

Francesco Franz Amato

## **Fatti Venire Un Dubbio Vol. IV - VI**

Copyright © 2024 Francesco "Franz" Amato  
Tutti i diritti riservati.

### **DISCLAIMER**

Qualunque riferimento a fatti, cose, animali o persone realmente esistenti è puramente casuale a meno che non sia specificatamente dichiarato il contrario.

Le eventuali tecniche respiratorie, fisiche, vocali, mentali o di qualunque altro tipo descritte nei testi vengono fornite all'unico scopo di spiegarne e presentarne origine, valenza ed effetti. Devono sempre essere eseguite sotto la supervisione di un istruttore qualificato nel settore. Nessun libro pubblicato da Francesco Amato deve essere inteso come manuale di istruzioni ma come un saggio, il cui scopo è quello di divulgare una specifica cultura e assolutamente non quello di insegnare tecniche di qualunque tipo.

Francesco Amato declina ogni responsabilità derivante dall'utilizzo di tali tecniche senza la supervisione di un istruttore qualificato.

Le idee e le opinioni espresse nei testi da Francesco Amato, quando non espressamente dichiarato in altro modo, sono frutto dell'esperienza e della crescita personale dell'autore e vengono presentate nell'ambito di quelle che vengono definite "libertà di pensiero" e "libertà di opinione".

# Introduzione

Sono un Ricercatore. Uno di quelli che cercano di trovare un senso alla vita, ma ancora di più cercano di trovare la Verità, un senso che vado cercando da quando ho ricordo di me, dai 6 anni circa in poi.

Oggi di anni ne ho 60 e non ho ancora smesso di cercare, anche perchè la Verità Ultima, come la definisce Altieri, non l'ho ancora trovata.

Ma dato che un piccolo pezzo di strada l'ho percorso, e che so per certo che altri verranno sullo stesso sentiero, ritengo sia un dovere (ma soprattutto un onore ed un privilegio), condividere ciò che ho compreso e realizzato con chiunque possa trarne un vantaggio.

Per questo motivo, nel 2008 iniziai gestire un blog (tuttora attivo) su cui, in otto anni, ho pubblicato circa 2700 articoli. Molti sulla ricerca interiore, e altrettanti su questioni di attualità, ma sempre nell'ottica di un ricercatore.

La Rete è una gran cosa, ma quasi mai i motori di ricerca esulano da un'ottica commerciale e di quegli articoli strettamente correlati alla ricerca della Verità, davvero non so quanti siano ad oggi indicizzati e quindi, in buona sostanza, fruibili: ritengo davvero molto pochi.

Da questa osservazione nasce questo progetto, intitolato "Fatti Venire Un Dubbio", come il motto del blog; è una raccolta ordinata e ragionata, divisa in 6 volumi, di tutti gli articoli da me pubblicati sull'argomento della Ricerca Interiore e della Verità, in cui espongo la mia personale realizzazione, la mia comprensione di principi, eventi e tecniche. Questo libro raccoglie i volumi 4,5,6 e contiene tutti i post fino a Dicembre 2023 (ovviamente quelli successivi al volume precedente).

Non pretendo sia per tutti, come non pretendo che siano tutti scritti graditi o condivisibili da chiunque. In poche parole, non ho scritto oro colato: solo un pensiero, una visione che sono quelli che, in continuo cambiamento ed evoluzione, mi hanno accompagnato fino ad oggi. La speranza con cui li condivido in questa modalità è che possano in qualche modo essere di utilità per chi li leggerà, conscio del fatto che le logiche della rete li rendono in altro modo per lo più invisibili.

La mia attività di scrittura comunque prosegue sul blog ([blog.francescoamato.ch](http://blog.francescoamato.ch)), in cui vi invito, graditissimi ospiti.

Buona lettura

# Cosa faccio qui e perchè ogni tanto mando qualcuno a fare in culo..

Per “qui” intendo “la rete” ma anche lo spazio di esperienza in cui tengo i miei corsi e le varie cose correlate.

