

## **Sento, dunque sono. Per un riequilibrio tra pensare e sentire.**

**Di Enrico Cheli**

"*Cogito, ergo sum*" — affermava il grande filosofo Cartesio oltre tre secoli fa — io so di essere in quanto penso, se non pensassi non sarei o non saprei di essere.

Ma è proprio vero che solo pensando io esisto? In realtà l'essere non si dimostra col solo pensare ma anche e soprattutto col *sentire*: un computer pensa ma non è, perché non sente; un neonato invece non pensa eppure è, perché sente. Bisogna chiarire bene questi due concetti del *pensare* e del *sentire*, perché in occidente siamo portati a confonderli non poco, con gravi conseguenze sul piano sociale — tra cui una scienza senza coscienza e una politica senza cuore — e anche sul piano individuale — basti per tutte la cronica *noia esistenziale* che affligge gran parte delle classi medie e elevate.

Gli esseri umani adulti hanno a disposizione sia la facoltà di sentire sia quella di pensare, e entrambe sono utili e necessarie al loro benessere psicofisico e al buon andamento della vita sociale.

*Il sentire* è ciò che si *percepisce direttamente* di una situazione, di un oggetto, di una persona con cui siamo in contatto: le sensazioni fisiche che essa attiva nel nostro corpo, le emozioni e i sentimenti che smuove, le intuizioni e le immagini che suscita in noi. Appartiene al sentire ad esempio la piacevole sensazione di dolce che avvertiamo in bocca allorché mangiamo un cioccolatino o le emozioni che proviamo nel vedere un cucciolo di animale o anche la sensazione fisica di piacere prodotta da una carezza o da un abbraccio.

*Pensare* è invece l'interpretazione razionale che di tale situazione o esperienza fornisce la nostra mente razionale. Ad esempio: "la cioccolata mi fa ingrassare" e anche: "meglio non carezzare quel cucciolo altrimenti mi affeziono" e infine: "non sta bene farsi accarezzare/abbracciare da persone che conosciamo da poco".

Mentre il sentire è sempre immediato e spontaneo, il pensare è inevitabilmente influenzato dai nostri schemi mentali, dai pregiudizi e dalle abitudini sociali e culturali. Sentire è "essere in contatto diretto col *qui e ora*," con la realtà del momento, mentre pensare è sovente un "focalizzarsi sulle speranze o le paure inerenti una certa situazione", vedendola non già come realmente si presenta ma sulla base delle proprie aspettative preesistenti.

Talvolta, per ritemperarci dallo stress andiamo, a fare una gita al mare, in campagna o in montagna, ma capita spesso che riusciamo a trarne solo un minimo vantaggio, perché la maggior parte del tempo la passiamo a pensare, e questo ci impedisce di sentire e quindi di entrare in reale contatto con la natura e con la sua capacità di rigenerarci. Quanti sono capaci di stare anche solo mezz'ora di fronte ad un bel panorama senza pensare,

semplicemente godendosi le proprie sensazioni? Essere in contatto con le proprie sensazioni richiede di non pensare, poiché quando siamo sintonizzati su una delle due funzioni escludiamo in buona parte o del tutto l'altra.

E' importante rivalutare il sentire sia perché è *una chiave per poterci liberare dai condizionamenti* (vedi cap. **link**) sia anche e soprattutto perché è solo sentendo che possiamo veramente affermare di esistere: quando arriveremo al momento di dire addio alla nostra vita e faremo l'ultimo bilancio di come abbiamo vissuto, non lo faremo certo in base a cosa e quanto abbiamo pensato, ma a cosa e quanto abbiamo sentito, a quanta soddisfazione la nostra vita ci ha elargito, a quanto piacere o quanto dolore abbiamo dato e ricevuto, a quanto ci siamo aperti o chiusi all'amore, agli altri, a noi stessi, a quanto ci siamo permessi di esprimere il nostro vero essere. Ebbene, questo è il metro con cui dovremmo valutare la nostra vita anche nel presente.

Molte altre cose si potrebbero dire per spiegare questi due concetti e la differenza che intercorre tra loro, ma, mentre il pensare si spiega bene a parole — giacché di parole è costituito — è molto difficile illustrare a parole il sentire e, per quanti sforzi si facciano, non saremo mai in grado di comunicare la bontà di un certo manicaretto o l'effetto inebriante di un certo profumo. Il sentire si può afferrare appieno solo con l'esperienza sensoriale diretta — assaggiando, annusando — e va ricordato che qui stiamo parlando di un sentire non solo a livello fisico, corporeo, ma anche emozionale e spirituale.

Invece di usare altre parole mi sembra quindi il caso di proporre un piccolo "assaggio", un esercizio semplice semplice che illustra meglio di qualsiasi discorso che cos'è il "sentire interiore", iniziando dal livello più facile: il sentire corporeo.

