

CAPITOLO 1 - CAPIRE SE STESSI

Individualità e funzionamenti comuni della mente

Se la mente è l'universo dentro di noi dobbiamo dire che ogni individuo rappresenta un universo unico, cioè diverso da tutti gli altri. Comunque, per quanto possiamo differire l'un dall'altro non possiamo superare certi limiti perché facciamo parte dello stesso progetto d'ingegneria divina.

Noi tutti abbiamo nella mente dei funzionamenti o algoritmi¹ elementari sopra i quali poggia l'intero individuo. Per capire meglio torniamo all'esempio dell'universo per rappresentare la nostra mente. Immaginiamo due universi, per quanto possano essere diversi sono comunque composti dagli stessi tipi di "oggetti", come pianeti, stelle, nebulose, etc. anche se un pianeta dell'universo 1 può essere molto diverso da quelli dell'universo 2. Allo stesso modo le nostre menti hanno algoritmi in comune. Non importa se pensiamo in maniera diversa o se abbiamo caratteri diversi, il linguaggio del nostro cervello si basa su elementi comuni.

La grande mente della Trinità ha creato l'uomo con uno stesso protocollo di comunicazione. La prova è che ovunque tu sia nato e cresciuto, in Italia, in Cina, o in qualche isola sperduta, la tua mente a livello elementare usa lo stesso linguaggio.

D: Che cosa?! Com'è possibile? Io parlo e penso in italiano mentre l'altro magari lo fa in una lingua completamente diversa!

La lingua parlata, come la intendiamo noi, è solo la superficie. Come per il nostro pianeta la superficie è solo la parte più esterna, mentre addentrandosi all'interno si arriva al nucleo, così siamo fatti noi. Adesso, abbandoniamo la superficie e iniziamo a scavare più in profondità con un esperimento pratico.

Leggi e ripeti solo nella tua mente la frase "Oggi è una bella giornata". Può sembrare banale ma da questo esempio possiamo imparare molte cose. Ti sei accorto di cosa hai fatto? Hai appena usato le capacità di simulazione della tua mente, direi che sei entrato in modalità "simulazione di interazione con la realtà". Rileggendo nella mente la frase "Oggi è una bella giornata" l'hai sentita pronunciare da una voce umana (probabilmente quella che reputi essere la tua). Ci sono solo due "problemi":

- nessuno intorno a te ha parlato
- il tuo cervello non ha orecchie al suo interno per sentire quella voce (che poi non era reale)

...eppure quella voce ha parlato e tu l'hai sentita. Questo è perché Dio, nel progetto di creazione dell'uomo ha dato alla mente poteri quasi sconfinati, dei quali ne usiamo solo una minuscola percentuale. In poche parole il tuo cervello in "modalità di simulazione" ha creato al suo interno una voce di tipo umano e ha simulato l'intero processo dell'udito per sentirla e capirla solo perché glielo hai richiesto tu. Tutto senza che esternamente avvenisse nulla!

¹ Un algoritmo è una sequenza di istruzioni atte a raggiungere un obiettivo preciso. Per fare un esempio molto semplificato pensiamo di avere un robot che si muove, riconosce le porte e sa aprirle, allora un algoritmo per farlo uscire dalla nostra stanza sarebbe il seguente: 1. vai davanti alla porta, 2. aprila, 3. vai un metro avanti. Così il robot, eseguendolo, uscirà dalla nostra stanza. L'algoritmo ha raggiunto il suo obiettivo.

D: Ok, ma che cosa c'entra con il discorso di prima?

Un inglese o un russo forse non potrà leggere nella mente “oggi è una bella giornata” in italiano ma può farlo esattamente come te se la frase fosse scritta nella sua lingua. Abbiamo quindi appena imparato che **il contenuto cambia ma non il processo mentale**.

La capacità di pensare, immaginare, sognare, simulare la realtà dentro di noi sono tutte funzioni scritte e programmate da Dio sin dalla realizzazione del primo uomo, Adamo².

Per ora abbiamo scoperto che:

- abbiamo dei funzionamenti elementari in comune dovuti alla nostra origine dalla prima coppia Adamo-Eva creata direttamente dalla Trinità
- anche se il nucleo è lo stesso, arrivati alla superficie siamo tutti diversi e unici

D: Non resta il fatto che il linguaggio che uso nella mente è diverso da uno che pensa in inglese?

Rispondo con un'altra domanda. Come fa un bambino che non parla ancora una lingua a pensare?

Faccio un esempio. Il bimbo vede una palla a qualche metro da sé e decide di andare a prenderla, così, muovendosi a gattoni arriva a destinazione magari aggirando alcuni ostacoli nel tragitto.

È chiaro, quindi, che anche se in superficie noi pensiamo usando la nostra lingua, andando verso il nucleo scopriamo di avere un altro linguaggio più legato al hardware³, ovvero alla biologia del nostro cervello. Questo linguaggio comune è l'uso delle immagini. Solo ad un livello più alto (più vicino alla superficie) il flusso di immagini viene tradotto nella lingua che parliamo.