Anzitutto chiariamo il primo punto: se condivido qualcosa è perché sono fermamente convinto che questi tempi siano sempre più oscuri e che se qualcuno ci vede qualcosa appena un po' di più degli altri abbia il dovere (nonché insindacabile diritto) di dirlo ad alta voce.

Attenzione: ho parlato di diritto e di dovere. Non ho scritto “bisogno”.

Da questo il lettore, anche moderatamente scaltro, dovrebbe comprendere che se condivido qualcosa, una tecnica, un mantra, anche solo un'osservazione sul mondo, non lo faccio per bisogno personale ma in quanto fermamente convinto di quanto detto sopra.

In più, beh... certamente c'è anche questo, il fatto è che se ti ritrovi circondato da idioti, prima o poi questo viene a tuo danno. Se non ora, cosa comunque probabile, diciamo: il rischio è che alla prossima vita tutti ci troveremo incarnati in un mondo che, se ci dice bene, è esattamente quello che abbiamo lasciato, e per migliorare il quale non abbiamo mai fatto una ceppa.

In sintesi, la probabilità di morire in un mondo di merda oppure, per chi ci crede, di reincarnarsi in uno ancora più di merda, è molto elevata. Da qui, se vogliamo, una certa “bisogna” di migliorare le cose.

Da questo primo punto possiamo saltare direttamente al secondo: se a qualcuno non sta bene quello che dico o che penso, non è che ci sia un esercito di medici o di polizia che lo obblighi a leggere le mie parole. Ergo, può andare ad affondare il grugno dove più gli tira che a me non frega la proverbiale ceppa!

Quello che mi frega è quando qualcuno viene a discutere quello che dico senza preoccuparsi di avere il cervello collegato.

Cioè... intendiamoci: non è che non sono disposto a discutere il mio pensiero o le mie tesi. E' che non sono disposto a farlo con chi non vuole capirci qualcosa, ma solo dimostrare che “ha ragione lui” ovviamente in antitesi. Vuoi discutere quello che dico? Vuoi confutarlo, parlandone da persona civile? Nessun problema!

Vieni a fare il pirla, portandoti dietro una vita di minchiate di cui alla fine ti sei o ti hanno convinto? Ecco... a quel punto scatta il vaffanculo. Il che significa che, dove posso, eviterò non solo di parlare con te ma anche che tu possa accedere ai contenuti da me condivisi. E questo perchè il mio scopo non è quello di soddisfare un egoico bisogno di notorietà e neppure quello di raccontare alla gente i cazzi miei.

Il mio scopo è quello di cambiare me stesso (possibilmente in meglio, ovvero in direzione evolutiva) e condividere con le persone quello che scopro nel corso di questo processo.

Ergo, se non vi piace quello che scrivo e non volete proprio andare a leggere qualcos'altro ma vi piace l'idea di venire a fare polemica sul mio diario di FB o sul mio blog... beh non

meravigliatevi se prendete un vaffanculo e vi ritrovate bloccati: non sono tenuto a discutere con chi non mi va di farlo, e neppure a rispondere a considerazioni idiote da parte di gente che passa la sua giornata a condividere cazzate e poi pretende di venire a farmi la morale (che se poi condividesse cazzate ma facesse osservazioni sensate nessuno avrebbe nulla da ridire).

Questo non è più un mondo in cui scherzare. Si possono avere momenti di relax, certo, ma poi occorre ritornare alla concentrazione, perchè la vita che viviamo è sempre più racchiusa in parametri di “non libertà”.

E continuando a condividere cazzate la cosa non cambia.

Anzi...

# **Essere guerrieri contro la superficialità: qui ed ora, con il comportamento e l'esempio personale.**

Non è un segreto che in questi ultimi anni la superficialità sia sempre più elevata e capillarmente diffusa nel tessuto sociale; contenuti iniqui, molto più spesso idioti, circolano con sempre maggiore frequenza ovunque, sui social network, in rete, ma anche e soprattutto nei rapporti umani.

Il numero di persone che prende per oro colato qualunque stronzata venga detta da chiunque, senza controllo, senza attenzione, senza un minimo di pensiero dedicato, è in impennata drastica

Causa, corollario e beneficiario di tutto questo sono principalmente i media che ormai fanno di tutto per mantenere lo stato delle cose e, anzi, per aggravarlo sempre di più.

