

# ESERCIZI PER SUPERARE LE CONTRADDIZIONI INTERIORI

## *di Massimo Scaligero*

La realtà è sempre una contraddizione in divenire continuo e si evolve nella realizzazione della tesi-antitesi-sintesi e non può essere spiegata da una logica astratta che fissa una volta per tutte il bene e il male, il bello e il brutto, la verità e la menzogna; essendo la realtà una contraddizione in evoluzione anche gli esercizi contengono delle contraddizioni da superare.

- 1) Il pensiero obiettivo trasforma la distrazione in sicurezza e deve superare le contraddizioni delle fissazioni.
- 2) L'azione libera trasforma la mancanza di volontà in attività e deve superare le contraddizioni dell'attivismo.
- 3) L'equanimità trasforma i complessi in calma interiore e deve superare le contraddizioni dell'insensibilità.
- 4) La positività trasforma gli schemi mentali in nuove amicizie e deve risolvere le contraddizioni dell'ipocrisia.
- 5) La spregiudicatezza trasforma l'attaccamento al passato in ricettività e deve superare le contraddizioni dell'illogicità.
- 6) L'osservazione esatta trasforma il non ricordare in memoria e deve risolvere le contraddizioni dell'attaccamento al passato.
- 7) La percezione degli archetipi trasforma l'astratta dialettica in creatività e deve superare le contraddizioni della fantasticheria.
- 8) L'equilibrio interiore trasforma la scontentezza in armonia e deve superare le contraddizioni interiori prima di poter agire sulla realtà esteriore.

**Le contraddizioni interiori vengono superate dagli esercizi prima di poter agire sulla realtà esteriore.**

## ESERCIZI PRATICI PER L'EVOLUZIONE DELLA PERSONALITÀ

Per superare la paura delle interrogazioni, dei blocchi mentali, degli esami, per rendere quanto si è studiato, bisogna esercitarsi costantemente come un atleta. Ci alleniamo coscientemente riuscendo a pensare (almeno per cinque minuti al giorno per vari mesi) sopra un oggetto di uso quotidiano costruito dall'uomo, per esempio: una spilla, una matita, un bottone, controllando l'esclusione durante quel tempo di ogni altro pensiero che non si riferisca a quell'oggetto. Pensando intensamente per qualche tempo sopra un oggetto familiare, siamo sicuri di esercitare il pensiero obiettivo. Nel chiederci: di che cosa è costituita una matita? Come viene preparato il materiale che costituisce una matita? Come vengono connesse le diverse parti? Quando è stata inventata la matita? e così di seguito, *armonizziamo* le nostre idee con la realtà molto più che riflettendo su problemi astratti insolubili.

L'esercizio sul pensiero prepara a orientarci nelle difficoltà della vita poiché in un primo tempo non si tratta di pensare questa o quella cosa, ma di pensare obiettivamente per libera decisione personale.

È importante per la riuscita dell'esercizio l'illimitata attenzione, ossia l'evitare qualsiasi distrazione riguardo al tema. Esercitando il pensare obiettivo ci rendiamo indipendenti nel pensiero dalle situazioni esteriori, dall'ambiente sociale, dalle tradizioni determinanti una dialettica astratta e soprattutto dalla *distrazione* così deleteria nello studio. La ripetizione continua dell'esercizio, così semplice da capire ma così difficile da effettuare dà un senso di *sicurezza* che agisce favorevolmente sulla formazione della personalità. Questo esercizio risolve l'affermazione della non conoscibilità delle cose. Infatti è vero che il mondo esterno si presenta come un enigma insoluto di cui non possiamo sapere nulla di certo ma, come creatori del nostro pensiero, possiamo affermare di reggere il divenire del mondo per un lembo di quel mondo di pensiero in cui senza la nostra partecipazione nulla si percepirebbe. Abbiamo un punto fermo: il *pensiero obiettivo*; su questo si farà leva per poter comprendere e poi trasformare la realtà del mondo.