Adesso possiamo passare a un secondo esperimento. Chiudi gli occhi e immagina un'automobile. Che auto era? Che colore aveva? C'era uno sfondo? Da che angolazione l'hai immaginata? Se chiedi a qualcun altro di fare la stessa cosa è praticamente certo che la “foto” sua sarà diversa dalla tua. Inoltre è molto probabile che l'auto immaginata sia la tua, di famiglia, una che vedi spesso o quella dei tuoi sogni (quindi che immagini spesso).

D: Su quale base la mia mente mi ha fornito l'immagine di quell'auto?

Immagina di avere un laghetto artificiale isolato nel quale sei solo tu a mettere i pesci. Se hai messo solo trote potrai forse pescare tonni? No.

La nostra memoria è il laghetto artificiale e i pesci sono le “foto” di automobili (in questo caso) che abbiamo scattato in ogni istante della nostra vita. Quando la mente prende la canna da pesca e si mette a pescare in un punto sul margine del lago, pescherà ovviamente quelle più vicine a sé. Così fa la nostra mente, nel suo algoritmo di ricerca parte dal presente andando indietro nel tempo e pesca l'immagine vista o immaginata più di frequente, ecco perché potrebbe venirci in mente l'auto dei nostri sogni. Resta il fatto che la funzione di ricerca che la Trinità ha programmato nella mente umana è estremamente più complessa e potente, anche se possiamo capirne degli aspetti.

Vorrei sottolineare per un attimo l'importanza di cosa mettiamo nel nostro laghetto artificiale e quanto determina il nostro vivere. La Bibbia dice “Custodisci il tuo cuore con ogni cura, perché da esso sgorgano le sorgenti della vita”⁴. Facendo notare che a quel tempo il cuore era considerato la sede dei pensieri, il testo significa “Custodisci la tua mente con ogni cura...” e ci ricorda che ciò che mettiamo nel nostro lago sarà ciò che ripescheremo e influenzerà enormemente la nostra vita.

² Il nome biblico “Adamo” deriva dall'ebraico “Adam” e significa “uomo” e in certi casi si riferisce a “umanità”. Probabilmente il primo umano creato dalla Trinità non si chiamava così, comunque possiamo chiamarlo Adamo.

³ Termine riferito ai componenti elettronici di un computer, in contrapposizione con il software che è codice archiviato come sequenze binarie di 0 e 1 in dispositivi di memorizzazione (es: dischi rigidi).

⁴ Proverbi 4:23 versione Nuova Diodati (LND).

Se riempiamo la nostra mente di pensieri negativi, verranno archiviati e ripescati più facilmente perché vicini a noi o perché frequentemente rivisitati. La depressione si fonda su questo meccanismo ciclico, un cerchio che si ripete all'infinito dato che viene alimentato dallo stesso lago pieno degli stessi pensieri negativi e meccanismi autodistruttivi.

Detto in poche parole, ciò che lasci entrare nella tua mente lo ripeschi, quindi dobbiamo riporre la massima attenzione su questo fatto e agire di conseguenza.

Cristo, il mio Grande Maestro, nella sua saggezza era al corrente di questi processi quando disse: "Ciò che esce dall'uomo, quello lo contamina. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore [leggi "mente"] degli uomini, procedono pensieri malvagi, adultéri, fornicazioni, omicidi, furti, cupidigie, malizie, frodi, insolenza, invidia, bestemmia, orgoglio, stoltezza. Tutte queste cose malvagie escono dal di dentro dell'uomo e lo contaminano"⁵.

Più lasciamo certi pensieri liberi di correre dentro di noi più ci influenzano. Prenditi del tempo per meditare e riflettere su quali pensieri ti stanno distruggendo e sull'importanza di abbandonarli e fermarli quando ci vengono in mente. Tante volte crediamo che una determinata cosa sia la soluzione dei nostri problemi o che sia quella giusta, mentre poi non è così, era solo un'illusione. Fermati qui e rifletti, magari cercando di trovare soluzioni alternative alle tue illusioni.

Suggerimento per una corretta riflessione:

- trova un posto silenzioso, se puoi
- inizia a riflettere solo quando riesci a fermare l'ansia o il pensiero precipitoso e catastrofico (di certo i tuoi problemi non ti uccideranno nei prossimi 15 minuti)
- chiedi a Dio di influenzare il tuo pensiero per ottenere una giusta soluzione (Dio può influire su di te anche dall'interno, lo vedremo più avanti)
- prendi carta e penna e scrivi i pensieri (frasi) che più ti influenzano negativamente (scoprirai che sembrano degli slogan)
- ricordati di togliere l'ansia ogni volta che riaffiora per impedirti di ragionare bene
- traccia una linea di separazione nel foglio e per ogni frase negativa scrivine una che rappresenta una soluzione positiva e traccia una singola linea di eliminazione⁶ su quella negativa senza però renderla illeggibile
- memorizza le frasi positive associandole a quelle negative
- ogni volta che ti torna in mente la frase negativa, ripeti dentro di te quella che hai scritto in risposta

Se non riesci potrebbe essere a causa di un tuo modo di pensare troppo polarizzato del tipo "Si/no" oppure "vero/falso" fatto di estremi del tipo "Sono brutto" o "Non riesco mai a farne una giusta".