Ma non dimentichiamo i cosiddetti “vip” che, purtroppo, costituiscono spesso un modello cognitivo e comportamentale per il popolo comune, e che non solo se ne fregano della responsabilità che questo comporta ma che sono sempre più “sponsor” di valori di basso livello (quando va bene).

E non dimentichiamo neppure le persone più comuni che commentano o presentano contenuti al mondo, spesso consapevolmente di basso rango, solo perchè “sono contenuti che vendono”.

Abbiamo un mondo sempre più popolato di ciarlatani, di gente che propone idiozie camuffate da verità scientifiche, spesso abusando semplicemente di terminologie di tendenza e approfittandone per divulgare contenuti privi di significato e di qualunque efficacia o radice culturale autentica.

Per finire (anche se si potrebbe ben proseguire) ci sono quelli che sanno perfettamente quello che fanno e non si accontentano di vendere carta straccia, ma sfruttano questi meccanismi per divulgare contenuti pericolosi o dannosi, ben conoscendone la natura.

Ad esempio, insegnare tecniche di respirazione o fisiche senza avere la benché minima idea di quello che producono, oppure alterandole in minima parte ma sufficiente a volgerne l'efficacia in direzione involutiva.

Oppure propinando concetti del tutto “neri” e facendoli passare per evolutivi. Ma anche semplicemente rendendosi complici della propagazione di un moralismo asfissiante, oppure di un modo di pensare limitante e che porta contro le libertà individuali.

Io ritengo che chiunque abbia un minimo di sale in zucca e si avveda di atteggiamenti come questi, non abbia più il diritto di tacere. Ritengo anzi che abbia il sacrosanto dovere di intervenire direttamente contro tutto ciò.

La superficialità va combattuta, innanzitutto confutando con lucidità ciò che non porta da nessuna parte. E questo vale per tutto: dalle leggi agli atteggiamenti, dagli articoli alle parole del vicino di casa. Poi cercando di approfondire il proprio pensiero, la propria

capacità critica e la propria cultura e quindi diffondendola con i mezzi straordinari che questa epoca ci mette a disposizione.

Non sto parlando di agire in modo polemico, magari cristallizzandosi in interminabili discussioni o litigi. Sto parlando di esprimere un dissenso tutte le volte che inciampiamo in una qualsiasi iniquità. Non serve molto: a volte basta alzare un sopracciglio in silenzio, di fronte alla sciocchezza di un collega o di un amico. Altre volte è sufficiente parlare ed esprimere con chiarezza il proprio pensiero, fregandosene del fatto che si guadagni o meno l'approvazione del resto del mondo (dove per mondo intendo quello locale, contenuto e relativo delle nostre cerchie personali).

Sto parlando di non promulgare in continuazione contenuti allarmisti o pregiudizievole della libertà di qualcuno. Se qualcosa non ci convince, non condividiamolo, non parliamone, non diamo atto alla possibilità che quel contenuto si diffonda.

Se un articolo su un giornale dà per scontato qualcosa senza fornire alcuna prova, non condividiamolo, non diamogli il potere di diventare fonte di condanna mediatica.

Ma non c'è solo quello che possiamo "non" fare, chiaramente. C'è anche quello che possiamo fare. Attivamente. Ad esempio condividere quei contenuti che ci sono propri, la nostra esperienza o quello che abbiamo imparato magari in anni di studio o di vita.

Oppure condividere quei contenuti altrui che ci sembrano sensati, che ci danno la sensazione di fornire un valore aggiunto, che si tratti di un consiglio pratico o di una considerazione di pensiero poco importa.

Non bruciamo i contenuti di valore come se fossero caramelle. Troviamo su Facebook qualcosa che ci piace, che ci regala un momento di riflessione? Non bruciamolo con un "Mi Piace" ad minchiam e via. Condividiamolo, rendiamolo noto.

E se qualcuno attacca criticamente qualcosa e noi non siamo d'accordo, interveniamo nella discussione, non stiamo in disparte perchè "tanto non ce ne viene nulla in tasca".

