, queste circostanze sono rare.

## **2. Come ridurre l'entropia e aumentare la sintropia**

Ma come possiamo rimettere in moto il nostro processo evolutivo e superare la sofferenza? Secondo il modello che stiamo qui esponendo la sofferenza aumenta con l'aumentare dell'entropia e il benessere aumenta con l'aumentare della sintropia.

E' interessante notare che ogni nostra scelta può portare ad aumentare o diminuire l'entropia o la sintropia e di conseguenza la sofferenza. La sofferenza può essere vista come la somma di tutte le nostre piccole scelte quotidiane che non sono in linea con la nostra evoluzione, con il processo che da milioni-miliardi di anni sta trainando la vita verso forme sempre più complesse.

Di seguito vengono descritte alcune scelte che consentono di ridurre l'entropia e altre che consentono di aumentare la sintropia.

### **2.1. Come ridurre l'entropia**

Oggi viviamo in un'epoca in cui si considerano unicamente le cause collocate nel passato; la conoscenza e gli stili di vita che vengono così prodotti sono governati dalla legge dell'entropia che sta portando all'aumento della disorganizzazione, del disordine, dell'inquinamento, dei conflitti e alla distruzione delle basi stesse su cui si fonda la vita. Ogni individuo contribuisce in maggiore o minore misura a questo processo entropico.

Per rimetterci in carreggiata e diventare così di nuovo protagonisti della nostra evoluzione è necessario "svegliarci" e iniziare a scegliere quelle alternative che consentono di ridurre l'entropia. A tal fine è importante riconoscere il contenuto entropico delle singole scelte e imparare a scegliere le alternative a minore entropia.

I benefici che si ottengono sono enormi:

- riduzione dei costi;
- un maggiore benessere fisico, spirituale e psicologico;
- una vita in armonia con l'ambiente e con gli altri;
- la riduzione dei conflitti e delle situazioni di crisi;
- la riduzione della sofferenza.

Di seguito vengono riportati alcuni esempi di scelte a bassa entropia.

### **2.1.1. Alimentazione**

Si calcola che 1/3 dell'entropia mondiale dipenda dall'alimentazione umana. Ridurre l'entropia della nostra alimentazione costituisce quindi una delle forme più efficaci ed importanti di risoluzione delle situazioni di crisi, di aumento del benessere e delle energie vitali del pianeta e di riduzione dei costi.

Ma come mai l'alimentazione genera così tanta entropia?

Semplicemente perché ad ogni passaggio della catena alimentare l'entropia aumenta di almeno 10 volte, ad esempio: passando dagli alimenti vegetali agli alimenti animali si perdono almeno il 90% delle energie e dei nutrienti.

Per ridurre l'entropia della nostra alimentazione basta perciò ridurre i passaggi nella catena alimentare. Ad esempio, alimentandoci direttamente dei prodotti della terra (verdure, cereali, frutta) ed evitando l'alimentazione carnivora riduciamo l'entropia di almeno il 90%.

Molti credono, però, che la carne sia necessaria. Si tratta di una credenza diffusa, ma ampiamente dimostrata falsa perché:

- i vegetariani si ammalano di meno e vivono di più;
- il nostro sistema digerente, la nostra dentatura e le nostre mani sono simili a quelle di animali fruttariani, profondamente diversi dai carnivori;
- siamo costretti a mangiare carne frollata di animali castrati e il nostro tratto digerente, molto lungo rispetto ai carnivori, porta la carne a putrefarsi e a produrre tossine estremamente pericolose che impediscono l'assimilazione dei nutrienti stessi della carne.

Inoltre, l'alimentazione carnivora oltre ad essere una delle cause principali di malattia è, oggi, anche una delle fonti maggiori di inquinamento, di tensione tra paesi sviluppati e paesi in via di sviluppo ed è una delle cause principali del persistere della fame nei paesi del terzo mondo. A tal proposito bastano solo pochi dati:

- occorrono 16 Kg di proteine vegetali per produrre 1 Kg di proteine animali;
- un capo di bestiame consuma derrate alimentari quanto 12 persone;
- un terreno adibito a pascolo che produce una tonnellata di carne bovina, coltivato a legumi produce oltre 20 tonnellate di cibo ancora più ricco di proteine.

Da questi pochi dati si intuisce che l'impatto ambientale della dieta carnivora è semplicemente devastante:

- Come per qualsiasi altro bene di consumo, la produzione di carne richiede materie prime. Innanzitutto acqua, grano mais, territorio ed energia. Poi abbiamo anche ormoni della crescita, antibiotici, fertilizzanti e pesticidi e, ultimamente, mais modificato geneticamente. Mentre per produrre un kg di carne sono necessari oltre 30.000 litri d'acqua per produrre un kg di pomodori sono necessari meno di 200 litri di acqua, e lo stesso vale per le altre forme vegetali. Anche il riso, che consuma più acqua di qualsiasi altro tipo di grano,

richiede solo un decimo dell'acqua necessaria per produrre carne. Più di un 1/3 della produzione mondiale di grano viene utilizzata per alimentare gli animali, e buona parte di questo grano è importato da paesi in via di sviluppo, dove i contadini vengono incoraggiati ad usare la terra per produrre foraggi e mangimi da vendere alle industrie occidentali.

- La produzione di carne richiede una quantità di territorio di gran lunga superiore a quella necessaria per la produzione vegetale. I paesi del Nord del mondo, si rivolgono quindi ai paesi del Sud, per poter sfruttare a buon mercato i loro territori. Gli allevatori dei paesi del Sud del mondo bruciano le foreste e drenano il territorio per allevare il bestiame per le esportazioni, o per produrre mangimi, invece di produrre alimenti per le popolazioni locali.
- Per mantenere l'attuale consumo di carne è adibito a pascolo il 25% del territorio mondiale e gli allevamenti intensivi consumano oltre il 35% dei cereali e del mais prodotto a livello mondiale.
- L'alimentazione carnivora sta portando alla distruzione dell'habitat dei paesi in via di sviluppo, alla distruzione di vaste aree di territorio, alla distruzione di foreste, piante, specie animali ed insetti. Se pensiamo che per la carne è necessaria una quantità di energia dalle 10 alle 20 volte superiore a quella richiesta per produrre la stessa quantità di nutrimento vegetale, ci rendiamo conto dell'impatto devastante che questa alimentazione ha sulle risorse e sull'ambiente. Inoltre, più di 40 kg di escrementi sono prodotti per ogni Kg di carne che arriva sulle nostre tavole. Le montagne di escrementi e i fiumi di urina a cui vanno aggiunti i pesticidi e i fertilizzanti utilizzati per i mangimi inquinano le acque e l'ambiente più di qualsiasi altra attività. Quando mangiamo carne è doveroso pensare agli effetti sull'inquinamento delle acque, sulla distruzione del suolo e delle foreste, sulla distruzione di un'infinità di specie animali, sulla distruzione delle risorse energetiche.
- La richiesta di una maggiore produzione di carne sta portando a scontrarci con i limiti produttivi del nostro pianeta. Sembra un fatto ironico, ma nel nostro tentativo di aumentare la produzione, stiamo diminuendo adesso la possibilità del pianeta di sostenere la vita, non solo quella umana. La deforestazione e la desertificazione, ma anche i cambiamenti climatici ai quali stiamo assistendo da qualche anno, sono la diretta conseguenza dello stile di consumo e, principalmente, dell'alimentazione carnea di una piccola minoranza della popolazione mondiale. Questi cambiamenti stanno diminuendo drasticamente le

potenzialità produttive del pianeta. Le riserve di riso, grano e mais stanno diminuendo e ciò sta portando all'introduzione rapida degli ogm (organismi manipolati geneticamente), senza sapere quali effetti questi organismi potranno avere sulla salute dell'uomo e sull'ambiente.

