
Quando cessa
la cultura del Profitto

QUANDO CESSA

LA CULTURA DEL PROFITTO

o

Come spegnere il nostro fiammifero individuale sotto la marmitta che fa bollire il mondo

Quando cessa la cultura del profitto,
di dominazione e di relazioni di potere,
emergono le soluzioni migliori.

La cultura del profitto è all'origine della povertà
e di quasi tutte le distruzioni e le ingiustizie presenti sulla Terra.

Cambiare paradigma è quindi imprescindibile,
dall'attivismo indignato al
sviluppo civile, psicologico e spirituale

Questo libro è stato scritto, edito e distribuito da: ClaireDeBrabander
Novembre 2023
traduzione dal francese all'italiano:
Deepl [https://www.deepl.com/it/translator]
post traduzione: Claire De Brabander
Ottobre 2026

Copyright :

Qualsiasi diffusione di questo documento (solo per scopi non commerciali) è libera e auspicabile, a condizione che venga utilizzato:

- o il seguente link:

https://sechangersoi.be/IT/IT-PROFITTO/libro-Quando-cessa-la-cultura-del-profitto.htm

- o il codice QR :



Questo libro è offerto gratuitamente a tutti ed è vietato commercializzarne sia parti che il tutto. Ciò implica che nessun estratto può essere inserito in un documento commercializzato.

I file pdf ed epub del presente libro non possono essere proposti direttamente da un altro sito, né trasmessi in qualsiasi altra forma. L'utilizzo del codice QR o del link garantisce il download dell'ultima versione e consente anche di conoscere le statistiche della sua diffusione.

L'illustrazione di copertina non può in alcun caso essere commercializzata in nessuna forma.

Nota: le citazioni sono state tradotte in italiano sulla base di documenti in francese. Quando il riferimento menzionato è un libro pubblicato in italiano, il riferimento all'edizione francese sarà sempre indicato tramite il numero alla fine della citazione.

SOMMARIO

SOMMARIO....4
Osservazione preliminare....6
INTRODUZIONE....7
PRIMA PARTE : PORRE IL PROBLEMA - COSA SI NASCONDE DIETRO LE PAROLE DENARO E PROFITTO....13
A) INTRODUZIONE....13
B) LA RICCHEZZA E LA POVERTÀ SONO VASI COMUNICANTI IN MODO SISTEMICO....14
C) IL DENARO - IL RUOLO INDIRETTO E DISTORTO CHE GLI VIENE ASSEGNATO 17
D) IL CONCETTO DI PROFITTO E I VALORI CHE ESSO SOTTENDE....22
E) LE CONSEGUENZE DEL PROFITTO E I RUOLI INDIRETTI DEL DENARO....25
F) LE CONSEGUENZE DELL'ATTRAZIONE DEL GUADAGNO SULLE MENTALITÀ 42
G) CREDENZE IMPLICITE RIGUARDO AL DENARO....46
H) I PRINCIPALI VEICOLI DELLA CULTURA DEL PROFITTO....66
I) IMPLICITO ED ESPLICITO....75
J) CONCLUSIONE....79
SECONDA PARTE : PRIME IDEE DI SOLUZIONE : Disaccoppiare lavoro e denaro - disaccoppiare il denaro dal profitto....80
A) INTRODUZIONE....80
B) ALTERNATIVE CHE RIMANGONO MARGINALE....80
C) ABBANDONARE LE NOSTRE CREDENZE SULLA CRESCITA, E SCONVOLGERE LA LOGICA DELL'OCCUPAZIONE....82
D) DISACCOPPIARE LAVORO E DENARO - L'ASSEGNO UNIVERSALE....84
E) DISACCOPPIARE IL DENARO DALLA RICERCA DEL PROFITTO....92
F) DIMINUZIONE DEL RUOLO DEL DENARO....99
TERZA PARTE : IL CONTESTO DEL CAMBIAMENTO....103
A) A LIVELLO POLITICO....103
B) CONDURRE UNA SVOLTA POLITICA ATTRAVERSO I MOVIMENTI DEI CITTADINI....106
C) BILANCIA A DUE PIATTI : ANDARE VERSO L'ALTERNATIVA....108
D) I NOSTRI PICCOLI PASSI INDIVIDUALI SONO IN GRADO DI GENERARE GRANDE MAREE CITTADINE....109
E) PROFILI DI CITTADINI: LE CONDIZIONI PER CAMBIARE....112
QUARTA PARTE : IL CAMBIAMENTO DEL LIVELLO DI COSCIENZA....117
A) INTRODUZIONE....117

B) LA NECESSITÀ DI PERCEPIRE L'IMPORTANZA DELLO SVILUPPO INDIVIDUALE DI UN'AMPIA PARTE DELLA POPOLAZIONE.....118
QUINTA PARTE: I DUE PILASTRI PRINCIPALI DEL CAMBIAMENTO: Privilegiare le ragioni del cuore rispetto al ragionamento cartesiano e abbandonare il rapporto di forza.....146
A) QUANDO LE NOSTRE SOLUZIONI MANTENGONO IL PROBLEMA RENDENDOLO MENO VISIBILE.....146
B) PRIVILEGIARE LE RAGIONI DEL CUORE AL RAGIONAMENTO CARTESIANO 148
C) LASCIARE IL RAPPORTO DI FORZA.....169
SESTA PARTE: I FATTORI D'INFLUENZA DEL CAMBIAMENTO.....261
VERSO UN'UTOPIA NON SCOLLEGATA DALLA REALTÀ.....285
ALLEGATO Una digressione sulla teoria polivagale.....290
QUI INIZIA LA SECONDA SEZIONE DI QUESTO LIBRO.....293
RIFERIMENTI.....294
INDICE.....311
NOTE.....317

Osservazione preliminare

Non fraintendetemi: nonostante il contenuto dei primi capitoli che state per scoprire, questo libro propone un percorso di evoluzione personale. È in parte il risultato del mio percorso personale, dopo aver tentato invano di essere un attivista in passato, e dopo aver attraversato i tumulti della vita che sono unici per me e che mi hanno portato a perdere semplicemente la capacità di avere una vita che chiamiamo "attiva".
Questo percorso è simile a una maratona. Sono cose che non si scelgono all'inizio, ma che alla fine possono rivelarsi giuste per voi.

So che non tutti possono permettersi di lavorare davvero su se stessi e vorrei, mettendo per iscritto alcuni aspetti di questo percorso, poter dare delle chiavi di lettura a chiunque stia facendo un cammino parallelo, per risparmiargli tempo, energia, sofferenza e scoraggiamento che non servono alla sua evoluzione. Ci sono realizzazioni, scoperte e cambiamenti che possono avvenire solo attraverso l'esperienza, la perseveranza e il tempo, e che non possono essere evitati. Tuttavia, ci sono una serie di vicoli ciechi, deviazioni, errori e percorsi laterali che possono essere evitati. Ci sono rivelazioni che possono essere accelerate da una forma di comprensione mentale. Ci sono negazioni che possono essere dissolte da un discorso che mescola razionalità, cuore, intuizione e testimonianza. È quello che cerco di fare, direttamente o indirettamente, in questo libro.

Spero che questo libro, in modo diverso per ogni persona che lo leggerà, a seconda della propria esperienza, fornisca una visione, una sfida, apra nuove prospettive, rafforzi certe posizioni o fornisca anche una forma di sostegno.
Al momento è l'unico modo in cui posso rendermi utile, a parte il viaggio stesso. E credo che sia il meglio che sono in grado di fare.

Praticità:

- Questo libro è pubblicato solo in versione digitale (pdf, ebook) ed è **GRATUITO.** Può essere letto su qualsiasi supporto digitale tramite numerose applicazioni. Maggiori dettagli al riguardo sono disponibili qui: [1] . Si prega di non stamparlo se si ha accesso a un supporto digitale.

- Questo libro è stato pubblicato per essere il più interattivo possibile. Maggiori dettagli qui: [2]

- In seguito, per quanto riguarda la presentazione delle fonti e dei riferimenti, ho scelto di pensare fuori dagli schemi. Maggiori dettagli qui: [3]

- Per quanto riguarda le fonti e i riferimenti in un'altra lingua, è quasi sempre possibile ottenere una traduzione abbastanza affidabile: per gli articoli e i documenti, tramite il browser (o tramite il sito: https://www.deepl.com/it/translator); e per i video tramite i sottotitoli automatici proposti nella maggior parte dei casi. Maggiori dettagli qui: [4]

- E infine, per quanto riguarda le citazioni e i diritti d'autore ad esse correlati: poiché le autorizzazioni sono state richieste agli editori francofoni, le versioni tradotte nel presente libro presenteranno le citazioni tradotte dalle citazioni menzionate nelle edizioni francofone.

INTRODUZIONE

Nella nostra società, il profitto e l'arricchimento sono considerati normali e persino desiderabili. E coloro che ne beneficiano, indipendentemente dal loro ruolo nel processo, sono generalmente stimati, persino ammirati.

E vale la pena di porsi qualche domanda in merito:
Ha davvero senso diventare ricco?
Quali sono le conseguenze dell'arricchimento?
Ci aiuta davvero ad essere felici?

A conti fatti, l'arricchimento di alcuni, che sono meno numerosi, e la massiccia povertà di altri dovrebbe sollevare questioni etiche, non solo a livello politico, ma soprattutto a livello personale per ciascuno di coloro che non sono colpiti da questa povertà.

Qual è la nostra responsabilità quando ci arricchiamo?
Ma anche e soprattutto, qual è la nostra responsabilità quando partecipiamo all'arricchimento degli altri?

Nella nostra società esiste un abisso tra valori impliciti ed espliciti. E quando si mettono in parole questi valori impliciti, ci si rende conto, sotto molti aspetti, della totale incompatibilità tra etica e profitto, e della mancanza di integrità e moralità che hanno presieduto all'elaborazione della maggior parte delle leggi e delle regole che governano la nostra economia, ma anche tutta la nostra società.

Se il profitto aziendale si limitasse a garantire la sopravvivenza dell'azienda (funzionamento, investimenti, manutenzione, ...), questo non costituirebbe certo un problema. Ma nella nostra società il profitto ha deviato il senso dell'economia e ha dato alla maggior parte delle aziende una vocazione completamente diversa: quella di arricchire chi detiene il capitale e di far crescere sempre di più quel capitale; e quindi, intrinsecamente, di far crescere sempre di più l'azienda, con ogni mezzo. Questa crescita implica anche un campo di concorrenza inevitabile, che giustificherà anche tutti i mezzi. E questi mezzi, quando rimangono legali, non sono necessariamente i più etici. Quindi, quando si tratta delle condizioni di lavoro del personale impiegato, della composizione, della qualità, dell'utilità e della durabilità di ciò che viene prodotto, dell'impatto della produzione sull'ambiente e dei metodi pubblicitari: quasi tutti i colpi sono lecite.

Sappiamo tutto questo, eppure continuiamo a parteciparvi, sia beneficiando direttamente dei dividendi e di altri redditizi schemi di risparmio, sia consumando allegramente tutto ciò che questa macchina del profitto ha da offrire.

E nulla può smuoverci da questi atteggiamenti finché non diventiamo veramente coscienti delle conseguenze delle nostre scelte. La vera coscienza non porta a sentirsi in colpa, ma a diventare più responsabili. Ciò implica cercare di agire con giustezza, anziché vietarsi di fare scelte decretate immorali. Implica cercare di essere coerenti piuttosto che applicare gli standard che ci vengono proposti. Implica dare il meglio di sé piuttosto che obbedire a ciò che ci viene imposto. Si tratta quindi di un processo di apprendimento che può essere raggiunto solo gradualmente e che dipende molto più dalle nostre intenzioni che da pressioni sociali o da obblighi al di fuori del nostro volontà.
E questo apprendimento può essere indotto dalla conoscenza, ma è molto più determinato dalla nostra esperienza e dalla nostra lucidità: sui nostri modi di operare, sulle nostre emozioni, sui nostri pensieri, sui nostri bisogni.

Siamo portati a intraprendere questo percorso quando iniziamo a vedere che creare profitto significa creare povertà. Questo non ci dà necessariamente le chiavi per agire di conseguenza e per trovare modi adeguati per cambiare il nostro modo di operare. Perché, di fronte all'assurdità dei ragionamenti economici che prevalgono attualmente, tendiamo piuttosto a portare la stessa assurdità nei ragionamenti che stanno alla base delle nostre risposte per cercare di uscire da questo sistema. In realtà, le nostre risposte sono troppo spesso altrettanto problematiche quanto i problemi che stiamo cercando di risolvere. E questo riguarda tutti i bisogni nella nostra società e ripercuotersi in ogni ambito delle nostre vite.

Per uscire da questa situazione di stallo, dovremo andare oltre l'opposizione all'esistente. Perché dietro la cultura del profitto si nasconde soprattutto una mentalità impregnata di giochi di potere. È a questo livello che dovremo evolverci, per diventare capaci di andare oltre il regno del denaro e ridare priorità alla solidarietà rispetto agli interessi egoistici; seguire le ragioni del cuore che la ragione non ha.

La svolta si concretizzerà molto meno attraverso una riforma delle politiche attualmente in vigore, o attraverso manifestazioni e ribellioni della popolazione, ma attraverso la mobilitazione di un numero sufficiente di individui che saranno in grado di concepire la realtà da un'altra prospettiva e si comporteranno in modo diverso.

Questa trasformazione è già iniziata. Nessuno sarà costretto a farla, ma tutti ne saranno naturalmente coinvolti perché fa parte del nostro processo evolutivo. Le minacce che attualmente gravano sulla sopravvivenza di tutti noi, viste le conseguenze estreme che hanno provocato le derive della nostra società, potrebbero indurci ad abbandonare più rapidamente le nostre comode pantofole e ad accompagnare il movimento per poter ancora salvare il salvabile.

Siamo potenzialmente sull'orlo del collasso della società come la conosciamo oggi. Tutti gli ambiti della nostra vita e della gestione del sistema sono interessati.

Se teniamo come bagaglio la cultura che abbiamo ereditato, molto presto ci troveremo con le spalle al muro.
Quello che vedo è dall'altra parte del muro.

Attraversare il muro non sarà necessario se saremo in grado di liberarci del nostro bagaglio culturale (almeno della parte dannosa), perché il bagaglio è il muro.

Ho scelto di basare gran parte del mio ragionamento partendo dalla problematica del profitto e dell'arricchimento che esso genera, perché è il tema che mi è sembrato più ovvio per comprendere l'origine di tutte le derive della nostra società e perché, in un modo o nell'altro, riguarda tutti noi.

Tuttavia, non è l'unico. Per questo motivo, mi permetterò di affrontare anche argomenti paralleli come il dominio maschile, il riscaldamento globale, l'influenza dei mass media, il tema dei migranti e molti altri, che sono componenti paralleli come origini o conseguenze dell'attuale collasso della nostra società. Tutti questi temi fanno parte della stessa problematica, alla quale si aggiungono le crisi attuali che contribuiscono ad accelerare i deterioramenti, ma anche ad aiutare la presa di coscienza.

E se la mia prospettiva di base è piuttosto altermondialista, il contenuto evolverà progressivamente verso ambiti quali la psicologia e la spiritualità, osando talvolta deviazioni verso la scienza al limite del new age e persino della fantascienza.

La particolarità di questo approccio consiste nell'associarli, spostando al contempo il punto di vista nel modo di affrontarli.

Il contenuto è il frutto di un percorso personale. E anche se ho raccolto numerosi riferimenti per fondarlo, non faccio altro che esprimere le mie interpretazioni della realtà, alcune delle quali sono piuttosto radicali. Per me si tratta di riuscire a collegare e concepire l'interdipendenza tra il maggior numero possibile di sfaccettature di uno stesso sistema, al fine di trovare la giusta prospettiva per agire efficacemente nella realtà. Non pretendo di essere esaustiva né obiettiva, e non ignoro che nei miei ragionamenti possano essersi insinuati dei pregiudizi cognitivi.
A questo proposito, si veda il seguente video (in francese), che ci costringe a mettere in prospettiva tutte le nostre convinzioni, i nostri ragionamenti e le nostre opinioni: "Cognitive biases - Interview with Albert Moukheiber | La Fabrique de l'ignorance | Arte", (2021) -.
[cfr. Rif. 15: https://www.youtube.com/watch?v=rQ52qcUcmhE].
Ma ho cercato di essere il più accurato possibile nel mio approccio e ho lavorato a fondo sulla ricerca di informazioni e riferimenti, sulla mia riflessione e sul testo stesso, prendendomi tutto il tempo necessario. E sono fiduciosa che ciò che propongo sia, almeno in parte, nuovo: per la prospettiva che ho scelto, per il fatto che collego argomenti che in genere sono molto compartimentati nella società, per il fatto che metto in parole concetti impliciti che plasmano le nostre credenze e la nostra cultura, e perché la mia esperienza mi porta ogni giorno a comprendere la fondatezza di questo modo di interpretare la realtà.
La pluralità delle opinioni è, a mio avviso, fonte di creatività e di evoluzione. E credo profondamente che l'approccio presentato in questo libro possa essere una solida base per sostenere e motivare le persone che stanno svolgendo un percorso di evoluzione personale e che scelgono di farlo in un contesto che va oltre il loro interesse personale o quello delle persone che le circondano, al fine di comprenderne meglio l'utilità, poter scegliere la direzione più costruttiva e renderlo più efficace, più rapido e ricco di significato, se non addirittura di entusiasmo.

Poiché questa pubblicazione non ha scopo di lucro, ho cercato di dettagliare il più possibile l'indice, facendo corrispondere il più possibile i titoli ai contenuti che rappresentano, in modo da risparmiare la lettura a coloro che non sono interessati o che conoscono in parte gli argomenti trattati.

Il presente libro è diviso in sei parti. La prima parte analizza e descrive una serie di derive legate al nostro attuale sistema economico e finanziario basato sul profitto e sull'arricchimento. Non presento alcuna teoria economica, mi limito a sottolineare le assurdità e le ingiustizie che questo sistema genera a livello di fatti, supportate da dati numerici.

La seconda parte propone alcune vie d'uscita, che però al momento sono ancora considerate utopistiche, anche se la loro realizzazione sembra avvicinarsi rapidamente.

Prima di entrare in considerazioni più psicologiche, la terza parte cerca di descrivere il contesto attuale in cui dovranno inserirsi i possibili cambiamenti.

Nella quarta parte si affronta l'argomento a un livello completamente diverso, più psicologico: quello del comportamento umano che è all'origine di queste derive; e si mette in luce la necessità di elevare il livello di coscienza.

La quinta parte, la più essenziale, si concentra sui temi della razionalità e delle relazioni di potere, entrambi onnipresenti a tutti i livelli della società e al centro delle questioni da risolvere. L'abbandono della mentalità cartesiana come modo di pensare preferito e la rinuncia al rapporto di forza fanno quindi parte di un processo di apprendimento che avviene principalmente a livello individuale e richiede un intero processo di evoluzione.
Non basta decidere di rinunciare all'uso sistematico del rapporto di forza. Bisogna innanzitutto capire fino a che punto il suo uso è quasi sempre inappropriato e controproducente, poi diventare coscienti di quando lo utilizziamo o lo subiamo; e infine imparare, passo dopo passo, ad abbandonarlo per orientarsi verso altre forme di comportamento.

I capitoli riguardanti l'abbandono del rapporto di forza, in particolare, non costituiscono un manuale d'uso o un modello da seguire. Descrivo piuttosto lo stadio di ragionamento, o la prospettiva, che ho raggiunto, fornendo punti di riferimento, chiavi di comprensione, collegamenti poco riconosciuti. L'obiettivo è creare un'eco, suscitare nel lettore la possibilità, a livello mentale, di un spostamento di prospettiva. Il percorso del cambiamento sta a voi trovarlo e percorrerlo in base al vostro livello di consapevolezza e agli eventi che incontrerete lungo il cammino.

Considero questi capitoli la parte essenziale del libro. Senza affrontare il tema delle relazioni di potere, il libro non solo sarebbe incompleto, ma perderebbe in gran parte la sua ragion d'essere.
Tuttavia, questi capitoli, sebbene già molto ricchi, non sono completi o finiti. Ma non credo sia ragionevole posticipare la pubblicazione del libro in attesa di essere pronta a parlarne in modo più completo. Lo completerò quando sarà il momento giusto.

La sesta parte amplia il contesto per mostrare che gli sforzi individuali sono ben lungi dall'essere solo gocce nell'oceano, perché altri fattori stanno influenzando la generalizzazione delle trasformazioni, il che spiega perché il processo sta accelerando e perché gli sforzi individuali stanno avendo un impatto molto maggiore delle semplici conseguenze locali immediatamente visibili.

Il mondo è il riflesso del funzionamento interiore degli individui che lo compongono. Se le persone evolvono interiormente, anche il mondo evolve. Il legame è molto più fondamentale di quanto si possa immaginare. E come dice David Graeber nel suo libro "Bullshit Jobs",(2018) - Ed. Garzanti:

> *"Insieme, creiamo il mondo in cui viviamo. Eppure, se ci chiedessero di immaginare un mondo in cui ci piacerebbe vivere, nessuno inventerebbe quello che abbiamo oggi".* [5]
> [Cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]

Ognuno di noi è chiamato a immaginare e creare il mondo in cui vuole vivere e a lasciare la partecipazione attiva a quello che non vuole più. Questo non significa che tutti saranno portati a lavorare su se stessi in profondità. Sarebbe illusorio pensarlo. Tuttavia, più persone vengono coinvolte in questo modo (e sono sempre di più in questo momento), più avranno un'influenza sulla mentalità generale. Vedremo in questa ultima parte che ogni individuo ha molta più influenza di quanto sembri e che quindi il percorso individuale di una parte della popolazione non è affatto vano e porterà i suoi frutti su larga scala.

E finché non si sarà raggiunto un certo livello di evoluzione delle mentalità a livello dell'intera popolazione adulta, non potremo che ripetere gli errori del passato. Una volta compiuto il salto evolutivo, da parte di un gruppo sufficientemente numeroso di individui, esso si generalizzerà automaticamente a tutta la popolazione, e solo allora diventeremo capaci di insegnarlo ai nostri figli, garantendo così che l'evoluzione continui.

Il tema del cambiamento a livello individuale è quindi ricorrente nelle ultime tre parti e sarà affrontato sotto diversi aspetti. Perché è questa metamorfosi a livello individuale che porta alla trasformazione a livello globale. La partecipazione di ciascuno è molto più importante di quanto si possa immaginare, a qualsiasi livello. Il mio desiderio è che questo libro possa fornire elementi che rendano il lettore più fiducioso nell'utilità della propria azione individuale.

Si potrebbe immaginare che ci troviamo tutti di fronte a un enorme groviglio. E di fronte a questo groviglio, alcuni distolgono lo sguardo e fanno del loro meglio per fingere che non esista, altri sono indignati e lo guardano lamentandosi e cercando di esigere che venga sciolto. E quasi tutti quelli che hanno in mano un'estremità del filo lo tirano nella loro direzione. Questo però non risolve nulla, anzi, stringe ogni nodo un po' di più.
Ora, per sciogliere un groviglio composto da nodi multipli interdipendenti tra loro, ciò che è necessario è innanzitutto smettere di tirare le estremità verso di sé e lasciarle andare. Poi si può iniziare ad allentare delicatamente un primo nodo senza cercare di scioglierlo, semplicemente lasciandolo andare. Una volta allentato il primo nodo, si può iniziare ad allentare più facilmente i nodi vicini, e così via, fino ad arrivare a quelli più piccoli e meno visibili. Quando tutti i nodi, senza eccezioni, sono più allentati, diventa possibile iniziare a giocare sull'insieme e far interagire i nodi tra loro fino a quando un primo nodo sia veramente sciolto. Una volta sciolto il primo nodo, gli altri possono seguire sempre più facilmente.
Il rischio è sempre quello di voler tirare un filo o l'altro per accelerare il processo, mentre è necessario fare il contrario. È necessario far interagire i nodi tra loro. E alla fine, il scioglimento avviene quasi simultaneamente per tutti i nodi, poiché sono tutti interdipendenti.

Non pretendo di sciogliere tutto questo, ma cerco, attraverso le spiegazioni, di fornire spunti per allentare alcuni dei legami.

E mettere tutto questo per iscritto secondo la logica cronologica richiesta dalla scrittura di un testo non è un compito semplice, data l'interdipendenza degli argomenti. Sarò quindi costretta a ripetermi regolarmente, ma in contesti ogni volta leggermente diversi. Alcuni capitoli sembreranno a volte tornare indietro nel ragionamento; altre volte daranno l'impressione che io salti da un argomento all'altro. Non credo che ciò sia evitabile. Ho cercato comunque, per quanto possibile, di rendere la logica il più fluida possibile per dare un'idea d'insieme.

Vorrei avvertire che chiunque leggerà il libro molto probabilmente non condividerà la messa in discussione di alcuni temi che verranno proposti. Siamo tutti coinvolti e siamo in parte incoscienti delle conseguenze delle nostre credenze e dei nostri comportamenti, o in alcuni casi le neghiamo. Non ho trattato tutti i possibili argomenti, ma molti campi professionali, o tendenze ideologiche, o aree di investimento personale, sono presi di mira; che si tratti di scienziati, insegnanti, medici, artisti, o anche attivisti, politici, persone coinvolte nello sviluppo personale e/o spirituale, élite, uomini, donne, ...; in un momento o nell'altro, sarete presi di mira. E io non mi sono distinto dalla massa.
Ad alcuni non piacerà. Ma so che, nella maggior parte dei casi, per coloro che aderiscono alla logica che ho scelto di difendere in questo libro, e che non hanno investito nel tema incriminato: queste sono le persone che accetteranno, o addirittura approveranno, i commenti che faccio.

So che voi, lettori, non potete condividere appieno la prospettiva che vi propongo in questo libro, ma spero che, esponendovela, alcuni aspetti possano interpellarvi e stimolarvi nel vostro percorso personale.