Più avanti tratterò questi tipi di pensieri assoluti (che dimenticano i particolari e impediscono di crescere e di trovare soluzioni). Ricordati poi di ritornare qui una volta capito come gestire questi modi di pensare.

⁵ Marco 7:20-23 (LND).

⁶ Esempio: "~~Questa è la frase negativa eliminata~~"

Soggettività e incompletezza delle nostre percezioni della realtà

Prima ho paragonato la nostra mente ad un universo mai uguale tra individuo e individuo. Poi ho fatto l'esempio del laghetto artificiale e di come i nostri pensieri vengono pescati al suo interno. Adesso spiegherò come percepiamo la realtà e gli errori che nascono dalla soggettività di noi umani.

La Genesi spiega che la Divinità creatrice ha realizzato il mondo nei primi cinque giorni e nel sesto giorno ha creato l'uomo. Quindi Dio crea prima il mondo, poi l'uomo equipaggiandolo con dispositivi ed elementi in grado di farlo interagire con l'ambiente fisico nel quale è stato posto. Alcuni elementi ad esempio sono le mani e i piedi, con i quali possiamo prendere oggetti o camminare, mentre alcuni dispositivi sono i nostri sensi.

I nostri sensi ci danno la possibilità di essere partecipi a ciò che ci circonda.

Nei primi anni di vita abbiamo recepito il più possibile di ciò che ci circondava, tutto era un grande parco giochi e i nostri sensi continuavano a farci vivere esperienze completamente nuove.

Immaginiamo un neonato vicino ad una palla:

- Con la vista la osserva, ne nota la forma e i colori
- Con il tatto la tocca, sente se è ruvida o liscia, soffice o rigida
- Con l'olfatto la odora, ne sente la composizione (se di plastica o cuoio, o gomma, etc..)
- Con il gusto tenta di assaporarla (non ditemi che non l'avete mai visto fare!)
- Con l'udito sente il rumore quando rimbalza o rotola, o quando la colpisce con la mano

Il neonato si trova davanti a una nuova esperienza con l'oggetto chiamato "palla" e il suo cervello raggruppa tutti i dati che i sensi hanno fornito e li salva nella memoria associandoli all'emozione provata. Da questo momento in poi potrà riconoscere la palla, che non sembrerà essere più un nuovo elemento perché vedendola la mente farà una ricerca nella memoria per determinare se è presente un ricordo collegato all'immagine (in questo caso). Così, la mente attiverà un segnale che genera una sensazione conscia di "averla già vista". Grazie al dispositivo chiamato "memoria" e agli algoritmi sviluppati dal nostro Creatore possiamo crescere in esperienza e conoscenza senza dover ripartire ogni giorno come se non sapessimo nulla, neanche camminare.

Dio ha creato un modo perfetto per vivere, solo che oggi viviamo in un mondo che si è ribellato al proprio Creatore. Nel mondo decaduto ciò che è buono può essere pervertito e usato per rovinare una vita destinata a vivere solo esperienze belle.

D: In che senso intendi "ciò che è buono può essere pervertito"?

Il processo alla base dell'apprendimento è ottimo, ma in questo mondo può essere usato contro l'uomo. Noi infatti non abbiamo solo ricordi positivi, ma tendiamo ad averne molti di negativi, ricordi che ci fanno sentire tristi o che ci danno fastidio. È tutta colpa del fatto che in questo mondo possiamo fare esperienze negative. Se, per assurdo, la palla dovesse esplodere davanti al bambino, il bimbo si spaventerebbe e rivedendola ricorderà l'esperienza negativa. Non è difficile che rivedendola, il bambino inizi a piangere, perché **il ricordo riproduce nel presente l'emozione associata all'esperienza vissuta nel passato.**

D: Puoi spiegarti meglio?

Quando noi proviamo un'emozione, il nostro corpo produce delle sostanze chimiche (che variano in base alle emozioni provate) e le manda in circolo nel sangue. Ad ogni esperienza nuova, il nostro cervello "registra" l'emozione nella memoria e quando ricordiamo, la riproduce nel presente e la manda in circolo nel sangue.

D: Ma allora che differenza c'è tra un'emozione del presente e una ricordata?

A livello biologico...nessuna. Quando ricordiamo, il nostro corpo agisce come un cuoco esperto, prende la ricetta e ricrea la torta esattamente come l'aveva fatta la volta precedente. Facendo finta che riesca a riprodurre due torte perfettamente uguali, quale differenza c'è tra quella fatta per la prima volta un mese prima e quella di oggi? Nessuna.

La stessa cosa vale per le emozioni ricordate, diventano parte del presente. È proprio per questo che ricordando un evento triste provo tristezza anche se ora intorno a me non c'è nulla che mi renda triste. Adesso abbiamo capito che il ricordo del passato influisce sul presente.