Ad ogni parola che non difendiamo quando dovremmo, muore un grammo della nostra libertà.

Ad ogni cretino a cui concediamo il diritto del tutto immeritato di contrastare con luoghi comuni, idioti come lui o lei, una verità, per quanto semplice, la nostra evoluzione fa un passo indietro.

Ad ogni parola che non diciamo quando vorremmo per paura di non essere apprezzati da chi ci sta intorno, la nostra dignità scende di un gradino.

Io non so se ci sarà una "fine del mondo" su scala globale. Ma sono certo che in questo periodo per ognuno di noi giunga una "fine del mondo" personale, individuale. Credo che sia giunto il momento per ognuno di noi non solo di decidere se stare dalla parte del buio o della luce, ma anche di mettere in atto praticamente questa decisione. Non solo astenendosi quindi ma dandosi da fare.

Perchè ricordiamoci che se il bene non fa nulla, allora il male vince.

# Quelli che il fisico

Il fitness... la salute... un corpo sano... tutto giusto, non c'è nulla da dire. Tenerci in forma ha più che senso, e l'armonia di un corpo ben sviluppato ed armonico è sicuramente qualcosa di bello da vedere, ed un livello di salute comunque gradevole.

Il fatto è che ormai con la mania del fitness, del giovane, del bello, siamo arrivati ad un punto di tale esagerazione da far dimenticare che un bel corpo farà esattamente la stessa fine di uno brutto: diventerà cibo per vermi.

C'è gente che si ammazza di palestra, donne o uomini poco importa, altri che si fanno di ormoni, che si riempiono di silicone e altre porcate, che arrivano ad accumulare 5, 10, 15 interventi di chirurgia estetica per avere un aspetto che risulti adeso alle imperanti quanto idiote regole estetiche. Donne che mettono una massa muscolare del tutto innaturale, al punto da essere più grosse di uno scaricatore di porto, e che per questo pensano di essere sane, belle e magari pure dotate di una grande forza di volontà.

Ci sono uomini che si iniettano ormoni equini per diventare delle montagne di muscoli talmente distorte in forma e sostanza da apparire grottesche caricature di supereroi di marvelliana genesi.

Donne con tette e culi artificiali, labbra a canotto, zigomi rialzati a grondaia, uomini con pettorali di silicone e addominali di plastica.

Quello che ti fa girare le palle è che se si dedicasse alla bellezza interiore un solo millesimo dello sforzo che si dedica alla bellezza fisica, questo pianeta sarebbe un paradiso in terra.

E' davvero qualcosa di incredibile quello che accade: il nostro corpo andrebbe mantenuto sano perchè è il nostro mezzo per stare al mondo e non siamo nel mondo per rimanere nel mondo. Siamo nel mondo per trascenderlo, per crescere oltre ciò che è fisico, materiale, umano. Dedicare la vita al culto del corpo è tanto idiota quanto passare una vita a lucidare un'auto che non esce mai dal garage.

Il corpo è lo strumento, il mezzo per realizzare qualcosa. Non è il fine di una vita, ma il mezzo per realizzarla. Ecco perchè discipline e scienze come lo Yoga o le Arti Marziali se ne occupano in un certo modo. Non per il corpo in sé ma per quello che il corpo ci può permettere di realizzare.

E poco importa che si metta in campo la balla del salutismo, quello che tirano sempre in ballo i cosiddetti "natural builder", ovvero quelli che non fanno uso di sostanze dopanti: è sempre dedicare attenzione al corpo per amore del corpo, non in quanto mezzo per arrivare ad altro.

E' un segno dei tempi, insieme alla superficialità, all'avidità ed al fanatismo del materialismo scientifico e della medicina sintomatica superspecialistica.

Ma il fatto che sia tale non implica che debba obbligatoriamente essere avallato.

Certo, avere un bel corpo è una bella cosa.

Ma credo che avere una bella anima sia qualcosa di infinitamente più importante!