Se questo libro dovesse apportarvi qualcosa di importante, assumetevi le vostre responsabilità e condividetelo con il maggior numero possibile di potenziali lettori. Infatti, aderendo al suo contenuto, ne

diventerete automaticamente e intrinsecamente un ambasciatore per diffonderlo il più ampiamente possibile. Il suo successo dipenderà da voi, personalmente, come verrà spiegato indirettamente in seguito.

Buona lettura.

PRIMA PARTE :

PORRE IL PROBLEMA - COSA SI NASCONDE DIETRO LE PAROLE DENARO E PROFITTO

A) INTRODUZIONE

Come molte persone della mia generazione (post '68), sono cresciuta in un ambiente semplice, con poco più del livello minimo di comfort, che nel tempo è aumentato costantemente durante la mia giovinezza. Sebbene all'inizio fosse modesto, il mio reddito è aumentato considerevolmente nel corso della mia vita adulta. Il mio obiettivo era la sicurezza finanziaria, non la ricchezza, ma avere un reddito confortevole era rassicurante.

Oggi, anche se non lavoro più e ho ancora un reddito molto confortevole, ho scelto di vivere nel modo più semplice e sobrio possibile. E non è raro che le persone intorno a me facciano pressione, consigliandomi e incoraggiandomi a concedermi un oggetto per il quale ho espresso interesse, ma che ho rifiutato: « Fatti un piacere », "Puoi concederti qualcosa di tanto in tanto", "Te lo meriti".

E sono sempre più preoccupata per il modo in cui il denaro viene usato intorno a me. Sì, ho soldi e potrei comprare tante cose. Ma a quale scopo, se non quello di compiacere me stesso al momento dell'acquisto e di dimenticarmene subito dopo? Che senso ha comprarsi tutto ciò che si desidera? E dato che non lavoro, me li sono davvero meritati? Non sto forse approfittando del duro lavoro degli altri? E nel contesto del riscaldamento globale, della diminuzione delle risorse, dell'inquinamento e della crisi energetica, come posso guardarmi allo specchio se consumo così tanto da far esplodere la mia impronta ecologica?

Di tanto in tanto mi concedo qualche comodità materiale, ma cerco di rimanere sobria e di solito mi ci vogliono mesi o anni per fare l'acquisto che desidero, quando proprio non riesco a liberarmene. E se possibile, me lo faccio da solo o trovo modi diversi (che non comportino l'acquisto) per soddisfare il bisogno o il desiderio che mi assilla.

Non sono certo un modello, eppure le persone che mi circondano mi considerano anticonformista, radicale o eccessiva. Ma io mantengo la rotta e spero sempre di incontrare persone che la pensino come me sul denaro, sulla ricchezza e su ciò che scegliamo di farne.

Per la maggior parte delle persone, il denaro deve essere meritato ed essere ricco dimostra che si è riusciti nella vita. Diventare ricco è una sorta di competenza, e a volte persino di eroismo.
E i disoccupati, in qualche modo, "se la sono cercata", o sono "pigri", "incapaci", o addirittura "approfittatori".
I poveri? Varia. Tra "incapaci", "poco intraprendenti", persino "pigri", e talvolta "è tutta colpa della sfortuna". Sfortuna di essere nati tra i poveri. Sfortuna di essere nati ad altre latitudini. Sfortuna di non aver potuto studiare.

In filigrana, è comunemente accettato che la ricchezza si merita, e anche la povertà, a meno che non si sia nati sotto una buona stella. E quando i media ci informano che un gruppo di persone ricche, non molto numerose, possiede quanto la metà più povera dell'umanità, ci indigniamo per un attimo, poi ci giriamo dall'altra parte.

A mio parere, la ricchezza non può essere meritata, così come la povertà. Sono pochissime le persone ricche che lo sono diventate con il sudore della fronte. La ricchezza si ottiene per eredità, per gomitate, essendo un impostore, per truffa, per matrimonio con un riccone, per abuso di potere, per adesione a caste che producono i ricchi (come lo star system, o certi sport professionistici, per esempio). E soprattutto, se si dispone di buoni risparmi di base e li si investe in borsa tramite fondi di investimento, si può diventare ricchi abbastanza rapidamente senza dover fare alcuno sforzo. Ma per avere un buon risparmio, bisogna innanzitutto essere privilegiati.

E resto convinta che i milioni di persone che muoiono di fame ogni anno nel mondo non muoiono perché se lo meritano o per sfortuna, ma perché altri sul pianeta si arricchiscono, indirettamente, sulle loro spalle.

Il denaro è un'invenzione umana che consente lo scambio di beni e servizi che non possono essere scambiati con il baratto. La differenza tra i ricchi e i poveri è principalmente la dimensione della riserva di denaro a disposizione di ciascuno. Per alcuni, la sua abbondanza permette di sprecarlo e di soddisfare ogni capriccio; per altri, la sua scarsità li costringe a lottare per la sopravvivenza in ogni momento.

Nella nostra economia occidentale, l'uso del denaro è spesso deviato dal suo scopo originario. Il modo in cui il denaro è attualmente regolato (dai ricchi e dai potenti) porta indirettamente all'abbondanza per alcuni e alla scarsità per altri.

B) LA RICCHEZZA E LA POVERTÀ SONO VASI COMUNICANTI IN MODO SISTEMICO

Nel 2025 alcuni media hanno riportato la notizia secondo cui gli oltre 3000 miliardari presenti nel mondo possedevano, complessivamente, *“più di tutti i PIL del mondo, ad eccezione della Cina e degli Stati Uniti*”. Questo «patrimonio» è ovviamente investito in aziende, ma spesso anche in aziende che, almeno in parte, sono dannose per l’ambiente, per l’umanità o ancora del tutto superflue.
[Fonte: https://fr.finance.yahoo.com/actualites/milliardaires-n-jamais-%C3%A9t%C3%A9-nombreux-153738051.html].
Con questi soldi, quante volte si potrebbe sradicare la povertà nel mondo e finanziare la transizione energetica?

E non solo questa ricchezza non è moralmente legittima, ma l’arricchimento di alcuni ha potuto concretizzarsi solo sulla sventura di altri e non vi è alcuna eccezione a questa regola, anche se la sua applicazione è quasi sempre indiretta.

Arricchimento e impoverimento funzionano a vasi comunicanti. Diciamolo chiaramente: chi si arricchisce, impoverisce qualcuno da qualche parte. E poiché ricchezza e potere vanno di pari passo, il flusso di denaro va in media sempre nella stessa direzione.

Molte persone credono che si possa diventare ricchi con il duro lavoro e la determinazione. Questo non è del tutto falso, ma è vero solo in parte: per diventare ricco, bisogna innanzitutto trovarsi in un contesto che incoraggi la ricchezza. E nel mondo di oggi, il più delle volte, la ricchezza attira la ricchezza e la povertà esclude la possibilità di diventare più ricco. E gli esempi proposti come modelli, esaltando la determinazione di alcuni eroi che sono partiti dal nulla e sono diventati ricchissimi, non sono altro che le

eccezioni che confermano la regola. E il contesto funziona come una bambola russa. Si nasce in una famiglia privilegiata, in un ambiente privilegiato, in un paese privilegiato, o viceversa, ma ci sono sempre delle variazioni che fanno sì che alcune persone diventino ricche e altre cadano in povertà. Il contesto generale è determinato dalla nostra cultura, dalle nostre leggi, ma anche da un contesto economico globale che peggiora sempre di più e che a tutt'oggi rimane incrollabile.

Ecco alcuni esempi per illustrare il contesto globale:

* Il lavoro dei meno abbienti nei paesi più poveri è mal pagato e viene svolto a beneficio dei paesi più ricchi. Ciò che questi lavoratori producono grazie al loro sfruttamento viene esportato nei paesi più ricchi a prezzi stracciati (anche se spesso viene rivenduto a prezzi più alti ai consumatori occidentali). A questo va aggiunto che l'Europa, sovvenzionando l'agricoltura, permette di esportare in questi stessi paesi altri prodotti a prezzi bassissimi, inferiori a quelli della produzione locale, compromettendo questa produzione e il commercio che ne viene fatto.
[Fonte: [https://www.cncd.be/IMG/pdf/poster_travaildecent-imagine.pdf]
e [Fonte: http://les.cahiers-developpement-durable.be/outils/mondialisation/].

- Le multinazionali create nei paesi ricchi delocalizzano per far svolgere il lavoro in paesi dove i salari sono bassi. Tuttavia, il reddito derivante dagli investimenti in queste multinazionali va principalmente a beneficio dei paesi ricchi.
[Fonte: https://theconversation.com/a-qui-profitent-les-revenus-des-investissements-des-multinationales-98584]
- I prodotti di base (prodotti agricoli) sono prodotte nei paesi poveri per nutrire i paesi ricchi, al punto da favorire le colture industriali (che portano, tra l'altro, alla deforestazione e all'impoverimento dei terreni) a scapito delle colture alimentari che potrebbero giovare alla popolazione locale. I prodotti di queste colture sono venduti a basso prezzo (secondo i prezzi di mercato basati sulla domanda e sull'offerta (cacao, caffè, soia, cotone, tabacco, ecc.)) nei paesi del Nord.
- Le multinazionali dei paesi più ricchi si appropriano delle terre dei paesi più poveri per saccheggiarne le risorse, che poi esportano nei paesi più ricchi, senza che le popolazioni dei paesi di origine ne traggano alcun beneficio, se non qualche tangente ben mirata. D'altra parte, la popolazione sarà sfruttata per i lavori più sporchi, espropriata della propria terra e molto spesso dovrà subire le conseguenze della distruzione dell'ambiente naturale e dell'inquinamento.
[Fonte: https://ccfd-terresolidaire.org/tag/accaparement-des-terres/]
- Mentre le materie prime vengono coltivate (agricoltura) o estratte (risorse minerarie) nei paesi più poveri e vendute a prezzi bassi, i paesi del Nord le utilizzano per fabbricare prodotti finiti che vendono in tutto il mondo a prezzi maggiorati, anche grazie a dazi doganali estremamente elevati.
[Fonte: https://www.letemps.ch/economie/pays-pauvres-exportent-plus-plus-nameliorent-situation]

* I beni dei più poveri, già esigui o inesistenti, affluiscono ai ricchi, anche solo attraverso il sistema degli interessi e del debito:

- su base individuale: gli interessi sui risparmi sono ancora molto più bassi di quelli sui prestiti. E i dividendi, che in pratica sono disponibili solo per le persone molto ricche, sono molto più alti;
- a livello nazionale: i paesi più poveri si sono indebitati con le banche occidentali appena liberati dalla colonizzazione e hanno già ripagato i loro debiti più volte, ma questi debiti sono solo ingrossati dal sistema degli interessi. Questo sistema sta strangolando le economie reali di questi paesi in un circolo vizioso e, sebbene per alcuni di essi il debito è

stato parzialmente o totalmente cancellato, per la maggior parte di essi questo sistema continua ancora oggi.
[Fonte: https://www.banquemondiale.org/fr/news/press-release/2021/10/11/low-income-country-debt-rises-to-record-860-billion-in-2020]

* Il potere globale è nelle mani dei più ricchi.

- La maggior parte delle multinazionali è gestita da manager, consigli di amministrazione e azionisti di paesi ricchi che difendono la stessa cultura. Hanno più potere e più denaro dei governi. L'organizzazione e le dimensioni di queste multinazionali le rendono quasi del tutto intoccabili quando si tratta di chiederne conto.
[Fonte: https://espace-mondial-atlas.sciencespo.fr/fr/rubrique-strategies-des-acteurs-internationaux/article-3A11-firmes-multinationales.html]
- Il G7, che non è un organo ufficiale delle Nazioni Unite, è composto dai paesi più ricchi e influenti (Canada, Francia, Germania, Italia, Giappone, Regno Unito, Stati Uniti e un rappresentante dell'Unione Europea) e impone le sue decisioni al mondo intero.
[Fonte: https://fr.wikipedia.org/wiki/Groupe_des_sept_(%C3%A9conomia)].
- Ogni membro permanente del Consiglio di Sicurezza dell'ONU (Cina, Stati Uniti, Russia, Francia e Regno Unito) ha potere di veto su tutte le decisioni, il che conferisce loro un potere assoluto. Tutti i conflitti tra paesi hanno sempre, almeno in parte, origini economiche. Questo diritto di veto significa che i paesi membri del Consiglio di Sicurezza e i loro protetti sono sempre favoriti, il che può mantenere i conflitti a lungo termine e strangolare le economie di alcuni paesi. Nonostante un recente emendamento a questa regola, questa paralisi del processo decisionale non sta per essere abolita.
[Fonte : https://www.amnesty.be/infos/actualites/article/resolution-droit-veto-avancee-essentielle-obligation-comptes]

Questi sono solo alcuni esempi. Esistono migliaia di articoli su questi argomenti e molti altri. Ed è tutto collegato. Non è necessario essere onniscienti in questo campo, basta aprire gli occhi, togliere la nebbia dagli occhiali e osservare che la tendenza è solo in peggioramento.
Il nostro sistema economico e politico globale è disfunzionale. Può essere paragonato a una bilancia a piatti combinata con un sistema di vasi comunicanti. Si mettono i poveri in un piatto, i ricchi nell'altro. E il peso della ricchezza spingerà automaticamente la ricchezza verso il vassoio più pesante, cioè verso i ricchi. E questo è ciò che è stato illustrato in modo diverso sulla barca in copertina, illustrando che il peso dei ricchi, anche se sono meno numerosi, è così grande da far affondare la barca, cioè tutti.

Data l'ampiezza e il numero dei problemi coinvolti e la portata di tutto questo, sembra ovvio che come singoli individui possiamo fare poco o nulla!

Ma io mi assumo il rischio di negare la nostra impotenza e scelgo di assumere una prospettiva completamente diversa. Questo non è incompatibile con il lavoro sociale e attivista, anzi, non solo ha un impatto individuale diretto, ma potrebbe aumentare l'efficacia di alcuni movimenti alternativi.

Ma prima di entrare nel vivo della questione, è meglio partire dall'inizio, cercando di comprendere meglio i concetti di denaro e profitto e le loro implicazioni dirette e, soprattutto, indirette sulla società.

C) IL DENARO - IL RUOLO INDIRETTO E DISTORTO CHE GLI VIENE ASSEGNATO

In sostanza, il denaro è l'intermediario che permette di evitare il baratto e il mezzo per scambiare in modo differito oggetti e servizi che sarebbero difficili da quantificare attraverso un confronto diretto. Può essere utilizzato in una moltitudine di forme e riferimenti. Può essere tangibile o virtuale. È un'unità di misura variabile. È esso stesso oggetto di commercio.
E alla fine l'intera economia si basa su di essa, anche se la sua creazione e il suo valore sono diventati in gran parte incontrollabili.

Tuttavia, a parte i campi numerici in cui viene studiato, e dietro alcune ovvietà quotidiane che dipendono dal fatto che il conto in banca sia ben fornito o inesistente, c'è poca comprensione del modo in cui il denaro influenza la nostra vita. Il suo ruolo sarà molto diverso a seconda che sia scarso o abbondante.

1. un mezzo di sostentamento, e molto altro ancora

Sebbene lo scopo originario del denaro fosse quello di scambiare equamente cose molto diverse tra loro, esso ha assunto molto presto il ruolo di mezzo di sussistenza. Solo le comunità rurali che dipendono poco dalla civiltà occidentale possono rimanere ampiamente indipendenti dal denaro.

Operiamo in un sistema in cui, per sopravvivere, è necessario svolgere un lavoro retribuito, che costringe la stragrande maggioranza della popolazione a farlo per obbligo piuttosto che per reale desiderio personale.

E quanto meno il lavoro è retribuito, tanto più tutte le occupazioni e le preoccupazioni al di fuori del lavoro si ridurranno alla ricerca della sopravvivenza. In queste condizioni, c'è poca libertà o scelta. È difficile, se non impossibile, pianificare il futuro con prospettiva. Ciò significa che ci viene impedito di evolverci. Perché in modalità sopravvivenza non si ha la possibilità di mettersi in discussione: ci si preoccupa di poter mangiare, dormire e stare al caldo, oggi e domani, per sé e per i propri cari.

Tuttavia, quando il denaro diventa più facilmente accessibile, non ci allontaniamo necessariamente dal comportamento di sopravvivenza. Perché se il denaro fosse usato solo come mezzo di sussistenza, sarebbe molto meno ambito.

Una volta soddisfatti i nostri bisogni primari, altri appetiti ci renderanno dipendenti dal denaro. L'industrializzazione, la tecnologizzazione e la digitalizzazione hanno dato alla maggior parte della popolazione (in Occidente) l'accesso a un maggiore comfort e alla soddisfazione della maggior parte dei nostri desideri, ma anche la creazione di falsi bisogni. Fino a condizionarci a consumare, inquinare e sprecare, attraverso lo stimolo e l'onnipresenza di pubblicità e mode di ogni tipo. Il tutto avvolto in un'educazione e in una cultura di cui abbiamo perso di vista la posta in gioco.

Solo un esempio su migliaia: il budget medio per le spese natalizie in Europa è di circa 500 euro per famiglia: decorazioni, albero, regali, pasti, feste, vestiti. Le cifre variano da una fonte all'altra. E in alcuni paesi meno favoriti, questo budget può superare il valore di uno stipendio mensile.
[Fonte: https://fr.fashionnetwork.com/news/noel-budgets-en-baisse-de-3-en-europe,442883.html], https://www.parents.fr/actualites/etre-parent/noel-2020-le-budget-moyen-des-francais-en-hausse-malgre-lepidemie-de-873272] e
[Fonte : https://www.worldremit.com/fr/cost-of-christmas]

Niente di tutto questo è essenziale, ma ci è stato insegnato che la magia del Natale rende felici e che per crearla bisogna tutta una messa in scena. Anche se sempre più persone rinunciano o soffrono durante questo periodo di festa.
Il Natale è solo un esempio. Potremmo citare altre festività, la maggior parte delle quali non ha nulla a che fare con il materialismo; oppure le vacanze, le uscite, le attività del tempo libero, l'arredamento della casa e tutti gli ambiti che sono soggetti alla moda e all'apparenza.

E per chi ha un reddito confortevole, la ricerca di permettersi tutto il superfluo significa guadagnare sempre di più. Inoltre, il sistema di acquisto a credito, soprattutto per la casa, crea una dipendenza molto maggiore da un reddito regolare.
E questo opera una sorta di ricatto implicito nel contesto lavorativo. È necessario mantenere lo stesso status professionale, per non veder diminuire o addirittura perdere il proprio reddito, e questo ci rende dipendenti dal contratto di lavoro, e soggetti a condizioni non sempre accettabili. E non necessariamente in modo cosciente.

Più si sale nella scala sociale, più si ha libertà. Tuttavia, personalmente, non ho mai incontrato nessuno che dicesse apertamente di guadagnare troppo.
In questo contesto, la mancanza di denaro sta diventando la regola per una parte molto ampia della popolazione.

2. Il riconoscimento e il suo sfruttamento commerciale

Il denaro può anche essere usato per dare un riconoscimento a un lavoro, a una competenza o all'uso di certi doni. Oltre alla retribuzione o ai mezzi di sostentamento, il guadagno può consistere anche nel riconoscimento della nostra utilità nel contesto del nostro lavoro. Ne sono un esempio i bonus e gli aumenti sul lavoro, o il numero di clienti. In questo senso, il lavoro volontario è spesso meno riconosciuto e meno controllato, intrinsecamente perché non è retribuito.
E in certi campi o per certe categorie di professioni, il riconoscimento attraverso il denaro è sproporzionato e distribuito in modo molto diseguale.

Questo è ben visibile negli stipendi e nei bonus degli amministratori delegati, ad esempio, o in tutto ciò che ha a che fare con l'industria dell'intrattenimento: scrittori, musicisti e attori di successo. E questo vale solo in parte per coloro che hanno successo, anche se per alcuni la loro fortuna raggiunge l'indecenza. Sono soprattutto i tanti editori, agenti, produttori, registi e distributori a fare fortuna in questo processo.

È il principio stesso del diritto d'autore abbinato al denaro, e quindi la commercializzazione dell'arte, a guidare questo modo di operare. Gli artisti ben pagati sono un'estrema minoranza tra gli artisti. In Belgio, ad esempio, nel 2022 la maggior parte dei membri della SABAM (l'organizzazione che raccoglie i diritti d'autore per i suoi membri in Belgio) ha guadagnato meno di 100 euro in un anno.
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/bilan-2022-de-la-sabam-des-chiffres-plutot-positifs-mais-pas-pour-tous-les-artistes-la-majorite-de-nos-membres-touchent-moins-de-100-par-an-11199033].

Quindi, perpetuando questo sistema di gerarchizzazione dell'arte in base al denaro, questo sistema abusa della maggioranza degli artisti e, allo stesso modo, di tutti gli altri. Perché rende l'arte meno accessibile. Da un lato, perché l'arte commercializzata deve essere pagata. In secondo luogo, perché l'arte non pagata diventa quasi inaccessibile, dato che solo l'arte commercializzata viene promossa o pubblicizzata, nei media, nei festival e nelle sale da concerto, nei musei, nelle librerie, nelle biblioteche, ecc. E di conseguenza questo rende invisibile il resto. E il più delle volte sono i ricchi a decidere chi

sarà conosciuto, distribuito o meno. In questo modo, l'accesso a gran parte dell'arte e della cultura è anche funzione del livello sociale.

Per esempio, i prezzi di certe opere d'arte alle aste pubbliche sono molto molto più che indecenti, e sembra più che altro una stupidità finire per sborsare tali somme, qualunque sia l'opera in questione.

Per darvi un'idea, ecco un articolo di la RTBF che elenca le 5 opere più costose vendute alle aste di lusso (anche se l'argomento dell'articolo inizia con un'auto di lusso):
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/une-mercedes-de-1955-vendue-135-millions-d-euros-record-mondial-pour-une-voiture-aux-encheres-10996469].
E, tanto per divertirsi, ecco un esempio di opera artistica solo di nome... e di prezzo:
Una vera banana, attaccata al muro, prezzo: 150.000 dollari
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/insolites/detail_une-vraie-banane-scotchee-au-mur-prix-150-000-dollars?id=10383164].
E poi la piroetta di mangiare la banana, senza svalutare il valore dell'"opera d'arte":
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/insolites/detail_un-artiste-vend-une-banane-120-000-dollars-un-autre-la-mange?id=10383735].

Un altro settore in cui esistono enormi discrepanze nel riconoscimento attraverso la retribuzione finanziaria è quello delle libere professioni. In certi ambienti, in certi quartieri, certi onorari sono gonfiati, il che è più un segno di avidità che di competenza. Che ci siano costi materiali, amministrativi e di proprietà va benissimo. Ma al cliente o al paziente non dovrebbe mai essere chiesto di pagare per lo sfarzo e il lusso del tempo libero e delle vacanze di questi professionisti. E negli ambienti in cui ciò è pratica comune, non sono tanto la formazione, l'esperienza o la competenza a fare la differenza tra gli onorari richiesti, quanto piuttosto il prestigio offerto, la clientela target e la pretesa ostentata.
E la situazione è ancora peggiore quando si tratta di seminari e corsi di formazione, dove una giornata può costare 200 o 300 euro, o anche molto di più negli ambienti professionali.
Se un corso di formazione per 1.000 persone costa 200 euro al giorno a persona, chi lo tiene guadagna 200.000 euro in 7-8 ore. Non importa quanto sia costosa la sala o quante persone aiutino a organizzarlo. Niente può giustificare un tale prezzo. Questo prezzo è da 750 a 2.000 volte superiore a quanto viene pagato un lavoratore per un giorno.
Senza contare alcuni ex capi di Stato o ministri che si fanno pagare decine o addirittura centinaia di migliaia di euro per una sola conferenza di meno di un'ora.

E funziona allo stesso modo per tutto ciò che rientra nella categoria dei brevetti. Finché la proprietà intellettuale dipenderà dal denaro, gli abusi ne saranno parte integrante. È frequente che le aziende acquistino i brevetti di innovazioni interessanti, a volte fondamentali, per bloccarne l'uso, in modo che queste invenzioni non danneggino la loro produzione più tradizionale. Peggio ancora, alcune aziende si prendono la libertà di acquisire brevetti su organismi viventi, costringendo gli agricoltori, ad esempio, ad acquistare le loro sementi e a diventare dipendenti da queste aziende, spesso fino alla rovina. Mentre in passato potevano acquistare le sementi dai propri raccolti o localmente a buon prezzo. Questo argomento è ampiamente trattato nel libro di Vandana Shiva *« Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra »* (2019) - Ed. Feltrinelli. .
[cfr. Rif. 39: https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

L'arte, le invenzioni e i brevetti dovrebbero far parte dei beni comuni e dovrebbe spettare al pubblico giudicare il loro valore, che non dovrebbe avere nulla a che fare con il commercio.

Anche lo sport è una grande slot machine. Il calcio, soprattutto maschile, ma anche il ciclismo, l'hockey, la pallacanestro e il football americano, ... sono gli esempi migliori. Anche in questo caso, l'indecenza e l'ingiustizia regnano sovrane, quando vediamo gli stipendi e i prezzi di trasferimento dei giocatori da un

club all'altro, la corruzione e il doping, l'enorme successo delle partite internazionali ad alto livello e la prostituzione che ne deriva, la costruzione degli stadi da parte di migranti sfruttati come schiavi, i prezzi esplosivi richiesti per le partite trasmesse in televisione, e così via.

Tuttavia, nella maggior parte degli altri casi, il denaro è probabilmente una forma variabile di riconoscimento. Questo perché la sua distribuzione molto spesso non corrisponde all'entità del merito, dell'efficienza o del riconoscimento in questione. Chi ha di meno è molto raramente responsabile della propria povertà. Il riconoscimento consiste molto di più nell'esistenza di una remunerazione che nell'entità della stessa.

3. Il denaro non è neutro - potere e altre derive

Al di là dei semplici scambi, come mezzo di sussistenza e di riconoscimento, gli esseri umani, al loro attuale livello di evoluzione, hanno finito per dare al denaro molto più di questi ruoli.