*Seduti in posizione eretta e comoda, chiudete gli occhi e portate l'attenzione al vostro corpo che poggia sulla sedia; il corpo era lì anche un momento fa, ma non sentivate niente, perché la vostra attenzione era focalizzata altrove. Sentite dunque come sta il vostro corpo, qui, ora. Che cosa vi comunica il vostro corpo? Sta comodo, ha voglia di muoversi, è addormentato? Per adesso non muovetevi, non cambiate posizione, limitatevi a sentire. Sentite come state voi, il vostro corpo siete voi, come state qui, ora. Quella che vi arriva è una sensazione spiacevole o piacevole, o tutte e due? Cosa ha voglia di fare il corpo? State per qualche minuto in questo stato di "ascolto" interiore, senza interpretare ciò che sentite (potrete semmai farlo dopo) e poi lentamente riaprite gli occhi (e a questo punto, se volete, potete muovervi e fare quello che il vostro corpo vi ha comunicato di desiderare).*

Sentire vuol dire *essere consapevoli delle proprie sensazioni*; delle informazioni esteriori e interiori che ci pervengono attraverso i sensi e soprattutto degli stati fisiologici ed emozionali che esse producono in noi.

Molti esercizi vanno fatti ad occhi chiusi perché ad occhi aperti la nostra attenzione è inevitabilmente attratta e distratta dall'esterno mentre il "sentire" proviene da dentro, quindi è lì che dobbiamo focalizzarci. In questi esercizi è importante rilassarsi e lasciare che la percezione del nostro corpo si metta da sola a fuoco, poiché il sentire funziona esattamente all'opposto della percezione esteriore: nella percezione esteriore noi andiamo a cercare le cose attivamente e le focalizziamo con sforzo, invece quando guardiamo dentro dobbiamo utilizzare il processo opposto che è quello di rilassarsi e ricevere passivamente quelle sensazioni, emozioni, segnali che il nostro corpo e il nostro inconscio continuamente ci mandano. Procediamo dunque con un altro esercizio.

*Sempre seduti in posizione eretta e comoda, chiudete gli occhi e unite le vostre mani, e sentite la sensazione che si produce; state per qualche decina di secondi almeno a sentire, poi staccatele e sentite la differenza. Dopo qualche decina di secondi riunitele e di nuovo sentite la differenza. Infine riaprite gli occhi.*

Vi è più chiaro adesso, dopo gli esercizi, cosa si intende per "sentire"?

Naturalmente, nella vita ci sono momenti in cui bisogna affidarsi al sentire e momenti in cui bisogna utilizzare il pensare: se state facendo dei conti o una traduzione dall'inglese forse è il caso che attiviate il pensare, ma se siete fuori a fare una passeggiata in campagna e activate il pensare vi private di tutto il piacere e di tutto l'apprendimento che potete ricavare da questa esperienza.

Provate a sentire per qualche momento il vostro corpo come avete imparato negli esercizi precedenti e poi provate a pensare; quale di queste attività è più piacevole? E' attraverso il sentire che proviamo piacere, così come proviamo dolore. Se le persone fossero più in contatto col proprio sentire, mai e poi mai ci sarebbero le guerre, primo perché non ci sarebbe il motivo del contendere, perché quando si sente pienamente, si avverte che gli altri sono uguali a noi, che siamo tutti connessi e che quindi facendo del male a qualcuno lo faccio anche a me stesso; secondo, perché se siamo in contatto con il sentire vogliamo provare piacere e non andare a morire e a far morire gli altri.

## **2. Il rischioso prevalere del pensare sul sentire**

Le due funzioni del pensare e del sentire non compaiono assieme nell'essere umano, ma hanno fasi evolutive diverse. Fino ad una certa età noi siamo solo sentire, da bambini noi siamo sentire allo stato puro. Piano piano poi cominciamo anche a pensare e - se non intervenisse la società, attraverso l'educazione - le due funzioni

procederebbero da un certo punto in avanti di pari passo. Invece notiamo che dai 6/7 anni in poi, man mano che crescono le facoltà razionali, decrescono quelle irrazionali, il sentire appunto.

Il crescere della razionalità avviene anche per un motivo di carattere biologico: alcune connessioni neuronali con la crescita si attivano e potenziano l'emisfero sinistro; il decrescere del sentire dipende invece interamente da fattori socioculturali: il bambino a sei anni inizia infatti ad andare a scuola e questo comporta lo starsene seduto per ore ad ascoltare, leggere, scrivere - tutte cose cioè che hanno a che fare col pensare e con l'emisfero sinistro, mentre dedica sempre meno tempo a correre, giocare, divertirsi - a quelle attività cioè che stimolano il sentire.