L'alimentazione carnivora è strettamente legata alla fame nei paesi del terzo mondo:

- se consideriamo che molti paesi in via di sviluppo esportano il grano, da loro prodotto, per gli allevamenti intensivi occidentali, mentre le loro popolazioni soffrono la fame, si capisce che riducendo il consumo di carne in Occidente si renderebbe disponibile nei paesi in via di sviluppo una quantità enorme di cibo che potrebbe essere utilizzato per sfamare le popolazioni locali.
- Negli ultimi 50 anni nel mondo si sono verificate circa 40 carestie. In 35 di queste il cibo è stato sottratto a chi moriva di fame per essere dato agli animali d'allevamento dei paesi occidentali. I cereali necessari a produrre un hamburger sarebbero sufficienti a nutrire 40 bambini per un giorno.
- Se tutti i terreni coltivabili attualmente nel mondo venissero adibiti alla produzione di cibo vegetale si potrebbe sfamare una popolazione superiore ai 20 miliardi di persone.
- Se la terra fosse coltivata in modo naturale e la dieta vegetariana venisse tutelata e rafforzata, invece di essere progressivamente sostituita con quella carnivora, si potrebbe sfamare tranquillamente il mondo intero, senza sprechi.
- Chiunque, vedendo le immagini dei popoli sofferenti e affamati che abitano questo pianeta, abbia provato l'impulso di aiutarli, di fare qualcosa per migliorare la loro situazione deve sapere che l'unico vero modo per aiutare le popolazioni sofferenti, malnutrite e che soffrono la fame è quello di diventare vegetariani.
- La scelta vegetariana è la principale soluzione alla fame nel mondo e all'inquinamento; essere vegetariani significa essere parte attiva di questa soluzione.

Il consumo di carne è strettamente collegato ai problemi di inquinamento, deforestazione, desertificazione e al problema della malnutrizione, sfruttamento e fame delle popolazioni del

Sud del mondo. Non possiamo intervenire direttamente sulla crescita demografica o sulla deforestazione, o sulla desertificazione, o sul clima, ma possiamo cambiare i nostri consumi e ciò ha un impatto enorme.

Se ci pensate bene il vero potere che il singolo ha a disposizione è quello di orientare il proprio consumo e diventare esempio per il consumo degli altri. Giorno dopo giorno, il consumo del singolo, il consumo di una famiglia, di una collettività, ammonta ad un potere economico rilevante. Per questo motivo, oltre ad essere una alimentazione salutare e deliziosa, l'alimentazione vegetariana trasforma il nostro piatto in uno degli strumenti più potenti di trasformazione sociale.

### **2.1.2. Trasporti**

Un'altra fonte importante di entropia è costituita dai trasporti che si stima producano un altro terzo dell'inquinamento globale.

Viaggiare, muoverci, è un'attività quotidiana e, anche in questo caso, possiamo optare per scelte che riducono la quantità di entropia e aumentano il nostro benessere fisico e psicologico. Ad esempio, pensate solamente alla positività, in termini di impatto ambientale e sulla salute della persona, di un lavoro vicino a casa che riduca al minimo l'uso dei mezzi di trasporto o all'uso di mezzi di trasporto non inquinanti, o poco inquinanti come la bicicletta, o l'utilizzo di nuovi strumenti di trasporto, come ad esempio biciclette elettriche e motorini elettrici.

Non si tratta solamente di passare da automobili mosse da motori a scoppio ad automobili elettriche o ad idrogeno. La costruzione di un'automobile sia essa tradizionale, elettrica o ad idrogeno porta alla immissione nell'ambiente di una quantità considerevole di entropia, inoltre, specialmente nelle città europee ed asiatiche, l'automobile è associata a problemi di traffico, di congestione e di inquinamento uditivo e visivo.

Al fine di passare da una società entropica ad una società sintropica è importante sviluppare stili di vita che portano a ridurre e ottimizzare i trasporti: vivere dove si lavora, valorizzare le persone che vivono vicino a noi, sviluppare e coinvolgersi in attività ricreative e sportive che siano vicine, valorizzare la nostra comunità, la nostra città, il nostro ambiente. Abbandonare l'auto, portare le persone vicine a conoscersi, ad interagire aumenta drasticamente la qualità della vita.

Ovviamente, queste scelte sono più facili in città compatte come quelle europee e asiatiche e risultano invece più difficili in città estese come quelle americane. Muoversi verso una civiltà sintropica richiede perciò una graduale trasformazione del nostro habitat e delle nostre città.

### **2.1.3. Informazione**

Un'altra fonte notevole di entropia è l'informazione. L'informazione televisiva, ma anche quella cartacea sono quasi sempre di proprietà di grossi interessi economici e finanziari che per loro stessa natura sono altamente entropici. Le informazioni vengono riportate e selezionate in modo da orientare lo stile di vita delle persone: non si parla quasi mai di vegetarianismo e di ecologia, si evidenziano sempre le catastrofi, i disastri, le morti; inoltre, veniamo sommersi da una serie interminabile di bugie e di menzogne, l'esempio della guerra in Iraq è solo uno dei più recenti: al fine di ottenere il supporto popolare i sistemi di informazione sono stati inondati con false prove e testimonianze sull'esistenza di armi di distruzione di massa, informazione la cui infondatezza era già stata dimostrata dagli ispettori dell'ONU.

Al fine di smettere di operare scelte entropiche, al fine di essere liberi e di poterci orientare senza condizionamenti verso la sintropia, è necessario staccarci da tutti i mezzi di informazione costosi (televisione e informazione cartacea) che per operare necessitano il supporto di interessi economici e finanziari che, in questo momento storico, sono retti da leggi entropiche.