**La distrazione viene trasformata dal pensiero obiettivo in sicurezza.**

## ESERCIZIO PER RAFFORZARE LA VOLONTÀ

Nel mondo fisico sensibile è sempre la vita esteriore che si presenta come dominatrice rendendoci instabili e schiavi degli avvenimenti esteriori. Per lo più reagiamo di fronte agli avvenimenti esteriori come ci è stato inculcato nel passato. La schiavitù a volte tragica, a volte ridicola dei riflessi condizionati determina azioni che vorremmo modificare, ma che sul momento non riusciamo a dominare. Da questo stato scaturisce un sentimento di mancanza di volontà; per liberarsi dalla mancanza di volontà scegliamo un'azione di poca o nessuna importanza – per esempio spostare una sedia, innaffiare un fiore – decidendo l'ora della realizzazione e agendo poi con la *sicurezza* dataci dall'esercizio precedente. Le nostre azioni derivano per lo più dall'educazione familiare, dall'ambiente sociale, dalla professione ecc.; scaturiranno dalla nostra *iniziativa*

personale se ci esercitiamo nell'*azione libera*, non imposta dall'esterno. Eseguendo, infatti, l'esercizio proviamo un *impulso all'attività* che nel tempo ci libera dalla tradizione. Con questo esercizio diventiamo dominatori, non soltanto della volontà ma anche del pensiero volitivo che pensa e poi riesce ad agire. L'instabilità della volontà proviene dal desiderio di cose, di cui non ci formiamo un pensiero obiettivo. È una cattiva abitudine dire: «*desidero questo, desidero quello*», senza riflettere alla possibilità di effettuare il desiderio. Così educandoci a desiderare ciò che è possibile ci rendiamo capaci di trasformare "*l'impossibile in possibile*" mediante l'esercitata volontà.

**La mancanza di volontà viene trasformata dall'azione libera in attività.**

## **ESERCIZIO PER RAFFORZARE LA CALMA**

Le continue oscillazioni fra gioia e dolore, fra esaltazione e depressione, col passare degli anni rendono insensibili. Dobbiamo rallegrarci per una cosa piacevole, e una cosa triste deve riuscirci penosa; ma per non divenire arteriosclerotici e insensibili nell'età matura ci esercitiamo a dominare l'espressione della gioia e del dolore.

Non reprimiamo il legittimo dolore, ma il pianto involontario; non l'orrore di un'azione malvagia, ma il cieco sfogo della collera; non il giusto premunirsi di fronte ad un pericolo, ma l'inutile timore. Impariamo a sospendere le reazioni istintive, se siamo capaci di un minimo stop, sia pure di pochi secondi, quando una reazione istintiva tende a portarci lontano da ciò che vogliamo.

Possediamo l'*equanimità*, quando giungiamo a sentire come propri i dolori e le gioie altrui, e come di altri i propri dolori, le proprie gioie. Ci serviamo dell'*impulso all'attività* per conseguire un minimo freno alle reazioni istintive; questi esercizi danno un senso di *calma interiore* che ci permette di superare i complessi e il ricordo di esperienze passate e negative che ancora influenzano l'evoluzione della nostra personalità. Chi crede che la propria spontaneità emotiva o il proprio sentimento ne abbiano a soffrire, ignora l'efficacia dell'equilibrio del sentimento.

Possiamo già credere di essere provvisti nella vita di un determinato equilibrio e possiamo ritenere perciò superflui questi esercizi; possiamo rimanere completamente calmi di fronte ad alcuni eventi della vita, ma nel momento della prova ritorna con maggior forza a manifestarsi la mancanza di equilibrio che era soltanto repressa. **Per evolverci non si tratta di ciò che ci sembra già possedere, ma piuttosto importa esercitare regolarmente le qualità che ci occorrono.** La vita può averci insegnato molte cose, ma per evolvere occorrono le qualità che da noi stessi ci siamo acquistate. Se la vita ci ha reso irascibili, dobbiamo spogliarci di questa irascibilità; ma se la vita ci ha insegnato l'indifferenza dobbiamo scuoterci, per mezzo dell'autoeducazione, in modo che lo stato d'animo corrisponda all'impressione ricevuta. Se non siamo capaci di ridere di niente, dominiamo altrettanto poco il nostro riso di quanto colui il quale si abbandona continuamente al riso senza dominarsi.