La scuola, così come è attualmente, è una palestra intensiva sul *pensare*, quindi il bambino sviluppa molto questa facoltà e poco quella del sentire, il che crea due conseguenze fortemente negative: la prima è che i bambini che hanno l'emisfero del pensare già forte, lo rafforzeranno ulteriormente, e questo è un paradosso, perché dovrebbero semmai bilanciarsi e sviluppare anche il lato carente del sentire; questi bambini si troveranno abbastanza a loro agio quanto a rendimento scolastico, ma a scapito di una parte importante del loro essere. La seconda conseguenza investe i bambini più portati per le attività dell'emisfero sinistro, che si trovano inevitabilmente in difficoltà in un ambiente che non riconosce le loro capacità ed anzi spesso le squalifica; se hanno la fortuna di incontrare insegnanti sensibili potranno superare tali difficoltà e magari bilanciarsi, sviluppando il lato carente, altrimenti andranno ad infoltire le schiere dei cosiddetti disadattati, che non sono tagliati per divenire letterati, filosofi o scienziati ma potrebbero diventare dei validi artisti, artigiani, lavoratori manuali, atleti e invece a scuola passano quasi sempre per ritardati. La nostra cultura ha infatti stabilito che l'intelligenza risiede solo nel pensare: con il sentire mica ci si fanno i soldi, non si vincono le battaglie, non si va sulla luna, quindi a che serve? Il sentire ci permette di amare, di sentirci in connessione con gli altri, di godere della bellezza della natura, dell'arte, ma tutto questo che utilità pratica ha?

### **3. Quando il pensare confonde il sentire**

Il sentire è nostro, è la cosa più nostra che abbiamo. Il pensare invece non è del tutto nostro, poiché, come si è visto in precedenza, è facilmente manipolabile ed è quello che da millenni avviene. Mediante le ideologie, gli indottrinamenti, l'uso strumentale dei mass media e altre forme di condizionamento sociale si possono portare gli individui a credere vere, giuste, naturali cose che non lo sono affatto e viceversa, a credere innaturali e negative cose assolutamente necessarie e positive. Il sentire

invece non è manipolabile: non si può spacciare una sensazione spiacevole per piacevole, lo si può far credere con le parole ma alla prova dei fatti il bluff salta fuori - una sensazione è piacevole o spiacevole e basta, non la posso definire attraverso un'altra sensazione. Qualcuno può convincervi che la cioccolata è cattiva, ma se avete il coraggio di sottoporre a verifica tale affermazione, assaggiandola, non potrete fare a meno di provare una sensazione dolce e piacevole che smentirà ogni tentativo di farvi credere il contrario. Analogamente, nessuno potrebbe mai cambiare il vostro sentire e farvi sperimentare il sesso come sgradevole, però è possibile, come ben sappiamo, modificare i *pensieri* sulla sessualità, caricandoli di così tante valenze negative e sensi di colpa da inquinare il pieno godimento di questa fondamentale sfera dell'esperienza umana.

#### **4. Come fare per sapere se si ama davvero?"**

Una delle sfere della vita in cui il sentire dovrebbe essere predominante è quella dei rapporti sentimentali. I *sentimenti* - lo dice la parola stessa - appartengono al *sentire*, non tanto ai sensi fisici, quanto a quelli emozionali. Perché così tante persone sono incerte sui loro sentimenti e non sanno se amano davvero oppure no? Il motivo risiede spesso nel fatto che la loro capacità di sentire è atrofizzata e quindi il "segnale" arriva troppo debole per essere riconosciuto come "amore". Ma nella maggior parte dei casi il problema è ancora più complesso, e deriva da una interferenza tra pensare e sentire: il cuore ci invia una sensazione di amore mentre la mente ci dice che quella non è la persona giusta oppure che non è giusto amarla perché siamo già legati e via dicendo.

La confusione nasce dal non essere consapevoli della *complessità* che c'è in noi, del fatto cioè che una parte di noi può pensare in un modo e un'altra sentire in modo opposto.

In entrambi i casi è necessario schiarire le proprie percezioni e imparare a distinguere tra *pensiero* e *sensazione*. Quando il sentire è nitido, non c'è alcun dubbio. Fino a che c'è un dubbio vuol dire che il sentire è confuso e si mescola al pensare. Essere più consapevoli di se stessi è la chiave per fare questa importante distinzione. Fino a che pensare e sentire non sono ognuno al proprio posto, si crea confusione. Il pensare non è qualcosa di cattivo, il problema è che è stato così enfatizzato da aver monopolizzato anche la sfera del sentire. Invece di occuparsi delle cose di sua pertinenza è andato ad impicciarsi anche di quelle che appartengono al sentire, e così il nostro povero sentire, oltre ad essere affievolito, si trova anche a scontrarsi con il pensare, creando situazioni davvero ingarbugliate.

Oltre al problema di riconoscere i sentimenti nel loro vero significato, la disarmonia tra pensare e sentire produce anche altri effetti negativi, tra cui l'incapacità ad aprirsi, di lasciarsi andare al piacere dell'intimità, che porta molte persone a ricorrere a mezzi esterni quali ad esempio l'alcool, che funge da inibitore della mente onnipresente; il guaio è che l'alcool attutisce anche il sentire, rendendo il rapporto meno soddisfacente (anche se coloro che vi ricorrono non se ne rendono spesso conto per mancanza di confronto).