## **2.2. Come aumentare la sintropia nella nostra vita quotidiana**

Per rispondere ai nostri bisogni ci siamo evoluti in esseri dotati di memoria e di razionalità, e ci siamo organizzati in gruppi e società. Durante questo processo la razionalità è diventata sempre più importante, in quanto permette di adattarci a situazioni estremamente diverse e di contrapporci in modo efficace alle leggi dell'entropia; ma la razionalità è basata sulla memoria, sulle esperienze fatte, su ciò che abbiamo appreso, sul passato ed è quindi un processo che si isola facilmente dagli attrattori, dall'evoluzione e dalla sintropia. Per questo motivo la razionalità, che è così utile per contrapporci all'entropia, non risulta altrettanto utile per guidarci nel cammino verso la sintropia. Ci troviamo in una situazione paradossale: davanti ad una scelta percepiamo spesso la razionalità che ci indica una determinata direzione, mentre la voce interiore, la voce del cuore, ci indica una direzione diversa e a volte opposta. Come dobbiamo agire, che cosa dobbiamo fare? Dobbiamo seguire la testa o dobbiamo seguire il cuore? Questa domanda è sempre più diffusa e indica che oggi, dopo anni di lotta per la sopravvivenza, l'umanità incomincia a sentire sempre più la voce interiore e a sperimentare una forte contrapposizione tra la strada indicata dal cuore e la strada indicata dalla testa, dalla razionalità.

Un esempio importante ci viene da Gandhi. Nella sua autobiografia "La Voce della Verità", Gandhi si descrive come una persona timida che ha sempre avuto grandi difficoltà a parlare davanti ad un gruppo o ad una folla. La sua professione di avvocato lo portò ben presto a dover difendere gli interessi di gruppi molto ampi, e a ritrovarsi coinvolto nella vita politica e nell'oratoria pubblica. Gandhi si rese subito conto che quando parlava percepiva, sottoforma di emozioni, una voce interiore. Se ciò che diceva era giusto avvertiva una emozione di verità e, quando si faceva guidare da questa emozione interiore, gli altri percepivano la verità di ciò che stava dicendo. Gandhi chiamò questa emozione la "Voce della Verità" e la identificò con la voce di Dio che si esprimeva dentro di lui. Gandhi arrivò alla convinzione che la sua vita poteva realizzarsi pienamente solo accettando di servire questa voce interiore, diventando in questo modo strumento di Dio.

Anche se con un linguaggio diverso e religioso, ciò di cui parla Gandhi è coerente con quanto emerge dalla teoria dei bisogni e dallo studio della sintropia: la nostra missione è quella di convergere verso la sintropia, l'energia della vita, e le scelte che ci consentono di farlo si percepiscono nella voce del cuore<sup>3</sup>. Nel momento in cui accettiamo di intraprendere il cammino evolutivo verso la sintropia la nostra vita si riempie di amore e di significato.

Ogni volta che operiamo una scelta sentiamo la nostra voce interiore che ci indica una determinata direzione, mentre la razionalità, spesso indica una direzione totalmente diversa. Il nostro bisogno di sicurezza ci porta, in genere, a seguire la razionalità, che si basa su esperienze a noi note; così facendo, però, ci allontaniamo dalla voce del cuore e dalla sintropia, blocchiamo la nostra evoluzione e iniziamo a sperimentare vissuti di sofferenza.

Quando si parla di voce del cuore la reazione generale è di scetticismo; pochi riconoscono l'esistenza della voce del cuore. Ma, spesso accade che in un momento di forte incertezza la persona prenda coscienza di questa voce interiore. L'effetto può essere dirompente al punto da determinare il passaggio repentino dalla negazione di questa voce interiore alla ricerca di contatto totale con essa. E' bene però che il passaggio avvenga gradualmente. Infatti, nel momento in cui lasciamo la razionalità e ci affidiamo al cuore ogni aspetto della nostra esistenza cambia: sentiamo la forza di far scelte coraggiose, abbandoniamo le certezze e ci affidiamo all'ignoto e alla creatività.

Una tappa importante del percorso evolutivo si raggiunge quando si scopre che la sintropia è dotata di intelligenza. Le nostre intenzioni, i nostri desideri, sono motivati dalla sintropia, ma allo stesso tempo la sintropia, il nostro futuro, è dotato di intelligenza e di intenzionalità. Nel momento in cui diventiamo consapevoli del nostro movimento verso forme di vita sempre più sintropiche e accettiamo di entrare a far parte di questo flusso, l'energia intelligente che caratterizza la sintropia comincia a collaborare con noi portandoci verso la sincronicità degli eventi. Quando ci rendiamo conto che la sintropia ha incominciato ad assisterci nel nostro

---

<sup>3</sup> Di Corpo U., *Come si avverte la sintropia*. Syntropy 2005; 1:35-36.

percorso, la paura dell'ignoto viene meno. Superata la paura e imparando a fare ciò che il cuore ci indica, diventiamo soggetti attivi e creativi.

La sintropia, l'intelligenza della natura, opera senza fatica, senza incontrare ostacoli. Quando la seguiamo, affidandoci alla voce del cuore, le nostre azioni diventano semplici, spontanee e creative e non si avverte più la fatica. La strada del cuore, la nostra missione, è sempre quella che ci appare più facile. Se siamo motivati e crediamo in ciò che stiamo facendo, le difficoltà si superano facilmente, mentre se facciamo le cose contro voglia e non siamo motivati, anche il più piccolo problema può bloccarci. La natura segue in ogni momento la strada del minimo sforzo; quando la osserviamo notiamo infatti che tutto ciò che in essa accade sembra avvenire con facilità e senza fatica. Anche l'essere umano, quando segue la voce del cuore, quando vive la propria missione, si muove senza sforzo e trova tutto facile ed inevitabile; al contrario, se si ostina ad ignorare la voce interiore tutto diventa difficile e complicato. Non potrebbe essere diversamente. Come l'acqua nel corso di un fiume, anche noi possiamo seguire solo il flusso della corrente: andare contro la corrente comporta una fatica infinita e la vanificazione delle nostre azioni.

L'evoluzione verso la sintropia viene facilitata quando si sente in modo chiaro e forte la voce interiore. Purtroppo, a causa dell'angoscia è diffuso un atteggiamento di fuga dai vissuti interiori che porta l'individuo a bloccare la propria evoluzione e a sperimentare vissuti di sofferenza sempre più forti. Si rende quindi necessario re-imparare il linguaggio del cuore. A tal fine possono essere utili alcune indicazioni:

- calmare la mente;
- astenersi dal consumo di tutte quelle sostanze che operano direttamente sul plesso solare e quindi sulla percezione della voce interiore, come l'alcol, il caffè, il tabacco, le droghe, l'alimentazione compulsiva;
- astenersi dal mangiare carne;
- vivere un buon rapporto con la natura;
- pensare positivamente;
- evitare qualsiasi tipo di consumo e di atteggiamento che sia in qualche forma lesivo

della vita;

- collegare il nostro corpo fisico con la voce del cuore;
- imparare a seguire la legge del dare e del ricevere;
- accettare il momento presente;
- riappropriarci dei nostri spazi mentali;
- tornare alla comunità.