Nel progetto iniziale di Dio era previsto che ogni nostra esperienza fosse associata alla felicità, così, venendo ricordata fosse riprovata nel presente così da aumentare esponenzialmente la nostra gioia. In poche parole **siamo stati creati per essere sempre più felici.**

Più avanti scopriremo che Dio, presto ripristinerà il suo Regno e i salvati torneranno ad aderire al progetto iniziale quando il male sarà distrutto. Inoltre impareremo a vincere i ricordi negativi.

Per ora abbiamo scoperto che:

- i sensi ci permettono di vivere esperienze e di archiviarle in memoria
- il ricordo riproduce nel presente l'emozione archiviata con i dati forniti dai sensi

Tenendo conto del fatto che il ricordo del passato influisce sul presente, puoi capire meglio la depressione. Quando ricordi un evento negativo e ci "piangi sopra" crei nel presente un altro ricordo negativo che ripescherai in futuro, così diventa un circolo vizioso che ti farà stare sempre peggio. Riflettici qualche momento.

Facciamo un passo indietro e torniamo al titolo di questa sezione. Avendo capito come percepiamo e archiviamo le percezioni si può fare un passo avanti e capire alcune cose importanti che interferiscono quotidianamente con la nostra vita. Nel titolo ho usato due parole, la prima è "Soggettività" e la seconda è "incompletezza" (delle percezioni).

La soggettività è determinata dal fatto stesso che abbiamo tutti vissuto esperienze diverse e percepiamo diversamente il mondo che ci circonda. Proprio per questo un'identica esperienza fatta oggi da due persone diverse può essere vissuta in maniera completamente opposta. Più avanti approfondirò questo aspetto.

L'incompletezza delle percezioni è semplicemente dovuta ai nostri limiti di esseri umani. Non possiamo percepire tutta la realtà contemporaneamente come potrebbe fare Dio, ma possiamo solo raccogliere degli aspetti di essa. Senza tecnologie esterne a noi non possiamo vedere cosa sta accadendo in una stanza di una casa da un'altra parte del mondo. Senza specchi o tecnologie varie non possiamo nemmeno vedere dietro di noi senza girarci. Quindi in un istante possiamo memorizzare le immagini di quello che la vista ci sta facendo vedere in quel momento. Per questo motivo io posso vivere la stessa esperienza di un altro, ma non notare alcune cose che l'altro invece ha notato. Un esempio: due persone viaggiano nella stessa macchina, quello che sta guidando guarda la strada mentre il passeggero guarda fuori dal finestrino alla sua destra e scorge una volpe che si infila di fretta in un cespuglio. Entrambi erano nello stesso posto, ma solo uno ha visto la volpe. Ricordati di questo esempio perché tra breve lo riprenderò per fare delle considerazioni.

Ora passiamo a un piccolo test per capire ancora meglio la nostra limitatezza.

Hai cinque secondi per memorizzare più numeri possibile da questa sequenza, poi coprila e continua a leggere:

48203859162439583264562834981026894532102352436894392349102948536482910239485643

Quanti numeri hai memorizzato nella giusta sequenza? Pochi. Ti è mancato materialmente il tempo per scandirli tutti. Ne hai memorizzati pochi perché hai principalmente due tipi di limiti. Il primo è dovuto fisicamente alla velocità della vista, il secondo da quanto sei allenato a memorizzare. Se ti eserciti nel modo giusto puoi migliorare notevolmente le tue capacità di “memorizzazione consapevole”⁷.

Il test era una sequenza di numeri da 0 a 9, ma pochi, forse nessuno si è accorto che il numero sette è completamente assente.

La nostra mente può gestire consciamente un numero limitato di elementi alla volta e quando gli elementi sono più di quanti ne possiamo gestire allo stesso tempo perdiamo molte informazioni.

Nella nostra vita quotidiana, come per la sequenza di numeri appena vista, siamo circondati da una quantità di avvenimenti, persone, cose, maggiore di quanta ne possiamo gestire, perciò ci limitiamo a notarne solo una parte. In realtà notiamo molto meno di quello che potremmo.

D: Perché notiamo molto meno di quello che potremmo?

Per mancanza di attenzione ovvero per disinteresse. Gran parte delle volte andiamo in giro senza guardarci intorno o notiamo solo le cose che ci colpiscono perdendo l'abilità di notare le piccole cose e rifletterci sopra. Usiamo male la nostra innata capacità di usare attivamente l'attenzione.

L'attenzione (focus) e l'approssimazione

L'attenzione è un dono scritto da Dio nel nostro corpo, è la nostra capacità di concentrare le nostre energie mentali su un elemento e registrare la massima quantità di informazioni. Come una macchina fotografica può mettere in primo piano un oggetto e il resto è sfuocato, così si comporta l'attenzione, si concentra su un oggetto, un pensiero, una attività, etc, tralasciando il resto.

L'attenzione è essenziale per notare aspetti nuovi. Nel test fatto poco fa l'attenzione era necessaria per notare che il numero sette era assente. Chiunque lo abbia fatto superficialmente, ovvero senza prestare attenzione, non lo potrà mai notare. Tieni conto che la capacità di essere attenti può essere sviluppata, basta praticarla rispettandone i ritmi fisiologici. Può essere peggiorata molto da fattori come la carenza di sonno, disturbi del sonno, disturbi alimentari, etc, ma in ogni caso più la usi e più guadagni in qualità di vita.