Se da bambini fossimo stati addestrati a accettare e comprendere i nostri sentimenti non avremmo difficoltà di questo genere nella vita, ma come abbiamo visto, le cose sono andate diversamente.

## **5. Desensibilizzarsi per soffrire di meno**

Se è vero che la società non fa niente per sviluppare il nostro sentire e che anzi tende in vario modo a distoglierci da esso, focalizzando tutte le energie sul pensare, è anche vero che in una certa misura siamo complici di questo processo, nel senso che, per motivi che ora vedremo, anche noi abbiamo partecipato attivamente a chiudere il nostro sentire.

Il sentire è la funzione che ci collega al piacere e al dolore, e ogni essere vivente è orientato per natura a ricercare il piacere e sfuggire il dolore. Poiché durante l'infanzia molte persone hanno vissuto più dolore che piacere, la soluzione più ovvia è stata quella di desensibilizzarsi, di chiudere cioè il più possibile la finestra del sentire. Purtroppo non è possibile chiudere solo il dolore: la finestra del sentire è una sola e se si chiude si chiude anche al piacere

Molti bambini vivono in situazioni di tale degrado che la suddetta chiusura appare evidente. Ma anche per i cosiddetti bambini normali l'infanzia non è mai rose e fiori come la si dipinge e talvolta la si ricorda. La maggior parte di noi ha avuto genitori e insegnanti che, anche se ce l'hanno messa tutta, avevano pur sempre i loro limiti e non ci hanno dato tutto l'affetto di cui avremmo avuto bisogno, non ci hanno dato l'attenzione che avremmo voluto, non ci hanno talvolta (o spesso) rispettati come persone, ma ci hanno considerati esseri inferiori. Quindi noi abbiamo sofferto, una sofferenza non necessariamente acuta, magari per molti leggera, ma costante, e questo ci ha portato a chiuderci, desensibilizzandoci, cioè riducendo al minimo la nostra sensibilità. Chi è iper-sensibile? Uno troppo sensibile, una persona che sente in modo molto forte. Nella nostra psicologia "ipersensibilità" è una parola che designa uno stato negativo, eppure ipersensibile è anche una persona che sente di più il piacere. E' bello essere ipersensibili in una bella giornata di sole, ma se fuori tira sempre vento, se piove o grandina, che cosa possiamo fare se non chiudere le

finestre? Questo è stato il dramma di molte persone, appartenenti alla generazione dei nostri padri e dei nostri nonni ma in certa misura, seppure inferiore, anche alle generazioni più giovani.

Tutti noi, chi più chi meno, abbiamo chiuso, nel corso dell'infanzia, la finestra del nostro sentire, solo che adesso non siamo più nell'infanzia, forse non piove più, forse il vento è cessato, ma ciononostante abbiamo ancora la finestra chiusa. Questo è il paradosso della paura cristallizzata in abitudini: ciò che aveva un senso in un certo momento, tende a protrarsi anche quando le condizioni esterne sono mutate. E' fondamentale rendersi conto che oggi non siamo più degli inermi bambini, che fuori non grandina più, e se anche talvolta accade, possiamo utilizzare strumenti appropriati per affrontare il maltempo. Riaprire il proprio sentire può fare paura, ma - mi chiedo e vi chiedo - è preferibile vivere tutta la vita a finestre chiuse, o accettare il rischio di prendersi anche qualche bagnata di pioggia e però godersi le belle giornate di sole, di profumi, di colori? Pensateci bene. Ognuno deve sentire da solo quale è la sua scelta di vita, io voglio solo porvi di fronte ad una scelta consapevole, sappiate cosa scegliete e sappiate che avete il potere di scegliere, poi scegliete voi.

## **6. Il senso del dolore**

In un capitolo sul sentire non poteva mancare qualche cenno al dolore, che del sentire rappresenta il polo negativo, così come il piacere costituisce quello positivo. Da un punto di vista evolutivo il dolore non è realmente negativo, ma noi ne abbiamo talmente paura che quando si presenta lo sfuggiamo senza tentare di capirne le cause e gli insegnamenti. Che cos'è dunque il dolore? Ha uno scopo o ce lo ha davvero mandato il Padreterno per punirci della nostra disobbedienza nei giardini dell'Eden?

Io non credo a un Dio vendicativo, dunque il motivo deve essere un altro. Proviamo allora a immaginarci per un momento di essere Dio, nel senso di Colui che progetta l'uomo. Siamo il grande Progettista, progettiamo l'uomo e gli diamo certe funzioni: il pensare, il sentire, il piacere e anche il dolore, perché siamo convinti che entrambe siano utili a qualcosa. Dal progettista cosmico passiamo ora ad un comune mortale, ad un progettista di automobili che deve progettare un'automobile con determinate funzioni. Anche l'auto ha qualcosa che assomiglia al sentire, o meglio ha un qualcosa che si collega al sentire del guidatore e gli consente di fare certe cose. Quale è la parte percettiva dell'auto? Come fa il guidatore a sentire se la sua auto sta bene o non sta bene? Guardando il cruscotto!