### **2.2.1. Calmare la mente.**

Al nostro interno coesistono due istanze:

- l'Ego, che nasce dal tentativo di rispondere al bisogno di significato tramite il riferimento esterno (ad esempio il giudizio altrui, la ricchezza, l'affermazione);
- Il Sé, cioè la voce del cuore, che è l'espressione diretta della sintropia.

Finché il conflitto d'identità (tra l'essere e il non essere) permane, l'Ego è in continua agitazione. In ogni momento, cerca di dare un significato alla nostra esistenza o di individuare modi per difendere le fonti di significato già acquisite. Avvertiamo l'Ego come un turbinio di pensieri che nascono, si accavallano, ci portano da una parte all'altra e assorbono completamente la nostra attenzione. Osservando l'evolversi dei pensieri ci accorgiamo che l'Ego instaura un dialogo con il Sé. L'Ego propone un'idea e il Sé, la voce del cuore, risponde con una sensazione positiva o negativa. L'Ego propone una successiva idea e di nuovo aspetta la risposta del Sé. Il Sé si limita a segnalare, con un'emozione, l'approvazione o la disapprovazione dell'idea generata dall'Ego.

Quando il conflitto d'identità viene risolto la situazione si ribalta: l'Ego è silenzioso finché non viene interrogato dal Sé. Nella mente di colui che ha risolto il conflitto di identità troviamo il silenzio della mente e nel Sé, nella voce del cuore, troviamo l'attenzione.

Per riprendere contatto con la voce del cuore è necessario passare dal turbinio al silenzio della mente. Esistono varie tecniche che facilitano questo passaggio e tutte possono essere ricondotte ai principi della meditazione silenziosa. La meditazione silenziosa, ad esempio la meditazione Zen, utilizza una postura che richiede un particolare grado di attenzione. Durante la meditazione non è permesso reagire agli stimoli, ma possiamo solo osservarli. Se sentiamo un prurito osserviamo come questa sensazione nasce, cresce e poi si dissolve, allo stesso modo quando sentiamo un pensiero lo osserviamo, lo vediamo nascere, crescere e poi dissolversi. Non reagiamo a nessuno stimolo, compresi i pensieri. Osserviamo senza reagire. In questo modo la meditazione sposta lo scettro del comando dall'Ego al Sé, dalla mente al cuore. Il Sé decide quando parlare e quando stare in silenzio. L'Ego non può che adeguarsi alla volontà del Sé. Noi siamo il Sé. La nostra volontà è Il Sé. Tramite la meditazione liberiamo il cuore e sottomettiamo la mente.

Quando arriviamo a percepire il vero silenzio, cioè gli spazi tra un pensiero e l'altro, la nostra attenzione scende nel plesso solare, nella voce del cuore, nel qui ed ora.

Per incamminarci verso l'attrattore è necessario scegliere forme di meditazione basate sul silenzio della mente e sulla scoperta della voce del cuore.

***2.2.2. Astenersi dal consumo di tutte quelle sostanze che operano direttamente sul plesso solare e quindi sulla percezione della voce del cuore, come l'alcol, il caffè, il tabacco, le droghe, e l'alimentazione compulsiva.***

Nella voce del cuore, nel plesso solare, percepiamo vissuti potentissimi che in quest'epoca sono principalmente di angoscia, di vuoto, e solo raramente di amore. La forza di questi vissuti spiega come mai la dipendenza verso le sostanze che agiscono sulla voce del cuore possa essere così potente. L'alcol, il tabacco, le droghe, ma anche l'alimentazione compulsiva e il caffè agiscono direttamente sulla voce del cuore. Proprio per questo motivo, prima di riscoprire la voce del cuore è necessario eliminare queste sostanze e queste abitudini. E' impossibile raggiungere l'unione con l'universo, tramite l'amore, se prima non ci

siamo liberati da tutto ciò che procura artificialmente benessere agendo chimicamente sulla voce del cuore. Chiunque consuma alcol, droghe, tabacco e caffè è costretto a rimanere nello stato di crisi, di depressione e di angoscia. Ovviamente, l'eliminazione di queste sostanze deve avvenire gradualmente. La loro azione è infatti simile a quella degli psicofarmaci: alleviano la sofferenza e l'angoscia, ma non la curano. L'assuefazione ad un farmaco non consente di sospenderlo improvvisamente, ma è necessario un periodo di transizione che varia da persona a persona. Se non ci liberiamo da queste sostanze e da queste abitudini il percorso verso lo stato di benessere rimane un'intenzione puramente teorica.

E' importante sottolineare che, per superare il conflitto d'identità, è necessario astenerci totalmente dall'alcol. L'alcol fa parte della nostra cultura in modo così profondo da risultare probabilmente l'ostacolo principale sulla strada dell'amore. Chiunque ha conosciuto da vicino l'alcolismo, sa che l'alcol è tra le droghe più devastanti e che anche solo un bicchiere di vino porta ad una profonda alterazione dell'umore. Si tratta di una droga sociale, spesso pubblicizzata come salutare, che dobbiamo però imparare ad eliminare dalla nostra quotidianità.

### ***2.2.3. Astenersi dal mangiare carne.***

A differenza dei carnivori, l'essere umano non ha artigli per cacciare, né denti in grado di dilaniare la carne; il suo apparato digerente è troppo lungo per digerire la carne che, rimanendo più del dovuto nell'intestino, produce tossine pericolose. Non a caso, il latte materno utilizzato nel periodo di massimo sviluppo è per composizione simile alla frutta, con poche proteine e molti zuccheri, e molto lontano dalla carne, ricca di proteine.

Alcune fiabe mediorientali descrivono l'uscita dell'essere umano dal paradiso terrestre come quel momento in cui, assaggiando la carne, egli entrò in contatto con il male. Nei documenti più antichi del Nuovo Testamento si trovano continui riferimenti al vegetarianismo. Nel Vangelo Esseno Gesù afferma che chiunque si alimenti di carne diventa servo del demonio. In questi testi l'essere cristiani implica la scelta vegetariana.

Per far diventare il cristianesimo la religione dell'impero romano, cioè per far sì che Costantino accettasse il cristianesimo (concilio di Nicea del 325 d.C), fu necessario nominare una commissione di correttori con il compito di eliminare dal Nuovo Testamento qualsiasi riferimento al vegetarianismo e ad altri temi non graditi all'Imperatore.