# Islam, estremismo e gente... l'ignoranza è il nemico

Difficile in questi giorni pensare lucidamente ai fatti di Parigi. Prima di tutto perchè i fatti veramente tali sono pochi: per la maggior parte le notizie rinvenibili sui comuni media sono teorie, commenti, elucubrazioni e giudizi. In secondo luogo perchè la carica emotiva propinata al popolo è mostruosamente mirata, dedicata, centrata e focalizzata sulla fomentazione di odio allo stato puro. E non solo da parte occidentale ma anche dalla parte opposta.

Innanzitutto cerchiamo di capire una cosa: l'Islam è una religione che si basa sugli scritti del Corano, ovvero i dettami di Maometto. Si "basa", appunto. In realtà questi scritti sono oggetto di continua evoluzione critica da parte delle autorità religiose che decidono cosa e come deve essere fatto in ogni situazione, interpretando le leggi del Corano; un po' come per la religione cattolica, in cui i comandamenti e il vangelo sono la base ma poi c'è tutta la pletera religiosa che ne fornisce l'interpretazione e l'adattamento alle condizioni di vita che evidentemente non sono più quelle di 2000 anni fa.

Questo è il problema: l'interpretazione. Se gli uomini devono interpretare le "leggi divine" non possono che farlo, al meglio, dal punto di vista estremamente limitato della propria realizzazione personale. Dico al meglio perchè l'egoismo, l'interesse personale, politico, economico e militare sono ostacoli del tutto comuni (e palesemente gravi) a qualsiasi forma di evoluzione religiosa.

Poi abbiamo il fatto che qualunque religione quasi mai ha a che vedere con la spiritualità. Una religione è un insieme di regole che, date al popolo, sostituiscono la ricerca spirituale laddove la stessa non è possibile, solitamente per motivi di non sufficiente evoluzione. Tutte le religioni hanno una ragion d'essere in momenti specifici dell'evoluzione di un popolo. Ma passato quel momento (magari durato migliaia d'anni, si intende) dovrebbero essere abbandonate man mano che diviene reale un'autentica crescita spirituale.

Se mettiamo insieme tutto questo, vediamo come in questo momento storico di particolare tensione (sotto tutti i punti di vista: economico, culturale, religioso, spirituale), sia facilissimo commettere l'errore di dare adito a un basso emotivo, per giunta sobillato piuttosto evidentemente (ancorché grossolanamente) dai mezzi di informazione.

L'avidità è ciò che muove i governi, tutti i governi, in questo momento. L'ignoranza è ciò che muove le genti, tutte le genti, in questo momento. Attenzione alla parola: genti, non "persone".

Cerchiamo di capirci: se un popolo è sufficientemente ignorante (e mantenuto in tali condizioni da una classe dirigente corrotta dall'avidità), sarà facilmente manovrabile e anche indotto al fantismo, alla violenza ed all'estremismo religiosi. L'Islam in questo periodo si muove esattamente come il cattolicesimo all'epoca delle crociate (che non furono altro che quello che sono tutte le guerre di qualunque tipo: omicidio di massa

a scopo di lucro, dove il lucro può essere economico, di potere o di posizione).

E qui veniamo alla questione che, secondo me, fa veramente la differenza. Siamo in 7 miliardi di persone, ma alla fine le genti sono molte di meno: forse un centinaio in tutto, a seguire una certa scienza dei tipi. L'estremista, il fanatico si trovano ovunque. Ovviamente con maggior frequenza in quelle culture in cui l'ignoranza è più elevata e la libertà è più limitata. Più la religione (qualunque religione) penetra il sostrato culturale, sociale e civile di una società, meno saranno disponibili libertà e crescita interiore, sostituite dalla legge religiosa e dalla ritualità. Da qui la maggior frequenza di estremismi e di comportamenti al di là della morale comune.

Per contro, in una società dominata dalla superficialità, dall'egoismo, dal materialismo, sia scientifico che sociale, verranno a svilupparsi fenomeni contrapposti, quali il buonismo materialista senza scopo, l'oltranzismo comportamentale giustizialista e altre similarità. In altre parole, se da una parte troveranno favorevole ambiente fanatici estremisti senza scrupoli, dall'altra ci sarà l'incapacità totale di reagire con dignità e fermezza morale e pratica alle provocazioni ed agli attacchi ideologici, su qualunque piano essi vengano portati.