Se manca la benzina, si accende la spia della riserva, così come nel vostro corpo si "accende" la fame che vi dice: "c'è bisogno di cibo". Nella vettura, quando manca l'olio, si accende la spia dell'olio, questo è il sentire dell'auto e il progettista ha

previsto che alcune importanti variabili siano comunicate al guidatore attraverso questi segnali. A cosa serve ad esempio la spia dell'acqua? Ci dice che l'acqua sta per bollire, che il sistema di raffreddamento non funziona bene.

*A cosa serve dunque il dolore, che scopo ha?* Il dolore è una spia che ci comunica qualcosa, ad esempio che siamo sulla strada sbagliata, oppure che stiamo agendo nel modo sbagliato. Ci dice insomma che qualcosa non va nel nostro corpo (se è un dolore fisico) o nella nostra vita affettiva (se è un dolore emozionale).

Dalla sola luce-spia non possiamo sapere *perché* l'acqua bolle, sappiamo solo che qualcosa non va. Lo stesso vale per il dolore: il dolore in sé e per sé non ci dice le cause, però ci dice che qualcosa non va. Nel caso della spia dell'acqua la cosa da fare è fermarsi subito, onde evitare di fondere il motore. poi cercare di capire la causa del problema e aggiustarla, da soli o con l'aiuto di uno specialista (il meccanico). Lo stesso dovremmo fare nella vita: se sentiamo che la nostra vita va in una direzione che ci fa star male, la prima cosa saggia è fermarsi - fino a che non ci fermiamo come facciamo a fare un esame interiore, a capire che cos'è che non va e a tentare di risolverlo, anche chiedendo eventualmente aiuto a un amico, a uno psicologo, o a una guida spirituale?

Se ci fermiamo subito i guai sono contenuti, se aspettiamo troppo l'auto si fonde e bisogna cambiare il motore. E lo stesso accade nella vita, se non ci fermiamo ai primi segnali di sofferenza la situazione si aggrava e sarà un po' più difficile e doloroso risolverla. Se avessimo avuto le "finestre" del sentire un po' più aperte avremmo colto subito il segnale di dolore e ci saremmo fermati per tempo.

Come già abbiamo visto a proposito dei sentimenti, a volte il problema non è tanto nella chiusura del sentire, ma nell'interferenza su di esso prodotta dal pensare: immaginiamo di camminare su una strada sempre più calda, ad un certo punto cominciamo a scottarci i piedi, che fare? Tornare indietro, sarebbe la scelta istintiva, ma se nella nostra mente c'è una credenza per cui bisogna andare avanti ad ogni costo, può darsi che decidiamo di proseguire a dispetto del nostro sentire.

E' il senso del dovere che spesso ci fa agire in modo contrario al nostro sentire. Com'è che da piccoli ci hanno fatto fare cose che non ci piacevano? Il trucchetto consiste in una formula magica che si declina in 3 o 4 modi: il più semplice e diretto è "*devi*"; una variante più subdola è poi "è bene per te", un'altra variante è "altrimenti ti punirò, ti punirà Dio, ti succederà qualcosa...".

Questo "*devi*" impostoci da altre persone noi lo interiorizziamo talmente che diventa un "*devo*", siamo cioè noi stessi ad imporci certe cose - come ben ha messo in evidenza Sigmund Freud nel concetto di *Super-io*. Finché è un "*devi*" io posso anche provare ad oppormi, ma quando sono io stesso che mi obbligo, cosa faccio? Mi ribello a me stesso? Non mi resta che accettare l'idea che è giusto, è inevitabile, insomma, che devo.



Quante volte usiamo la parola "devo" nella nostra vita? Pensate a quante volte usiamo "devo" anche in situazioni piacevoli - "Devo andare a sciare"; "devo uscire con gli amici" etc. - situazioni insomma per le quali sarebbe più appropriato usare la parola "voglio". Ma "voglio" è *tabù*, è una parola cancellata dal vostro vocabolario. Quando da piccoli dicevamo "voglio", forse ci davano uno schiaffo o ci rispondevano che "L'erba voglio non cresce neanche nel giardino del re". "Voglio" non esiste più, un bambino non deve volere, deve fare quello che dicono gli altri, "*deve*".

Un adulto può comandare a un bambino ma si trova a sua volta a dover fare quello che dicono i suoi superiori o il governo - è sempre un *devi*. Naturalmente l'adulto ha una valvola di sfogo, si rifarà sul bambino. Questo adulto che non ha mai potuto volere nulla e ha sempre dovuto, ora su qualcuno può, su suo figlio può, è lui che può e il bambino che deve. E' una illusione grama che il rivalersi su qualcun altro possa risolvere le angherie e le frustrazioni subite, ma per millenni si è perpetuato questo meccanismo, e solo da qualche decina d'anni ha iniziato a modificarsi, se pur in modo diverso da luogo a luogo e da famiglia a famiglia.