La domanda sorge spontanea: perché i riferimenti alla dieta vegetariana davano tanto fastidio? Il Mahatma Gandhi ci offre una risposta. Gandhi dedicò molto tempo a sperimentare stili di vita diversi, allo scopo di individuare che cosa gli permettesse di percepire in modo chiaro e forte la voce interiore. Grazie a questa sperimentazione scoprì che la dieta carnivora soffoca la voce interiore, mentre la dieta vegetariana la potenzia. Il concetto di disubbidienza di Gandhi si basava proprio su questa osservazione. Nel momento in cui si percepisce la voce interiore, non ci si può sottrarre ad essa e diventa di conseguenza impossibile eseguire ordini che siano in contrasto con la stessa. In una società totalitaria, dove il potere vuole manipolare e controllare le masse, l'interesse è quello di avere masse subordinate, sudditi che eseguano ciecamente gli ordini (qualsiasi essi siano: combattere in guerra, uccidere, lavorare in modo disumano, consumare). A tal fine è necessario ridurre la capacità di percepire la voce interiore, e ciò si ottiene proprio diffondendo il più possibile la dieta carnivora. Da secoli, almeno dal concilio di Nicea del 325 d.C., la dieta carnivora è utilizzata strumentalmente per sottomettere le masse.

#### **2.2.4. *Vivere un buon rapporto con la natura.***

La cultura contemporanea, e in particolare la cultura occidentale, è intrisa di meccanicismo. Le espressioni di questa cultura (il possesso di beni materiali, i consumi, le attività sociali) sono povere di sintropia e provocano forti vissuti di vuoto interiore, di angoscia e di depressione.

Per avvicinarci alla voce del cuore risulta perciò utile allontanarci dalla cultura meccanicista, dalle sue forme di consumo e di divertimento e dedicare tempo a tutte quelle situazioni che

sono cariche di sintropia e di energia vitale.

Ad esempio, molti riscoprono la voce interiore dedicando tempo ad attività che facilitano il contatto con la natura: passeggiate in mezzo alla natura, momenti di relax tra laghi e colline, ma anche la prossimità con piante, alberi e animali. Maggiore è il tempo che riserviamo a queste forme di contatto, maggiore sarà la facilità con la quale potremo sentire dentro di noi la voce del cuore. E' quindi utile, quando possibile, lavorare e vivere in mezzo alla natura e dedicare tempo a forme di contemplazione. Dedicare quotidianamente qualche ora per vivere e coltivare il nostro rapporto interiore con la natura educa la voce del cuore e ci allontana dall'angoscia e dal vuoto interiore.

### **2.2.5. Pensare positivamente.**

Quando si sperimenta la depressione e l'angoscia è facile scaricare la frustrazione sugli altri, sulle situazioni esterne e sull'ambiente, cioè attribuire la responsabilità del proprio stato di malessere all'esterno. In questo modo si altera la percezione della voce interiore: ad esempio, invece di percepire angoscia e vuoto, si percepisce rabbia e aggressività.

Scaricare le responsabilità all'esterno equivale ad affermare di non essere responsabili del proprio stato di malessere e di non essere in grado di cambiare la nostra situazione di crisi e di sofferenza.

Tuttavia, per andare al di là della crisi, dobbiamo riprendere la vita nelle nostre mani e accettare di esserne pienamente responsabili. Noi siamo gli artefici della nostra felicità e della nostra infelicità e fino a quando rifiuteremo questo ruolo saremo costretti a rimanere nella depressione e nell'angoscia. Appena accettiamo questo ruolo diventa prioritario passare dal pensiero negativo al pensiero positivo. Il pensiero positivo impedisce di scaricare il nostro malessere all'esterno e, di fatto, ci fa diventare artefici della nostra felicità. Inoltre, esso ci permette di sentire in modo corretto la nostra voce interiore.

### **2.2.6. Evitare qualsiasi tipo di consumo e di atteggiamento che sia in qualche forma lesivo della vita e della sintropia.**

In genere diventiamo consapevoli della sintropia quando iniziamo a percepire l'energia vitale che pervade l'universo. La vita è l'espressione di questa energia. Poiché il nostro fine è quello di unirci al mondo tramite questa energia, la vita acquista una posizione centrale, un valore fondamentale, contro il quale non possiamo in alcun modo andare. Diventa perciò necessario eliminare qualsiasi atteggiamento che sia in qualche modo lesivo della vita, in qualsiasi forma essa si manifesti.

Seguendo questa strada ci si incammina verso consumi a bassa entropia che privilegiano stili di vita ecologici e di limitato impatto ambientale, come:

- lavorare vicino a casa per evitare di passare molto tempo alla guida, riducendo in questo modo lo stress e l'inquinamento;
- lavarsi con acqua fresca che oltre a ridurre i consumi è anche più salutare;
- limitare l'uso di cibi conservati in frigorifero (la dieta vegetariana non richiede l'uso del frigorifero);
- evitare l'uso di sostanze chimiche che inquinano l'ambiente;
- preferire cibi provenienti da colture biologiche.

Quando incominciamo a far caso ai nostri consumi, ci rendiamo conto che ogni nostra azione, ogni attimo della nostra esistenza ha un impatto sull'ambiente e sulla vita. In ogni momento possiamo scegliere se incrementare l'entropia o la sintropia; in ogni momento siamo chiamati a scegliere se vivere in armonia con la vita e con la sintropia o se essere causa di entropia.

Nel momento in cui scegliamo di incrementare la sintropia a discapito dell'entropia aumentano i vissuti di benessere e la percezione della voce del cuore si potenzia.

### **2.2.7. Collegare il nostro corpo fisico con la voce del cuore.**

La voce del cuore si esprime in ogni aspetto del nostro essere: nell'atteggiamento fisico, nella struttura psicologica, nelle emozioni. Ad esempio, i bambini sanno che trattenendo il respiro si riduce la sofferenza e la paura. Questa semplice osservazione ci fa capire che controllando il respiro è possibile controllare la percezione della voce del cuore. Limitando il respiro si limita la percezione della voce del cuore: amore, angoscia, odio. Al contrario, quando il respiro si fa più profondo, si amplifica la percezione della voce del cuore e, attraverso questa percezione, possiamo diventare consapevoli delle potenti forze che agiscono al nostro interno.

E' possibile controllare la percezione della voce del cuore anche tramite il movimento. Non a caso la parola emozione è composta dal prefisso *e* e dalla radice *mozione*. Emozione significa muovere verso l'esterno: gravi forme di sofferenza della voce del cuore possono portare all'incapacità di muoverci verso l'esterno. Ad esempio, è noto che riducendo il movimento verso il mondo esterno si riduce anche la percezione della voce interiore.

Questa semplice considerazione comporta che è possibile intuire le forme di sofferenza interiore osservando il modo in cui le persone si muovono. Maggiore è la nostra armonia interiore e più siamo spontanei. Maggiore è la nostra sofferenza, più ci comportiamo in modo compulsivo o impulsivo. Diventiamo compulsivi quando cerchiamo di controllare la voce interiore nel tentativo di evitare che gli altri si rendano conto della nostra sofferenza, siamo invece impulsivi quando la sofferenza è tale da impedirci qualsiasi forma di controllo.