Da un lato, il denaro stesso è ora commercializzato attraverso l'azionariato, i mercati azionari e la speculazione, al punto da distorcere il valore di beni e servizi in tutta l'economia reale, perché il rendimento del capitale aumenta più rapidamente del reddito da lavoro. I ricchi diventano sempre più ricchi, i poveri sempre più poveri, e questa situazione è aumentata rapidamente negli ultimi anni.

Inoltre, ciò che non avrebbe mai dovuto essere scambiato - i beni di prima necessità, cioè i mezzi per sopravvivere, e il bene comune, cioè la conoscenza, l'informazione, la cultura e l'arte, così come il dono di sé - sono stati riuniti in scambi finanziari.

E soprattutto il denaro è diventato una fonte di potere: politico, commerciale e culturale.
Perché permette alle persone più povere di essere sfruttate e schiavizzate, creando, mantenendo e perpetuando le peggiori ingiustizie, comprese le guerre e il potenziale commercio che le alimenta.
Tanto che, essendo il denaro al centro della nostra società, le leggi sono state redatte in riferimento al suo utilizzo e hanno legalizzato la maggior parte di queste derive.
Il denaro non compra solo beni, servizi e il superfluo, ma anche persone, onestà e diritti.

Il denaro permette la prostituzione, la corruzione, lo sfruttamento e talvolta anche la schiavitù. Permette le mafie, permette le speculazioni, permette i casinò, le lotterie, permette di creare carenze, carestie e tutto ciò che conosciamo oggi. E molti di queste derive sono perfettamente legale, o semplicemente tollerate. E quando c'è delinquenza, la lotta per fermarlo è molto diversa a seconda che si tratti del crimine dei ricchi (frode e insider trading) o del crimine dei poveri (furto). La ricchezza di solito protegge non solo dai procedimenti giudiziari ma anche, quando il reato è provato, dalle pene detentive.

4. Il denaro dà status

E quando non c'è carenza, il denaro inizia a rendere possibile di misurarsi gli uni con gli altri..

Oltre al potere e al riconoscimento, conferisce uno status. Misuriamo i nostri vicini, colleghi, amici e persino gli sconosciuti in base a tutto ciò che possono permettersi di comprare: la marca e la dimensione della loro auto, la classe dei loro vestiti, la dimensione e lo stile della loro casa e del terreno che la circonda, la zona in cui si trova, le destinazioni per le vacanze, i mobili, le decorazioni: tutto ciò che va oltre il soddisfacimento dei nostri bisogni e il semplice comfort, in altre parole: il superfluo.

Possedere una casa di proprietà, o anche una seconda casa, andare in vacanza in capo al mondo, anche più volte all'anno, praticare certe attività sportive o di svago che comportano un esborso significativo, sono tutti segnali che ci conferiscono uno status: ci rendono in qualche modo rispettabili, invidiabili, e dimostrano indirettamente una forma di successo, una sorta di illusione, attraverso l'opulenza e il lusso, di una capacità di felicità o di certe abilità umane. Almeno, questa è la credenza (semi-conscia) su cui la maggior parte delle persone basa la gestione del proprio patrimonio.

E tra le persone molto ricche, il gusto per il lusso è molto più legato allo status che al gusto per la qualità o l'eccezionalità del prodotto in questione. È molto più il prezzo e la visibilità di quel prezzo, del prodotto in questione, che viene ricercato. Il successo dei prodotti di alcuni marchi di lusso risiede proprio nell'entità del prezzo degli articoli offerti. Più l'articolo è costoso, più venderà. Quando non ci sono abbastanza brillantini per abbagliare i vicini, è il prezzo dei brillantini stessi che dovrebbe avere lo stesso effetto. E negli ambienti più ricchi, niente è mai abbastanza lussuoso. È una gara a spendere soldi per le cose più stravaganti, che la persona media non può immaginare perché sono così eccentriche e mostruose, e perché si svolgono in un mondo molto selezionato e lontano dagli occhi della gente comune.
Questo fenomeno è noto come effetto Veblen, dal nome dell'economista e sociologo americano Thorstein Veblen (1857-1929), che lo descrisse oltre un secolo fa.
[Fonte : https://it.wikipedia.org/wiki/Consumo_ostentativo]

Se volete farvi un'idea molto concreta della mentalità che prevale tra molte delle persone ricchissime, vi consiglio di guardare i seguenti video (in francese), molto istruttivi:

"Le vacanze pazze dei miliardari":
[Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=v1sWHNLkH40];
"Servono i ricchi:
[Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=k4X0o6VXN8g];
"Nel cuore dell'hotel più lussuoso di Dubai:
[Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=m4k5uWiCjas].
o, in italiano:
[Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=MzQOLG1jlTs]

Tuttavia, non considero nemmeno questi video dei veri e propri riferimenti. Ve li propongo nella speranza che suscitino reazioni di fascino, divertimento, indignazione o disgusto. Sono istruttivi, ma hanno anche un valore di gossip. Possono essere divertenti, pur dando una nozione sociologica di questi ambienti che hanno perso completamente il loro senso, e dove la logica che porta al dispiegamento di tanta ricchezza è pura aberrazione. E ci permettono anche di riconoscere quella parte di noi che è ancora primitiva, che è invidiosa e che sarebbe tentata di andare in quella direzione. Perché è mettendola in prospettiva e alimentando altre nostre reazioni che può contribuire a consolidare altre direzioni e a stimolare altre modalità di consumo.

Anche quando siamo ricchi, dipendiamo comunque dal denaro.

Dipendere il meno possibile dal denaro significa entrare in un livello evolutivo superiore in cui il rapporto di forza, il giudizio e il confronto non dettano più tutte le nostre azioni, scelte e opinioni, e in cui ci apriamo a permettere ai nostri simili di funzionare allo stesso modo. Ma per poter fare questa scelta, dobbiamo già avere la certezza di un reddito decente.

D) IL CONCETTO DI PROFITTO E I VALORI CHE ESSO SOTTENDE

1. Profitto equo o profitto abusivo

Quando iniziamo a esaminare il concetto di profitto, che nel linguaggio comune è semplicemente una fonte di arricchimento attraverso il commercio, ci rendiamo conto che il concetto varia a seconda che sia usato in economia o in contabilità, in macroeconomia o in microeconomia, in finanza, o anche a seconda della lingua in cui il concetto è usato. In secondo luogo, è più o meno sinonimo (a seconda della variabilità del suo utilizzo) di guadagno, beneficio o reddito.

Il sostantivo profitto è intrinsecamente legato al verbo profittare/approfittare, che in francese "profiter" ha diversi significati. Oltre all'aspetto "godere", "jouir" in francese, o come la parola "enjoy" in inglese; significa "avvantaggiarsi", "tirer profit" in francese. Nella definizione del verbo "profiter" in francese, si stabilisce chiaramente la differenza tra "tirer un avantage" (aprofittare) e "tirer un avantage abusif" (trarre un vantaggio abusivo, sfruttare).
Tutti saranno in grado di distinguere, a seconda del contesto, tra "approfittare di una giornata di sole per tagliare il prato" e "approfittare dell'ingenuità di qualcuno".
Questa differenza non sembra così consolidata con il sostantivo profitto, soprattutto in economia e finanza.

Quando un'organizzazione non ha l'obiettivo di profitto, si dice in francese che è "sans but lucratif" (senza scopo di lucro). La parola peggiorativa "lucro" o "lucrativo" è quindi usato per chiarire, in contrapposizione, che l'organizzazione ha un obiettivo sociale, una forma di etica. E quando si tratta di usare la stessa nozione in positivo, su usa la parola meno connotativa "profit" (profitto in italiano).

Esplicitamente, quindi, in economia il profitto non è affatto considerato contrario all'etica.. Tuttavia, implicitamente, nella pratica, la maggior parte delle volte lo è.
Quando i profitti di un'azienda non vanno a beneficio dei lavoratori (reddito e condizioni di lavoro), né del mantenimento, del consolidamento o addirittura della crescita dell'azienda, né dell'aumento della qualità della produzione, né dei clienti, ma vanno a beneficio degli azionisti: non esiste un limite chiaro per definire se la base di questo profitto sia equa o meno. Il più delle volte, la sua esistenza sarà giustificata sulla base dei rischi assunti dagli azionisti. E sebbene i rischi non possano essere negati, essi sono in media, e nel lungo periodo, relativamente bassi per coloro che hanno abbastanza denaro da investire in un periodo lungo e diversificato, il che riduce il rischio di perdita. Nel loro caso, quando il mercato azionario crolla, basta aspettare e vedere le azioni risalire. Ciò è tanto più vero se si considera che, ad esempio, durante la crisi del 2008, mentre l'economia reale ha subito un duro colpo, facendo fallire le aziende, lasciando i dipendenti senza lavoro e portando i meno abbienti nelle strade, e mentre le politiche di austerità erano in pieno svolgimento, i ricchissimi hanno continuato ad arricchirsi.
In pratica, il rischio così spesso citato in relazione all'investimento in borsa è spesso piuttosto basso o inesistente, se si tiene presente che, investito correttamente in fondi di investimento, il denaro guadagna in media il 20% all'anno e che la banca che offre l'investimento ritira automaticamente il denaro quando la perdita raggiunge una percentuale che avete predefinito. Su questo argomento si veda il capitolo successivo.

Nella versione francese del libro di Vandana Shiva, (già citato) *« Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra » (2019),* di Vandana Shiva - Ed. Feltrinelli, cita le seguenti cifre:

> *"Dopo la crisi finanziaria del 2008, l'1% più ricco della popolazione si è accaparrato il 95% della crescita globale, secondo il Wall Street Journal. E mentre la gente comune ha perso il lavoro e la*

casa e non ha più una pensione o una sicurezza, coloro che hanno scommesso sui mercati finanziari si sono arricchiti". [6]
[cfr. Rif. 39: https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

E quando la frangia privilegiata diventa sempre più ricca grazie al profitto, mentre la frangia meno privilegiata diventa sempre più povera senza accesso al profitto, questo viene visto come normale, applaudendo coloro che stanno facendo profitti, e persino prendendoli come punto di riferimento in alcuni casi; e compatendo o dimenticando coloro che sono caduti dall'albero nel processo, anche se ciò significa considerare che ognuno su questa scacchiera ha solo il posto che si merita.

Nota importante:
Il capitolo successivo, sull'indecenza dei dividendi, e quello successivo, sulle conseguenze materiali dell'avidità (che contiene 5 sottocapitoli), saranno di difficile lettura per alcuni lettori. Le cifre sono infinite. Saranno apprezzate dai più militanti e da coloro che amano le statistiche. Altrimenti, possono risultare davvero pesanti.
Se avete sufficienti riserve di concentrazione, coraggio e motivazione, vi consiglio di leggerli subito, altrimenti vi suggerisco di passare al capitolo *" È l'estrema ricchezza dei più ricchi che fa morire i più poveri a milioni* " e magari di tornarci più tardi.
Ma per cercare di motivarvi a leggerli, vorrei dire che, prima di tutto, si tratta di dati che ci vengono forniti a goccia a goccia attraverso le notizie, a cui si aggiungono alcune altre cifre ricavate da libri e rapporti dedicati a questi argomenti, senza dubbio meno noti. E che queste cifre danno ciascuna un aspetto di un problema più globale, che possiamo sospettare ma che non affrontiamo mai veramente, e che lo scopo di stordirvi in questo modo non è quello di farvi venire la nausea, ma di rendere ineluttabile un fatto ovvio che cerchiamo di negare, o che rimane così confuso che continuiamo a ignorarlo come se non esistesse, al fine di concentrarci sugli aspetti della nostra vita che comprendiamo meglio.
Di certo non sto fornendo tutti i pezzi del puzzle, ma ne propongo un bel po', e una volta messi insieme, l'immagine che ne risulta non può più essere ignorata. Quando mettete insieme tutte queste informazioni, l'ovvio diventa chiaro (lo sapete già, ma non vi stuzzica (tranne che a pochi, non moltissimi) perché ne conoscete solo alcuni frammenti sparsi, annegati in una massa di altre informazioni).
Non solo è utile fare questo tipo di precisazione, ma costituisce anche la base di tutti gli sviluppi che seguiranno e che permetteranno di costruire al lungo delle pagine una forza crescente del sviluppo, fino alla fine del libro, in termini di concetti trattati.
Naturalmente, è possibile tornare su questi capitoli in un secondo momento o saltarli. Ma la comprensione di tutto ciò che segue sarà molto più profonda se vi prenderete la briga di leggerli. Perché il contenuto, anche se molto scoraggiante, è assolutamente cruciale. In un certo senso, ci costringe a guardare bruscamente alle dimensioni dell'errore umano. Ma nei capitoli successivi diventerà molto più chiaro che il nostro ruolo è molto più grande di quanto vogliamo ammettere, ed esploreremo ulteriormente questa compiacenza o negazione, esaminando il nostro lato oscuro.
Conoscere il nostro lato oscuro personale significa conoscere il lato oscuro collettivo a cui partecipiamo attivamente.

Su, coraggio, non è così lungo. Altrimenti, andate direttamente al capitolo *intitolato "* "*È l'estrema ricchezza dei più ricchi che fa sì che i più poveri muoiano a milioni*.
Se andate avanti e leggete il resto, e capite il contenuto, finirete per tornare a leggere questi capitoli, perché il loro impatto e la loro importanza possono, a posteriori, apportare i cambiamenti necessari.
In ogni caso, sarebbe sciocco abbandonare la lettura quasi dall'inizio a causa di queste poche pagine. Vi assicuro che il resto è molto più facile da digerire. Questo è ciò che ho sentito dire in ogni caso.

2. L'indecenza dei dividendi: alcune dati numerici

Per non parlare in modo vago, ho cercato informazioni sui rendimenti azionari in Europa, a livello mondiale o in Francia e Belgio. Non esiste una cifra unica che dia un'idea della loro entità e indecenza. Le cifre variano molto da una società all'altra, da un paese all'altro, da un anno all'altro. Ma nel complesso vanno tutte nella stessa direzione.

Nel 2019, ad esempio, mentre il rendimento di un conto di risparmio era prossimo allo zero, il rendimento delle azioni è rimasto elevato.
Se siete abbastanza ricchi da permettervi un portafoglio di azioni, potete raddoppiare il vostro patrimonio in pochi anni. Tuttavia, la maggior parte delle azioni non appartiene a piccoli possessori, ma a grandi famiglie, aziende e soprattutto investitori finanziari e governi. Gli investitori finanziari comprendono banche, compagnie di assicurazione e gestori di fondi come i fondi pensione e altri fondi di investimento. Gli individui che gestiscono portafogli possono essere rari, ma ce ne sono molti che investono il loro denaro attraverso questi fondi. Questo perché si tratta di un'alternativa molto più redditizia al risparmio e molto meno rischiosa della gestione del proprio portafoglio, dato che i fondi sono gestiti da professionisti e sono diversificati, di solito con un'assicurazione che garantisce che l'investimento non subirà mai una perdita superiore a una percentuale accettabile. Questa soluzione significa che gli investitori sono ciechi di fronte alla responsabilità che hanno per gli investimenti che fanno, semplicemente perché sono completamente all'oscuro di ciò che viene fatto con i loro soldi. Non solo non conoscono i nomi delle società i cui profitti sono coinvolti nel fondo, ma soprattutto non conoscono le aree in cui il loro denaro è investito e il modo in cui le società realizzano i loro profitti. Con il suo denaro diluito in una miriade di società diverse e la sua responsabilità condivisa da migliaia di altri risparmiatori, può quindi concentrare la sua attenzione sugli alti rendimenti promessi dal suo banchiere; mettendo da parte qualsiasi interesse per ciò che accade al di fuori della società in cui ha scelto di investire, fidandosi di chi gli promette alti rendimenti garantendo di prendersi cura del suo denaro.

A questo proposito, ecco un'interessante conferenza (in francese) da ascoltare, proposta dall'associazione Rosalux, di Aline Farès, ex-banchiere, *"Chroniques d'une ex-banquière*" (*Cronache di un'ex banchiera) ,* (2017), che spiega, in modo piuttosto scherzoso, alcune delle regole fondamentali del sistema bancario.
[cfr. Rif. 37: https://www.youtube.com/watch?v=tnqBHcO7v4g].
La parte più istruttiva inizia intorno al minuto 40, quando inizia a spiegare la separazione delle attività bancarie.

Nessun funzionario di banca sarà mai in grado di dirvi cosa succede dietro le quinte delle banche. Perché, in realtà, essi stessi sono in gran parte all'oscuro dei dettagli, essendo essi stessi le piccole mani in un sistema perverso in cui le responsabilità sono abilmente diluite e in cui l'aspetto perverso è tanto più noto quanto più si sale nella gerarchia. Ogni promozione nella gerarchia è subordinata a un compromesso etico un po' più elevato da parte dei candidati. Potere, successo e moralità non vanno d'accordo.

Se volete saperne di più sull'argomento, ecco un riferimento a un servizio della RTBF che vale la pena di vedere, tratto dal programma *"#Investigation* ": *"Sur les routes cachées de notre argent: quand nos banques investissent dans le sale, le toxique et le guerrier*" *(Sulle rotte nascoste del nostro denaro: quando le nostre banche investono nello sporco, nel tossico e nel bellico*), 29/04/2020, diretto da Emmanuel Morimont,
[cfr. Rif. 29: https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_sur-les-routes-cachees-de-notre-argent-quand-nos-banques-investissent-dans-le-sale-le-toxique-et-le-guerrier?id=10486632].

Ad eccezione di una manciata di banche sostenibili, tutte le banche sono interessate (anche se il rapporto si concentra principalmente sulle maggiori banche belghe). Stiamo affidando ciecamente il nostro denaro a persone che lo usano massicciamente per scopi dannosi e distruttivi.
Il testo completo del programma può essere consultato anche attraverso gli altri 5 link inclusi nel programma nella pagina dei riferimenti di questo documento (cfr. Rif. 29).
È un peccato che questi fatti, noti da anni e studiati da associazioni come Fairfin, Financité (in Belgio) e Attac, o il CATDM, non siano stati riportati dai mass media fino all'inizio degli anni '20.

Ecco alcuni altri dati sull'entità dei dividendi.

- In primo luogo, sulla distribuzione degli utili tra azienda, dipendenti e azionisti:
  Secondo il rapporto *"CAC40, des profits sans partage",*(2018), pubblicato da Basic e Oxfam France:

  > *"Dal 2009 al 2016, su 100 euro di utili, le società del CAC 40 (Francia) hanno pagato in media 67,4 euro di dividendi agli azionisti, lasciando solo 27,3 euro per il reinvestimento e 5,3 euro di bonus per i dipendenti".*
  > [Fonte : https://www.oxfamfrance.org/wp-content/uploads/2018/05/file_attachments_vfrapport_oxfam_cac40_des_profits_sans_partage.pdf]

- In secondo luogo, l'entità del dividendo stesso.
  Secondo *"Preuves à l 'appui", maggio 2013,* pubblicato sul sito Middlenext (una lobby per le società quotate alla Borsa francese) nell'articolo *" 20 ans de dividendes en France 1992-2011* ":

  > *"La percentuale di utili distribuiti come dividendi da un campione rappresentativo di aziende tra il 1992 e il 2011 varia dal 21% al 41% a seconda dell'anno, cioè una media del 29,1%. In questo periodo (20 anni), l'ammontare dei dividendi è aumentato di 7 volte. E sono le società giganti a offrire i dividendi più alti, con l'85% degli importi totali versati".*
  > [Fonte :]https://middlenext.com/IMG/pdf/130516_preuves_a_l_appui_no4_version_finale.pdf]

- Nel 2019, il giornale Les Echos riporta che l'ammontare dei dividendi distribuiti in tutto il mondo è quasi raddoppiato in 10 anni.
  [Fonte: https: //www.lesechos.fr/finance-marches/marches-financiers/les-dividendes-mondiaux-ont-double-en-10-ans-1172549].

Quando si raggiunge un tasso di arricchimento medio annuo superiore al valore di una rendita, ad esempio, non si può più giustificare il rischio o l'equità dell'arricchimento. Infatti, con tali guadagni, le persone più ricche (quelle che possono permettersi di essere almeno azionisti) raddoppiano la loro ricchezza in 2, 3 o 4 anni; mentre coloro che sono in difficoltà semplicemente non hanno accesso a questo tipo di guadagno. E vale anche la pena di inserire la prospettiva di questi guadagni in quella della crescita - lo vedremo più avanti nel capitolo che tratta della crescita-: fa venire le vertigini.

E) LE CONSEGUENZE DEL PROFITTO E I RUOLI INDIRETTI DEL DENARO

1. Le conseguenze materiali dell'avidità

a - Le derive nell'industria: quando il fine giustifica tutti i mezzi

In molti casi, per massimizzare i profitti, la produzione di beni viene delocalizzata in paesi dove la manodopera viene pagata con salari da miseria, con condizioni di lavoro infernali, senza ferie, senza giorno di riposo settimanale, senza diritti sindacali, con giornate lavorative di 18 ore e così via. Per contro, la maggior parte degli azionisti di queste stesse aziende vive nei paesi occidentali. Non solo hanno il privilegio di potersi permettere di acquistare azioni, ma queste aumentano rapidamente la loro

ricchezza, mentre loro devono solo stare a guardare il flusso di denaro. I diritti e il denaro di cui i primi non possono godere sono direttamente collegati ai privilegi di cui godono i secondi.
Cito casi estremi perché non sono un'eccezione. Il sistema delle zone di libero scambio permette di stimolare questa cultura imprenditoriale, lontano dai nostri occhi. E anche quando i salari e le condizioni di lavoro rimangono entro limiti accettabili, la discrepanza tra il denaro come reddito da lavoro e il denaro come reddito da capitale rimane del tutto ingiustificata.

Inoltre, le multinazionali sono fortemente coinvolte nella frode fiscale. Non lo fanno necessariamente in modo illegale. Ma avendo una presenza in diversi paesi, tirano le leve che fanno loro comodo per beneficiare di vantaggi fiscali in alcuni paesi, aggirano la tassazione in altri giocando velocemente con le leggi e sfruttando tutte le scappatoie e i cavilli legali, e infine, molte di loro si stabiliscono in paradisi fiscali per rendere il tutto piuttosto opaco.

L'articolo *"Pour en finir avec les paradis fiscaux et l'opacité fiscale" (Per porre fine ai paradisi fiscali e all'opacità fiscale),* di Christian Chavagneux, nella rivista *"Constructif*", n°51, (2018), di *Cairn.info* cita diversi dati relativi all'evasione fiscale delle imprese nel mondo:

> *"Per quanto riguarda le imprese, l'OCSE valuta la perdita di gettito fiscale a livello mondiale tra i 100 e i 240 miliardi di dollari, una stima presentata dall'istituzione come basata su "una scelta di ipotesi molto conservative". Uno studio delle Nazioni Unite valuta la cifra a circa 500 miliardi di dollari, mentre Gabriel Zucman la valuta a 600 miliardi di dollari, ovvero il 40% dei profitti delle multinazionali, con la conseguente perdita di circa un quarto dell'imposta sulle società a livello mondiale.*
> [Fonte : https://www.cairn.info/revue-constructif-2018-3-page-11.htm]

E queste tasse non pagate sono un modo molto efficace per togliere ai nostri governi il potere di gestire i loro bilanci e mantenere tanta ingiustizia sociale.

E questo senza considerare il fatto che, per ottenere profitti (per i loro azionisti), molte aziende sono disposte a fare del male a chi le circonda, in qualsiasi modo. Alcuni settori sono particolarmente colpiti: ad esempio, l'industria delle armi, l'industria petrolifera, l'industria farmaceutica, l'industria agroalimentare, l'industria del tabacco, l'industria automobilistica e le banche. Direttamente o indirettamente, alcune aziende sono disposte a condannare le persone alla povertà o alla morte, all'estinzione delle specie, allo sperpero delle risorse naturali, al riscaldamento globale, all'inquinamento in tutte le sue forme, ma anche a impedire lo sviluppo di alternative al loro modo di operare.

Le aziende più grandi, più redditizie e meno etiche (e questo di solito va di pari passo) trascineranno con sé le altre aziende, perché in questo contesto e con le attuali politiche economiche, la concorrenza significa farsi strada a gomitate, tagliare gli angoli e i costi a ogni livello di produzione. Le imprese locali possono sopravvivere se difendono un'attività di nicchia, altrimenti saranno assorbite da un attore più grande o semplicemente scompariranno.

Per sopravvivere, bisogna crescere e innovare, in modo da non perdere i clienti a vantaggio dei concorrenti. Questo atteggiamento si applica a tutti i livelli industriali e commerciali della società.

Non c'è etica possibile nel concetto di azionariato, anche se riduciamo le proporzioni delle ingiustizie che genera. L'idea che la pena, la sofferenza e persino la sopravvivenza degli uni debba dipendere dall'arricchimento degli altri (che sono già ricche) non può corrispondere ad alcun valore etico.

Se volete farvi un'idea della situazione guardando i dati dettagliati di migliaia di aziende, vi suggerisco di dare un'occhiata al sito :
[Fonte: http://fr.transnationale.org/].
A quanto pare non è stato aggiornato da più di 10 anni, ma è ricco di informazioni su tutte le aziende elencate, che danno un'idea della portata e della pervasività delle derive. In dieci anni, la situazione è peggiorata in modo esponenziale.

Solo le piccole imprese veramente locali, che producono beni o servizi utili e che rispettano determinati valori etici, possono in parte liberarsi dalle regole di questo sistema iniquo. Altrimenti, la maggior parte delle imprese rimane direttamente dipendente dalla rete commerciale globalizzata, con tutte queste derive.

b - Distribuzione iniqua del denaro - Il divario di ricchezza

La sproporzione tra i redditi di alcune persone e i redditi prossimi allo zero di altre sfida il buon senso. Attualmente ci troviamo in una situazione in cui le disuguaglianze di ricchezza sono estreme e in crescita.
Vi suggerisco di guardare il video del film di Denis van Waerebeke scritto con Sabrina Massen, *"Comment nourrir le monde" (Come sfamare il mondo)*, (2013 - 9'03"), referenziata qui sotto, perché è molto didattico e tratteggia lo stato del mondo di oggi. Mostra schematicamente alcuni dei circoli viziosi che portano alcuni ad arricchirsi e altri a impoverirsi, portando alla povertà e alla morte. E anche se conoscete molto bene l'argomento, è un buon promemoria.
[cfr. Rif. 2: https://www.youtube.com/watch?time_continue=537&v=gBsBxpaG7b8].