## **7. Il senso del piacere**

Così come il dolore ha lo scopo di segnalare che stiamo sbagliando qualcosa, che la strada intrapresa non è positiva per noi, il piacere ha - o dovrebbe avere - la funzione inversa, cioè di confermare e rinforzare determinati comportamenti, scelte, pensieri che vanno bene per noi. Purtroppo, il piacere è stato fortemente stigmatizzato e colpevolizzato dalla cultura cristiana (e anche molte altre) e si è persa la sua preziosa valenza di orientamento, non solo nel senso che le persone raramente sanno seguirne le benefiche indicazioni, ma anzi in molti casi le rifuggono come malvage.

Forti delle loro convinzioni, i detrattori del piacere sostengono, non del tutto a torto, che esso è molto spesso malvagio: si pensi al sadico o al violentatore, che provano piacere compiendo atti sicuramente negativi non solo per la vittima ma anche per se stessi; perché allora provano piacere, se il compito del piacere è di indicare la giusta via alle persone? La risposta è semplice: stravolto nel suo significato profondo, in un mondo contrassegnato da repressioni e distorsioni che hanno generato ogni tipo di perversione, il piacere ha perso del tutto la bussola in certe persone. Ma la colpa non è del piacere, bensì di coloro che lo hanno demonizzato, così come hanno demonizzato tutto ciò che di buono la dimensione materiale e corporea offre all'umanità.

Una persona sana non può provare piacere a scapito di un altro, non solo per senso morale ma anche consapevolezza e per sensibilità, per "capacità di sentire l'altro", nel senso che la comunicazione empatica gli farebbe avvertire il suo dolore come

proprio. Ma sappiamo che sono assai poche le persone davvero sane e che anche quelle cosiddette normali sono sane solo a metà.

Tuttavia, ricordiamo che lo scopo di questo campo è di stimolare una evoluzione nelle persone, quelle che non si accontentano di essere nella normalità ma che vogliono esprimere di più di se stesse, che aspirano ad una più elevata realizzazione dell'essere. Già la semplice presenza di questa elevata aspirazione ci garantisce che il lettore è fatto di ben altra pasta rispetto al sadico o al violentatore di cui sopra, e quindi può avvalersi del piacere come bussola per orientarsi, senza eccessivi timori di fare del male a qualcuno. Certo, dobbiamo sempre chiederci se ciò che facciamo (o omettiamo di fare) può danneggiare qualcuno o noi stessi, ma se così non è, possiamo tranquillamente goderci il piacere e seguirne le indicazioni.

Si pone, qui, il problema di cosa voglia dire "fare del male a qualcuno", un genitore punisce il figlio (spesso, non sempre) per il suo bene: un figlio che se ne va di casa fa soffrire i genitori, ma la colpa non è sua, bensì dei genitori che pretendevano di possederlo e controllarlo; analogamente, chi si separa, fa soffrire il partner e i figli, ma spesso non ha alternative e applica il principio "meglio una fine sofferta che una sofferenza senza fine".

Dobbiamo quindi saper distinguere i vari casi, tenendo inoltre presente che non sempre la vittima è innocente come sembra, e può anzi aver iniziato lei stessa l'escalation che poi porta l'altro (il presunto carnefice) ad agire in un certo modo portatore di dolore.

Teniamo altresì presente che vi sono vari livelli di piacere: il piacere fisico, quello emozionale, quello mentale e quello spirituale, come meglio vedremo al capitolo -- parlando del tantra. Sviluppando la propria sensibilità e sensitività le sensazioni di piacere saranno avvertibili in modo più nitido, come pure quelle di dolore, e sarà più agevole orientarsi, cercando di evitare le strade portatrici di dolore e seguire quelle portatrici di piacere, gioia, armonia o qualsiasi altro nome si voglia dare alle sensazioni piacevoli.

E qui approfittiamo per aprire una breve parentesi e sottolineare che il seguire un cammino di evoluzione personale e in particolare lo sviluppare la capacità di sentire non elimina automaticamente la negatività e il dolore dalla nostra vita; rende, è vero, più intenso e appagante il contatto con la gioia e l'amore, ma amplifica anche il dolore, ogni volta che esso si manifesta, poiché se siamo più aperti percepiamo tutto con maggiore intensità, piacere e dolore. Questo non deve però spaventarci né deluderci, in primo luogo perché il guadagno in termini di gioia, realizzazione e amore val bene qualche grado di sofferenza in più, e poi perché col tempo si impara, proprio grazie alla nitidezza con cui si avverte il dolore, a prevenirlo, cioè a intuirlo alle prime avvisaglie e a smettere subito di fare (o non fare) quello che sta per produrre dolore.

Per concludere questi brevi cenni sul piacere, possiamo dire che si tratta di una funzione da riabilitare e comprendere; una funzione indispensabile per tutti coloro che vogliono essere se stessi e saper individuare la propria vera strada.