Per collegare il nostro corpo alla voce del cuore è necessario potenziare il comportamento spontaneo. A tal fine si possono utilizzare tecniche che, iniziando dai movimenti base di pulsazione del corpo costituiti dall'inspirazione e dall'espiazione, sviluppano gradualmente la consapevolezza delle energie interiori. La spontaneità del corpo è data dal libero movimento di queste energie.

Lavorare sul corpo porta a scoprire emozioni e a sentire in modo nuovo gli altri e l'ambiente. Il grado e la profondità del nostro sentire è in funzione della nostra consapevolezza del corpo.

### **2.2.8. La legge del dare e del ricevere.**

Nell'universo tutto è energia, tutto è movimento, tutto si trasforma e viene scambiato incessantemente. Niente è statico. L'energia è come il sangue, ogni volta che cessa di fluire inizia a rapprendersi, a coagulare, a stagnare. La nostra paura, il nostro bisogno di sicurezza, il nostro Ego e il nostro egoismo, ci portano ad accentrare, ad impossessarci, a rubare, a depredare energia. Dobbiamo perciò re-imparare a dare e a ricevere. Dare senza amore e ricevere senza amore blocca l'energia. Nel momento in cui comprendiamo questa semplice legge dell'universo incominciamo a muoverci verso l'evoluzione, verso la sintropia e magicamente sperimentiamo le coincidenze, la sincronicità degli eventi che la sintropia ci offre.

L'universo è regolato da una legge che in Oriente è conosciuta come la legge del Karma. Questa legge afferma che il mondo opera come uno specchio, cioè restituisce ciò che diamo. Tutto quello che riceviamo in un determinato momento è il risultato di quello che abbiamo dato.

### **2.2.9. Accettare il momento presente**

E' necessario accettare il momento presente così com'è. L'intero universo è come dovrebbe essere. Quando si lotta contro il momento presente, in realtà si lotta contro l'intero universo. Quando accettiamo le cose così come sono e non come vorremmo che fossero ci affidiamo alla sintropia e seguiamo il flusso della corrente.

Da questa breve considerazione si deduce che l'unica cosa che possiamo fare è lavorare su di noi ricollegando la nostra voce interiore, il nostro cuore, con la sintropia. In nessun modo possiamo "salvare" gli altri dalla loro sofferenza interiore, in quanto ogni singolo è direttamente responsabile del proprio collegamento tra voce del cuore e sintropia. L'unica

cosa che possiamo fare è dare l'esempio e condividere le informazioni che ci hanno aiutato. Non dobbiamo però disperarci se il nostro esempio e le informazioni che cerchiamo di condividere non sortiranno alcun effetto. Ognuno ha i suoi tempi e un percorso da seguire.

E' importante, perciò, accettare gli altri e il momento presente così come sono, senza farsi dominare dall'ansia e dalla pretesa di cambiare gli altri e la società, portandoli verso il benessere: ciò non produrrà altro che il nostro allontanamento dal percorso, dalla nostra evoluzione e, in ultima analisi, dalla voce del cuore; la nostra evoluzione è la sola cosa veramente importante che siamo chiamati a ricercare e realizzare.

A tal fine, è importante renderci conto che, per perseguire la nostra missione e diventare di esempio, è necessario distaccarci da qualsiasi forma di sofferenza e di piacere. E' necessario accettare la sofferenza altrui ed evitare che la cattiveria, l'egoismo e l'invidia generino dentro di noi sofferenza. E' anche necessario distaccarci dai piaceri mondani, dal piacere del possesso, del potere, della fama e dell'affermazione. Tutte le forme di sofferenza e di piacere non fanno che distoglierci dalla voce del cuore, dal nostro Sé, dalla nostra strada, portandoci così verso il vuoto, l'angoscia, l'impotenza e verso il vissuto di nullità.

### ***2.2.10. Riappropriarci dei nostri spazi mentali***

Riappropriarci dei nostri spazi mentali e affettivi significa "disattivare" tutti quei meccanismi che ci portano a vivere in una realtà virtuale, che ci portano lontano dal qui ed ora e ci impediscono di vivere il momento presente. Pensiamo ad esempio alla televisione: troppo spesso ci blocchiamo davanti al piccolo schermo, cercando le nostre passioni, i nostri sentimenti, la nostra sessualità nelle immagini e nei suoni che escono da questa meravigliosa scatola delle illusioni. A quale prezzo? Probabilmente, al prezzo di perdere il contatto con il mondo circostante, e di rinchiuderci in un Eden artificiale che come un velo copre i nostri occhi, rendendoli incapaci di percepire non solo l'altro, ma anche se stessi. La televisione, come altri strumenti della vita moderna, è lo strumento privilegiato per "uccidere il tempo", per farlo passare senza troppa sofferenza o angoscia e, infine, per evitare di ascoltare la nostra

voce interiore. Per riprendere contatto con la nostra voce interiore, con il cuore, dobbiamo necessariamente evitare tutte queste strategie che ci danno l'illusione di vivere in un mondo che in realtà non esiste: il mondo reale è là fuori, ma la verità ultima è solo dentro di noi, ed è sempre in noi stessi che troveremo tutte le risposte che tanto affannosamente ricerchiamo all'esterno.

E' importante, quindi, non isolarsi in un mondo virtuale inaccessibile agli altri; il contatto sociale è importante e nessuno può farne totalmente a meno senza risentirne gravemente: l'uomo è un animale sociale, e ciò fa sì che egli abbia dei bisogni di coesione e di amore che devono essere continuamente soddisfatti, pena la solitudine e la sofferenza.

### **2.2.11. Tornare alla comunità.**

Oggi viviamo intrappolati, ingabbiati nei nostri appartamenti. Le mura domestiche sono diventate vere e proprie prigioni non troppo "dorate". La nostra individualità, il bisogno di affermare la nostra identità delineando nettamente gli spazi che ci separano dagli altri, ha portato ad isolarci, ha favorito la solitudine.

Tutto ciò deve essere superato. La sintropia è infatti caratterizzata da coesione e una qualità base della cultura sintropica, della voce del cuore, è quella di andare verso un utilizzo comunitario della proprietà. Mettere a disposizione i propri spazi e se stessi porta felicità e accresce l'amore; solo condividendo i propri spazi con gli altri e abbandonando la cultura dell'individualismo è possibile vivere ed esprimere l'amore, e andare verso la cultura della comunità, della solidarietà. La cultura sintropica porta a superare il concetto di proprietà: non ci identifichiamo più in ciò che possediamo, ma troviamo noi stessi tramite l'unione con il mondo circostante, la coesione con gli altri. Quando non è più funzionale alla nostra sopravvivenza, l'accumulo di beni materiali porta ad isolarci, a dividerci, a separarci.