Per dare un'immagine più chiara delle enormi differenze tra i redditi e i beni degli uni e degli altri, ho messo insieme anche alcune cifre. Avrei potuto decidere di elencare tutte queste cifre in un'appendice per non annoiare i lettori. Ma ho deciso di non risparmiarvi. Perché è proprio perché ci rifiutiamo di guardare in faccia queste cifre che rimaniamo compiaciuti di questa situazione.

Questi dati riguardano le differenze di reddito, le differenze nell'evoluzione di questo reddito, le differenze di ricchezza e le differenze di tassazione.

Cominciamo con il **reddito da lavoro**
Il sito web del *Journal duNet* [Fonte: https://www.journaldunet.com/business/salaire/classement/pays/revenus] fornisce una panoramica del reddito medio in dollari per ogni paese. Questo non indica l'entità del divario salariale all'interno del paese stesso, ma fornisce un quadro chiaro delle disuguaglianze nel mondo. Ad esempio: nel 2016, in base ai dati pubblicati dalla Banca Mondiale, il salario medio mensile in Norvegia era il più alto del mondo, con 6865,8 dollari, mentre il salario medio mensile in Burundi era di soli 23,3 dollari. Il rapporto è di quasi 1 a 300. La differenza del costo della vita in questi due paesi, certamente significativa, non può in alcun modo giustificare un tale divario. E questi sono solo stipendi medi.

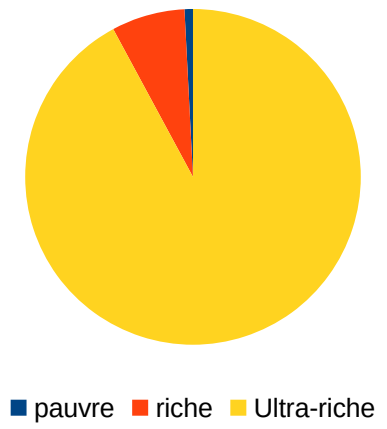
Sulla base dei dati del sito web di *Forbes* -
[Fonte: https://www.forbes.fr/classements/les-salaires-en-milliard-des-patrons-les-mieux-payes-du-monde/?cn-reloaded=1]**, e questa volta prendiamo gli redditi*** più alti del mondo, ottenuti da alcuni gestori di fondi d'investimento, e otteniamo la cifra sconcertante, raggiunta da alcuni, di quasi 1,5 miliardi di euro nel 2015, cioè 4 milioni di euro al giorno. All'altro estremo, secondo il sito dell'*Observatoire des Inégalités*, nel 2019 il 10% della popolazione mondiale, ovvero 740 milioni di persone, viveva con meno di 1,70 euro al giorno.

[Fonte: https://www.inegalites.fr/L-extreme-pauvrete-dans-le-monde-recule].
Ciò significa un rapporto di 1 a quasi 2,5 milioni (2.350.000) tra gli stipendi dei più ricchi e quelli dei più poveri.

** Poiché questo link non è più attivo, eccone uno più recente (2025) che indica un reddito annuo più elevato, pari questa volta a 4,9 miliardi di dollari, il che corrisponde a oltre 13 milioni al giorno. [Fonte : https://www.institutionalinvestor.com/article/hedge-funds/rich-list-institutional-investors-25th-annual-ranking-highest-earning-hedge]

*** Va comunque sottolineato che si tratta di entrate costituite dallo stipendio e dai proventi derivanti dalle azioni dell'azienda gestita, che vengono sommati a tale stipendio, al fine di motivare questi dirigenti ad aumentare la redditività dell'azienda.

Secondo il sito web dell'*Observatoire des Inégalités* francese -
[Fonte: https://www.inegalites.fr/Combien-gagnent-les-habitants-de-la-planete] i redditi medi mensili nel 2021, a seconda che si faccia parte del 50% più povero, del 49% più ricco o dell'1% ultra-ricco, sono i seguenti: 233 euro, 2058 euro e 26.800 euro. Questo rappresenta un rapporto medio di circa 1 a 115 tra i redditi medi della metà più povera della popolazione e quelli dell'1% più ricco.
Visivamente si presenta così:



reddito medio pro capite nel 2021,
sia che siate poveri, ricchi o ultra-ricchi

Naturalmente tutte queste cifre sono relative, poiché provengono da fonti diverse, si riferiscono ad anni diversi, sono calcolate con valute diverse e molte di esse sono solo stime, poiché non tutti gli stipendi sono dichiarati, contabilizzati, ecc. sia nelle popolazioni più povere che in quelle più ricche.

Ma qualunque sia l'entità degli errori in queste informazioni, essi non possono compensare le gigantesche disuguaglianze che queste cifre dimostrano.

E se guardiamo **alle imposte**, cioè al contributo finanziario che ogni lavoratore dà per alimentare il funzionamento della società nel proprio paese, queste imposte sono raramente superiori al 50% attuale. Non era così nel secolo scorso, come negli Stati Uniti, ad esempio, nella seguente citazione di Esther Duflo, tratta dall'articolo (in francese): *« Pas d'urgence à rembourser la dette, mais il faudra le faire, selon la prix Nobel d'économie Esther Duflo »* dell'agenzia Belga, ripresa della RTBF:

"...nell'America di Eisenhower, le aliquote massime delle imposte sul reddito erano del 95-96%".
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/economie/detail_pas-d-urgence-a-rembourser-la-dette-mais-il-faudra-le-faire-selon-la-prix-nobel-d-economie-esther-duflo?id=10698303]

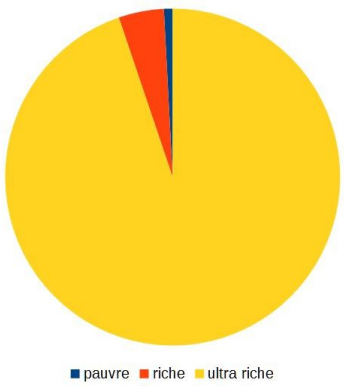
Quindi non solo l'indecenza del reddito da lavoro è immensa per i più ricchi, ma le loro imposte non sono proporzionalmente più alte di quelle dei lavoratori della classe media.

A questo proposito, nel gennaio 2023, Oxfam - che fa un lavoro prodigioso nel pubblicare rapporti periodici, aprendo così varchi nella nostra mentalità e nelle nostre convinzioni - ha pubblicato un rapporto (in francese) intitolato *"La loi du plus riche - Pourquoi et comment taxer les plus riches pour lutter contre les inégalités" (La legge dei più ricchi - Perché e come tassare i più ricchi per combattere le disuguaglianze)*, che non solo analizza la situazione, ma avanza anche proposte molto concrete per riuscire a tassare i più ricchi.
[Fonte: https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/2023/01/Davos_2023_french_full_report.pdf].

E queste derive sono sempre più marcate se guardiamo **l'evoluzione dei redditi nel tempo**.

Secondo un altro articolo (in francese) pubblicato dall'*Observatoire des inégalités* -
[Fonte: https://www.inegalites.fr/Qui-profite-de-la-croissance-des-revenus-dans-le-monde?id_theme=26] -
Se consideriamo le cifre complessive della crescita del reddito globale tra il 1980 e il 2016, esse si suddividono come segue:
Per il 50% più povero della popolazione: la quota di crescita del reddito a loro attribuita è stata pari al 12% dell'aumento totale a livello mondiale.
Per il 49% più ricco della popolazione (escluso l'1% ultra-ricco): la quota di crescita del reddito a loro attribuita è stata pari al 61% dell'aumento totale a livello mondiale.
Per l'1% ultra-ricco del mondo, la quota di crescita del reddito a loro attribuita è stata pari al 27% dell'aumento totale a livello mondiale.

Se consideriamo questo dato su base individuale, significa che l'aumento medio del reddito di ogni ultra-ricco sarà stato quasi 113 volte superiore a quello di ogni persona della metà più povera della popolazione e quasi 22 volte superiore a quello di ogni persona della metà più ricca della popolazione mondiale (escluso l'1% ultra-ricco). Espresso in percentuale, l'ultra-ricco otterrebbe un aumento equivalente al 94,79% della torta, il ricco otterrebbe il 4,37% della stessa somma e il povero lo 0,84% - anche se, come abbiamo visto sopra, le disuguaglianze di reddito sono già monumentali.
Ecco come si presenta:



rappresentazione dell'aumento medio del reddito pro-capite, tra 1980 e 2016, a seconda che siate poveri, ricchi o ultra-ricchi.

E ancora una volta, questi sono solo dati medi.
Ciononostante, il livello medio di reddito della metà più povera della popolazione mondiale è raddoppiato durante questo periodo (1980-2016), consentendo a un gran numero di persone di sfuggire alla povertà più estrema pur rimanendo povere. Dato che i redditi dei più poveri sono pari a zero o quasi per alcuni di loro, raddoppiare quasi per niente significa rimanere davvero molto poco. Gli ultra-ricchi erano già ricchi in partenza e non avevano bisogno di arricchirsi ulteriormente, mentre i poveri avevano bisogno di più denaro per sopravvivere.

> Nota: E che dire dei 10 uomini più ricchi del mondo: le loro fortune sono più che raddoppiate durante la pandemia, mentre la stragrande maggioranza delle persone è diventata più povera.

Sempre in tema di variazioni nel tempo delle disparità di reddito da lavoro, ecco i risultati di un altro studio citato nel rapporto Oxfam (in francese) dal titolo *« Transition écologique et inégalités mondiales – Pour une approche solidaire et équitable face aux enjeux sociaux et climatiques »* (*Transizione ecologica e disuguaglianze globali - Per un approccio equo e solidale alle sfide sociali e climatiche)* firmato da Roland d'Hoop e pubblicato nel dicembre 2019:

> *"... due economisti di Harvard e del Federal Reserve Board, Carola Frydman e Raven E. Saks, ... hanno confrontato il rapporto tra gli stipendi dei primi tre dirigenti delle 500 maggiori aziende americane e lo stipendio medio dei loro dipendenti. Questo indicatore dell'evoluzione della disuguaglianza è rimasto stabile dagli anni '40 fino agli anni '70: i capi delle aziende in questione guadagnavano circa 35 volte il salario medio dei loro dipendenti. Poi c'è stato un sganciamento a partire dagli anni '80, e il rapporto è aumentato in modo abbastanza costante fino a raggiungere circa 130 negli anni 2000.*
> [Fonte: https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/2021/02/OMM-Transition-et-Nord-Sud-web.pdf]

In questo momento, si può scommettere che il divario retributivo medio si sia notevolmente ampliato. Eppure, un aumento di stipendio di cinque o dieci volte è, per sua stessa natura, totalmente ingiusto.

Ma queste differenze sono semplicemente decise da coloro che ne beneficiano.
La RTBF ne parla nell'articolo (in francese): *"USA: l'écart entre le salaire des grands patrons et de l'employé moyen, de plus en plus grand" (USA: il divario tra lo stipendio dei grandi dirigenti e quello del dipendente medio è sempre più ampio)* di L.V. , 2019

> *"Il divario tra gli stipendi dei dirigenti e quelli più bassi della stessa azienda continua a crescere. Quando esistono questi divari, non è più una questione di competenza, ma di potere.*
> [Fonte : https://www.rtbf.be/info/economie/detail_usa-l-ecart-entre-le-salaire-des-grands-patrons-et-de-l-employe-moyen-de-plus-en-plus-grand?id=10293071]

A questo proposito, ecco un video interessante, che mostra quanto la distribuzione del potere nella nostra società, e parallelamente del denaro, non sia tanto la conseguenza del disegno di una cerchia di privilegiati; ma molto più il risultato della combinazione di incompetenza e avidità di potere e di profitto, tra la maggioranza di coloro che detengono questo potere e questi profitti. Questo è il video della conferenza TEDx tenuta da Tomas Chamorro-Premuzic (in inglese), psicologo del lavoro e delle organizzazioni: *"Why do so many incompetent men become leaders?"* (*Perché così tante persone incompetenti diventano manager?)*
[cfr. Rif. 9: https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg]

Tuttavia, le differenze di reddito da lavoro sono solo una parte del quadro della disuguaglianza, che deve essere completato dalle **differenze di patrimonio** (proprietà e reddito da investimento):

Nel suo libro *«Perchè i mega-ricchi stanno distruggendo il pianeta»* (2008), Ed. Garzanti, Hervé Kempf cita un rapporto di 1 a 64 per la ricchezza media del 10% più ricco e più povero della popolazione.
E solo il 5% della popolazione detiene la quasi totalità delle azioni del mercato azionario.
[cfr. Rif. 38: https://www.dimanoinmano.it/it/cp321595/libreria/politica-e-societa/politica-internazionale/perche-i-mega-ricchi-stanno-distruggendo-il-pianeta?srsltid=AfmBOoqtFbqZqc4euC4sNnXB_0UDiK0SDOUTb6TUVGC6Se-U3Qed-vWm] [7]

Nel febbraio 2020, i dieci uomini più ricchi del mondo avevano una ricchezza superiore a quella degli 85 paesi più poveri -
[Fonte : https://www.rtl.be/info/monde/economie/les-dix-hommes-les-plus-fortunes-du-monde-ont-plus-de-richesses-que-les-85-pays-les-plus-pauvres-1195359.aspx]

Nel 2016, *Oxfam* ha dichiarato che l'1% più ricco del pianeta possiede più del 99% della popolazione mondiale -
[Fonte: https://www.oxfam.org/fr/communiques-presse/62-personnes-possedent-autant-que-la-moitie-de-la-population-mondiale].

Nel 2017 è stato reso noto che le 8 persone più ricche del mondo possiedono tanto quanto la metà più povera della popolazione mondiale, ovvero più di 3,5 miliardi di persone.
Queste cifre erano molto più basse solo pochi anni fa.

Vandana Shiva ci fa la cronistoria nel suo libro (già citato) *« Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra »* (2019) - Ed. Feltrinelli. :

> *"Mentre la ricchezza delle 62 persone più ricche del mondo è aumentata di oltre il 45% tra il 2010 e il 2015 - cioè un incremento di 542 miliardi di dollari, che ha portato la loro ricchezza a 1760 miliardi di dollari - la ricchezza della metà meno abbiente dell'umanità è scesa di poco più di 1000 miliardi di dollari nello stesso periodo, con un calo del 38%". Nel 2010, 388 persone possedevano una ricchezza pari a quella della metà meno abbiente dell'umanità; nel 2011, il numero era sceso a 177; 159 nel 2012; 92 nel 2013; 80 nel 2014; e nel 2017, erano solo 8.* [8]
> [cfr. Rif. 39: https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

Nel già citato rapporto *Oxfam* intitolato *« Transition écologique et inégalités mondiales - Pour une approche solidaire et équitable face aux enjeux sociaux et climatiques »" (Transizione ecologica e disuguaglianze globali - Per un approccio unitario ed equo alle sfide sociali e climatiche)* - pubblicato nell'ottobre 2019, Roland d'Hoop scrive quanto segue:

> *"In un rapporto pubblicato a gennaio 2019, Oxfam rivela che la ricchezza dei miliardari è aumentata del 12% nel 2018, ovvero di 2,5 miliardi di dollari al giorno o di 900 miliardi di dollari in un anno, mentre i 3,8 miliardi di persone che costituiscono la metà più povera dell'umanità hanno visto la loro ricchezza diminuire dell'11%."*

Poco più avanti aggiunge:

> *"Studiando l'evoluzione sui cambiamenti nella distribuzione della ricchezza nel mondo tra il 1988 e il 2008, ci mostra che il 44% dei guadagni assoluti è andato al 5% più ricco della popolazione mondiale."*

E infine:

"... la metà più svantaggiata dell'umanità potrebbe trovarsi in pericolo vitale. Questa metà non ha ricevuto nulla della ricchezza generata a livello globale nel 2017, mentre l'82% di essa è andato a beneficio dell'1% più ricco del mondo".
[Fonte: https://oxfammagasinsdumonde.be/content/uploads/2021/02/OMM-Transition-et-Nord-Sud-web.pdf]

E non accenna a fermarsi. Nel 2022, un articolo di *Oxfam* (in francese) intitolato: *"Le fortune dei dieci uomini più ricchi del mondo sono raddoppiate durante la pandemia, mentre i redditi del 99% della popolazione mondiale sono diminuiti a causa della Covid-19", diceva questo*:

"Le fortune dei dieci uomini più ricchi del mondo sono più che raddoppiate, da 700 a 1.500 miliardi di dollari, a un ritmo di 15.000 dollari al secondo o di 1,3 miliardi di dollari al giorno durante i primi due anni di una pandemia durante la quale il 99% della popolazione mondiale ha avuto redditi più bassi del previsto e più di 160 milioni di persone in più sono state spinte verso la povertà. "

"Gabriela Bucher, direttore generale di Oxfam International, ha dichiarato: "Se domani questi dieci uomini perdessero il 99,999% della loro ricchezza, sarebbero comunque più ricchi del 99% dell'intera umanità. Oggi sono sei volte più ricchi dei 3,1 miliardi di persone più povere.

"La fortuna dei miliardari è aumentata più dall'inizio della pandemia che nei 14 anni precedenti. Stimato a 5.000 miliardi di dollari, questo è il più grande aumento della ricchezza dei miliardari da quando questo tipo di dati è stato registrato. Un'imposta straordinaria del 99% sulla ricchezza accumulata durante la pandemia dai dieci uomini più ricchi del mondo permetterebbe, ad esempio, di :

- finanziare un numero di vaccini sufficiente a immunizzare il mondo intero;

- finanziare la protezione sociale e l'assistenza sanitaria universale, e finanziare l'adattamento ai cambiamenti climatici e ridurre i tassi di violenza di genere in oltre 80 paesi;

- Il tutto lasciando a questi uomini circa 8 miliardi di dollari in più rispetto a prima della pandemia".

Lo stesso articolo cita le parole di Gabriela Bucher:

"Non c'è carenza di denaro. Questa bugia è stata infranta quando i governi hanno sbloccato 16.000 miliardi di dollari per affrontare la pandemia".
[Fonte: https://www.oxfam.org/fr/communiques-presse/la-fortune-des-dix-hommes-les-plus-riches-du-monde-double-pendant-la-pandemie]

Al di là del reddito, delle tasse e del patrimonio, il contesto della pandemia ha reso questa mentalità di ricerca dell'arricchimento più visibile, e persino caricaturale nel caso degli ultra-ricchi:

Nell'articolo (in francese) dell'AFP *"Au Royaume-Uni, le coronavirus fait fondre le patrimoine des milliardaires*" (*"Nel Regno Unito, il coronavirus scioglie il patrimonio dei miliardari*) pubblicato su *Trends Tendances* nel 2020, in un momento in cui gran parte della popolazione vedeva diminuire il proprio reddito, stata messa in disoccupazione temporanea, perdeva il lavoro e si trovava in condizioni di vita molto precarie, il *Sunday Times* riportava alcune delle notizie più sconcertanti. 63 membri della lista delle 1000 persone più ricche del Regno Unito, tra cui 20 miliardari:

"... hanno fatto richiesta di aiuto per i loro dipendenti dal fondo pubblico istituito per la durata della crisi, che fornisce ai lavoratori l'80% del loro salario, fino a un massimo di 2.500 sterline al mese".
[Fonte: https://trends.levif.be/economie/banque-et-finance/au-royaume-uni-le-coronavirus-fait-fondre-le-patrimoine-des-milliardaires/article-normal-1289547.html]

Ciò significa che persone le cui tasche traboccano di milioni di dollari implorano lo Stato di pagare i danni causati dalla crisi, mentre lo stesso Stato è costretto a indebitarsi per fornire questi aiuti, e alla fine saranno i cittadini, compresi i più poveri, a ripagare i debiti in questione, senza che i milioni di dollari di questi ricchi individui vengano messi in discussione. Questo dimostra il livello di sfacciataggine, incoscienza e disprezzo che hanno per i loro concittadini.

Oppure, sempre per l'anno 2020, tratto dall'articolo (in francese) della RTBF *"Crise sanitaire et économique: les riches encore plus riches, les pauvres encore plus pauvres*" (2021) di N.J. :

> *"In nove mesi, le 1.000 persone più ricche del mondo, le prime 1.000 della lista dei miliardari, hanno recuperato tutto la loro fortuna. E per alcuni di loro, i dieci più ricchi, c'è stato addirittura un aumento di questa fortuna collettiva di 3900 miliardi di dollari tra il 18 marzo e la fine di dicembre. Si tratta quindi di una ripresa davvero fulminea. Per fare un paragone, lo stesso gruppo ha impiegato cinque anni per recuperare il proprio patrimonio dopo la crisi finanziaria del 2008-2009. Per loro, quindi, la ripresa è stata molto rapida.*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_crise-sanitaire-et-economique-les-riches-encore-plus-riches-les-pauvres-encore-plus-pauvres?id=10682005]

spiega Aurore Guieu, responsabile del team Disuguaglianza e giustizia fiscale di *Oxfam Belgio*.

Lo stesso vale per alcune multinazionali quotate in borsa, che sono riuscite a trarre vantaggio dalla situazione, facendo impennare le proprie azioni del 125% a Wall Street.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/monde/detail_apple-ne-connait-pas-la-crise-la-firme-depasse-les-2-000-milliards-de-dollars-en-bourse?id=10566591].
Allo stesso tempo, decine di milioni di persone cadono in condizioni di estrema povertà.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_coronavirus-selon-la-banque-mondiale-100-millions-de-personnes-pourraient-tomber-dans-l-extreme-pauvrete?id=10566159].

Da qualsiasi punto di vista le si guardi, le cifre sono tutte ugualmente sconcertanti. I media riportano regolarmente queste cifre, sia che riguardino i più ricchi che i più poveri.

D'altra parte, raramente vengono messi uno accanto all'altro. Se così fosse, non potremmo più idolatrare i più ricchi e smetteremmo di arricchirli.

Nulla può giustificare tali discrepanze.
Perché l'ultra-ricchezza di alcuni non può essere condivisa per garantire che la metà più povera dell'umanità possa sopravvivere e vivere dignitosamente?

A livello globale, in questo contesto, mentre il pianeta potrebbe provvedere ai bisogni di tutti se fosse gestito in modo responsabile, efficiente e collettivo, l'iniqua distribuzione del denaro sta mantenendo un miliardo di persone in condizioni di sopravvivenza difficili o impossibili.

Se non si interviene rapidamente, arriveremo presto al punto in cui la persona più ricca detiene quanto tutto il resto dell'umanità. Se questo diventasse possibile, non sarebbe perché questa persona avrebbe potere assoluto su 7 o 8 miliardi di persone, ma perché tutti noi condividiamo convinzioni che ci fanno accettare di partecipare a un sistema totalmente incoerente che sta affondando. E che queste credenze privilegiano coloro che continuano a lavorare per mantenere a galla questo sistema.

I più ricchi continuano ad arricchirsi, mentre i più poveri sono morti da tempo e hanno lasciato le statistiche, e ognuno di noi contribuisce quotidianamente a far sì che questo continui.

E questo si riflette anche a livello nazionale. Nell'articolo (in francese) *"La dette des pays en développement a plus que doublé en dix ans, selon la Banque mondiale"*, 2022, di Belga, a cura di Victor de Thier sulla RTBF :

> *"La Banca Mondiale (BM) ha stimato che il debito dei paesi in via di sviluppo è più che raddoppiato nell'ultimo decennio, raggiungendo i 9.000 miliardi di dollari nel 2021, sottolineando che il rischio che entrino in crisi è aumentato".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/article/la-dette-des-pays-en-developpement-a-plus-que-double-en-dix-ans-selon-la-banque-mondiale-11118446]

Nonostante si tratti dei paesi più poveri, si fa di tutto per impoverirli ulteriormente e impedire così alle potenze di fornire assistenza alle loro popolazioni, costringendole invece a ripagare il loro debito sempre più alto.

Con l'accumularsi delle crisi attuali e future, la povertà sta nuovamente aumentando in modo drammatico e, all'altro estremo, i più ricchi stanno diventando esponenzialmente più ricchi in modo più rapido e indecente di quanto non si sia mai visto prima.

Il fatto che la povertà estrema sia diminuita in tutto il mondo negli ultimi decenni dimostra che ci sono persone di buona volontà che lavorano duramente per alleviare le sofferenze nel mondo e ripristinare l'equità. Tuttavia, il fatto che la povertà non sia stata sradicata in tutto questo tempo dimostra che c'è abbastanza cattiva volontà da impedire che gli sforzi dei primi abbiano pieno successo. E non è solo una questione di cattiva volontà; c'è anche, e soprattutto, l'inerzia di coloro che potrebbero fare la differenza, coloro che non sono direttamente responsabili di tutto questo, ma che, nel loro modo di vivere e di pensare, sostengono il problema, vi partecipano e lo perpetuano.

Una piccola fonte di speranza:

Sotto l'egida dell'OCSE, 136 paesi hanno concordato di imporre alle multinazionali un'aliquota fiscale minima del 15%, che potrebbe frenare la frenetica corsa al profitto e restituire un po' di equità al sistema. Speriamo che sia solo l'inizio.
[Fonte: https://www.lalibre.be/dernieres-depeches/afp/2021/10/08/taxation-des-multinationales-accord-a-136-pays-avec-un-taux-fixe-a-15-RR7YQHLZNZD63OZLXA7LU4MOXI/]:

Un'altra fonte di speranza:

Nel settembre 2023, una lettera aperta firmata da 300 persone - milionari, economisti e rappresentanti politici - è stata inviata ai capi di Stato presenti al vertice del G20 dello stesso mese, chiedendo loro - tra le altre cose - di tassare gli ultra-ricchi.
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/des-milliardaires-economistes-et-politiciens-appellent-le-g20-a-taxer-les-super-riches-11251069]

Ma questi miglioramenti rimangono troppo lenti e timidi per fare una differenza fondamentale. Anche se non è certo inutile; se dobbiamo accontentarci di progressi che richiedono anni per germogliare nelle menti dei decisori e molti altri anni per essere decisi da un numero sufficiente di essi, e ancora molti altri anni per essere messi in atto, non siamo vicini a vedere degli sconvolgimenti.
Non è forse giunto il momento di pensare a cosa possiamo fare, sulla nostra scala, come cittadini?