## **8. Il sentire come "prova del nove" per la fondatezza del pensare**

Ricollegiamoci adesso coi temi del capitolo precedente. Poiché il sentire non è manipolabile direttamente, esso rappresenta una valida possibilità per ripulire la nostra mente dai condizionamenti. Se accetto il principio che molte delle mie "idee", convinzioni, valori, non siano realmente mie ma piuttosto elementi ereditati inconsapevolmente dall'ambiente socioculturale, posso sottoporle a verifica mediante il sentire, fare cioè esperienza diretta di quelle cose e vedere se il sentire che ne risulta è coerente o no al pensare: potrei così scoprire che alcuni cibi che pensavo cattivi li sento invece buoni, e viceversa, altri decantatimi dalla pubblicità come ottimi, si rivelano prova dei fatti di ben altro tenore. Tutto può essere sottoposto a verifica: non solo il cibo per il corpo, ma anche quello per la mente - come libri, giornali o programmi radioTV - e poi il cibo per le emozioni e anche quello per lo spirito. Molto importante la valutazione dei programmi televisivi, gran parte dei quali sono infatti alquanto intossicanti, nel senso che tutta quella violenza, quella sessualità patologica e quelle vicende angoscianti o terrorizzanti che ne costituiscono gli ingredienti producono su di noi un effetto di chiusura, di paura e tensione inconscia che - come un cibo indigesto - provoca brutti sogni durante la notte, facendoci riposare male e influenzando negativamente anche sul morale. Se poi, come è il caso per molti, vedere programmi intossicanti non è un fatto isolato, ma una abitudine quotidiana, l'effetto permane e si accumula, giorno dopo giorno, creando un vera e propria corazza.

In quanto studioso della comunicazione e dei mass media ero a conoscenza di ciò da tempo, tant'è che nel 1992 ho anche pubblicato un libro sugli effetti psicosociali dei mass media<sup>1</sup>, tuttavia è stato negli anni seguenti, grazie allo sviluppo del mio sentire, che ne ho avuta la prova diretta anche sul piano personale oltre che su quello della ricerca psicosociologica.

La maggior parte delle persone accetta di mangiare cibi scadenti o di vedere programmi televisivi nocivi perché ingurgita senza realmente assaporare, in quanto non ha mai affinato la propria capacità di sentire e ha perso anche gran parte di quella che aveva nell'infanzia. Grazie a tale carenza nel sentire, è possibile a "cuochi" di

---

<sup>1</sup> Enrico Cheli, *La realtà mediata. L'influenza dei mass media tra persuasione e costruzione sociale della realtà*. Ed. FrancoAngeli, Milano.

pochi scrupoli propinare cibi scadenti o anche avariati col vecchio trucco di usare spezie e "sapori" forti che coprono il vero gusto di quel cibo o di quel programma. Un passo fondamentale per conseguire la vera libertà è quindi quello di riattivare la nostra capacità di sentire. Non è affatto difficile, basta investire in questo compito un po' di tempo ed energie: è il minimo che possiamo fare dopo aver destinato anni della nostra vita a sviluppare il pensare. E il gioco vale davvero la candela: sentiamo una testimonianza in proposito.

*Da quando, anni fa, iniziai a recuperare e coltivare il mio sentire, molte cose sono cambiate in me e nella mia vita: oggi i sapori buoni sono più buoni che mai, e quelli cattivi li avverto da lontano, mi basta "annusarli", e di conseguenza li evito, quindi nutro il mio corpo di cibi più sani e più buoni, e la mia mente di libri e programmi migliori - anche se va detto che, mentre per i cibi e i libri non ho avuto problemi, per i programmi TV è così difficile trovarne di buoni che ho finito per smettere quasi del tutto di usare il televisore: meglio l'astinenza che l'intossicazione. (...)*

*Oggi posso dire di avere piena consapevolezza dell'effetto che produce in me un cibo, un programma TV, una persona, un'idea: sono in grado di avvertire ciò che essi stimolano o producono in me a prescindere da quelle che sono le mie aspettative preesistenti. Di fronte ad ogni esperienza cerco di pormi il più vuoto e aperto possibile, e se anche vi sono in me aspettative o pregiudizi in proposito, li metto da parte, sospendo il giudizio, assaggio prima di giudicare, non dopo. Questo è il vero giudizio, l'altro è un pre-giudizio, cioè un giudizio che precede l'assaggio, l'esperienza diretta, effettiva. (Tratta da Armonia, n. 8/99).*

## **9. Per un recupero del sentire**

Nella vita ci sono momenti in cui bisogna affidarsi al sentire e momenti in cui bisogna utilizzare il pensare: se state facendo una traduzione da una lingua straniera o delle operazioni matematiche è certamente il caso che attivate il pensare, ma se siete fuori a fare una passeggiata in campagna e attivate il pensare vi private di tutto il piacere e di tutto l'apprendimento che potete ricavare da questa esperienza.