### 3. *Diventare consapevoli*

Negli ultimi anni le case produttrici di automobili hanno incominciato a sperimentare apparecchiature che, per ridurre o annullare il rumore dei motori, generano onde sonore simmetriche. La somma delle onde sonore dei motori con le onde sonore simmetriche produce un'onda piatta, che non vibra e che quindi non può essere percepita. La percezione si basa infatti sulla variabilità: solo ciò che vibra tra due polarità può essere percepito. Ad esempio, le onde luminose vibrano, hanno una loro frequenza e possono perciò essere percepite. Se l'energia venisse irradiata senza vibrare, se l'energia fosse un flusso continuo, non sarebbe percepibile e quindi non potrebbe essere conosciuta.

Questo esempio mostra che possiamo conoscere solo quegli aspetti della realtà che oscillano tra due polarità. Per questo motivo, tutta la realtà ci appare polare: il buio e la luce, il freddo e il caldo, il bene e il male, il buono e il cattivo. Ogni aspetto della realtà ha la sua polarità positiva e negativa: l'essere e il non essere. Aspetti della realtà che non hanno polarità sono al di fuori della nostra possibilità di conoscenza. Ad esempio, un eventuale Dio che è unità, sarebbe per noi non conoscibile.

Se torniamo all'equazione del conflitto d'identità:

$$\frac{\text{io}}{\text{universo}} = \text{nulla}$$

si comprende che questo conflitto è iniziato nel momento in cui abbiamo incominciato a conoscere. La conoscenza nasce nel momento in cui ci isoliamo dal mondo. Il confronto tra le polarità **io** e **non io** genera la percezione di noi stessi e ci rende coscienti. Prima di questa separazione esisteva solo l'esperienza dell'essere, dell'esistere, del sentimento di vita; nel momento in cui ci siamo isolati, individualizzati, abbiamo iniziato a diventare coscienti e, allo stesso tempo, abbiamo iniziato a sperimentare il conflitto d'identità, il vuoto e la depressione.

Sembra un paradosso, ma proprio la coscienza, che è nata dalla separazione tra noi e il mondo e ha creato il conflitto d'identità, deve adesso riportarci all'unità, tramite l'amore. Si intuisce subito la contraddizione: la coscienza nasce dalla polarità, ma deve condurre all'unità, a ciò che la coscienza non può conoscere.

La conoscenza può essere descritta in base ad un triangolo al cui vertice troviamo la legge base dell'universo, dalla quale tutte le altre leggi e manifestazioni derivano, e man mano che scendiamo troviamo le altre leggi più specifiche.

In questo lavoro si parte dalla legge dell'unità tra sintropia ed entropia:

1. Al vertice del triangolo troviamo la legge dell'unità tra onde divergenti e onde convergenti;
2. Al di sotto troviamo la legge dell'esistenza, secondo la quale tutti gli aspetti della realtà sono espressioni dell'interazione di sintropia e di entropia e come tali vibrano costantemente tra queste due polarità.
3. Segue la legge delle cause che afferma che esistono cause del passato e cause del futuro e che ogni movimento è dato dall'interazione di questi due tipi di cause.
4. Segue la distinzione tra sistemi entropici e sistemi sintropici (sistemi viventi e sistemi meccanici).
5. Seguono le qualità dei sistemi viventi e dei sistemi fisici.
6. Si arriva alle forme in cui i sistemi viventi si esprimono, alla teoria dei bisogni e alla funzione evolutiva della sofferenza.

Secondo questa rappresentazione tutti gli aspetti della realtà sono interconnessi tra loro, in quanto sono tutti riconducibili alla stessa legge iniziale. La coscienza, che nasce dalla polarità, opera cercando di ricondurre ogni esperienza a categorie più ampie, più generali, stabilendo in questo modo delle connessioni.

La nostra esperienza ci porta ovviamente a conoscere un numero limitato di manifestazioni specifiche, ad esempio, possiamo conoscere un numero limitato di cani e di gatti e ognuno di

questi animali è diverso da tutti gli altri. La coscienza stabilisce tutte le possibili interconnessioni tra queste esperienze e arriva in questo modo ad individuare gli elementi comuni, le categorie astratte “cane” e “gatto”. Quando le categorie prendono forma le nuove esperienze di cane e di gatto saranno collocate direttamente nella loro categoria, senza dover cercare ulteriori connessioni. Si passa così all’analisi di altre esperienze sempre più complesse e astratte.

Questo lavoro continuo di analisi delle interconnessioni consente di individuare leggi generali. Man mano che si analizzano esperienze sempre più astratte e complesse ci si avvicina alle leggi unitarie dell’universo.

Le categorie, ma in modo particolare le leggi generali ci consentono di acquisire una grande libertà, ci permettono di estendere la nostra coscienza anche a quegli aspetti della realtà che non abbiamo avuto modo di sperimentare direttamente. Nel momento in cui arriviamo a formulare la categoria “cane” possiamo iniziare ad avere l’esperienza (grazie alla nostra immaginazione) di tutte le possibili specie di cani, reali o meno. Allo stesso modo, nel momento in cui conosciamo le leggi generali di un mestiere o di una professione, le nostre capacità e le nostre abilità si espandono enormemente. Ad esempio, vi è grande differenza tra un pianista che ha imparato ad eseguire meccanicamente alcune melodie ed un pianista che conosce il solfeggio, la lettura a prima vista, la composizione, l’improvvisazione, ed è in grado di interpretare e di improvvisare qualsiasi melodia. Mentre il primo è schiavo dei pochi pezzi che ha imparato in modo meccanico, il secondo è in grado di spaziare in tutti gli ambiti della musica ed è quindi padrone del mezzo espressivo.

L’obiettivo della coscienza è quello di collegare tutti gli aspetti della realtà in modelli sempre più generali, per arrivare ad un unico modello con il quale ogni manifestazione della realtà è connesso e nel quale rientrano tutti gli aspetti a noi conoscibili e sperimentabili. Nel momento in cui riusciamo ad unificare tutta la conoscenza in un unico modello, in un’unica legge, risolviamo la contraddizione tra polarità e unità. La polarità ci ha permesso di conoscere, ma la conoscenza ci ha portato a scoprire l’unità dell’universo.

Quando tutti gli aspetti si collegano in un unico modello si sperimenta l'illuminazione.

Anche se in modo limitato, questo vissuto si percepisce ogni qualvolta abbiamo un'intuizione che ci consente di vedere come aspetti che prima sembravano separati, facciano parte di un'unica rappresentazione, di un unico disegno. Se ci fate caso, questa sensazione di "illuminazione" si avverte nel cuore, sentiamo nel cuore che l'intuizione che abbiamo avuto è vera. In altre parole, quando un'intuizione è vera risuona positivamente nella nostra voce interiore e questa risonanza procura un vissuto di gioia, di piacere, di soddisfazione.