2. La classe più ricca, di gran lunga la più distruttiva

Non solo la classe più ricca della popolazione si concede tutti i vantaggi e i privilegi e abusa dei suoi poteri, ma è anche nota per essere responsabile di maggiori distruzioni, inquinamenti e dilapidazioni rispetto a tutti gli altri strati della società.

Ancora una volta, a seconda della fonte, le cifre variano, ma la tendenza è chiara: l'impronta ecologica, l'impronta di carbonio, dei più ricchi è disastrosa, mentre quella dei più poveri non danneggia affatto il pianeta.

L'articolo *"Quand la minorité la plus riche de la planète émet une grande partie du CO2" (Quando la minoranza più ricca del pianeta emette gran parte delle emissioni di CO2),* (2019) di Adeline Louvigny della RTBF, cita 4 studi e rapporti provenienti da diverse fonti:

> *"... il 10% più ricco rappresenta il 26% dell'impronta di carbonio totale, mentre il 50% con i redditi più bassi rappresenta il 15%. Il quarto più ricco della popolazione mondiale è responsabile di oltre il 60% dell'impronta ecologica dell'umanità".*

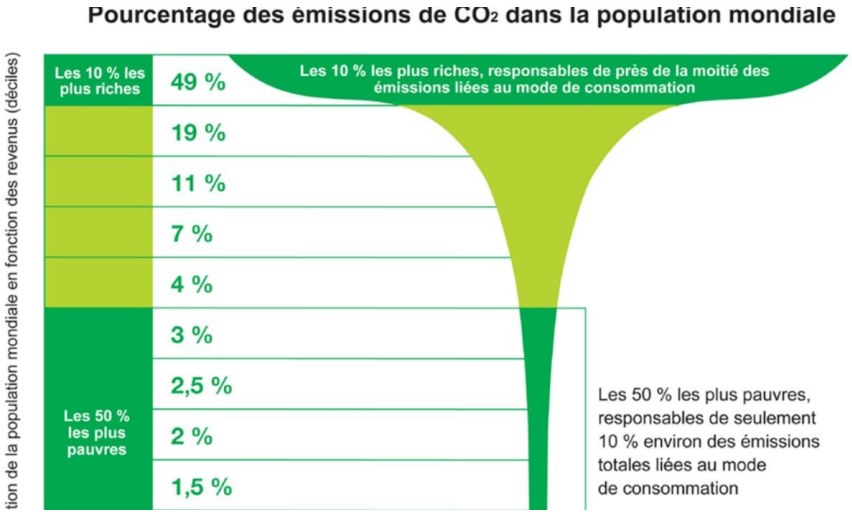
Nello stesso articolo cita:

> *"Nel 2015, Oxfam aveva condotto un esercizio simile, ottenendo cifre che evocavano una disuguaglianza ancora più clamorosa: secondo la loro metodologia, il 10% più ricco del pianeta emette il 49% della CO2 globale. Lo stesso anno, un rapporto degli economisti Thomas Piketty e Lucas Chancel andava nella stessa direzione: il 10% più ricco contribuiva al 45% delle emissioni, mentre il 50% meno abbiente contribuiva solo al 13%."*

L'articolo si spinge oltre, citando uno studio che ha valutato :

> *"... che l'impronta di carbonio dell'"élite" globale era 11 volte superiore a quella dei più poveri".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/article/quand-la-minorite-la-plus-riche-de-la-population-mondiale-emet-une-grande-partie-du-co2-10196935?id=10196935]

Per illustrare questo aspetto, ecco un diagramma pubblicato da Oxfam nel dicembre 2015 in un media briefing su *" Disuguaglianze estreme ed emissioni di CO2":*



Decili di reddito a livello mondiale e relative emissioni dovute al modello di consumo

[Source : https://www-cdn.oxfam.org/s3fs-public/file_attachments/mb-extreme-carbon-inequality-021215-fr.pdf]

Prima di concludere questa serie di citazioni e riferimenti, ecco alcuni estratti del rapporto pubblicato nel settembre 2020 (in francese), di una ricerca condotta da *Oxfam Internationale* dall'*Istituto per l'Ambiente di Stoccolma (SEI*): *« Combattre les inégalités des émissions de CO2 - La justice climatique au cœur de la reprise post COVID-19 » (Affrontare le disuguaglianze delle emissioni di CO2 - La giustizia climatica al centro della ripresa post-COVID-19),* che fornisce ulteriori dettagli su questa situazione - oltre alle cifre - su cui torneremo nei capitoli successivi:

> *"Negli ultimi 20-30 anni, la crisi climatica si è aggravata e il limitato bilancio mondiale del carbonio è stato dilapidato per intensificare i consumi di una popolazione benestante, anziché per far uscire le persone dalla povertà. I due gruppi che soffrono maggiormente di questa ingiustizia sono quelli meno responsabili della crisi climatica: le popolazioni povere ed emarginate che stanno già affrontando gli impatti del cambiamento climatico e le generazioni future che erediteranno un bilancio del carbonio esaurito e un mondo colpito duramente dagli sconvolgimenti climatici".*
>
> *"È importante riconoscere che le disuguaglianze nelle emissioni di CO2 e chi sono basate sul reddito, qui studiate, si intrecciano e rafforzano altre strutture di potere associate a genere, etnia, età e casta, tra le altre. Questo spiega in parte perché, in molti paesi, gli uomini bianchi tendono a essere sovrarappresentati nei gruppi a più alto reddito e le donne di colore tendono a essere in maggioranza nei gruppi a più basso reddito".*
>
> *"... negli ultimi 20-30 anni, ... abbiamo visto esplodere le disuguaglianze di reddito e di ricchezza nella maggior parte dei paesi, riflettendo sistemi patriarcali e colonialisti profondamente radicati che privilegiano il dominio e l'arricchimento di pochi a spese del resto della popolazione".*
>
> *"L'impronta di carbonio derivante dal consumo pro capite dell'1% più ricco è attualmente 35 volte superiore all'obiettivo fissato per il 2030 e più di 100 volte superiore a quella del 50% più povero. L'impronta di carbonio pro capite del 10% più ricco è più di 10 volte superiore all'obiettivo fissato*

per mantenere il riscaldamento al di sotto di 1,5°C entro il 2030 e più di 30 volte superiore a quella del 50% più povero".

"... tra il 1990 e il 2015 ... il 50% più povero (circa 3,1 miliardi di persone) è stato responsabile solo del 7% delle emissioni cumulative di CO2..."

Nello stesso documento, Tim Gore, esperto di ONG, aggiunge quanto segue:

"È una dicotomia fallace suggerire che dobbiamo scegliere tra la crescita economica e il clima".
[Fonte: https://oxfam.app.box.com/s/q36ywh37ppur8gl276zwe8goqr6utkej/file/719888120652]

Infine, nel suo rapporto (in francese) *"The Carbon Billionaires" (I miliardari del carbonio)* dell'ottobre 2022, Oxfam afferma quanto segue:

"Oxfam ha determinato che l'impronta di carbonio annuale degli investimenti dei soli 125 miliardari più ricchi del mondo presenti nel nostro campione equivale alle emissioni di carbonio della Francia, un paese di 67 milioni di persone. Si tratta di una media di 3,1 milioni di tonnellate per miliardario, più di un milione di volte la media del 90% più povero dell'umanità, pari a 2,76 tonnellate".
[Fonte: https://oxfambelgie.be/sites/default/files/2022-11/COP%20Milliardaires%20du%20Carbone.pdf]

L'élite finanziaria vive nel lusso, dilapidando freneticamente le risorse di tutti, in un'incoscienza autostimolata dalla cultura in cui è immersa e dalle pratiche e credenze veicolate in questi ambienti.
L'ultimo modo di sprecare denaro e far esplodere la loro impronta ecologica è il turismo spaziale. C'è chi va oltre le ville faraoniche, gli yacht, le collezioni di auto e i viaggi intorno al mondo in jet privati, e prenota il proprio posto per diverse centinaia di migliaia di dollari per trascorrere 10 minuti nello spazio.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/monde/detail_tests-en-cours-pour-10-minutes-dans-l-espace-les-futures-excursions-des-millionnaires?id=10609458].

Un'altra illustrazione "aneddotica" per i curiosi: l'uso massiccio di jet privati da parte di una casta ricca, che fa esplodere la loro impronta ecologica, ma che ora viene tracciata in rete.
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/le-flight-tracking-des-jets-prives-des-stars-et-milliardaires-nouveau-revelateur-de-linjustice-climatique-11050554].
E questo consumo sfrenato, questo spreco diffuso, generalmente giustificato dalla necessità di "crescita", si traduce nelle ingiustizie subite dagli strati sociali alla base della piramide e nella distruzione dell'ambiente in ogni modo possibile.

3. All'altra estremità della scala della ricchezza, si muoiono a milioni, decine di milioni, centinaia di milioni...

"... il problema de la fame avrebbe dovuto essere risolta molto tempo fa. Fin dagli anni '40 ci è stato promesso che sarebbe scomparsa. Sarebbe stata presto un ricordo del passato: Kissinger lo ha annunciato a Roma nel 1974, è stata inclusa negli Obiettivi del Millennio, entro il 2030 non ci sarà più fame, e così via. La verità è che non c'è volontà. Le soluzioni sono alla nostra portata. Produciamo cibo a sufficienza per tutto il pianeta. È la povertà che impedisce a milioni di persone di accedervi.
Martín Caparrós, intervistato da Isabelle Rüf del quotidiano Le Temps, in sul suo libro (in francese) "*La faim*" (Fame), pubblicato nel 2015.
[Fonte: https://www.letemps.ch/culture/martin-caparros-rencontre-forcats-faim].

Se prendiamo come fonte i dati sulla mortalità nel mondo per anno riportati su Wikipedia (in francese): quasi 57 milioni di persone muoiono ogni anno.
[Fonte: https://fr.wikipedia.org/wiki/Mortalit%C3%A9_dans_le_monde].
E se guardiamo alle cifre pubblicate nel 2022 da 238 ONG ai membri delle Nazioni Unite: quasi 8 milioni di persone muoiono di fame ogni anno nel mondo.
[Fonte: https://www.carefrance.org/actualites/une-personne-meurt-de-faim-toutes-les-quatre-secondes-dans-le-monde-alertent-238-ong/];
quasi un decesso su 7 nel mondo è legato alla fame.

Dopo avervi dato le cifre sulla ricchezza di alcuni, non vi risparmierò nemmeno quelle sulla povertà e sulla mortalità di altri. Perché è necessario uscire dalla negazione e penso che sia utile mettere a confronto queste due realtà estreme, che sono intrinsecamente legate ma che in genere ci rifiutiamo di affrontare esplicitamente, mentre affrontandole potrebbe essere possibile ristabilire un equilibrio più giusto, attingendo dai vasi comunicanti la ricchezza degli uni per reindirizzarla verso les comunità più povere, senza mettere in pericolo di povertà coloro da cui proviene questa ricchezza.

Una delle regole più comuni del nostro sistema finanziario è che è legale che il patrimonio finanziario privato di una singola persona superi il PIL di diversi paesi. Mentre sappiamo che queste somme potrebbero permettere di salvare milioni di persone che moriranno di povertà entro un anno, o far uscire dalla povertà centinaia di milioni di altre persone. Eppure non viene fatto nulla, o quasi, per deviare il destino di questo denaro e ripristinare le possibilità di sopravvivenza dignitosa per queste persone. Le persone più ricche sono viste come quelle che creano ricchezza, valore, posti di lavoro e crescita; quelli che consentono al sistema di funzionare correttamente in un certo senso; cio che apparentemente giustifica la loro ricchezza. Mentre, se ci pensiamo bene, sono loro a saccheggiare e distruggere il pianeta.

Un esempio particolarmente notevole dell'enorme divario di valori e riferimenti tra i ricchi e potenti e i comuni cittadini è stato palesemente rivelato quando, nella primavera del 2019, la cattedrale di Notre-Dame a Parigi è andata a fuoco. In sole 4 ore sono state presentate offerte tra i 100 e i 200 milioni di euro ciascuna da parte di diverse multinazionali per finanziare la ricostruzione della cattedrale. Quando si fa il paragone con eventi di beneficenza come il "téléthon" in Francia e il "télévie" o "consorzio 12-12" in Belgio, che ogni anno raccolgono X milioni o decine di milioni di euro (a seconda della causa e dell'ampiezza del pubblico a cui si rivolge) per tutta la durata dell'operazione, mentre la partecipazione viene proposta a milioni o decine di milioni di cittadini di questi stessi paesi, con l'obiettivo di migliorare la vita di altri cittadini; la conclusione non può che essere scioccante. Ciò che decine di milioni di persone riescono a raccogliere in donazioni per diversi giorni o settimane, per salvare la vita di altre persone, le multinazionali lo offrono praticamente con uno schiocco di dita, in solo poche ore, per salvare nessuno.
Questo ha reso estremamente visibile gli squilibri di potere tra chi ha ricchezza e gli altri.
Rilasciando così rapidamente somme di denaro così ingenti, per una causa principalmente materiale, queste aziende (e i loro dirigenti) dimostrano, in modo un po' impulsivo e senza dubbio involontario, non solo di avere a disposizione queste somme di denaro e molto altro ancora. Ma dimostrano anche, indirettamente, i valori impliciti che le guidano.

In pochi decenni, il nostro sistema economico è riuscito a uccidere centinaia di milioni di persone.
Il professor Pogge dell'Università di Yale, citato nell'articolo del giornale Le Point riportato sul seguente sito web:
[Fonte: https://www.inter-reseaux.org/ressource/opinion-les-chiffres-de-la-faim-dans-le-monde-sont-a-jeter-a-la-poubelle/] ha dichiarato nel 2016 che la fame nel mondo ha ucciso 450 milioni di persone in 25 anni. Si tratta di una cifra mostruosa se si considera che nel 2016 la popolazione mondiale sfiorava i

7,5 miliardi, rispetto ai quasi 5,5 miliardi del 1991. Ciò significa che più di un essere umano su 15 è morto di fame durante questi 25 anni.

E poiché sappiamo che la ricchezza è distribuita in modo molto diseguale nel mondo, è chiaro che in alcune parti del mondo un quarto, la metà o addirittura intere comunità sono state decimate. Queste persone sono semplicemente uscite dalle statistiche sulla povertà. Più di 800 milioni di persone nel mondo soffrono ancora la fame (rispetto a più di un miliardo di 30 anni fa - di cui 450 milioni sono morti).

E anche se il numero di persone che ancora muoiono di fame e malnutrizione ogni anno è sceso di oltre la metà - a quasi 8 milioni - le disuguaglianze continuano a crescere (secondo i dati pubblicati durante l'azione di sensibilizzazione di 238 ONG presso i membri delle Nazioni Unite nel 2022 - una persona muore di fame ogni 4 secondi.
[Fonte: https://www.carefrance.org/actualites/une-personne-meurt-de-faim-toutes-les-quatre-secondes-dans-le-monde-alertent-238-ong/]).
Nessuna guerra, nessuna dittatura, nessuna pandemia ha mai ucciso così tante persone, eppure è ancora in programma. Nel 1990, gli Obiettivi del Millennio miravano a sradicare la metà della povertà estrema nel mondo entro il 2015. Fissare un tale obiettivo significa in definitiva pianificare di lasciare l'altra metà a soffrire e morire.

Per corroborare le informazioni citate dal professor Pogge, ho cercato altre statistiche in rete. Purtroppo non sono riuscito a trovare i dati relativi agli anni '90. All'epoca si parlava di 20 milioni di morti all'anno per fame e malnutrizione. Attualmente (2022-2023), le cifre variano a seconda delle fonti e degli anni, e gli articoli sono molto più propensi a menzionare il numero di milioni di persone minacciate di morte, piuttosto che le cifre effettive della loro scomparsa. Sopra ho citato 8 milioni (secondo 238 ONG), ma altre due fonti parlano di oltre 9 milioni all'anno.
[Fonte: https://www.theworldcounts.com/challenges/people-and-poverty/hunger-and-obesity/how-many-people-die-from-hunger-each-year]
e [Fonte: https://reliefweb.int/report/world/dans-un-monde-dabondance-9-millions-de-personnes-meurent-chaque-ann-e-de-faim-d-clar-le].
E vorrei richiamare l'attenzione sul fatto che, nella maggior parte degli articoli che parlano di cifre relative alla fame nel mondo, si tiene conto delle persone che soffrono la fame senza menzionare quelle che sono già morte. A mio avviso, questa è una forma di negazione del problema. Perché, matematicamente, significa minimizzare la realtà.

Il fatto che queste statistiche, che variano tra i 700 e i 900 milioni di persone, vengano ripetute anno dopo anno, senza tenere conto di coloro che sono morti per fame o malnutrizione, distorce il calcolo.
Facciamo un rapido calcolo per capire questo concetto, senza pretendere che sia esatto, dato che nello scrivere questo articolo non ho i numeri precisi e non terrò conto nemmeno della crescita demografica. L'obiettivo è seguire il ragionamento, non parlare di cifre esatte.
Se considerassimo un numero di 800 milioni di esseri umani in difficoltà a causa della fame nel mondo. E che questo numero si mantenesse stabile nell'arco di 10 anni; ciò significherebbe che, dato che ogni anno muoiono circa 8 milioni di persone per fame e malnutrizione, il numero di persone coinvolti dopo 10 anni che potremmo supporre come reale (senza tenere conto della crescita demografica) sarebbe di 880 milioni, cioè il 10% in più rispetto alla cifra citata. Quindi, se la cifra di 800 milioni si mantiene nel tempo (il che non è vero, e ripeto che sto parlando di concetti, non di cifre esatte), ciò significherebbe che la fame sta aumentando. Ma di questo non si tiene conto, perché i morti sono usciti dalle statistiche. E data la dimensione del problema, confesso di non capire perché questo pregiudizio nel ragionamento sia persistito così a lungo, perché a parte il lavoro del professor Pogge, non ho visto questa nozione menzionata da nessuna parte.

Inoltre, data l'entità del problema e i numeri fluttuanti da un anno all'altro e da una fonte all'altra, tutte queste cifre devono essere considerate con estrema cautela, poiché nessuno è stato in grado di contare effettivamente il numero di morti. Il modo in cui vengono raccolti i dati varia da paese a paese e il confine tra morte per malnutrizione e morte per malattia non può mai essere stabilito con certezza al 100%. Quello che mi sembra certo è che quando si raggiungono numeri così estremi, la nostra immaginazione non è in grado di capire cosa significhino davvero. È totalmente al di là di noi.

Nonostante la gravità della situazione, va notato che i dati più affidabili mostrano un miglioramento della situazione nei paesi in cui la fame è o era omnipresente per gran parte della popolazione. In questi paesi si è registrato un significativo aumento dell'aspettativa di vita. Ma il miglioramento medio della longevità nel mondo, equivalente a 24 anni di vita, tra il 1950 e il 2015, non può nascondere l'enorme divario che persiste ancora oggi, dato che questo miglioramento è molto disomogeneo e che la speranza di vita in alcuni paesi era già estremamente bassa nel 1950 (27 anni in Mali, per esempio, dove la speranza di vita è letteralmente raddoppiata, ma attualmente non supera i 56,2 anni di media, che è ancora terribilmente bassa). Ancora oggi, in alcuni paesi, la speranza di vita media supera a malapena i 50 anni (50,1 anni nel 2015 per la Sierra Leone), mentre nei paesi più ricchi la speranza di vita media supera gli 80 anni.

Per statistiche dettagliate, consultare *Wikipedia (in francese)*:
[Fonte: https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_pays_par_esp%C3%A9rance_de_vie]

Nel suo già citato libro *"La faim"* (2015), ed. Buchet Chastel, Martín Caparrós scrive:

> *"Nessun flagello è così mortale e, allo stesso tempo, così prevenibile come la fame.*
> [Fonte: https://www.bnfa.fr/livre?biblionumber=35807]

Jean Ziegler, ex relatore speciale delle Nazioni Unite sul diritto al cibo, ha scritto nel suo libro (in francese) *"Destruction massive"* (*Distruzione massiccia)* (2011), ed. du Seuil:

> *"La distruzione di decine di milioni di uomini, donne e bambini a causa della fame ogni anno è lo scandalo del nostro secolo. Ogni cinque secondi un bambino sotto i dieci anni muore di fame. In un pianeta che pullula di ricchezze...".*
>
> *...*
>
> *"Allo stato attuale, l'agricoltura mondiale potrebbe facilmente sfamare 12 miliardi di esseri umani, il doppio della popolazione attuale. Quindi non c'è nessuna fatalità. Un bambino che muore di fame è un bambino che viene ucciso".*
> [Fonte: https://www.fr.fnac.be/a3677854/Jean-Ziegler-Destruction-massive-Geopolitique-de-la-faim]

Nello stesso articolo della RTBF citato sopra: *"Crise sanitaire et économique: les riches encore plus riches, les pauvres encore plus pauvres" (2021), di* N.J., ecco cosa dice dei più poveri:

> *"Secondo le stime, la crisi sanitaria e il suo corollario, la crisi economica, hanno spinto in povertà tra i 200 e i 500 milioni di persone nel mondo. Quando diciamo "in povertà", intendiamo dire che le persone in questione sarebbero scese sotto la soglia dei 5,50 dollari al giorno entro il 2020. Purtroppo, per queste persone il recupero richiederà più di un decennio. Tra queste persone, le donne sono state colpite in modo massiccio da questa doppia crisi economica e sanitaria".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_crise-sanitaire-et-economique-les-riches-encore-plus-riches-les-pauvres-encore-plus-pauvres?id=10682005]

Le conseguenze della guerra in Ucraina stanno avendo un effetto simile. Non solo milioni di persone stanno lasciando il paese, e decine di migliaia sono morte in battaglia, ma centinaia di milioni di persone in tutto il mondo stanno affrontando la miseria e la carestia a causa della scarsità di grano, e un numero ancora maggiore sta cadendo in povertà a causa dell'aumento dell'inflazione legata alla guerra e all'impennata dei prezzi dell'energia.

4. È l'estrema ricchezza delle persone più ricche che mantiene la mortalità di milioni di persone più povere.

> *"I profitti generati dalle compagnie di combustibili fossili in meno di diciotto giorni sarebbero sufficienti a finanziare tutti gli appelli umanitari lanciati dalle Nazioni Unite per il 2022.*
> secondo l'articolo dell'agenzia Belga a cura di Théa Jacquet della RTBF, *"La fame estrema è aumentata del 123% in dieci dei paesi più vulnerabili al riscaldamento globale"*. (2022) [Fonte: https://www.rtbf.be/article/la-faim-extreme-a-augmente-de-123-dans-dix-des-pays-les-plus-fragiles-face-au-rechauffement-climatique-11067835]

Un tempo dovevamo capire che la terra non era piatta, ma rotonda, e che non eravamo al centro dell'universo. Ora siamo arrivati a capire che il nostro pianeta è limitato e che il "buon padre di famiglia" che lo ha gestito finora non è altro che un truffatore e che noi siamo tutti le manine consenzienti di questo truffatore.
Nel contesto odierno, in cui il sistema economico è ineluttabilmente chiuso, limitato dalle capacità del pianeta; la logica dovrebbe farci capire che ogni arricchimento di qualcuno crea di fatto povertà per altri.

E se questo è sempre stato molto ingiusto, non è mai stato così incoerente e pericoloso come ora. E non saranno mai di coloro che istituiscono e mantengono un tale sistema a doversi aspettare un cambiamento di rotta. Anche se alcuni esprimono lodevoli intenzioni in questa direzione.

E le persone più ricche, gli amministratori delegati, i banchieri, i redditieri, gli alti dirigenti, tutti i grandi azionisti, non hanno ancora capito che si trovano sul ramo che stanno segando e che sono molto vicini al punto di rottura, anche se il ramo sembra ancora quasi intatto ai loro occhi. È solo questione di tempo, ma si spezzerà.

Da qualsiasi punto di vista si guardi il problema, emerge che i ricchi sono estremamente ricchi, sempre più ricchi, aumentano sempre più velocemente la loro ricchezza e sperperano sempre più il bene comune che sono le risorse del pianeta. Allo stesso tempo, un numero sempre maggiore di poveri del mondo viene mantenuto povero, e alcuni di loro stanno diventando sempre più poveri. I più ricchi abusano del loro potere per perpetuare questa situazione. E i politici lasciano che ciò accada: perché beneficiano del sostegno finanziario di questi ricchi; e/o per mantenere il loro posto; perché sono compiacenti, o incoscienti; o tutte queste cose insieme. Ma anche perché sono impotenti di fronte all'inestricabile complessità rappresentata dai sistemi giuridici regionali, nazionali, internazionali e globali, e anche di fronte alla totale assenza di regolamentazione in molti settori che rendono possibile ai più ricchi continuare come hanno sempre fatto e in modi sempre più estremi. Ciò significa che praticamente nulla può cambiare le loro azioni e decisioni nel breve termine, e che il cambiamento deve venire in gran parte da altrove.

E la classe media, né povera né ricca, partecipa a tutto questo sottomettendosi alle regole dettate dai più ricchi, anche se per una gran parte degli individui nulla li obbliga a farlo. Ma è molto comodo godere di certi vantaggi e non vedere le conseguenze che ne derivano. Deploriamo l'ingiustizia, ma ci rifiutiamo di ammettere che, subdolamente, vi partecipiamo, essendo complici di coloro che l'hanno iniziata. E

poiché la maggior parte delle volte questo accade lontano da noi, e la povertà e la fame non provocano un grande clamore che viene ripreso dai mass media, ci accontentiamo di indignarci furtivamente quando c'è una carestia all'altro capo del mondo, e di costruire muri e fili spinati per non vedere arrivare questi migranti, che sono la prova del male della civiltà che stiamo negando.