**I complessi vengono trasformati dalla equanimità in calma interiore.**

## ESERCIZIO PER RAFFORZARE L'AMICIZIA

In una leggenda viene raccontato che il Cristo, mentre camminava con alcuni discepoli, trovò sulla strada la carogna di una cane in putrefazione. Tutti distolsero lo sguardo da quella vista, Egli invece parlò con ammirazione dei bei denti dell'animale.

L'errore, il male, il brutto non devono mai impedire di riconoscere il vero, il buono, il bello ovunque lo possiamo trovare.

Non confondiamo la positività con la volontà di chiudere gli occhi al male, al falso, al mediocre.

Se ammiriamo i bei denti di una carogna vediamo anche il corpo in decomposizione, ma questo non impedisce di vedere i bei denti. Non riteniamo che il male sia bene o che l'errore sia verità, ma il male non impedirà di vedere il bene, né l'errore di scoprire la verità.

Per i rapporti subcoscienti creati soprattutto nella prima infanzia siamo abituati a considerare le persone e le cose secondo schemi mentali. Per trasformare questo stato di fatto esercitiamo la *positività* nella *calma interiore*; guardando solo il lato positivo della persona, della cosa, dell'avvenimento, impostiamo immediatamente un rapporto nuovo con la persona, la cosa, l'avvenimento, poiché modifichiamo la schematizzazione istintiva del passato e instauriamo *nuovi rapporti* di amicizia per il futuro.

Se cerchiamo il positivo in qualsiasi manifestazione e in qualsiasi essere, ben presto osserviamo che sotto l'involucro del repugnante, persino sotto le sembianze di un delinquente, si nasconde qualcosa di buono; sotto l'apparenza di un pazzo si cela una personalità in evoluzione.

La positività è connessa con l'astensione dalla critica.

Non dobbiamo intendere la positività chiamare nero il bianco e bianco il nero; c'è differenza se giudichiamo secondo simpatia o antipatia istintiva oppure ci poniamo di fronte al fatto o all'altro essere chiedendoci: *«come avviene che giunga a pensare, a sentire, a volere così? Se noi avessimo avuto la sua vita, la sua educazione, i suoi dolori agiremmo come lui»*.

La critica negativa e distruttiva proviene dal nostro atteggiamento sempre identico di fronte alla realtà sempre nuova e diversa; è perciò necessario liberarci dai pregiudizi acquisiti dalle nostre esperienze passate, esercitandoci a non giudicare secondo etichette già esistenti. Con un simile atteggiamento ci proponiamo immediatamente di aiutare ciò che è *imperfetto* a renderlo perfetto, anziché limitarci a criticarlo.

**Gli schemi mentali vengono trasformati dalla positività in nuove amicizie.**

## ESERCIZIO PER RAFFORZARE LA RICETTIVITÀ

Il pensare unito alla volontà acquista una certa maturità, purché non permettiamo alle esperienze antiche di toglierci la *ricettività* per accogliere *spregiudicatamente* quelle nuove. Non dobbiamo pensare: *«questo non l'abbiamo mai sentito, questo non lo credo»*,

ma dedichiamo un po' di tempo a imparare qualcosa di nuovo da ogni cosa e da ogni essere. Ogni soffio d'aria, ogni foglia d'albero, ogni balbettio infantile può insegnare qualcosa, purché si osservi da un punto di vista nuovo.

Certamente possiamo esagerare a tale riguardo e non dobbiamo trascurare di tenere conto delle esperienze attraversate.