Tuttavia, se per anni ci siamo dedicati solo al versante del pensare, è evidente che la facoltà del sentire si è un po' atrofizzata e così, quando serve, non funziona o funziona in maniera distorta, confusa. E' quindi necessario riattivarla, e non è affatto difficile, basta investire in questo compito un po' di tempo ed energie: è il minimo che possiamo fare dopo aver destinato anni della nostra vita a sviluppare l'altra facoltà.

Quando, nelle conferenze e seminari che tengo, parlo della necessità di "recuperare il sentire", incontro in genere reazioni diverse nelle persone: alcune sono d'accordo con le mie tesi e consapevoli di essere troppo razionali e troppo poco aperte al sentire; altre invece, ritengono di essere fin troppo aperte e vorrebbero semmai chiudersi. Potrei anche concordare con questi ultimi, dato che non esiste una strada che va bene per tutti, e l'importate è l'armonia tra le varie dimensioni dell'essere: dunque, così come i troppo orientati sul pensare devono recuperare il sentire, è anche vero il contrario. Tuttavia ho avuto modo di constatare che molti di coloro che si ritengono fin troppo aperti, soffrono non tanto per la loro apertura ma anzi a causa della poca fiducia che nutrono nei confronti del sentire. La sofferenza deriva insomma dal fatto che nelle situazioni della vita essi danno più ascolto al pensare che al sentire, trovandosi spinti da convinzioni e condizionamenti a permanere in situazioni spiacevoli invece di tirarsene fuori, come sarebbe naturale fare. Se, mangiando un certo cibo o stando con una data persona, provate sensazioni spiacevoli, non è una buona soluzione quella di ridurre il vostro sentire - anche se turarvi il naso può sembrarvi la cosa più facile da fare. La soluzione corretta - l'unica sana - è quella di cambiare cibo o persona; se poi qualcosa vi impedisce di farlo, questo non dipende dal sentire ma dal pensare. Vedete quindi che anche in questo caso il problema si risolve liberandosi da idee e convinzioni erranee e perniciose e fidandosi di più del proprio sentire.

La ricetta per recuperare il proprio sentire e anzi affinarlo ancor più, è semplice e consta di tre ingredienti base:

- la *consapevolezza* che sia importante riattivarla, ed è quello che sto cercando di comunicarvi con queste pagine;
- *la volontà* di impegnarsi in tal senso, e questa è una responsabilità che spetta interamente a voi;
- *l'esercizio*, attraverso tecniche e situazioni appropriate, e queste si possono imparare su alcuni libri, incluso questo, e meglio ancora partecipando a corsi o seminari esperienziali. Si sono già visti due esercizi in proposito nelle pagine precedenti; adesso concluderemo questo paragrafo con un ultimo esercizio sul respiro. Il respiro è qualcosa che fluisce continuamente, e per certe persone è più facile sentire il movimento che non il proprio corpo immobile. Anche il respiro produce delle sensazioni: a livello muscolare e toracico, a livello gustativo/olfattivo (si sente come qualcosa che si avvicina ad un sapore) e infine - quando si raggiunge una certa sensibilità - si possono avvertire anche sensazioni di carattere emozionale.

*Chiudete gli occhi e ponete la vostra attenzione sul respiro, respirando normalmente: non fate niente per cambiarlo, semplicemente osservatelo, sentitelo, così come avviene; sentite il torace e la pancia che si dilatano e si*

*restringono, oppure, se vi è più facile, focalizzatevi sul naso e sentite l'aria che passa attraverso le narici. Senza alcuno sforzo, semplicemente ascoltate, osservate il vostro respiro, siate consapevoli dell'aria che entra, dell'aria che esce. Dopo un po' potete anche provare ad "assaporare" queste sensazioni, forse hanno un loro "gusto" particolare, come quei sapori appena accennati che richiedono una lunga e attenta degustazione per venire fuori. Procedete per almeno un minuto, meglio due o tre. Quando lo desiderate potete concludere l'esperienza e riaprire piano piano gli occhi, rimanendo ancora per un po' in contatto con lo spazio interiore che avete sperimentato.*

*Per approfondimenti teorici sull'argomento*

CHELI E. *Dietro le maschere alla scoperta di se stessi*, ed. Compagnia degli Araldi .  
CHIA M. *Tao Yoga. Il risveglio dell'energia attraverso il Tao*, ed. mediterranee.  
LOWEN A. *Il piacere. Un approccio creativo alla vita.*, ed. Astrolabio.  
MASLOW A. *Verso una psicologia dell'essere*, ed. Astrolabio.  
OSHO RAJNEESH, *Vivere amare, ridere*, ed. News Services Corporation.  
PEARLS F., HEFFERLINE R.F., GOODMAN P., *Teoria e pratica della terapia della gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana*, ed. Astrolabio.  
PIERRAKOS J. *Corenergetica*, ed. Crisalide.