Come dice Julien Vidal nel suo libro (in francese): *"Ça va changer avec vous!",*(2019), First Edition:

> *"L'attuale modello capitalistico si nutre di ciò che rimane non detto, dei nostri morbidi compromessi, delle nostre sterili opposizioni, della nostra passività, delle nostre incoerenze e delle nostre dimissioni.*
> [Fonte: https://www.lisez.com/livres/ca-va-changer-avec-vous/9782412053485]

Torneremo su tutto questo un po' più avanti, nei capitoli *"Compiacimento del consumatore "* e *"L'implicito e l'esplicito*".

Valutare i danni non può portarci a trovare le soluzioni per evitare che continuino. Dobbiamo scoprire cosa si nasconde dietro le apparenze che portano a queste derive. E piuttosto che cercare storicamente le ragioni della situazione attuale, propongo un approccio più psicologico o sociologico. Perché non è guardando al passato che possiamo evitare di riprodurlo; è guardando alle ragioni dei nostri comportamenti che possiamo trasformarli. E quando si parla di cultura del profitto, abbiamo ancora molto da scoprire.

F) LE CONSEGUENZE DELL'ATTRAZIONE DEL GUADAGNO SULLE MENTALITÀ

1. Sopravvivenza o avidità

Nel mondo del lavoro come lo conosciamo oggi, la maggior parte dei lavori non funziona in virtù della carota che è l'attrazione del guadagno, ma piuttosto in virtù del bastone che è la sua mancanza. Nel senso che, a seconda del proprio percorso scolare e professionale, la maggior parte dei lavoratori non sceglie realmente il proprio lavoro; prende quello che gli viene dato, senza poterne discutere le condizioni. E questo è ancora più vero per chi ha figli o altre persone a carico.

Come abbiamo visto, mancare degli soldi significa operare in modalità di sopravvivenza. Questo genera stress. Costringe a vivere nell'immediatezza, senza la possibilità di pianificare. Stimola le emozioni negative e i comportamenti che ne conseguono: aggressività e violenza, depressione, inibizione. E può essere paragonato a una forma di privazione della libertà. Ogni azione e decisione è costretta a muoversi nella direzione della sopravvivenza; in questo senso, non c'è davvero scelta. Naturalmente, esistono diversi gradi di sopravvivenza: per esempio, la semplice ricerca di cibo, la ricerca di un lavoro decente o di una casa confortevole.

Inoltre, se inizialmente la sopravvivenza può essere il motore per ottenere denaro; non appena la sopravvivenza è assicurata e diventa possibile un surplus, l'attrazione del guadagno segue presto. Il primo passo è il risparmio per i tempi difficili. E se c'è l'opportunità di aumentare il reddito, pochi la rifiutano. E così inizia l'accumulo di beni, la spesa, l'aumento del comfort, che diventa rapidamente superfluo, poi lusso e infine spreco. La limite tra comfort e lusso non è sempre chiara e molti la superano senza rendersene conto.

Sono diversi i fattori che ci spingono a cercare una ricchezza sempre maggiore.

Innanzitutto, quando riusciamo a uscire dalla modalità di sopravvivenza nella pratica, a livello psicologico spesso manteniamo gli stessi atteggiamenti, gli stessi comportamenti, che creano il bisogno di accumulare, di avere sempre qualcosa di riserva e di non raggiungere mai la sazietà. Si tratta di una risposta riflessa allo stress, un modo per calmare le nostre paure. Non è necessario essersi trovati in una situazione precaria per sviluppare questo riflesso. La paura della mancanza esiste in tutti, ma la sicurezza di un reddito può calmarla; inoltre, la coscienza di questa paura può permetterci di imparare a gestirla in assenza di minacce.

Oltre a questa tendenza ad accumulare risparmi e acquisti, siamo anche condizionati a consumare dalle influenze del nostro ambiente. La televisione, la pubblicità, la moda, i social network e altre influenze di Internet, nonché le pressioni di chi ci circonda, oltre a molti altri fattori, guidano le nostre scelte, ci plasmano e ci intimano di comprare e spendere sempre di più, e quindi di avere bisogno di un reddito sempre maggiore per farlo. Si ritiene che fare shopping, comprare, possedere significhi “farsi del bene”. Persino gli psicologi sono in grado di condurci su questa strada. Tuttavia, compensare le nostre paure, carenze e frustrazioni spendendo denaro (per gli acquisti o per i divertimenti) non ci insegna a gestire queste emozioni e a superarle, anzi ci impedisce di prenderne coscienza.

Non è necessariamente difficile deviare dalle autostrade del consumismo, della televisione, dei social network, ecc. per scelta, ma in genere si tratta di un percorso lungo per arrivarci, perché tutto ci spinge a rimanere all'interno del quadro, in primo luogo la necessità di rimanere socialmente integrati.

E più siamo radicati in questa cultura, più ne diventiamo dipendenti. La modalità di sopravvivenza diventa allora una dipendenza. Una dipendenza inconscia, non necessariamente potente, che non ci distrugge, anche se ci impedisce di evolvere, ma che indirettamente distrugge tutto ciò che ci circonda.

Infine, più viviamo nell'opulenza, più la minaccia alla vita rappresentata dalla mancanza di denaro può trasformarsi nella minaccia di perdere i privilegi o lo status acquisiti. Se non facciamo un salto evolutivo, c'è persino il rischio che continuiamo a comportarci in modo da sopravvivere nonostante l'opulenza acquisita e da essere avidi per la paura di perdere i nostri privilegi.

2. Il denaro corrompe e perverte

E se in modalità di sopravvivenza i nostri comportamenti possono essere crudeli verso gli altri, in modalità privilegiata possono diventare molto più perversi. Lottare per i privilegi e diventare avidi di ottenere sempre di più ci porta fuori dal mondo dell'etica e in uno in cui ogni colpo è lecito. Non è una scelta cosciente e di solito ci vogliono anni, decenni o addirittura generazioni per svilupparla.

A lungo termine, come il potere, troppo denaro corrompe e perverte. Fa marcire i nostri valori e compra la nostra onestà. Più siamo ricchi o più siamo pagati, più diventa allettante accettare di compromettere i nostri valori, di agire in modo disonesto, di mentire e così via. E lo facciamo con la coscienza pulita, accomodando la realtà, anche se questo significa vedersi come un punto di riferimento, come generoso, benefattore. E non è necessario avere molti soldi in più per entrare in questo processo. Anche noi della classe media siamo colpiti, in misura ridotta, ma comunque colpiti. Le persone più ricche sono quindi una caricatura di ciò che i benestanti stanno già facendo.

Negli Stati Uniti sono state condotte ricerche su questo tema:
[Fonte (in francese): http://www.slate.fr/lien/50743/riches-comportement-morale-ethique].

Il denaro può comprare tutto, assolutamente tutto, anche il corpo delle donne (e in misura molto minore quello degli uomini) per soddisfare gli impulsi. E c'è da aspettarsi che più ricchezza hanno le persone o più sono pagate, più saranno in grado di compromettere i loro valori, la loro onestà, la loro benevolenza, e quindi saranno capaci del peggio.

E quando si tratta di aziende, i dividendi elevati, gli stipendi esplosivi degli amministratori delegati e i bonus non sono altro che forme di tangenti rese legali da regole economiche create dalla cerchia di coloro che ne beneficiano. Ed è in questo contesto che stiamo scoprendo tutti le derive che sempre più spesso vengono alla luce.

Poiché il denaro corrompe allo stesso modo del potere, e probabilmente molto di più, possederne una grande quantità non solo è ingiusto perché crea povertà, ma è anche intrinsecamente dannoso e malsano.

È un processo inconscio. È relativamente facile osservarlo negli altri, ma è molto più difficile individuarlo in se stessi. Richiede una vera intenzione, una scelta e un lavoro su se stessi. Il percorso per arrivarci implica l'abbandono della negazione e la scelta di essere sobri e di dare il nostro denaro agli altri.

3. La corsa per raggiungere più ricchezza

Purtroppo il problema non si limita al comportamento dei più ricchi. Infatti, ognuno, al proprio livello nella scala sociale, cercherà di salire al livello superiore, ammirando le avventure di chi fa peggio. In questo modo, sono i più ricchi che inducono tutti gli altri a seguire le loro orme, dando il cattivo esempio, convinti di essere dei modelli. Sono loro che influenzano i comportamenti di tutti i livelli inferiori della piramide sociale. Ma come fa la deriva di alcuni a produrre un tale effetto a valanga sul resto della popolazione?

In realtà, ognuno al proprio livello cerca di avvicinarsi il più possibile a quel miraggio di felicità che è la ricchezza. Ogni livello sociale è attratto dal livello superiore. E poi c'è la competizione tra pari per mantenere la propria posizione, e persino per fare meglio.

Di conseguenza, la nostra spesa individuale è in parte, se non in gran parte, definita dalla spesa delle persone più ricche di noi, perché le invidiamo e vogliamo essere come loro, per dimostrare che siamo il più possibile vicini al loro status, e man mano che i più ricchi diventano più ricchi e il divario di ricchezza si allarga, questo significa che la nostra sete di ricchezza e di status è ancora più forte e meno placata che mai. E questo si traduce in un'imitazione del comportamento dei più ricchi, per cui più si sale nella scala sociale, più aumentano gli sprechi e il sovraconsumo.

Nelle società più egualitarie, l'attrazione dell'opulenza è quindi meno pronunciata, mentre nelle società più diseguali la competizione, e quindi i consumi che essa genera, sono molto più pronunciati.

Thorstein Veblen (1857-1929), economista e sociologo americano, lo ha descritto nella sua *« Théorie de la classe des loisirs » (Teoria della classe agiata)* (1899), usando il termine "consumo ostentativo". Secondo Veblen, se l'economia serve in parte a soddisfare i bisogni della popolazione, serve soprattutto a soddisfare l'insaziabile appetito per il consumo e la parata delle classi privilegiate.
Fonte: [https://it.wikipedia.org/wiki/Consumo_ostentativo]

André Boyer, nel suo articolo in francese *"Le monde selon Veblen: la sur consommation expliquée" (Il mondo secondo Veblen: la spiegazione del consumo eccessivo)* (2013), la mette così:

> *"Veblen riconosce che una parte della produzione di beni risponde a bisogni reali, ma osserva che in pratica il livello di produzione necessario a soddisfarli viene raggiunto rapidamente. Oltre questo livello, la produzione extra è guidata dal desiderio di ostentare la propria ricchezza per distinguersi dagli altri, il che costituisce un consumo ostentativo e naturalmente uno spreco".*
> Fonte: [http://andreboyer.over-blog.com/article-le-monde-selon-veblen-la-surconsommation-expliquee-115060988.html]

Più si sale nella scala sociale, più aumenta il bisogno di ostentare ricchezza e potere. E sono il tempo libero, la moda, le apparenze, i viaggi e le stravaganze a diventare i parametri di riferimento con cui ci si confronta. Nei paesi ricchi ed emergenti, l'economia non è più concepita per essere utile, ma per servire i futili desideri di una popolazione ricca. Da quel momento in poi, è al servizio dello spreco, della distruzione dell'ambiente e dell'ingiustizia.
E questo modo di fare è in qualche modo contagioso. Poiché la tendenza è quella di imitare coloro che vivono meglio di noi (o che consideriamo come tali), si verifica un effetto trascinamento verso gli strati meno benestanti che adotteranno anch'essi questo consumo ostentativo, ma su scala minore. E così è la configurazione della società nel suo complesso a seguire questo modello, facendo esplodere la nostra impronta ecologica.

In questo senso, non sono tanto i nostri bisogni a provocare l'esplosione, quanto il nostro *"consumo ostentativo*", insegnato dalla pubblicità, dalla nostra cultura occidentale e dalle classi più ricche.

Quindi, quanto più ampio è il divario di ricchezza, tanto più intensa diventa la corsa al denaro e tanto più le persone vengono lasciate indietro.

4. Compiacimento dei consumatori

In realtà, tutti noi viviamo in un mondo i cui vizi abbiamo così ben integrato (inconsciamente) che non solo li accettiamo implicitamente, ma a volte sosteniamo direttamente chi li sfrutta, fino ad usarli noi stessi, con la coscienza pulita.
Di conseguenza, il consumo e l'investimento in azioni non sono considerati dannosi e ci si può sbizzarrire a piacimento.

Per di più, questa posizione è facilitata dal fatto che c'è sempre un nostro vicino che fa lo stesso o che beneficia ancora più di noi del sistema e delle sue derive Quasi tutti predicano i vantaggi della ricchezza materiale, perché è ancora considerata meritata (almeno nel mondo occidentale). Preferiamo accumulare, raccogliere e sperperare in modo spensierato piuttosto che andare controcorrente e affrontare la disapprovazione, giocando il ruolo di granelli di sabbia in questa macchina così attraente per le sue luci e i suoi lustrini, ma così distruttiva.

Una volta che iniziamo a poterci permettere le comodità, poi i privilegi, quindi non appena abbiamo un po' di più del necessario, vorremo averne ancora di più. E poiché non possiamo giustificare ai più poveri di avere di più, il fatto che ci siano persone che hanno più di noi rende giustificabile ai nostri occhi il fatto che noi stessi possiamo essere più ricchi degli altri. E così, più diventiamo ricchi, più consideriamo accettabile la ricchezza.

E quando ci lamentiamo di ciò che non va, dobbiamo ammettere che siamo responsabili di ciò che non va (vedi il mio articolo *« C'est notre complaisance envers le système qui lui permet de se perpétuer » (È la nostra compiacenza verso il sistema che gli permette di perpetuarsi)).* -
[cfr. Rif. A: https://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm]

5. Violenza

Va da sé che quando si considera che qualsiasi mezzo è sufficiente per arricchirsi, salire di status, consumare e approfittare, non si può che passare il tempo a farsi strada a gomitate. E se, al di fuori dell'ambito della delinquenza e della violenza domestica, raramente si ricorre alla violenza fisica, resta il fatto che il ricorso alla violenza psicologica è diventato comune, tanto più quando ci troviamo dietro uno schermo e le persone a cui infliggiamo questa violenza hanno, ai nostri occhi, perso ogni umanità e non sono altro che lo sfogo della nostra rabbia e delle nostre frustrazioni o il trastullo del nostro sadismo.
Secondo la psicologa Christine Calonne, citata nell'articolo in francese di Céline Biourge *"Violences psychologiques: la difficulté pour les victimes de pervers narcissiques de se faire reconnaître", della* RTBF (2020), le violenze psicologiche sono senza dubbio il risultato di :

> *"... di una società sempre più materialista dove, alla fine, l'altro è visto come un oggetto di consumo. E così, se l'altro è un oggetto, perdiamo l'empatia per l'altro, perdiamo la capacità di avere compassione, di voler capire l'altro. Le relazioni di potere sono sempre più importanti tra le persone, e questo porta alla violenza".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_la-difficulte-pour-les-victimes-de-violences-psychologiques-d-etre-reconnues-et-defendues?id=10636471]

Il denaro, il potere che conferisce, il materialismo e le lotte di potere che genera hanno l'effetto di diluire i valori e le regole della nostra educazione, portandoci ad aggirarli, sfidarli e ignorarli. Quando l'egoismo schiaccia la coscienza, i limiti della perversità evaporano. Il grado di disumanità nelle relazioni è sempre più palpabile nella società.
La violenza si manifesta sia nelle relazioni tra comunità (guerre, terrorismo, nazionalismo, razzismo, ecc.) sia nelle relazioni interpersonali (aggressività, manipolazioni, maltrattamento, trascuratezza). Più siamo benestanti, più aumentano il ognuno per sé e la diffidenza, e la cordialità che mostriamo non è altro che una facciata.

G) CREDENZE IMPLICITE RIGUARDO AL DENARO

La cultura in cui viviamo ci insegna a considerare gli altri in relazione ai loro possedimenti e ai segni di ricchezza o meno. Questa cultura ci viene trasmessa attraverso l'educazione, l'insegnamento, i mass media e l'intero sistema culturale, economico, pubblicitario, ... Ma è ulteriormente inscritta nelle nostre menti dalle nostre esperienze e dai nostri condizionamenti di fronte alla mancanza e al potere del denaro. Quindi non è tanto che i nostri genitori, i nostri insegnanti o i mass media ci inculchino una linea di condotta ben definita, ma è molto più l'interpretazione di tutti gli esempi e i commenti relativi all'uso del denaro e al rapporto con il denaro con cui ci confrontiamo nel corso della nostra vita a plasmare le nostre concezioni.

Le credenze sul denaro sono condivise da tutti e raramente vengono messe in discussione. I più ricchi e i più potenti le mantengono da un lato perché è nel loro interesse, dall'altro perché, come tutti, ci credono, tanto più che spesso sono stati cresciuti in un ambiente in cui questi valori vengono manipolati

come se fossero incisi nella pietra. Allora non possono fare altro che negare la logica della realtà, incapaci, per così dire, di accedervi. Così anche le persone più oneste partecipano a questo sistema e lo perpetuano in buona fede, per ignoranza, sottomissione, condizionamento e/o compiacenza.

1. il denaro deve essere una risorsa limitata

> *"A volte immagino gli alieni che atterrano sulla Terra e si fanno una bella risata alla vista degli esseri umani che fanno leggi per privare i loro simili di semplici gettoni - gettoni che simboleggiano un concetto di loro invenzione, il denaro, e che quindi, per definizione, esistono in abbondanza".* [9]
>
> estratto dalla testimonianza di Leslie nel libro *"Bullshit jobs", già citato,* di David Graeber (2018), Ed. Garzanti – [https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]Ed.Les liens qui libèrent
> [cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]

> *"Non c'è carenza di denaro. Questa bugia è stata infranta quando i governi hanno sbloccato 16.000 miliardi di dollari per affrontare la pandemia".*
> Gabriela Bucher, direttore esecutivo di Oxfam International - nel documento citato:
> [Fonte: https://www.oxfam.org/fr/communiques-presse/la-fortune-des-dix-hommes-les-plus-riches-du-monde-double-pendant-la-pandemie].

Dopo tutto, il denaro è solo una creazione umana. La sua limitazione genera e perpetua le disuguaglianze nei diritti e nella vita, rendendo impossibile l'accesso sufficiente a un'ampia frangia della popolazione mondiale, trasformando così il diritto a una vita dignitosa in un privilegio.

La creazione di denaro non è legata alla creazione di ricchezza (produzione di beni e servizi). Al contrario, il denaro creato va inevitabilmente a coloro che creano, gestiscono, possiedono o producono questi beni e servizi. È un po' come i colonizzatori che si impadronivano della terra cacciando, uccidendo o schiavizzando gli indigeni, e che poi si arricchivano facendo fruttare la terra da altri o vendendola. Le nostre mentalità sono ancora modellate su questo modello, anche se le leggi vietano la schiavitù e se tutti i terreni hanno un proprietario. Le start-up e le delocalizzazioni, ad esempio, funzionano sullo stesso modello. Nel primo caso si crea un bisogno dal nulla, nel secondo si usano piccole mani che possono lavorare a piacimento senza dover rendere conto a nessuno.

Coloro che creano il denaro (le banche) sono coloro la cui mentalità è legata al potere del denaro e all'avidità di ricchezza, o che dipendono da queste persone; mentre coloro che hanno bisogno di denaro sono totalmente soggetti al diktat dei primi. Questo spiega perché le disuguaglianze sono in aumento e perché i primi non ne tengono conto dei bisogni e diritti degli secondi fino al punto di lasciarne morire milioni in miseria ogni anno, mentre lasciano gli altri a lottare e soffrire, totalmente impotenti a cambiare le loro condizioni di vita. E tra i due ci sono coloro che non sono più implicati in questa lotta, avendo raggiunto condizioni di vita più dignitose ma aiutando i primi a mantenere questo status quo. Sembra una caricatura, ma non lo è. Credo che nessuno (o quasi) agisca con l'obiettivo di perpetuare questo schema. Tuttavia, le persone più ricche pensano davvero di meritare il loro posto e si credono superiori agli altri, al punto che non riescono a concepire la condivisione dei loro beni e si ostinano a cercare di diventare sempre più ricchi. Sotto un'apparenza molto civile (intelligenza, conoscenza, esperienza, competenza, cultura, educazione, posizione), le loro convinzioni li intrappolano in schemi mentali e comportamentali piuttosto arcaici che costringono la società a operare sul loro modello, impedendole di evolversi.

2. Bisogna lavorare per guadagnarsi da vivere

D'altra parte, la nostra società si ostina a ritenere che per avere diritto a un reddito sia necessario lavorare, tranne che per i bambini, i disabili gravi, i malati e gli anziani. Se non si rientra in nessuna di queste quattro categorie, i governi pongono quanti più ostacoli possibili a chi non ha accesso al lavoro, e spendono un'enorme quantità di denaro per un'intera amministrazione che consiste nel creare ostacoli, nel controllare che questi ostacoli vengano superati e nel pagare i funzionari pubblici per fare "questo lavoro". Eppure tutti sanno che non c'è lavoro per tutti (secondo la nostra cultura, perché se ci prendessimo la briga di smettere di fare lavori inutili e di fare quelli necessari, condividendoli, ognuno troverebbe il suo posto). E nei paesi occidentali, se si smettesse di tergiversare sul dare un reddito a chi non ce l'ha, le perdite che i truffatori rappresenterebbero sarebbero trascurabili rispetto alla macchina amministrativa che consiste nel cercare di controllare ogni richiedente sospettandolo di frode; questo è perfettamente espresso da David Graeber nel suo libro *"Bullshit Jobs",*(2018), Ed. Garzanti :

> *"Migliaia di persone lavorano in bellissimi uffici con aria condizionata e ricevono stipendi confortevoli per garantire che i poveri continuino a vivere nella vergogna.* [10]
> [cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]

E se questo dovesse cambiare:

> *"E la piccola manciata di veri parassiti che rimarrà non rappresenterà un fardello così terribile, dal momento che la quantità di lavoro da svolgere per garantire il comfort e la sicurezza della popolazione non è poi così considerevole. Gli stacanovisti compulsivi, che non possono fare a meno di fare più del necessario, compenseranno ampiamente l'inattività di questi pochi pigri".*

3. i ricchi sono più felici

> *"Il denaro non fa la felicità dei poveri". Coluche*

Tutti conosciamo l'adagio *"Il denaro non può comprare la felicità".* Eppure nessuno applica davvero questa massima, tranne i religiosi e le religiose che hanno fatto voto di povertà. Perché anche se ci crediamo sulla base di un certo ideale, le nostre azioni non ne tengono assolutamente conto.
Eppure, se la sua quasi totale assenza rende la felicità meno accessibile, l'adagio è vero. La ricchezza può persino contribuire alla nostra infelicità quando diventa un'influenza importante nella nostra vita.

Innanzitutto, il denaro spesso ci permette di godere dei piaceri, ma il piacere non è garanzia di felicità. La felicità è molto più legata alla capacità di dare un senso alla nostra vita e di accettare e superare le avversità che non all'indulgere nei piaceri materiali. Inoltre, la comodità che il denaro rappresenta quando lo possediamo ci ha insegnato a non divertirci più senza comprare nulla. Il denaro ci insegna a comportarci come topi di laboratorio condizionati a premere un pulsante per ottenere il loro cibo preferito, perdendo la capacità di procurarsi il cibo in modo naturale.

Il denaro ci permette anche di acquisire comfort, ma dietro queste apparente comfort si nasconde da un lato il piacere dell'acquisizione, dall'altro la ricerca della comodità. Comfort e comodità non sono sinonimi. Il primo ci risparmia fatica e dolore inutili, il secondo ci risparmia sforzo e difficoltà e ci insegna la pigrizia e la passività. E cercando di smussare troppo le asperità della vita, ne escludiamo le gioie e il senso, senza necessariamente riuscire a evitare i contrattempi. E così creiamo noia, stanchezza e scoraggiamento, uniti a un'insaziabile sete di divertimento attraverso lo sfogo, la sfrenatezza, le droghe.

E avendo tutto a portata di mano, perdiamo le nostre capacità creative, la nostra memoria, la nostra flessibilità, persino alcune forme di abilità intellettuali, fisiche e sociali. Diventiamo disconnessi dalla nostra realtà terrena, dai nostri veri bisogni, dal nostro ambiente naturale.

Il significato della nostra vita è inversamente proporzionale all'importanza che diamo alla ricchezza materiale e ai segni di ricchezza.
Ma riportare la logica, o meglio il senso, nel nostro concetto di ricchezza non è così doloroso come si potrebbe pensare; anzi, è proprio il contrario. Ci permette di riorientare i nostri obiettivi in modo più equo.

Oltre alla ricerca del piacere, c'è anche la ricerca del mantenimento dei privilegi. Infatti, mentre vivere in povertà e miseria è una lotta per la sopravvivenza, possedere denaro dà accesso a privilegi. Ma quando si hanno dei privilegi, si è quasi sempre intrinsecamente minacciati di perderli. Quindi, più privilegi si hanno, più bisogna difenderli. Diventare ricchi significa quindi sentire sempre la minaccia di perdere i propri privilegi (il famoso ripiegamento su se stessi), così come essere poveri significa essere sempre sotto la minaccia di non poter soddisfare i bisogni primari. Tuttavia, l'entità di queste minacce non è paragonabile.

Per essere felici, dobbiamo avere accesso a un minimo di comfort, ma anche essere in grado di rinunciare ai privilegi. Per questo è necessario prendere coscienza di tutti questi aspetti e assimilarli per metterli in pratica. Non si tratta di una comprensione intellettuale da raggiungere, ma piuttosto psicologica.

D'altra parte, i beni o i segni di ricchezza che accumuliamo non dimostrano affatto il nostro valore, né il nostro livello di felicità. La competizione per acquisire e mantenere uno status, per brillare socialmente, è un miraggio e ci acceca ai valori del cuore mantenendoci in comportamenti e preoccupazioni infantili. Lasciare andare tutto ciò che pensavamo ci definisse ci permette di ritrovare molto più benessere psicologico.