Se di fronte a un fatto qualsiasi diciamo "a priori": «*lo conosco*», attribuiamo ad esso, automaticamente un dato contenuto di *memoria* senza uno spregiudicato confronto con la realtà attuale.

Se, data un'affermazione, diciamo immediatamente: «*ho già udito questo e non può essere vero*», giudichiamo secondo il sangue, secondo l'attaccamento al passato e non secondo realtà.

Ciò che sperimentiamo attualmente deve essere giudicato alla stregua delle esperienze passate, queste devono pesare sopra un piatto della bilancia mentre sull'altro piatto poniamo la tendenza a raccogliere sempre nuove esperienze date dai nuovi rapporti di amicizia, convinti soprattutto della possibilità che le esperienze nuove possano essere in *contraddizione* con le antiche.

Il trascurare, in talune circostanze, ciò che abbiamo acquistato con l'esperienza, ci permette di aprirci a nuove esperienze o a un diverso giudizio riguardo a cose già interpretate e codificate. Rimanere ancorati a giudizi definitivi immobilizza la nostra evoluzione.

Non v'è giudizio umano o scienza che, rispetto alla evoluzione dell'uomo, possa essere definitivo; tra mille anni noi saremo considerati "barbari" altrettanto quanto noi giudichiamo "barbari" i medioevali. Cerchiamo di essere ricettivi verso l'inaspettato, altrimenti ci chiudiamo alla verità, ossia a ciò che è oltre il limite dell'ordinario conoscere. Rendendoci indipendenti dai giudizi tradizionali possiamo accogliere l'ignoto.

**L'attaccamento al passato viene trasformato dalla spregiudicatezza in ricettività.**

## **ESERCIZIO PER RAFFORZARE LA MEMORIA**

La mancanza di memoria, l'amnesia, il non ricordare esattamente un episodio, un discorso, una pagina, portano un continuo logoramento delle facoltà intellettive, fino ad arrivare ai *blocchi mentali* : non ricordiamo ora quello che sicuramente ricorderemo poi. Eserciti la memoria provando a rammentare un avvenimento, per esempio del giorno precedente, con lo stesso metodo grossolano di cui ci serviamo per *rammentare* un ricordo qualsiasi. Ordinariamente le immagini che compongono i ricordi dell'uomo sono prive di colore e di regola. Ci contentiamo di rammentarci del nome di una persona incontrata il giorno prima. Non dobbiamo ritenerci soddisfatti di così poco, occorre giungere mediante uno sforzo sistematico a precisare il ricordo, ci sforziamo di *ricordare* esattamente le nostre percezioni, e qualora non riusciamo ci rappresentiamo qualcosa di falso. Supponiamo di avere completamente dimenticato se la persona da noi incontrata portasse un abito marrone o nero. Immaginiamo allora che essa indossava un completo marrone con una cravatta gialla, con dei particolari bottoni ecc. L'immagine è,

naturalmente, falsa e ci ripugna, tuttavia mediante lo sforzo che siamo costretti a fare per completarla siamo indotti a *osservare* con maggior esattezza in avvenire e non dimenticheremo più nulla, e ogni particolare si imprimerà in noi e *rimembreremo* ogni particolare delle nostre azioni. L'obiettività della memoria si raggiunge quando si riesce a ricordare esattamente tutte le proprie percezioni, a volontà, in modo da non agire in contraddizione col passato.

**Il "non ricordare" viene trasformato dalla osservazione esatta in memoria.**

## **ESERCIZIO PER RAFFORZARE LA CREATIVITÀ**

Gli archetipi sono le essenze delle cose, inconoscibili per i sensi e per l'astratta dialettica. La geometria indica una via per percepire gli archetipi come essenze di forme in movimento.