D: Prima parlavi di ritmi fisiologici dell'attenzione. Quali sono?

L'attenzione è come un muscolo, se non lo usi si atrofizza, se lo usi senza farlo riposare perde prestazioni (e se continui ancora ad insistere si danneggia). Nel caso dell'attenzione il limite corretto è di circa 50 minuti dopo i quali tendiamo a perdere prestazioni nella nostra capacità di studiare, memorizzare, stare attenti. Bastano 5-10 minuti di pausa, staccando completamente da quello che stavamo facendo, pensando ad altro, facendo altro, per essere nuovamente pronti ad altri 50 minuti di attività mentale intensa.

L'attenzione attiva è essenziale per la nostra crescita mentale. Purtroppo, la nostra società dei media e della pubblicità, ci sta spingendo a sviluppare un'attenzione puramente passiva.

⁷ La nostra mente è come la scatola nera di un aereo, ha tutto in archivio anche i ricordi che non ricordiamo più consapevolmente. Non di rado può succederci di ricordare una cosa che avevamo dimenticato anche per anni. In archivio c'era, ma non nella nostra sfera di consapevolezza.

D: Che differenza c'è tra attenzione attiva e passiva?

L'attenzione attiva viene controllata e attivata dalla tua volontà, quella passiva invece viene attivata da stimoli esterni. Faccio un esempio. Accendi la televisione e vedi la pubblicità di un film che sta per uscire al cinema. La tua mente viene letteralmente bombardata di immagini a rapida successione miste a musica e scene emotivamente molto intense. Tutto questo attira la tua attenzione in maniera passiva, perché i tuoi sensi o recettori vengono inondati di informazioni.

Se dovessi sentire un forte rumore dietro di te, di certo ti gireresti per vedere cos'è. Il nostro cervello è programmato per attivare l'attenzione a livello inconscio in presenza di segnali che seguono un certo criterio, provenienti dai recettori.

D: Puoi farmi qualche esempio di criterio per il quale uno dei nostri sensi attiva passivamente la nostra attenzione?

Certo. Prendiamo l'udito come senso di riferimento. Il criterio sarà la differenza tra l'intensità del suono e l'intensità di fondo ($I_{\text{suono}} - I_{\text{fondo}}$ con $I = \text{intensità}$)⁸. Se siamo in un posto silenzioso e cade un libro, lo sentiamo subito e la nostra attenzione viene attivata. Questo perché il volume medio di fondo è poco praticamente nullo, quindi il suono viene sentito nella sua piena intensità. Vedendo la semplice formula che ho scritto sopra, basta attribuire un numero qualsiasi (ad esempio "60") all'intensità del suono I_{suono} e uno "0" al rumore di fondo I_{fondo} per capire che risulterà: $60 - 0 = 60$. Il risultato è uguale all'intensità del suono del libro che cade. Ecco perché il suono verrà sentito nella sua piena intensità. Se, invece, siamo in una fabbrica piena di rumore costante e cade un libro, non lo sentiremo MAI. Attribuiamo al rumore della fabbrica un valore ipotetico di 100. Non sentiremo mai il libro cadere perché il rumore di fondo è molto più alto del rumore del libro che cade. Infatti $60 - 100 = -40$, un numero negativo che ci fa capire che il rumore del libro è minore del rumore di fondo.

Per la vista, invece, vige il criterio del movimento e delle proporzioni. Immaginate di guardare un paesaggio naturale in assenza di vento, ad un certo punto, una farfalla entra nel vostro campo visivo a circa 20 metri da voi. La noterete, perché rispetto allo sfondo statico, la farfalla si muove.

D: Ma allora l'attenzione passiva è qualcosa di positivo o di negativo?

Il fatto che il nostro Creatore l'abbia programmata in origine dentro di noi la rende molto positiva. Possiamo andare in mezzo alla natura e lasciarci attirare dalla sua bellezza, ma i media lavorano molto di più sull'intensità forte e prolungata degli stimoli invece che equilibri tra movimento e quiete. Mentre la natura ci rigenera con i suoi ritmi, gli stimoli prolungati ci consumano energie. L'interesse dei media e delle pubblicità è quello di tenerci "incollati" all'informazione che hanno da darci a loro vantaggio e per farlo sono pronti ad usare ogni mezzo possibile (nei limiti delle leggi). Dietro ai media e alla pubblicità ci sono studi di psicologia che sono al corrente di molte funzioni inconsce del nostro cervello e le sfruttano a proprio favore. Sanno bene che se in un programma allentano il bombardamento dei sensi, cala l'audience, quindi faranno sembrare tutto incredibile e spettacolare. Il problema è che una società che opera seguendo questo metodo crea due problemi seri:

- viene inibita la nostra capacità di regolare l'attenzione con la nostra volontà a meno che non ci colpisca i sensi.
- si crea la dipendenza da stimoli forti, proprio come una droga.