Infine, la ricchezza materiale e la ricerca del possesso, come qualsiasi altra ricerca del piacere, creano dipendenza; il che è anche inversamente proporzionale alla capacità di raggiungere la felicità. Questo tema è stato discusso dai media in relazione alle ricerche condotte dall'endocrinologo americano Robert Lustig -.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_et-si-notre-quete-de-plaisirs-entravait-notre-quete-du-bonheur?id=9832804]
Ecco un breve video (in francese) di grande impatto sull'argomento pubblicato da Brut, intitolato *« Plaisirs ≠ bonheur : la théorie scientifique sur le bonheur de Robert Lustig » (Piaceri ≠ felicità: la teoria scientifica della felicità di Robert Lustig):*
[cfr. Rif. 6: https://www.youtube.com/watch?v=yvur3fyOP6I].
Per Robert Lustig:

> *"La ricerca del piacere ostacola la ricerca della felicità".*

4. La ricchezza si merita, quindi implicitamente anche la povertà.

Il merito viene spesso menzionato quando le persone diventano ricche. O perché è legato al duro lavoro, al talento, a una competenza o a imprese. Oppure perché è legato a una forma di ereditarietà. O per mettere a tacere qualsiasi rivendicazione da parte di chi è meno abbiente.

Eppure, la ricchezza non si merita, mai. Non è una questione di religione o di morale, è una questione di logica.
Essere ricco significa accapararsi i beni altri. Questo funziona come vasi comunicanti, ma è percepibile solo su larga scala. È molto meno visibile su scala individuale e, quando lo è, in genere ci sono delle protezioni, come leggi, contratti, frontiere, ecc. Quindi, quando accumuliamo ricchezza senza condividerla, su qualsiasi scala, e anche se non lo percepiamo in modo evidente, stiamo depredando altre intere popolazioni, la natura e le generazioni future.

Se la ricchezza dovesse essere meritata, allora anche la povertà, la miseria e la fame dovrebbero essere meritate. Ditelo a intere popolazioni decimate dalla carestia, sfruttate da multinazionali disoneste, vittime di disastri o intrappolate in conflitti armati.
In un certo senso, lo sappiamo tutti molto bene. Ma preferiamo negarlo non appena beneficiamo del minimo privilegio.

Come promemoria, ecco un breve film (in francese) altamente educativo di Denis van Waerebeke, scritto con Sabrina Massen, che non lascia dubbi. Anche se semplifica un po' la situazione, ne illustra molti aspetti e offre un buon quadro di riferimento per la comprensione: *« Comment nourrir le monde » (Come nutrire il mondo* - 2013 - 9'03"):
[cfr. Rif. 2: https://www.youtube.com/watch?time_continue=537&v=gBsBxpaG7b8].

5. Bisogna lavorare sodo per guadagnarsi da vivere bene

> *"Ciò che riflette il reddito di una persona è la sua capacità di prendere una parte maggiore o minore di ciò che viene prodotto collettivamente. Anche la difficoltà pratica di un lavoro ha poco a che fare con la sua remunerazione.* [11]
> Richard Wilkinson, Kate Pickett, *"L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio" Ed. Feltrinelli* (2019)
> [https://www.feltrinellieditore.it/opera/lequilibrio-dellanima/]

Non c'è assolutamente alcuna correlazione tra il livello di reddito e l'arduità o le esigenze di un lavoro. La maggior parte dei lavori meglio pagati non sono di gran lunga dei lavori a carattere più gravoso. Sono quasi sempre i lavori meno pagati a esserlo. E se le persone accettano di mantenerli, è perché sanno che non c'è alternativa per loro; che senza questo lavoro non avranno di che vivere. Quindi è molto più di questo, è a causa di una minaccia implicita che la maggior parte delle persone lavora. Perché non hanno la formazione, le competenze, l'esperienza o la capacità di fare un altro lavoro nelle loro condizioni. O non sanno di averle o di poterle acquisire. Oppure la loro stessa situazione di sopravvivenza impedisce loro di avere il tempo e i mezzi per acquisirle, e spesso si tratta di un circolo vizioso, piuttosto che di sfortuna e ignoranza. Non tutti nasciamo uguali quando si tratta di possibilità di formazione e di lavoro. Non sono tanto i nostri talenti o i nostri sforzi a essere decisivi, quanto il nostro ambiente, la nostra istruzione e la nostra cultura.
Molte delle regole sociali implicite della società occidentale sono immorali e, finché rimangono inespresse, ci va bene.

E i lavori meglio retribuiti, non comportano necessariamente una responsabilità maggiore e, quando lo fanno, coloro che li occupano non dimostrano necessariamente un comportamento molto responsabile, visto il numero di coloro che lasciano questi posti di lavoro mettendo in difficoltà l'azienda e beneficiando di guadagni ingenti che è impossibile considerare equi, date le loro dimensioni e il totale

non merito che rappresentano. Inoltre, la loro responsabilità è diluita dal fatto che possono delegare quasi tutto il loro lavoro.

L'articolo della RTBF *« Coronavirus: pourquoi les "métiers féminins", si essentiels dans la lutte contre le Covid-19 sont-ils sous-valorisés ? »(Coronavirus: perché le "professioni femminili", così essenziali nella lotta contro il Covid-19, sono sottovalutate* - 2020), di Sarah Heinderyckx, cita Florence Degavre:

> *"L'irruzione di Covid-19 nelle nostre vite ha il merito di ricordarci che non esiste un legame tra l'utilità sociale di una professione e il suo livello di retribuzione e riconoscimento sociale".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_pourquoi-les-metiers-feminins-si-essentiels-dans-la-lutte-contre-le-covid-19-sont-ils-sous-valorises?id=10474363]

La professoressa di socio-economia e studi di genere dell'UCLouvain si riferisce qui alle professioni di cura, ma la sua analisi si applica anche ad altre professioni cosiddette "femminili".

Per comprendere meglio il valore del lavoro e della retribuzione, non c'è niente di meglio che leggere l'affascinante libro (già citato) *"Bullshit jobs"*, Ed. Garzanti (2018), dell'antropologo David Graeber. L'autore getta una luce totalmente nuova sulla crescente e fenomenale quantità di lavoro inutile svolto nella nostra società, e su un'intera classe sociale, generalmente ben qualificata e abbastanza ben pagata, che svolge montagne di lavoro inutile, o supervisiona il lavoro di altre persone che lavorerebbero altrettanto bene, se non spesso meglio, senza supervisione:

> *"... più un lavoro è vantaggioso per la società, meno è probabile che la retribuzione associata sia elevata". [12]*
> [cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]

6. Il denaro si gonfia da solo

Nessuno lo esprime in questi termini, ma è comunque la logica del processo. Siamo tutti capaci di ragionamenti logici e coerenti. Tuttavia, quando si parla di economia, tutti obbediamo a un principio non detto, secondo il quale il denaro si gonfia da solo, e questo è ineluttabile. Questo principio è persino labile. Storicamente, i profitti erano molto più moderati e le valute erano relativamente stabili. Ma negli ultimi decenni il fenomeno è andato fuori controllo. E questo non è affatto dovuto a un fenomeno naturale, ma alla volontà di coloro che ne beneficiano e che hanno il potere di decidere. Ne è prova il fatto che, fino a poco tempo fa, i tassi di risparmio erano ai minimi storici (nel 2019-2020), e che gli Stati potevano persino contrarre prestiti a tassi negativi, mentre gli indici del mercato azionario, nonostante alcuni alti e bassi, continuavano ad arricchirsi con dividendi che talvolta superavano il 40%. Questo paradosso evidenzia anche la disparità di opportunità di arricchirsi a seconda che ci si possa permettere di essere azionisti o che si possa contare solo sui risparmi.

In un'economia sana, gli scambi non dovrebbero mai permettere che il valore dei beni, compreso il denaro, fluttui. Se gli azionisti beneficiano di un aumento del 20% o addirittura del 40% del valore delle loro azioni in un anno, è inevitabilmente perché qualcun altro che dipende dal funzionamento dell'azienda ne ha pagato il prezzo: il fornitore di materie prime, il subappaltatore e i suoi lavoratori, la qualità del prodotto offerto e quindi il cliente che lo acquista, il reddito dei lavoratori o le loro condizioni di lavoro, la manutenzione e l'amministrazione dell'azienda, le imposte, l'ambiente, e molto spesso tutto questo contemporaneamente, con effetti a catena che possono colpire intere popolazioni.

7. Aumento del costo della vita, inflazione, svalutazione della moneta

Siamo tutti abituati al fatto che il valore delle cose, in termini di denaro, non cessa mai di aumentare e che, al contrario, il denaro perde valore nel tempo. Ma è importante ricordare che fino all'inizio del secolo scorso il valore del denaro in tutte le valute è rimasto relativamente stabile, poi, favorito dall'avvento del mercato azionario, il sistema è impazzito - si veda il libro di Thomas Piketty *"Il capitale nel XXI secolo" (2014),* Ed. Bompiani - [Fonte: https://www.bompianiit/autori/thomas-piketty-12047] - e che è solo peggiorato a causa di tutte le decisioni prese successivamente, che hanno facilitato l'arricchimento degli azionisti, l'anonimizzazione del capitale e la speculazione.

Quindi, se il prezzo del pane raddoppia ogni 15-20 anni, non è dovuto al caso, a una legge matematica o a una legge di natura, ma alle scelte di chi ha stabilito e sviluppato le regole economiche. Quindi non c'è nulla di inevitabile.

E poiché i prezzi variano a seconda dei prodotti venduti, o tra gli stipendi o altri redditi, questa variabilità contribuisce a impedire al cittadino medio di cogliere l'inconsistenza di queste tendenze.

Per comprendere meglio le derive alla base della nostra economia, vi suggerisco di guardare il video *"Money as debt"* (Denaro come debito) di Paul Grignon, (2006 – 52 min)
[cfr. Rif. 21: In francese: [https://www.youtube.com/watch?v=-QK33eDeCew]
In inglese: [https://www.youtube.com/watch?v=PdaOwiQcr4A].
Questo video si occupa principalmente della creazione del denaro e rivela una serie di incongruenze nel modo in cui viene gestito da banche e governi. Purtroppo, gli inizi di soluzione, appena accennati, sembrano basarsi sullo stesso tipo di ragionamento che ha creato la situazione attuale.

Tuttavia, il video cattura l'idea dell'assurdità dell'intero sistema. Ogni regola assurda, in passato, ha portato a nuovi ostacoli, che sono stati compensati da regole ancora più assurde. E questo è vero ancora oggi, per esempio se guardiamo a come abbiamo creato la crisi energetica del 2022 fissando il prezzo dell'energia in modo assurdo, e a come stiamo cercando di risolverla.

E gli aspetti cospiratori brevemente menzionati nel video non mi sembrano davvero giustificati. Anche se non dovremmo sminuire il fatto che in queste sfere di potere ci sono collusioni e talvolta accordi segreti e/o impliciti per indirizzare le normative nelle direzioni da loro scelte. Ma non credo che questo avvenga davvero in modo organizzato. In questi ambienti, non dobbiamo dimenticare che ognuno tira le fila per i propri interessi e che la creazione di un'organizzazione nell'interesse di tutti i suoi membri, sufficientemente ben organizzata da poter rimanere segreta e agire su scala globale, è probabilmente al di là della loro portata psicologica. Perché, a mio avviso, mentre sono capaci di raggiungere certi accordi per lavorare verso obiettivi definiti che hanno in comune, sono assolutamente incapaci di solidarietà per generalizzare questo su larga scala attraverso una vera collaborazione, riuscendo a mantenere tutto segreto. Lo abbiamo visto con la creazione di vaccini contro il covide. Sono nate centinaia di iniziative e a spartirsi le fette più grosse della torta sono stati quelli con più soldi, potere e influenza nei posti più in vista, con le lobby più efficaci e, senza dubbio, con meno onestà e qualche dose di manipolazione. Ma nulla poteva essere scritto in anticipo, come sostenevano alcune teorie del complotto che, a posteriori, non reggevano in questo schema.

Si veda anche un'altra bella illustrazione, più breve e più simbolica, ma molto efficace: *"La crisi degli asini* ".
[cfr. Rif. 20: *https://www.gabriellagiudici.it/la-crisi-degli-asini/*].
Una sorta di metafora del nostro sistema economico, politico e finanziario. Sempre attuale.

8. Essere ricco non fa male a nessuno

La maggior parte delle persone è d'accordo con l'idea che essere ricchi non fa male a nessuno, e alcuni pensano anche che se si è poveri è perché si è pigri, perché non si ha talento o perché si è "sfortunati".

Tuttavia, se arricchirsi è perfettamente legale, non è certo morale. E i fatti che abbiamo sotto gli occhi sono sempre più convincenti per farcelo capire. Ogni creazione di ricchezza materiale è una creazione di povertà e/o di distruzione dell'ambiente.

Perché il denaro che si gonfia sotto forma di azioni è sempre legato, direttamente o indirettamente, allo sfruttamento, all'ingiustizia e all'impoverimento, altrove, o a livello ambientale: allo spreco, all'inquinamento e alla distruzione.
Nell'economia globale, tutto è interdipendente.

Ecco una panoramica, a titolo di esempio, di alcuni dei danni causati da questo sistema di cui beneficiamo, che ci sono stati rivelati dai media negli ultimi anni:

- Per ottenere i nostri vestiti a un prezzo inferiore a quello del cibo, è necessario che donne lavorino in condizioni disumane e pericolose per aziende senza scrupoli in paesi meno favoriti.

- Per usare i nostri smartphone, tablet e computer portatili, si combattono guerre nei paesi africani e si sfruttano i bambini nelle miniere.

- Le aziende produttrici di sigarette hanno manomesso la ricerca sugli effetti del tabacco, mandando a morte milioni di persone, al solo scopo di trarre profitto e perpetuarsi. E continuano a farlo.

- Funziona allo stesso modo per il glifosato, l'amianto, alcuni prodotti farmaceutici, l'industria delle bibite, l'industria automobilistica e l'industria petrolifera, per citare i casi più noti. La proprietà intellettuale, i brevetti e i diritti d'autore rientrano in questo ambito.

Se da un punto di vista psicologico l'attuale sistema bancario - borsistico - economico è incredibilmente astuto nel modo in cui manipola le masse e sfrutta i nostri impulsi più primordiali, da un punto di vista razionale è totalmente incoerente e moralmente indifendibile per le sue conseguenze sugli esseri umani e sull'ambiente, e di conseguenza sulla capacità di sopravvivenza del pianeta.

> Un esempio meno diretto e su scala ridotta dell'arricchimento di alcuni a scapito di altri, ma che è molto rappresentativo, persino caricaturale, delle conseguenze di una certa logica commerciale e della morale che la sottende, è l'esistenza di lotterie e casinò. Non si tratta più di commercio di denaro, in senso stretto, ma di gioco d'azzardo con il denaro. Giochi che sono regolati dalla legge. La perdita è la regola e la vincita è l'eccezione; cercando di definire le perdite massime possibili, il legislatore legalizza il principio stesso del gioco d'azzardo. E poi si riempie le tasche imposando i profitti. Le statistiche sul numero di persone bandite dal gioco d'azzardo per motivi di debito o di dipendenza sono molto alte. Alcune di queste persone devono essere seguite da associazioni, servizi psicologici negli ospedali o addirittura monitorate da un mediatore del debito. Questo numero - per il Belgio - varia di anno in anno, tra i 120.000 e i 280.000 (su una popolazione di poco più di 11 milioni), secondo i rapporti della Commissione belga per il gioco d'azzardo degli ultimi anni - 2016 e 2022 (in francese):

[Fonte: https://gamingcommission.be/sites/default/files/2021-12/2016%20rapport%20annuel.pdf],
[Fonte: https://www.gamingcommission.be/sites/default/files/2022-05/CJH_Rapport%20Annuel%202021.pdf].

La legislazione protegge quindi il commercio del gioco d'azzardo, a scapito della salute mentale e finanziaria di una percentuale tutt'altro che trascurabile della popolazione (oltre l'1% in Belgio, per esempio), e delle conseguenze che questo ha su coloro che li circondano.

Poiché tutti gli ingredienti del sistema economico e finanziario in cui siamo immersi sono interdipendenti, ciò implica che trarne beneficio costituisce una partecipazione attiva al sistema, sia arricchendosi che riuscendo a consumare a costi inferiori.

Tuttavia, ci sono tre differenze tra i ricchi e la classe media: il grado di partecipazione, il potere che questo può conferire e il deterioramento dei valori morali che questo comporta. Ma la nocività del principio vale per tutti.

E sebbene la ricchezza non sia condannata esplicitamente da nessuna parte, sappiamo tutti quanto sia immorale. Un altro esempio è il gioco del *Monopoly*. È un esempio perfetto di come i valori impliciti legati al denaro siano diventati parte della nostra cultura.
Secondo le regole del gioco Monopoly, si può acquistare un hotel per, ad esempio, 5.000 unità monetarie, nella via principale della capitale; e poi venderlo per 25.000 unità monetarie a un altro giocatore. Nello spirito competitivo del gioco, vi divertirete molto ad arricchirvi e a derubarlo. Ma questo dà anche l'idea dell'immoralità dell'azione, soprattutto se si vince la partita dopo aver mandato in bancarotta tutti gli altri.
Ma le regole del *Monopoly* non sono né più né meno di quelle della nostra economia reale, semplificate. Quest'ultima è diventata una vera e propria caricatura del gioco a cui si ispira, vista la scala in cui si gioca.

9. In economia, ciò che è legale è morale

È proibito rubare denaro dalla cassa, ma depredare intere popolazioni è perfettamente legale e spesso tollerato.

Non esiste più un colonialismo legalmente accettato, tranne che in alcune parti del mondo. Ma la mentalità è ancora molto simile. Attraverso il neocolonialismo, alcune persone continuano ad approfittare di altri paesi, sfruttando le popolazioni locali, rubando le loro risorse per esportarle al Nord, a volte organizzando guerre, facendo lavorare i bambini, inquinando o inviando loro interi carichi di tutti i nostri rifiuti, ecc. E tutto questo con l'approvazione delle autorità dei paesi destinatari e la compiacenza delle autorità locali. Poi c'è la delocalizzazione diffusa della produzione e le aziende che non si fanno scrupoli sui gravi danni che i loro prodotti provocano, sia ai propri lavoratori, sia all'ambiente, sia ai clienti.
Eppure, ancora oggi, le persone che stanno dietro a tutte queste derive sono le stesse che si trovano nei think tank, che sono favorite dalle banche, che ottengono agevolazioni fiscali, che giocano con i paradisi fiscali, che a volte sono persino integrate nel panorama politico e che conservano un'aura notevole nel mondo dei media. E anche se i mass media finiscono per denunciare alcune delle ingiustizie di cui sono responsabili, questo in genere non provoca nemmeno un calo delle vendite o problemi legali che li minaccino direttamente, con poche eccezioni.
Alcuni dei più grandi miliardari, ad esempio, riescono a evadere l'imposte semplicemente dichiarando perdite sugli investimenti:
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/economie/detail_plusieurs-milliardaires-ont-echappe-a-l-impot-selon-une-enquete?id=10779023].

In questo contesto, i meccanismi della macroeconomia favoriscono la mancanza di responsabilità. La responsabilità è condivisa a tutti i livelli gerarchici nelle multinazionali e dagli intermediari, dalle filiali e dai subappaltatori nei diversi paesi; ognuno, al proprio livello, si prende la libertà di fare qualche curva morale, e la combinazione di tutti questi elementi spesso produce mostri che nessuno può fermare.

Inoltre, più l'azienda è grande, più i vertici sono in grado di sottrarsi alle proprie responsabilità. Questo vale sia respetto ai lavoratori, respetto all'ambiente, respetto alla qualità dei prodotti, respetto ai danni causati dalla produzione (ai clienti) che respetto alle autorità dei paesi in cui operano. Sono quasi completamente libere di fare ciò che vogliono. E i governi sono pronti a farsi in quattro per loro, nella speranza di creare o mantenere posti di lavoro sul loro territorio. Il cliente di solito è contento. Finché può trarre profitto da ciò che acquista a un buon prezzo, chiude i occhi. E anche in certi casi, se viene informato dell'accumulo delle derive, continua a comprare, purché non sia in gioco la sua salute, il suo portafoglio o la sua sopravvivenza. I GAFAM ne sono uno degli esempi più lampanti. Le loro numerose derive sono quasi quotidianamente alla ribalta della cronaca, eppure pochi cercano di prenderne le distanze.

10. L'economia è una scienza complessa: bisogna fidarsi degli esperti.

Ogni volta che leggo un articolo o un libro che tratta dell'attuale sistema economico o finanziario, ho la sensazione di essere stupida, di non capire nulla, di aver perso la memoria. Sento un malessere, e questo si mescola all'indignazione. Ma questa indignazione si mescola anche al dubbio. Dal momento che non capisco nulla, deve essere sicuramente ingiustificata.

E allo stesso tempo so di non essere stupida. So anche che quando vengo manipolata, provo lo stesso malessere misto a indignazione.
E so anche che alcuni economisti - sebbene ancora in minoranza - stanno denunciando le assurdità del nostro attuale sistema economico e finanziario. E sempre più articoli e libri denunciano e spiegano tutte queste disfunzioni.

Eppure l'informazione mainstream, quella più comune, veicolata dalla maggior parte dei mass media, degli economisti e dei politici, non smette mai di darci l'opportunità di capire che "l'economia è complicata"; e allo stesso tempo ci trasmette l'idea che sia tutto così complicato e imprevedibile da giustificare tutte le sconfitte, le perdite, i fallimenti e le ingiustizie, che in fondo sono solo effetti o danni collaterali. E che la responsabilità di gestire tutto questo dovrebbe essere lasciata agli esperti.

E funziona perfettamente. La persona media non capisce nulla, gli viene detto che è complicato ma che è logico, persino scientifico, e accetta e si sottomette alle regole, anche quando sono totalmente dannose per lui.

Se alcune delle regole utilizzate nella nostra economia sono effettivamente logiche, la maggior parte di esse è totalmente assurda. Ed è proprio la presenza di una certa logica che rende difficile denunciare l'assurdità e, soprattutto, l'ingiustizia dell'intero sistema.

Il fatto che ci siano più di 8 miliardi di persone e milioni di risorse diverse da gestire, e il fatto che mettere in piedi e far funzionare tutto questo possa diventare molto complesso, non significa che dobbiamo credere che le equazioni di base siano complesse. È infatti perché tutti questi processi non funzionano davvero pubblicamente e ci sono scappatoie legali in molte situazioni che sono possibili tutti i tipi di abusi e che chi tira le fila sta cercando di farci credere che un'economia sana non sia possibile.

Per comprendere meglio i principi fondamentali su cui si basa il nostro sistema economico, suggerisco due riferimenti: in primo luogo, la lettura della favola *"L'isola dei naufraghi",* di Louis Even (1936):
[cfr. Rif. 19: https://progettoantropos.altervista.org/alterpages/files/LIsoladeiNaufraghi-Marinoni.pdf],
e poi: il video *"L'argent dette",* già citato:
[cfr. Rif. 21: In francese: https://www.youtube.com/watch?v=-QK33eDeCew]
In inglese: [https://www.youtube.com/watch?v=PdaOwiQcr4A].
E se non volete accontentarvi di queste semplificazioni, vi consiglio di vedere l'intervista (in francese - 1h30) realizzata da Thinkerview nel 2019, a Gaël Giraud, sacerdote gesuita, ex finanziere, e attualmente (tra le altre cose): economista, autore e direttore di ricerca presso il CNRS. È stato anche, tra le altre posizioni, direttore capo dell'Agence Française de Développement (una banca pubblica senza scopo di lucro che finanzia progetti di sviluppo nei paesi del Sud). Nell'intervista spiega, in modo molto sintetico e volubile, una montagna di concetti economici e finanziari che permettono di comprendere la totale assurdità dell'attuale mondo economico e finanziario e la totale impotenza del mondo politico preso in ostaggio, anche se non lo esprime affatto in questi termini:
[cfr. Rif. 30: https://www.youtube.com/watch?v=2oFARgqG0NA].

Il nostro sistema economico è tutt'altro che naturale: è stato costruito in modo anarchico. La sua complessità, che lo rende opaco ai profani, non è né realmente intenzionale né realmente dovuta al caso.
Le sue regole sono tutt'altro che coerenti, cioè tutt'altro che adattate alla realtà umana e ambientale.
Si sono accumulate nel corso degli anni, dei decenni e dei secoli, fatte di iniziative disparate da una persona o da un'altra, nella maggior parte dei casi nell'interesse personale di chi le ha elaborate o della classe che rappresentava. Gli interessi, a volte conflittuali, hanno portato all'introduzione di un numero sempre maggiore di sottoregole, che hanno permesso a chi le ha introdotte di evitare perdite finanziarie. E questo raramente è stato fatto per il bene comune, anche quando le intenzioni ufficiali erano dichiarate tali. I cittadini, gli elettori, i lavoratori e persino i risparmiatori sono sempre stati lasciati fuori da queste decisioni, e persino i rappresentanti eletti sono stati talvolta esclusi dal processo decisionale, pur dovendo utilizzare il denaro dei contribuenti per riparare i danni causati da alcune aziende o banche.

Tutte queste regole economiche sono state create da zero da una casta di uomini, non per adattarsi alla realtà, ma per mettere la realtà al loro servizio, come se avessero il potere di plasmarla secondo i loro desideri. E ora la realtà - la natura, l'ambiente, gli esseri umani - ci richiama all'ordine.

Ecco come commenta Vandana Shiva nel suo libro *« Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra »* (2019) - Ed. Feltrinelli.