Pensiamo a un determinato triangolo, per esempio equilatero, e manteniamo la sua immagine innanzi alla coscienza col massimo della semplicità e continuità; accanto ad esso rappresentiamoci un altro triangolo, parimenti equilatero ma più grande, e raffrontiamolo al primo. Constatiamo come l'uno e l'altro siano figure di una identica immagine. Grande o piccolo, il triangolo, avendo identica forma, non pone al pensiero problemi di spazio, ma sollecita una relazione intuitiva oltre le differenze dimensionali. Concentriamoci ora sull'immagine del triangolo: l'oggetto del nostro pensiero non è un determinato triangolo isoscele, rettangolo, o equilatero, bensì il triangolo tipo, che li contiene tutti. L'esercizio consiste nell'immaginare i lati in movimento reciproco e gli angoli che mutano ampiezza nel tempo. La forma del triangolo tende a essere immagine concettuale mobile e indipendente non solo dalla spazialità, ma anche dalla temporalità. Pensiamo ora la pura idea del triangolo: l'immagine sparisce, ma rimane la sua idea, l'idea del triangolo che, non veduta, anima come movimento l'immagine. Spariscono forma e nome, pur sussistendo vivo il contenuto ideale, al di fuori dello spazio e del tempo. La percezione del momento creativo del pensiero comporta qualcosa di più che una constatazione filosofica. Perché quella istantanea *creatività* non sia illusoria, occorre che il pensiero non sia assunto semplicemente come filosofico "pensiero dialettico", ma sperimentato, **secondo la presente tecnica come corrente di calore, luce e vita indipendente da nome e forma.**

Con la memoria percepiamo gli archetipi che muovono la *creatività*; ricominciamo così il ciclo dell'esercizio della concentrazione creando nuovi rapporti, immaginando nuove sintesi, ispirando nuove idee, intuendo soluzioni nuove che riescano a mutare la nostra società.

**L'astratta dialettica viene trasformata dalla percezione degli archetipi in creatività.**

## ESERCIZIO PER RAFFORZARE LA SINTESI

Dopo aver dedicato qualche tempo agli esercizi pratici del pensiero obiettivo, dell'azione libera, dell'imperturbabilità di fronte al piacere e al dispiacere, della positività nel giudicare il mondo, della spregiudicatezza nella concezione della vita, dell'osservazione esatta, della percezione degli archetipi, occorrerà anche esercitare questi simultaneamente per gruppi di due, di tre e così via, fino a conseguire un'*armonia*, un *equilibrio interiore*.

Una situazione difficile, una lite in famiglia, una lotta fraticida possono essere risolte dal nostro equilibrio interiore, esercitato da un pensiero obiettivo, da un dominio degli impulsi istintivi, dalla imperturbabilità di fronte al dolore e alla gioia, dalla positività di giudicare una situazione, dalla spregiudicatezza di un consiglio, dalla memoria di un particolare, dalla creatività.

Notiamo che scomparirà presto un certo senso di *scontentezza*, ci apriamo a una tranquilla comprensione delle cose e perfino il nostro passo e il nostro gestire mutano, e possiamo accorgerci che la nostra scrittura è migliorata, dimostrando così che abbiamo raggiunto un primo vero progresso.

- 1) La distrazione viene trasformata dal pensiero obiettivo in sicurezza.
- 2) La mancanza di volontà viene trasformata dall'azione libera in attività.
- 3) I complessi vengono trasformati dalla equanimità in calma interiore.
- 4) Gli schemi mentali vengono trasformati dalla positività in nuove amicizie.
- 5) L'attaccamento al passato viene trasformato dalla spregiudicatezza in ricettività.
- 6) Il non ricordare viene trasformato dalla osservazione esatta in memoria.
- 7) L'astratta dialettica viene trasformata dalla percezione degli archetipi in creatività.

L'efficacia degli esercizi non può essere discussa dialetticamente dopo averli soltanto letti, ma può essere discussa e approfondita coscientemente l'attuazione pratica individuale dopo averli almeno sperimentati per un certo tempo.

**La scontentezza viene trasformata dall'equilibrio interiore in armonia.**