⁸ La formula che ho inventato è solo a scopo didattico. L'intensità del suono si misura in decibel, ma data la natura divulgativa dell'esempio evito di trattarlo su un piano scientifico.

Il primo punto si manifesta nella piaga odierna delle frasi basate su “avere voglia di” e “non avere voglia di”. Tutto ciò impigrisce il nostro essere. Ci diventa sempre più difficile attivare volontariamente la nostra attenzione su cose che non sono forti o intense.

Il secondo punto è un problema molto serio. La ricerca di sensazioni sempre più forti nei giovani (e non solo) diventa una vera droga per il cervello. Tante nostre bellissime capacità vengono inibite.

Attenzione, non sto “demonizzando” il mondo dei media e della pubblicità. Non sto invitando a smettere di guardare la tv, ma solo a essere consapevoli di ciò che avviene intorno a noi e a trovare un proprio equilibrio nel quale è predominante un controllo attivo dell’attenzione.

Ora vorrei passare al secondo concetto del titolo di questa sezione, l’ approssimazione.

L’ approssimazione è la compensazione ai nostri limiti di percezione e di elaborazione. Nel test della sequenza dei numeri fatta precedentemente, non ricordiamo quante cifre erano, quasi nessuno le avrà contate, ma tutti ricordiamo che erano “tante”. Per assenza di informazioni precise la nostra mente si è dovuta archiviare un’ informazione approssimata: “erano tante”. Saper approssimare è essenziale, non è sbagliato, ma dobbiamo farlo solo quando qualcosa supera i nostri limiti, altrimenti viviamo una vita “approssimativa”.

Più volte ho menzionato il problema della superficialità, ma proprio perché è una forma di pigrizia mentale che ci fa vivere una vita vuota e priva di pensieri profondi.

Da bambini è normale approssimare tutte le cose in maniera “booleana⁹”, tutto è sì o no, buono o cattivo, bello o brutto, etc. Anche le persone vengono catalogate in questa maniera, buono o cattivo, bello o brutto, simpatico o antipatico, etc. Il bambino tende a generalizzare tutto, ma nel passaggio all’età adulta dovremmo imparare a saper approfondire il particolare e usare scale di valori¹⁰ invece che un semplice valore booleano rappresentante due opposti.

Ad esempio, una persona non è per forza solo bella o brutta. Può non essere molto gradevole secondo i propri gusti, ma osservandola bene si troveranno sicuramente dei lati belli. Siamo noi ad essere poco abituati a notarli perché ci soffermiamo su quelli che più ci colpiscono al primo sguardo, quindi ci limitiamo a semplici approssimazioni.

Chi impara a disegnare professionalmente sa benissimo che non basta fare una riga per rappresentare il corpo, due linee per le gambe, altre due per le braccia e una palletta per la testa! Ci vogliono i particolari per diventare più abili nell’arte del disegno! Più particolari sappiamo notare più siamo abili.

Nella nostra vita vogliamo restare principianti o diventare abili? Non è mai tardi, basta iniziare a guardarsi intorno e notare le cose. Nessuno può diventare saggio o capace in qualcosa al posto nostro, imparare è un nostro compito.

Approfondimenti

Avendo chiarito i concetti chiave per capire noi stessi e gli altri, possiamo approfondire e capire facilmente il perché di alcuni comportamenti umani quali i pregiudizi, le liti, la pigrizia, le illusioni...

Prima, però, è meglio fare un rapido ripasso di quello che abbiamo visto finora:

1. ognuno di noi è diverso dagli altri pur avendo in comune innumerevoli funzionamenti della mente e del corpo

⁹ Nella logica matematica si opera su proposizioni che possono essere solo o vere (V) o false (F). Pensiamo ad un interruttore della luce, può essere solo acceso o spento e mai entrambi.

¹⁰ Ad esempio usare valori da 1-10 per esprimere un giudizio.

2. siamo esseri soggettivi perché la nostra visione del mondo è basata sulle nostre esperienze passate (percepiamo il presente in base al passato)
3. siamo incompleti nel recepire tutte le informazioni che ci circondano, per ovviare a questo limite la nostra mente approssima usando categorie varie (grande/piccolo, tanto/poco)
4. la mente può prestare attenzione (focus, mettere a fuoco), ovvero concentrare le proprie risorse su un'attività particolare in modo da svolgerla o gestirla meglio

Il pregiudizio e il razzismo

Non serve essere esperti di lingua per scomporre la parola pregiudizio in “pre-” e “giudizio”, quindi a vederla come un giudizio affrettato, fatto a priori (prima di avere informazioni). Il pregiudizio è secondo me una forma di chiusura mentale tra le più debilitanti e dannose per i rapporti interpersonali. Si basa sui punti da 1 a 3.

Il pregiudizio sfocia quasi inevitabilmente nel razzismo. Proprio per il punto 1, dato che persone di altri paesi tendono ad avere dei comportamenti o strutture di pensiero comuni diverse da quelle nostre, vengono viste male. Lo stesso vale per l'appartenenza ad una religione. Chi ha un pregiudizio pecca di presunzione perché si sente nel giusto mentre valuta negativamente l'altra persona. Per la sua mente sono gli altri ad essere diversi o sbagliati.

