

Spezza la ragnatela delle abitudini

Giulio D'Andrea

**SPEZZA LA RAGNATELA
DELLE ABITUDINI**

Percorsi di auto-consapevolezza

*Io non sono
io
sono colui
che cammina accanto a te senza che io lo veda;
che, a
volte, sto per vedere,
e che, a volte, dimentico.
Colui che tace,
sereno, quando parlo,
colui che perdona, dolce, quando odio,
colui che
passeggia là dove non sono,
colui che resterà qui quando morirò.*

R. Jimenez

*Ciò che è consueto tesse intorno a noi una ragnatela
sempre più solida, e presto ci accorgiamo che i fili
sono diventati funi e che noi stessi siamo seduti al centro,
come un ragno che è rimasto impigliato
e deve nutrirsi del suo stesso sangue.
Per questo lo spirito libero odia tutte le abitudini e le regole,
tutto ciò che è duraturo è definitivo,
e per questo lacera continuamente,
seppur con dolore, la tela in cui è invischiato,
sebbene ciò gli procurerà piccole e grosse ferite dolorose
- quei fili infatti deve strapparli dal proprio corpo,
dalla propria anima.*

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Premessa

La storia degli ultimi cinquant'anni registra un aumento del benessere economico e materiale della nostra società ma un altrettanto aumento di disagi e malesseri psicologici negli individui. Si possiedono automobili, soldi, vestiti, cellulari ed oggetti vari ma ci si accorge che la propria vita ha bisogno di altro, di una qualità ulteriore che va ricercata non in ciò che è fuori di noi (nell'aver o nel fare appunto), ma in noi stessi (nell'essere). Questo libro propone un nuovo modo di essere nella vita e nel mondo. Perché appunto il benessere interiore dipende da ciò che siamo e non da ciò che abbiamo e va costruito quotidianamente, come una casa, mattone dopo mattone. E' un percorso lungo e faticoso che richiede impegno e serietà e che dipende da ciò che siamo interiormente e non da ciò che abbiamo o facciamo.

Se sentite di voler affrontare questo impegno, soprattutto con voi stessi, iniziate pure: questo è il vostro ma-

nuale che vi guiderà quotidianamente.

Gli esercizi proposti in questo testo posso essere svolti da soli o in gruppo, nel secondo caso, auspicabile, è richiesta la presenza di una guida, qualcuno cioè che abbia già fatto un percorso e un lavoro su di sé e che conduca il gruppo.

Chi invece non ha questa possibilità può benissimo lavorare da autodidatta, svolgendo gli esercizi con serietà ed impegno.

Non basta infatti la mera conoscenza intellettuale di alcuni fenomeni ma occorre anche una esperienza vissuta degli stessi (attraverso gli esercizi appunto), al fine di arrivare ad una comprensione di ciò che vi si vuole trasmettere che risulti completa, tale da investire, cioè, non solo il piano intellettuale. Solo in questo modo si può conoscere se stessi, che dovrebbe essere il vero senso della vita.

Conoscere se stessi non significa conoscere la nostra personalità, non è analizzare se stessi, il nostro ego, la nostra maschera; non è conoscere tutte le forme che la nostra mente assume nelle varie circostanze della vita, ciò in quanto, noi non siamo la nostra personalità, il nostro ego. Molte persone passano anni in psicanalisi e non vi è nulla di sbagliato nel conoscere la propria personalità, l'importante è non confondere il conoscere se stessi dal conoscere di se stessi. Ciò in quanto noi siamo la consapevolezza - lo spazio senza forma - che c'è sullo sfondo di quelle che sono le varie forme che la nostra

psiche può assumere, metaforicamente il foglio su cui parole o immagini possono prendere forma; conoscere se stessi è conoscere tale consapevolezza come altro dal suo contenuto. Ma tale conoscenza non può essere di tipo intellettuale, ciò in quanto la consapevolezza non ha forma, è essenza, (non contenuto) e di essa si può avere soltanto una conoscenza diretta attraverso l'esperienza. Quindi per il socratico 'conosci te stesso' si intende fare esperienza diretta della propria consapevolezza come qualcosa di altro dal suo oggetto: ciò che in essa prende forma.

In altri termini, essere consapevoli della consapevolezza in cui avviene l'esperienza della vita.

Ma per conoscere se stessi bisogna prima spezzare la ragnatela delle abitudini in cui sono impigliati la nostra mente e il nostro cuore ed acquisire così nuovi spazi di libertà.

Buon lavoro.

Giulio D'Andrea