Tuttavia, questo attiene le genti, non le persone. La gente è quell'organismo che si crea dall'assembramento di persone sotto l'egida di una cultura, di una religione, di un ideale o anche semplicemente di uno stile di vita (sano o insano); un organismo che si comporta come se fosse dotato di una propria individualità e che obbedisce a leggi a cui i singoli individui, al di fuori di quel particolare gruppo, non obbedirebbero mai.

Oggi noi ci troviamo ad assistere a comportamenti di gruppo che sono esattamente le conseguenze di quanto detto sopra: l'estremismo ed il terrorismo religioso, il cedere all'odio razziale consentendo ai media di instillare un emotivo becero da una parte, ma anche il buonismo ed il perbenismo che ci rendono incapaci di ammettere che un terrorista deve essere semplicemente terminato, come detto in altre occasioni, con estremo pregiudizio, ovvero senza il minimo ripensamento e con la massima efficacia.

L'ignoranza permette oggi la genesi di elementi estremisti all'interno della comunità islamica, elementi che poi vanno in giro ad ammazzare la gente senza scrupoli su base ideologica ma consente contemporaneamente ai media di propagandare l'odio verso un'intera dimensione umana.

L'ignoranza permette che il buonista idiota occidentale non veda come alcuni elementi devono necessariamente essere eliminati o comunque messi definitivamente in condizioni di non nuocere; o di prendere un imam che in Inghilterra si permette di fare apologia del terrorismo islamico e scaraventarlo dritto al suo paese, senza se e senza ma.

Ancora l'ignoranza ci impedisce di far rispettare la nostra tradizione culturale e religiosa, addirittura portandoci ad affossarne i valori tradizionali "per non offendere persone di altre religioni", (quando quelle persone sono le prime a non sentirsi affatto offese) per motivi di moralismo presenzialista o per semplice idiozia.

Ed è ancora l'ignoranza che porta ad estendere un emotivo becero, bigotto e falso, su tutti i componenti di una comunità, rendendoli pari di fronte ai delitti commessi da alcuni esponenti di quella comunità.

Il mondo è pieno di islamici saggi, pacifici, profondamente religiosi e rispettosi delle culture altrui. Purtroppo è anche pieno di altrettanti estremisti e terroristi dalla pericolosità inaudita, guidati e fomentati nella loro follia da interessi economici e politici che di religioso non hanno proprio nulla o che, quand'anche l'avessero, sarebbero comunque sempre profondamente errati.

Ma ancora di più, il mondo è pieno di personaggi e gruppi di potere che della manipolazione di estremismo e terrorismo fa il proprio principale strumento di potere.

Occorre agire senza ignoranza e quindi prima di tutto contro il terrorismo con la massima efficienza e, contemporaneamente, contro chi del terrorismo fa il proprio strumento di potere.

Ma per fare questo occorrono individui e non genti, occorrono persone e non masse, occorre una diversa capacità critica e, soprattutto una diversa capacità di intervento a tutti i livelli, da quelli più pratici e materiali a quelli più ideologici e sottili.

Occorre che il mondo cambi e, perchè questo avvenga, ritorniamo al solito concetto: il cambiamento deve partire dall'individuo. Occorre che ognuno di noi cessi di arrendersi al flusso dell'avidità ma soprattutto della superficialità e dell'acriticità di pensiero e di ideali.

Occorre che ognuno di noi sia disposto a combattere per la difesa dei propri valori e di quelli altrui, ma mai per imporre gli stessi ad altri; bisogna comprendere che la maggior parte dei valori oggi esistenti sul pianeta non hanno alcun senso e dovrebbero essere completamente abbandonati e sostituiti con ideali e pensieri di ben altro rango.

Occorre comprendere che la nostra stessa umanità ci impone di stare dritti di fronte alla violenza ed all'estremismo ideologico, tanto quanto di opporci con tutte le nostre forze a qualunque ingiustizia, innanzitutto come individui e poi come genti.