Possiamo tuttavia evitare di cadere nella trappola di giudicare con poca conoscenza e conoscere meglio quella persona. Dobbiamo sempre tenere a mente che ognuno è diverso pur appartenendo ad una stessa categoria.

Se invece non possiamo approfondire la conoscenza, ad esempio vediamo uno sconosciuto per strada, invece di lasciarsi andare al pregiudizio possiamo più semplicemente sospendere il giudizio per mancanza di informazioni.

Un esempio: Claudio va in giro per strada vestito da dark (tutto vestito di nero con borchie e catene) e ascolta musica metal. Marta, in un giorno come un altro che tornava dal suo ufficio, sale sulla metro e lo vede seduto vicino all'unico posto libero. Subito nella mente di Marta scatta il pregiudizio che la convince della perversione di Claudio, lo immagina come un drogato che fa chissà quali strane cose. Un pericolo per la società, che magari la potrebbe anche derubare una volta seduta. Così, nonostante la terribile stanchezza e fatica, Marta lo evita con lo sguardo e resta in piedi pur di non sedersi accanto a lui.

Effettivamente Claudio ne fa di cose strane, anzitutto non si droga e non si ubriaca, non deruba nessuno, ma è sensibile alle sofferenze degli altri a tal punto da assistere le persone anziane che hanno bisogno d'aiuto. L'essere dark per lui è solo un modo per esprimere la sua vita sofferta. In conclusione Marta non saprà mai se Claudio corrisponde a quello che ha immaginato, ma ha rinforzato un pregiudizio perché se ne andrà credendo alla propria immaginazione.

L'auto-illusione

Inizio subito con un concetto ormai facile da capire. L'auto-illusione è l'essere convinti della veridicità di una cosa non vera.

Qualche esempio:

- Marco, che fin da bambino è stato cresciuto con l'idea di essere stupido, crede ancora di esserlo.

- Francesco, è convinto e si vanta davanti agli amici di essere un chitarrista mostruoso, suona ad accordi e fa cantare gli amici. I suoi amici non sanno nemmeno fare un accordo e gli credono perché loro non ci riescono. Alessandro, un chitarrista di professione, vede Francesco e lo reputa non molto più di un principiante.

Nell'esempio di Marco non importa se in realtà ha sempre avuto una mente brillante, è convinto di non averla (e magari negli anni l'ha sfruttata poco). Non è mai tardi per abbandonare l'auto-illusione e compensare per i danni passati. Se sei un genitore, stai attento a quello che dici ai tuoi figli. Se sul lavoro sei un capo, attento a come tratti i tuoi dipendenti.

Vediamo l'esempio di Francesco. Cosa è successo? Francesco è illuso perché vuole sentirsi grande e l'aver convinto gli amici rinforza la sua illusione che sembrerà essere sempre più vera. Alessandro, in questo caso, ha potuto valutare con maggiore obiettività la capacità di Francesco.

Le liti

Come abbiamo capito, siamo individui diversi (punto n.1). Non desideriamo tutti le stesse cose e non abbiamo tutti le stesse pretese o le stesse aspettative. Ognuno di noi percepisce il presente in base al proprio passato (punto n.2). Proprio su questi punti (anche il n.3) nasce il problema delle liti. Personalmente le dividerei in alcune categorie per capirle meglio:

descrizione di eventi passati vissuti in comune

diversità di opinione

- Categoria A.

Abbiamo già fatto il test dei numeri per renderci conto che anche dopo qualche secondo dopo averli visti non ne ricordiamo molti. Facilmente ci possiamo trovare a disputare su come erano andati certi particolari del passato.

A rendere il tutto più antipatico si aggiunge il punto n.2. Per il discorso dell'oggettività e della soggettività, un evento oggettivo per essere acquisito da un individuo viene filtrato e soggettivizzato. Così due persone percepiscono uno stesso evento in maniere diverse.

Un esempio:

Roberta e Alessandro litigano su quello che ha detto un'altra persona il giorno prima. Per Roberta era un'offesa velata riferita a lei, per Alessandro era del tutto casuale. Chiaramente, a pensarci sopra, nel corpo di Roberta è in circolazione un'emozione nociva di rancore.

D: Chi ha ragione?

Molto probabilmente per il fatto che Roberta è molto prevenuta e si sente accusata e attaccata facilmente, Alessandro potrebbe aver colto più oggettivamente la realtà dei fatti dato che non si è sentito coinvolto emotivamente. Il fatto che Roberta sia "paranoica" è molto nocivo per lei. Il suo essere sempre prevenuta e il sentirsi attaccata la porta a filtrare in maniera negativa tante esperienze che potrebbero non esserlo. Alla fine vive peggio di come potrebbe e porta dentro sé emozioni fastidiose.

D: Cosa se invece aveva ragione Roberta?

Beh, in tal caso ha perso comunque. Sembra strano, eh?