Quando tutti gli aspetti della nostra esperienza si collegano in un'unica intuizione, in un'unica legge che non presenta più alcuna contraddizione, che abbraccia e rende coerenti tutti gli aspetti della realtà, l'esperienza di illuminazione diventa profonda, sconvolgente e permanente; la legge unitaria entra in risonanza con la voce del cuore che costantemente conferma, per mezzo di vissuti di amore e di verità, ogni asserzione prodotta da questa nuova rappresentazione del mondo.

Entriamo così in una nuova condizione caratterizzata da vissuti costanti di amore e di verità. Ogni elemento della nostra esperienza, della nostra vita, ha un senso, ogni aspetto entra nella luce della coscienza, non possiamo più operare separazioni e divisioni, ogni aspetto è funzionale: il bene non potrebbe esistere senza il male, la felicità richiede la sofferenza, l'amore si raggiunge passando attraverso il vuoto e l'angoscia.

L'illuminazione ci unisce profondamente con ogni aspetto della realtà. Non vi è più alcuna differenza tra noi e l'universo. Tutti gli aspetti dell'universo sono dentro di noi. Si sperimenta in questo modo l'unione con l'universo e si ritrova, in modo cosciente e consapevole, la propria identità, il proprio significato.

L'obiettivo finale è quindi quello di arrivare a questo stato di coscienza che ci consente un vissuto costante e permanente di unione con il mondo circostante. Quando ciò si realizza avviene il passaggio dal conflitto d'identità all'equazione del benessere.

Perché ciò sia possibile è però necessario accettare di superare ogni contraddizione e di seguire attentamente ciò che la voce interiore ci dice. Se un modello non risuona con la nostra voce interiore, se il nostro cuore disapprova, vuol dire che c'è qualcosa che non funziona, qualcosa di cui possiamo non essere consapevoli, ma che la voce del cuore ha già individuato. A volte abbandonare uno schema di riferimento può risultare difficile; ma, per progredire, è necessario avere il coraggio di abbandonare subito ogni modello che risulti contraddittorio o che risuoni in modo sbagliato nel nostro cuore. Il percorso verso l'illuminazione è lungo, in genere dobbiamo aprirci a molte esperienze e a molte lezioni. Bloccarci su uno schema sbagliato può portarci a mancare l'illuminazione, e a rendere vana la nostra breve esistenza.

Oltre ad abbandonare modelli sbagliati, che non "risuonano" nel nostro cuore, dobbiamo anche fare attenzione a non cadere negli inganni della coscienza. Abbiamo più volte visto che le cause reali non stanno nel passato, ma nel futuro, nelle intenzioni, nelle motivazioni, nell'attrattore. Se sul nostro pianeta venisse meno la vita, tutto si bloccherebbe, non vedremmo più le automobili circolare, gli aerei volare, le fabbriche produrre beni, le costruzioni crescere; tutta l'attività del pianeta cesserebbe e ogni aspetto sarebbe soggetto solamente alle leggi dell'entropia, del disordine e della disgregazione. Ogni cosa incomincerebbe a disfarsi e dopo qualche tempo il pianeta ci apparirebbe come un deserto, senza più tracce delle civiltà che lo hanno popolato. La domanda, allora, è questa: la causa di ciò che vediamo sta nel passato, nei processi meccanici, o sta nel futuro, nei sistemi viventi e nel loro tentativo costante di rispondere ai bisogni e di collegarsi all'attrattore?

Finché cerchiamo le cause nel passato continuiamo ad ingannare la nostra coscienza con spiegazioni di tipo meccanico che il cuore rifiuta. Uscire dalle spiegazioni meccaniche significa però abbandonare le certezze che l'esperienza e la conoscenza del passato ci danno. Uscire dalle spiegazioni meccaniche significa accettare ciò che il cuore ci dice, accettare l'avventura dell'incertezza e dell'ignoto. Solo lasciandosi guidare dal cuore e dal futuro l'uomo può veramente tornare ad essere libero; solo abbandonandosi all'ignoto e all'incertezza egli non sarà più limitato dal passato e dagli inganni della propria mente.

## 4. Conclusioni

Oggi, quando si sperimentano stati intensi di depressione e di angoscia si va in genere dallo psicologo o, nei casi più gravi, dallo psichiatra, ma:

- la psicologia contemporanea, al fine di essere scientifica, ha sistematicamente rifiutato qualsiasi discorso sulle finalità, sull'amore e cerca di spiegare la depressione in termini meccanici, come conseguenza di cause (e non di attrattori); assistiamo così ad una psicologia priva di risposte, che non comprende il significato, l'origine e il linguaggio della depressione, dell'angoscia e in genere delle sofferenza;
- la psichiatria disattiva il sintomo, il dolore associato alla depressione e all'angoscia, utilizzando uno psicofarmaco. La psichiatria è spesso l'unica strada che consente, oggi, di evitare che la depressione e l'angoscia possano degenerare in suicidio. Ma, purtroppo, la psichiatria non risolve il problema, non modifica le ragioni della depressione, che rimane perciò attiva, anche se non viene più percepita.

In queste pagine abbiamo visto che la malattia può essere ricondotta in genere al modo in cui fuggiamo la depressione e l'angoscia e che la funzione della malattia e della sofferenza in genere è quella di ricondurci sulla strada della nostra evoluzione, e, in ultima analisi, portarci verso l'unione con l'universo tramite l'amore. Questo è il fine ultimo. Per realizzare queste semplici parole dobbiamo però avventurarci senza esitazione nella crisi d'identità, nella depressione e nell'angoscia. Dobbiamo attraversare tutti quei momenti bui che fino ad oggi abbiamo evitato. Si tratta di un percorso difficile che si riesce ad affrontare solo quando sentiamo che esiste una via d'uscita, un dopo. Una strada che si riesce a percorrere affidandoci alla voce del cuore e all'aiuto e all'esempio di coloro che, prima di noi, hanno percorso questo difficile sentiero.

La nostra felicità dipende, in ultima analisi, dalle seguenti condizioni:

- 1) diventare consapevoli della finalità di amore della vita;
- 2) scoprire che la causa della malattia è in genere riconducibile al conflitto d'identità;
- 3) avere la buona volontà e l'abilità di scoprire i nostri blocchi, correggerli e rimetterci in cammino.

Per quanto tragici possano apparirci certi avvenimenti, questi non sono che una tappa temporanea nell'evoluzione dell'uomo. La malattia è in se stessa benefica ed opera sotto l'influsso di leggi che ci spingono verso l'amore. Nel momento in cui diventiamo consapevoli di queste semplici leggi veniamo liberati dall'incertezza e dalla paura, ed avvenimenti che per gli altri sono un grave fardello per noi diventano un'opportunità di crescita e di evoluzione.