Occorre comprendere che l'assassinio di dodici persone per questioni religiose è un delitto che non va lasciato impunito, ma che anche l'istigazione all'odio indiscriminato è un delitto altrettanto osceno e come tale neppure quello dovrebbe essere lasciato impunito.

Di questo si dovrebbe leggere su internet, sui blog e sui social network, di questo si dovrebbe parlare nelle scuole, in politica e in televisione.

Di questo dovremmo parlare tra noi, esseri umani, al di là di ogni razza, colore o religione.

E quelli che vogliono farlo con un Kalashnikov in mano... dovrebbero essere messi in condizioni di non nuocere per sempre: da tutti gli altri esseri umani, al di là di ogni razza, colore o religione.

Perchè alla fine, quelli che non vogliono la guerra sono molti, molti di più di quelli che invece la invocano a gran voce.

E se ci mettiamo tutti assieme, per loro non c'è scampo!

# I pattern emotivi

Qualche tempo fa scrissi un articolo sulle pose emotive. Oggi do seguito a quell'argomento parlando dei pattern emotivi, ovvero quegli schemi precostituiti di emozioni che ci costruiamo nel corso della vita.

Essendo identificate (al meglio) nell'emotivo, molte persone ritengono che la vita emotiva sia la massima espressione raggiungibile. Se questo può essere vero per quei casi in cui una struttura superiore all'emotivo non sia stata strutturata, rimane comunque una completa sciocchezza.

Il fatto che l'essere umano sperimenti il mondo emotivo come massima raffinazione di energia raggiungibile non deve indurre a credere che lo stesso emotivo sia davvero il piano di consapevolezza più elevato.

E infatti le emozioni molto spesso sono totalmente meccaniche: insorgono per motivi esterni e si placano per altrettanto esterne ragioni. E quando non sono gli stimoli esterni a provarle, ecco che ci pensano i pensieri, anche più meccanici se possibile.

Una cosa divertente da osservare sono i mille modi in cui le emozioni si concatenano a formare quelli che possiamo definire dei veri e propri "pattern", ovvero sequenze predeterminate, dalla stessa valenza "patologica" dei loro omologhi fisici.

Chiaro che esiste un mondo emotivo superiore naturale, non condizionato, ma è tanto fuori dalla portata dell'uomo comune quanto la possibilità di volare.

Ritornando ai nostri pattern emotivi, si tratta di sequenze fisse, ricorrenti nella nostra vita, che vanno ad identificare quello che molti chiamano "carattere". In altre parole sono quelle strutture, anche molto complesse, che determinano in molti casi il nostro comportamento (del tutto meccanico e condizionato) nella nostra vita di tutti i giorni.

Identificare questi pattern non è semplicissimo, ma nemmeno impossibile. Si tratta semplicemente di avere la possibilità di osservare, anche solo in minima parte, il proprio mondo emozionale, con una, anche qui minima, quantità di onestà verso sé stessi.

Un buon modo è osservare una delle emozioni negative più comuni: la rabbia. Quand'è che ci arrabbiamo? Qual è quella cosa che ci fa letteralmente "partire l'embolo"? E quando quella cosa accade nella nostra vita, qual è la sequenza emotiva che innesca?

Per esempio, supponiamo che uno dei nostri problemi sia la paura di non essere riconosciuti per il nostro valore. Una cosa abbastanza comune. Quando qualcuno non si accorge di quello che abbiamo fatto, o della fatica che abbiamo impiegato per fare quella cosa, ecco che parte l'embolo. Di solito la sequenza è questa: prima di tutto la delusione (non ti sei accorto del mio sforzo, tu che mi sei così vicino) poi c'è il senso di solitudine (nemmeno tu ti rendi conto di quanto sia difficile la mia vita) dopodiché arrivano in successione: malinconia, recriminazione e, finalmente, rabbia.

Una rabbia che a quel punto cresce in modo iperesponenziale, mentre la sequenza continua a riproporsi. Di solito la cosa culmina con una sorta di crisi isterica, seguita poi da un periodo più o meno lungo (da qualche minuto a qualche ora) di "visione nera", con