Invece per il fatto che aveva ragione, Roberta non fa altro che rinforzare il “filtro della paranoia”, così la prossima volta sarà ancora più prevenuta. Ciò sarà nocivo per lei, ma come se non bastasse vivrà male portando dentro sé emozioni distruttive che anche se rivolte ad altri danneggiano sempre e comunque lei.

La soluzione è imparare sforzandosi a lasciar cadere (il che include il non farci proprio caso). Non ci saranno emozioni negative che danneggeranno internamente e si vivrà una vita più tranquilla.

- Categoria B.

Escludendo le liti appartenenti alla categoria A (quelle di uno stesso evento passato), il resto delle liti possono essere motivate da antipatie, egocentrismo, presunzione o semplice diversità di opinione.

Vediamo alcuni esempi:

- Marito e moglie litigano su chi deve andare in un'altra stanza a prendere una cosa.
- Luca ha in antipatia Mauro, il che lo porterà a entrare spesso in disaccordo con Mauro quando lui esprimerà una sua opinione. Nota: anche quando potrebbe trovarsi in accordo se non fosse prevenuto.
- Due credenti di confessioni religiose diverse litigano su un punto dottrinale.
- Due persone in un bar litigano per opinioni diverse sulla società.

Nel primo caso in realtà è l'egocentrismo a portare ad un simile litigio che poi potrebbe ripetersi e sfociare in antipatia così da minare il matrimonio per qualcosa di banale. Tutto però parte dall'egocentrismo, il vero problema della coppia è l'incapacità di considerare l'altro o di saper rinunciare alle proprie pretese. Se il litigio è per una necessità vera della moglie e il marito non vuole concedergliela, il problema è comunque l'egocentrismo del marito. Nel secondo capitolo approfondirò il problema dell'egocentrismo e le soluzioni.

Nel secondo caso, Luca, preso dalla sua antipatia attiva un atteggiamento litigioso che fa da filtro per tutto quello che dirà Mauro. Dato che deve vederlo sotto una cattiva luce, il filtro di Luca lo porta a percepire in maniera alterata tutto ciò che dirà Mauro. Se Luca facesse a meno delle sue antipatie e fosse conciliante, potrebbe persino arrivare a scoprire che Mauro la pensa come lui, solo che non si erano spiegati bene. Senza antipatie o senza uno spirito litigioso Luca vivrà sicuramente meglio.

Nel terzo caso il problema è complicato dato che implica la religione, ma come dovrebbe essere già evidente, se è un litigio basato sulla chiusura mentale reciproca, non porterà da nessuna parte. Bisogna essere aperti, valutare le cose, non affrettarle e fare un cammino insieme basato sul dialogo, dato che nessuno dei due è arrivato alla perfetta conoscenza. Se una parte con l'idea di dover convincere l'altro e l'altro non è d'accordo, è tempo perso. Se partiamo con l'idea di poter avere un'idea incompleta o sbagliata su qualche aspetto della vita o realtà spirituale, non smetteremo mai di crescere. Spesso questo tipo di liti si basa sulla presunzione di forzare l'altro ad accettare la propria opinione catalogata come “verità”. Da parte mia, io posso solo consigliare ciò che credo vero sul piano religioso, poi ognuno è libero di crederci o meno. Accetto comunque di sapere versioni discordanti dalle mie.

Nell'ultimo caso, il litigio (se di vero litigio si tratta) potrebbe essere causato dalla presunzione di forzare l'altro a vedere le cose come facciamo noi (come per il caso religioso). Secondo me è inutile e consuma solo energie. Utile è invece lo scambio di opinioni con mente aperta, fintanto che non sfocia in un voler forzare l'altro. Lo scambio è sempre utile perché alla peggio...cambiamo opinione, magari è un passo in avanti nella nostra crescita interiore.

Un principio essenziale nel dialogo è il rispetto, l'interesse per l'altro e il non usare parole che feriscono. Dobbiamo rispettare la diversità di opinione anche quando siamo convinti che hanno torto. Forse usando la forza li aiuteremmo? No di certo.

Il libro dei Proverbi, scritto da Salomone, noto per la sua saggezza, offre dei proverbi molto utili per il nostro comportamento (ovviamente le potreste trovare anche in altri testi, ho solo scelto di citarle dalla Bibbia). Prendiamoci del tempo meditando su ogni proverbio cercando di vederlo applicato al nostro comportamento.

“Nelle molte parole non manca la colpa, ma chi frena le sue labbra è saggio”.¹¹

“Chi disprezza il suo prossimo è privo di senno, ma l'uomo prudente tace”.¹²

“Chi parla sconsideratamente è come se trafiggesse con la spada, ma la lingua dei saggi reca guarigione”.

“La preoccupazione nel cuore dell'uomo l'abbatte, ma una buona parola lo rallegra”.¹³

“Chi modera le sue parole possiede conoscenza, e chi ha lo spirito calmo è un uomo prudente. Anche lo stolto quando tace, è ritenuto saggio e, quando tiene chiuse le labbra, è considerato intelligente”.¹⁴

¹¹ Proverbi 10:19.

¹² Proverbi 11:12.

¹³ Proverbi 12:18, 25.

¹⁴ Proverbi 17:27, 28.