> *"Allora come oggi, i super-ricchi usano i governi per progettare leggi e regolamenti che permettano loro di accumulare ricchezza ad libitum. Allora come oggi, creano monopoli annettendo i beni comuni e uccidendo la concorrenza".*

o anche

> *"Grazie alle regole del gioco che essi stessi stabiliscono, i ricchi a capo delle aziende trasferiscono intere fasce dell'economia nelle mani del settore privato. Il settore privato usa poi il suo potere per aggirare i governi, corromperli o comprare la democrazia.*
>
> *...*
>
> *In alcuni casi, l'1% della popolazione usa la sua ricchezza per comprare le istituzioni, per plasmare la politica globale e per distorcere le priorità pubbliche, senza doverne rendere conto e senza un controllo democratico. Il fatto stesso che questo 1% controlli la ricchezza dell'altro 99% è indicativo della disintegrazione della democrazia e della giustizia."* [13]

[cfr. Rif. 39: https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

Sempre nel suo libro, Vandana Shiva parla del dominio dei poteri economici sulla governance e sulla democrazia:

> *"La democrazia rappresentativa 'degli individui, dagli individui per gli individui' si transforma rapidamente in una democrazia 'delle corporazioni, dalle corporazioni, per le corporazioni'. Peggio ancora, la concentrazione del potere economico nelle mani di un piccolo gruppo di individui non eletti e non rendicontabili si traduce nell'esercizio di un potere politico de facto che influenza i governi, le leggi e il processo decisionale e modella il futuro del nostro cibo, della nostra salute e del nostro pianeta."* [14]

I nostri Stati e tutte le organizzazioni transnazionali hanno adattato le loro regole per consentire a coloro che si trovano in cima alla piramide della ricchezza di continuare a sperperare il bene comune lasciando le briciole alla base della piramide (le persone che sfruttano e tengono nell'ignoranza) e abbastanza comfort e vantaggi di convenienza per coloro che si trovano ai piani intermedi sottostanti, in modo che questi ultimi accettino di mantenerli al vertice.

Il nostro sistema economico è anche, direttamente o indirettamente, alla radice di tutte le derive del pianeta - da cui non possiamo sfuggire: favorisce le guerre in ogni parte del mondo; è, naturalmente, alla radice del riscaldamento globale, della riduzione della biodiversità e dell'inquinamento della terra, dell'aria e dell'acqua - gli oceani traboccano di rifiuti. È la causa dell'esaurimento di molte risorse naturali. Alcune città stanno già esaurendo l'acqua e i picchi di temperatura durante le ondate di calore stanno già raggiungendo livelli pericolosi per la vita in alcune parti del mondo. La siccità e gli incendi colpiscono sempre più aree, così come le alluvioni, sempre più frequenti e devastanti. Abbiamo quindi creato le condizioni non volute, ma molto reali e sempre più probabili, per un suicidio collectivo universale, dal quale spero ancora che riusciremo a fuggire.

Quando un sistema raggiunge derive di tali proporzioni, così inimmaginabili, è ora di smettere di lasciarsi dire che è complicato e di impegnarsi per cercare di salvare ciò che può ancora essere salvato.
Quando le regole del gioco sono assurde e ingiuste, la cosa più importante non è la violenza o la disobbedienza alle regole. La chiave è uscire dal gioco il più rapidamente possibile.

11. Sono i politici che detengono il potere

In questo sistema perverso, che permette alle persone più ricche di definire le regole, i rappresentanti politici non hanno affatto il potere che si presume loro sia stato delegato. O sono essi stessi coinvolti nelle derive, sedendo nei vari consigli di amministrazione delle aziende o partecipando agli stessi think tank, e quindi spingeranno per una legislazione a vantaggio del profitto. E quando non sono direttamente coinvolti, sono generalmente legati mani e piedi alla situazione, perché se cercano di intervenire, le aziende minacciano immediatamente di delocalizzare, lasciare il paese o ristrutturare e licenziare in massa. Quindi è proprio il deleterio sistema economico a dettare gran parte delle nostre leggi. E questo senza considerare che i rappresentanti eletti subiscono la massiccia influenza delle lobby, la maggior parte delle quali difende gli interessi delle grandi imprese e quindi gli interessi finanziari.

E il cittadino assiste in genere impotente. O non capisce e si ostina a fidarsi delle autorità, o comunque, nella stragrande maggioranza dei casi, rimane passivo di fronte alla situazione; tanto più quando puo

trarne qualche beneficio. Oppure si ribella, si oppone, cerca di frenare le derive, chiede riforme, propone alternative, ma con risultati così scarsi che l'energia investita nell'azione viene quasi del tutto sprecata. Eppure il potere è nelle sue mani, se scopre come esercitarlo.

Innanzitutto, dobbiamo renderci conto che, nonostante le enormi differenze culturali, se guardiamo bene, gli esseri umani hanno tutti gli stessi bisogni. È il modo in cui li soddisfiano che varia, ma non così tanto come si potrebbe pensare.
D'altra parte, siamo più di 8 miliardi (8.000.000.000) per appena qualche centinaio di migliaia di rappresentanti politici, e solo qualche migliaio (x.000) di ministri (o equivalenti); in altre parole (e molto approssimativamente) un ministro (o equivalente) per circa 1 milione di persone.
Ma nella società di oggi, e a livello globale, il machismo è ovunque, la sete di profitto è ovunque, e l'ecologia non è da nessuna parte (o quasi), tranne che tra i primi popoli. E la coscienza di questo stato di cose sta crescendo in tutto il mondo.
Anche i governi, nonostante gli attriti in tutte le direzioni, stanno diventando sempre più coscienti che l'ambiente è un obiettivo urgente che tutti condividiamo. E l'azione non tarderà ad arrivare. Tuttavia, la lentezza nella presa di coscienza e del processo decisionale rimane deplorevole.
E se ci rendiamo conto che siamo su una curva ascendente in termini di disastro ecologico in corso, possiamo già vedere che la curva non è più affatto orizzontale e che nei prossimi mesi e anni si avvicinerà alla verticale. In questo contesto, la velocità delle decisioni e dei cambiamenti finirà per diventare fulminea, in linea con l'entità delle crisi che si accumuleranno e addirittura si combineranno. Ma l'azione politica resterà sempre qualche passo indietro.
E in questo senso, ogni cittadino (ogni piccolo pedone tra gli 8 miliardi, di fronte alle poche migliaia che restano indietro) ha interesse ad agire a monte di questi decisori, non solo per ovviare al loro ritardo decisionale, ma anche per spingerli più rapidamente verso tali decisioni. Perché, a parte alcune decisioni prese sotto la pressione di manifestazioni, scioperi, boicottaggi e altri atti piuttosto ribelli, in generale i politici si limitano a seguire la corrente, le masse, o la manipolazione delle lobby. Ma la corrente, la massa, siamo noi. Quindi le soluzioni consistono nel moltiplicare tutte le idee e le iniziative e nel fare la nostra parte, piuttosto che lottare contro ciò che non funziona.

Torre cacofonica

> *"Non si cambiano mai le cose combattendo la realtà esistente; per cambiare qualcosa, bisogna costruire un nuovo modello che renda inutile quello vecchio".*
> Buckminster Fuller

Il nostro sistema economico assomiglia a una torre costruita in modo anarchico.



Questa torre alla fine non può che crollare. Per ora ci accontentiamo di continuare ad aggiungere un pezzo sopra l'altro. La sommità della torre è già crollata diverse volte e abbiamo evitato per un pelo il peggio, ma finché continueremo a costruire su questo cumulo instabile, non faremo altro che aumentare le probabilità che l'intera struttura crolli. La logica vuole che finora le superfici su cui sono appoggiati i pezzi siano sufficienti a sostenere il peso dei pezzi superiori e a mantenere l'equilibrio.
Non abbiamo il potere di decostruire la torre o di distruggerla (perché non abbiamo ancora un sistema alternativo sufficientemente valido, o un Pianeta B). Ma abbiamo il potere di contribuire alla costruzione di una torre solida, stabile ed equilibrata accanto ad essa, disinvestendo gradualmente il peso di ogni elemento della vecchia torre. La torre anarchica sopravviverà per qualche tempo, senza necessariamente crollare. Ma le ingiustizie diminuiranno.

Questo aspetto verrà sviluppato nella seconda parte, nel capitolo dedicato alla bilancia a piatti.

12. La crescita è buono per l'economia

Tutte le derive della nostra società, senza eccezioni come: l'inflazione, l'aumento dei tassi di interesse e dei dividendi, le multinazionali e delocalizzazioni, la frode fiscale, l'inquinamento, il consumismo, l'obsolescenza programmata, lo spreco, la speculazione, la pubblicità onnipresente, ... e centinaia di altri - sono legate in un modo o nell'altro alla ricerca della crescita.
Ma la crescita è un serpente che si mangia la coda. Più la crescita aumenta, più viene considerata necessaria e più i suoi effetti indiretti sono disastrosi.

a - Effetto logaritmico della crescita

"Il più grande fallimento della razza umana è la nostra incapacità di comprendere la funzione esponenziale".
Albert Bartlett, fisico

"Chiunque creda che la crescita esponenziale possa continuare per sempre (all'infinito) in un mondo finito è un pazzo o un economista".
Kenneth Boulding, economista

Prima di tutto, cerchiamo di capire davvero il concetto di crescita al di fuori del quadro preciso dell'economia, senza dover passare per complicati ragionamenti matematici. Perché senza questa comprensione è impossibile cogliere il pericolo rappresentato dalla scelta della crescita economica.
Ecco un estratto di una conferenza (in inglese) del defunto dottor Albert Bartlett, quando era professore di fisica all'Università del Colorado, sul tema *"Aritmetica, popolazione ed energia" (2012).*
[cfr. Rif. 26: https://www.albartlett.org/presentations/arithmetic_population_energy.html].

In questo estratto, il dottor Albert Bartlett cerca di rendere tangibile l'effetto della crescita nel contesto dello sfruttamento e del consumo di petrolio, così come in quello della crescita demografica, ecco cosa dice:

"... Vediamo cosa succede quando abbiamo questo tipo di crescita costante in un ambiente finito. I batteri crescono doppiandosi. Un batterio si divide e diventa due, i due si dividono e diventano 4, che diventano 8, 16 e così via. Supponiamo di avere dei batteri il cui numero raddoppia ogni minuto. Supponiamo di mettere uno di questi batteri in una bottiglia vuota alle undici del mattino e di osservare che la bottiglia è piena esattamente a mezzogiorno. Questo è solo un caso ordinario di crescita regolare, il tempo di raddoppio è di un minuto e avviene in un ambiente finito che è una bottiglia. Voglio porvi tre domande.
Primo: quando la bottiglia era mezza piena? Ebbene, ci credereste, alle 11.59, un minuto prima di mezzogiorno, perché i batteri raddoppiano ogni minuto.
Seconda domanda: se foste dei batteri in questa bottiglia, a che punto vi rendereste conto che state per esaurire lo spazio? Osserviamo l'ultimo minuto della bottiglia. A mezzogiorno in punto è piena, un minuto prima è mezza piena, due minuti prima è un quarto piena, prima 1/8, prima 1/16. Vi chiedo: a 5 minuti da mezzogiorno, quando la bottiglia è piena solo al 3% e c'è il 97% di spazio libero che desidera essere sviluppato, quanti di voi si accorgono che c'è un problema?
A proposito dell'attuale controversia sulla crescita di Boulder (nota: la città natale del dottor Albert Bartlett), qualche anno fa qualcuno scrisse su un giornale che non c'era alcun problema con la crescita della popolazione a Boulder perché, diceva l'autore, abbiamo quindici volte lo spazio libero che abbiamo già utilizzato. Permettetemi di chiedervi: qual è stato il momento in cui a Boulder avevamo quindici volte più spazio libero di quanto ne avessimo già utilizzato? La risposta è: mancavano 4 minuti a mezzogiorno nella valle di Boulder. Ora supponiamo che due minuti prima di mezzogiorno alcuni batteri si siano resi conto che stavano per esaurire lo spazio e abbiano lanciato una grande ricerca di nuove bottiglie. Hanno cercato in tutti i mari, sulle piattaforme continentali esterne e nell'Artico e hanno trovato tre nuove bottiglie. È una scoperta incredibile, tre volte le risorse totali conosciute prima, ora ci sono quattro bottiglie, prima della loro scoperta ce n'era solo una. Questo sicuramente renderà una società sostenibile, non è vero?
Conoscete la terza domanda? Per quanto tempo potrà continuare la crescita grazie a questa magnifica scoperta? A mezzogiorno una bottiglia è piena, ne restano tre. A mezzogiorno dell'uno, due bottiglie sono piene e ne restano due. E a mezzogiorno due, tutte e quattro sono piene e basta. Ora, non c'è bisogno di altra aritmetica per valutare l'assoluta contraddizione delle affermazioni che tutti abbiamo sentito e letto da esperti che ci dicono, in primo luogo, che possiamo continuare ad aumentare i nostri tassi di consumo di combustibili fossili e, in secondo luogo, di non preoccuparci, saremo sempre in grado di scoprire le nuove risorse di cui abbiamo bisogno per soddisfare le esigenze di questa crescita".

Nella sua conferenza, il dottor Bartlett discute anche i dati relativi alla crescita potenziale della sua città di Boulder, se venisse stimolata al 5% annuo (come volevano i rappresentanti politici della città).

Nell'arco di una vita (80 anni), una crescita del 5% di questo tipo moltiplicherebbe la popolazione della città per più di 50. Potete quindi immaginare cosa significherebbe una crescita economica dello stesso ordine di grandezza per l'esaurimento delle risorse della Terra nell'arco di una sola generazione. O cosa significherebbero dividendi della stessa entità per la crescita del capitale. Per un dividendo del 20% ripetuto per 80 anni, l'importo iniziale viene moltiplicato per più di 2 milioni! E tali dividendi sono oggi molto comuni.

L'intera videoconferenza (in inglese - 1h14') e la trascrizione in inglese, francese e spagnolo sono disponibili sul sito web:
[cfr. Rif. 26: https://www.albartlett.org/presentations/arithmetic_population_energy.html].
L'intero corso fornisce una comprensione più approfondita della funzione esponenziale, con numerosi esempi che aiutano a comprenderne la realtà.

Sembra che la maggior parte dei nostri rappresentanti eletti sia completamente ignari degli ordini di grandezza generati dalla "crescita". Perché comprenderli significa comprendere l'aspetto suicida della "crescita", sia in termini di crescita economica che di crescita demografica tanto cara ai loro cuori.

Nicolas Hulot ha detto questo:

> *"La crescita è una droga che uccide".*

Altrettanto interessante è il seguente video (in inglese - 2'21"):
[cfr. Rif. 31: https://www.youtube.com/watch?v=80UDl4aq9PU],
che spiega il calcolo della velocità di contaminazione del covid (all'inizio dell'epidemia, poiché le varianti successive sono ancora più contagiose); per comprendere meglio la necessità di rispettare le misure di allontanamento che sono state raccomandate o imposte dalle autorità nella maggior parte dei paesi.

> *"Con l'influenza normale, se la prendo, infetterò in media da 1,3 a 1,4 persone ... se esistesse una divisione del genere. E se queste 1,3-1,4 persone la trasmettono ad altri: è la seconda volta che l'influenza viene trasmessa. Quando questo accadrà 10 volte, sarò stato responsabile di 14 casi di influenza (1,3 alla potenza di 10). Questo virus (il coronavirus) è molto, molto contagioso, il che significa che ogni persona lo trasmette ad altre 3 persone (in media). Non sembra essere molto diverso. Ma se ognuno dei 3 lo trasmette ad altri 3, e questo accade 10 volte, io sarò stato responsabile del contagio di 59.000 persone (3 alla potenza di 10)".*

Il contagio così spiegato ci insegna, attraverso l'esperienza, la funzione esponenziale, che è paragonabile alla crescita economica e alla crescita della popolazione.

Con un pianeta limitato, la ricerca di una crescita continua - sia economica che demografica - può essere paragonata, su una scala di pochi decenni, a un suicidio collettivo: una crescita annua del 3% equivale in 80 anni a decuplicare la quantità di base, sia che si parli di popolazione, sia che si parli di profitti o di produzione, e in tutti questi ambiti stiamo già soffocando.

b - Impronta ecologica e il giorno del superamento terrestre (Earth Overshoot Day)

L'impronta ecologica misura la quantità di superficie terrestre bioproduttiva necessaria per produrre i beni e i servizi che consumiamo e assorbire i rifiuti che produciamo. È quindi una misura della pressione che l'uomo esercita sulla natura.

D'altra parte, Il "giorno del superamento terrestre" corrisponde lui al giorno e al mese dell'anno a partire dal quale si suppone che l'umanità abbia consumato tutte le risorse che il pianeta è in grado di rigenerare in un anno. Dopo questa data, l'umanità attinge irreversibilmente alle riserve non rinnovabili della Terra (su una scala temporale umana).
Entrambi i concetti sono stati creati dall'associazione Global Footprint Network.

Ecco una serie di fonti di informazione sul giorno del superamento e sull'impronta ecologica:
in italiano [Fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/Earth_Overshoot_Day],
in francese [Fonte: https://www.rtbf.be/info/monde/detail_en-belgique-la-journee-du-depassement-c-est-deja-le-1er-avril-on-consomme-quatre-planetes?id=9674215],
in inglese [Fonte:https://www.overshootday.org/],
in francese [Fonte: https://www.liberation.fr/planete/2018/08/01/le-jour-du-depassement-pays-par-pays_1670208],
in francese [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_depuis-le-2-avril-la-belgique-a-epuise-les-ressources-que-la-planete-peut-offrir-en-un-an?id=9985690],
in inglese [Fonte: https://www.footprintnetwork.org/],
in italiano [Fonte: https://www.footprintcalculator.org/sponsor/FR/it]
in italiano [Fonte: https://www.wwf.ch/it/vivere-sostenibile/calcolatore-dell-impronta-ecologica]
in francese [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_l-europe-a-epuise-les-ressources-naturelles-d-une-annee-elle-doit-emprunter?id=10216350].

Per comprendere meglio il legame tra crescita economica, crescita demografica e il ruolo che ognuno di noi svolge nei paesi occidentali, la cui impronta ecologica supera di gran lunga quella di qualsiasi altro paese al mondo, è interessante osservare la data del "giorno del superamento", che per il 2019 è stato stimato al 29 luglio a livello globale e al 10 maggio a livello europeo. Ogni anno, il "giorno di superamento" si verifica qualche giorno o settimana prima rispetto all'anno precedente. A livello più locale, per il Belgio, ad esempio, questa data cade il 6 aprile 2019 e il 30 marzo per il 2021, il 26 marzo nel 2023**. Ciò significa che, in Belgio, circa 3/4 di ciò che consumiamo oggi lo stiamo rubando alle generazioni future. E il fenomeno non può che accelerare nel tempo. Ciò significa anche che la bottiglia è più che mezza piena e che abbiamo già superato il minuto 11:59.

> ** Per Italia, ad esempio, la data del superamento è caduta il 13 maggio per il 2021, il 15 maggio per il 2022, il 15 maggio per il 2023, il 19 maggio per il 2024, il 6 maggio per il 2025.

Il sito web dell'Earth Overshoot Day fornisce un'illustrazione dell'overshoot day per paese per l'anno in corso (in inglese):
[Fonte: https://www.overshootday.org/newsroom/country-overshoot-days/]
Scorrendo la pagina, si trovano le date per ogni paese. Il Lussemburgo e il Qatar arrivano prima del 15 febbraio (nel 2023). La maggior parte dei paesi europei si colloca tra marzo e maggio.

Per avere un'idea più precisa della importanza del'avanzamento di questo giorno del superamento al livello globale, anno dopo anno, ecco un altro sito con un diagramma del Global Footprint Network che mostra la progressione cronologica della data (in inglese):
[Fonte: https://www.footprintnetwork.org/our-work/earth-overshoot-day/].

Raramente ce ne rendiamo conto, ma ciò che consumiamo quotidianamente richiede molte più risorse di quanto possiamo immaginare. La bistecca, ad esempio, richiede circa 16.000 litri di acqua per chilo di prodotto.
Allo stesso modo, se si somma 1 kg di cotone (cioè per un paio di jeans), vengono utilizzati tra i 5.000 e i 25.000 litri di acqua, 75 kg di pesticidi e 2 kg di fertilizzanti chimici.
[Fonte: newsletter di Éco-consommation, maggio 2008 - questa pagina è stata rimossa dalla rete].

Abbiamo anche una responsabilità quando si tratta di deforestazione in Amazzonia o nel Sud-Est asiatico. Quando consumiamo caffè, prodotti a base di soia o olio di palma, se non provengono da un canale equo e solidale, è estremamente probabile che siano stati prodotti su terreni che sono stati distrutti dalla foresta. Maggiori informazioni su questo argomento (in francese) nei due articoli seguenti:
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/monde/detail_l-appetit-des-pays-riches-moteur-de-la-deforestation-des-tropiques?id=10730456],
e [Fonte: https://www.greenpeace.fr/lhuile-de-palme-met-feu-aux-forets-dasie-sud/]
Tutti i nostri consumi possono essere messi in discussione in questo modo. Che si tratti di trasporti, inquinamento, uso di acqua o di combustibili fossili, crescente scarsità di risorse, perdita di biodiversità: ogni prodotto che consumiamo contribuisce un po' di più alla distruzione dell'ambiente. Consumare in modo etico, sostenibile, biologico, locale ed equo ridurrà questo contributo, ma la riduzione dei consumi rimane il modo migliore per ridurre la nostra impronta ecologica.

Inoltre, non consumiamo tutto ciò che costituisce la nostra impronta ecologica. Per esempio, quando si tratta di cibo: Marc Sautelet (ambasciatore dell'associazione *Zero Waste Belgium*) ha detto in un articolo della RTBF (da A.V., 2018 - in francese) che ne ha fatto il titolo:

> *"Un terzo di tutto il cibo viene buttato via. Se lo spreco di cibo fosse un paese, sarebbe il terzo emettitore di CO2 dopo Stati Uniti e Cina".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/article/si-le-gaspillage-alimentaire-etait-un-pays-ce-serait-le-troisieme-plus-gros-emetteur-de-co2-du-monde-9923013]

Secondo un rapporto delle Nazioni Unite pubblicato il 5 marzo 2021 (in francese), nel 2019 gli sprechi alimentari hanno rappresentato il 17% di tutta la produzione alimentare mondiale e potrebbero quindi contribuire in modo significativo a sfamare i 690 milioni di persone colpite dalla fame [Fonte: https://news.un.org/fr/story/2021/03/1091042].
in italiano [https://www.fondazionesviluppososteniBile.org/spreco-alimentare-gettato-il-17-di-cibo-con-gravi-impatti-sul-clima-rapporto-unep/]

Il WWF, da parte sua, stima che lo spreco raggiunge il 40% nel 2022. Secondo il loro rapporto (in francese) *"L'Europa sta divorando il pianeta* ":

> *"Fino al 40% del cibo prodotto nel mondo non viene mai consumato".*
> [Fonte : https://wwfeu.awsassets.panda.org/downloads/europe_eats_the_world_report_french.pdf]

Allo stesso modo, la metà di ciò che si trova nei nostri armadi non viene mai utilizzato, o lo è molto raramente. Potrebbe essere condiviso, o semplicemente non prodotto.

Per quanto riguarda i vestiti, l'articolo della RTBF (in francese) - « *Quatre cinquièmes des vêtements mis sur le marché sont jetés ou brûlés » (Quattro quinti dei vestiti immessi sul mercato vengono buttati o bruciati),*(2019) di A. L. con M. Paquay - cita questo dato:

> *"Ogni anno, cinque milioni di tonnellate di prodotti tessili vengono immessi sul mercato europeo e quattro milioni di tonnellate vengono gettati via, messi in discarica o bruciati.*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/economie/detail_quatre-cinquiemes-des-vetements-mis-sur-le-marche-sont-jetes-ou-brules?id=10260198]

Se continuiamo ad attingere alle nostre riserve in questo modo renderà impossibile ricostituirle a breve termine. A maggior ragione se teniamo conto della demografia. Tra 40 anni, se continuiamo a riprodurci come stiamo facendo ora, la popolazione sarà raddoppiata.

Senza contare, ancora una volta, le conseguenze sulla sopravvivenza delle popolazioni umane.

Come la povertà uccide milioni di persone ogni anno, così la nostra manifesta incompetenza nella gestione dell'ambiente. L'articolo dell'Agence Belga (in francese) *« Plus de 90 organisations demandent à l'ONU que le "droit à une planète saine" soit reconnu comme droit universel » (Più di 90 organizzazioni chiedono alle Nazioni Unite di riconoscere il 'diritto a un pianeta sano' come diritto universale)* (2020), riporta che:

> *"Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il 23% dei decessi nel mondo è legato ai danni e alla distruzione dell'ambiente naturale, mentre centinaia di milioni di persone soffrono di malattie legate a un ambiente malsano e innaturale.*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_plus-de-90-organisations-demandent-a-l-onu-que-le-droit-a-une-planete-saine-soit-reconnu-comme-droit-universel?id=10600821]

I fatti ci sono, le cifre sono conosciute, ma ci ostiniamo a negarle nelle nostre azioni quotidiane e a tutti i livelli di gestione della società. Una minoranza riesce a fare progressi nella legislazione e nei sistemi di produzione, riciclaggio e così via. Ma in realtà, ogni anno, giorno del superamento continua a essere raggiunto con qualche giorno di anticipo rispetto all'anno precedente. Ciò significa che gli sforzi compiuti non riescono nemmeno a ridurre o a stabilizzare l'impronta ecologica umana. Il problema si aggrava e addirittura accelera.

Nel 2020, la presenza di covid-19 ha fatto sì che il giorno di superamento venisse posticipato. È stato calcolato il 22 agosto (a livello mondiale), rispetto al 29 luglio del 2019.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_jean-pascal-van-ypersele-il-est-possible-de-proteger-le-climat-l-environnement-la-biodiversite-tout-en-vivant-mieux?id=10551195]. In questo senso, questa pandemia ci ha mostrato la strada da seguire.

c - Demografia

Anche la popolazione mondiale è cresciuta in modo esponenziale nell'ultimo secolo e, nonostante l'attuale rallentamento della crescita, nel novembre 2022 abbiamo superato gli 8 miliardi. Tuttavia, non riusciamo a gestire correttamente la nostra sopravvivenza e quella del nostro ambiente e la stiamo sprecando sempre più velocemente.

Ecco un'illustrazione che illustra l'aspetto esponenziale della crescita, questa volta in termini di demografia, mostrando la crescita della popolazione su una scala storica di diverse migliaia di anni. Questo grafico proviene da un articolo, in inglese, riccamente illustrato e documentato. Vi invito a dargli un'occhiata. Contiene un numero impressionante di diagrammi e schemi di ogni tipo, che coprono ogni aspetto della crescita della popolazione mondiale.

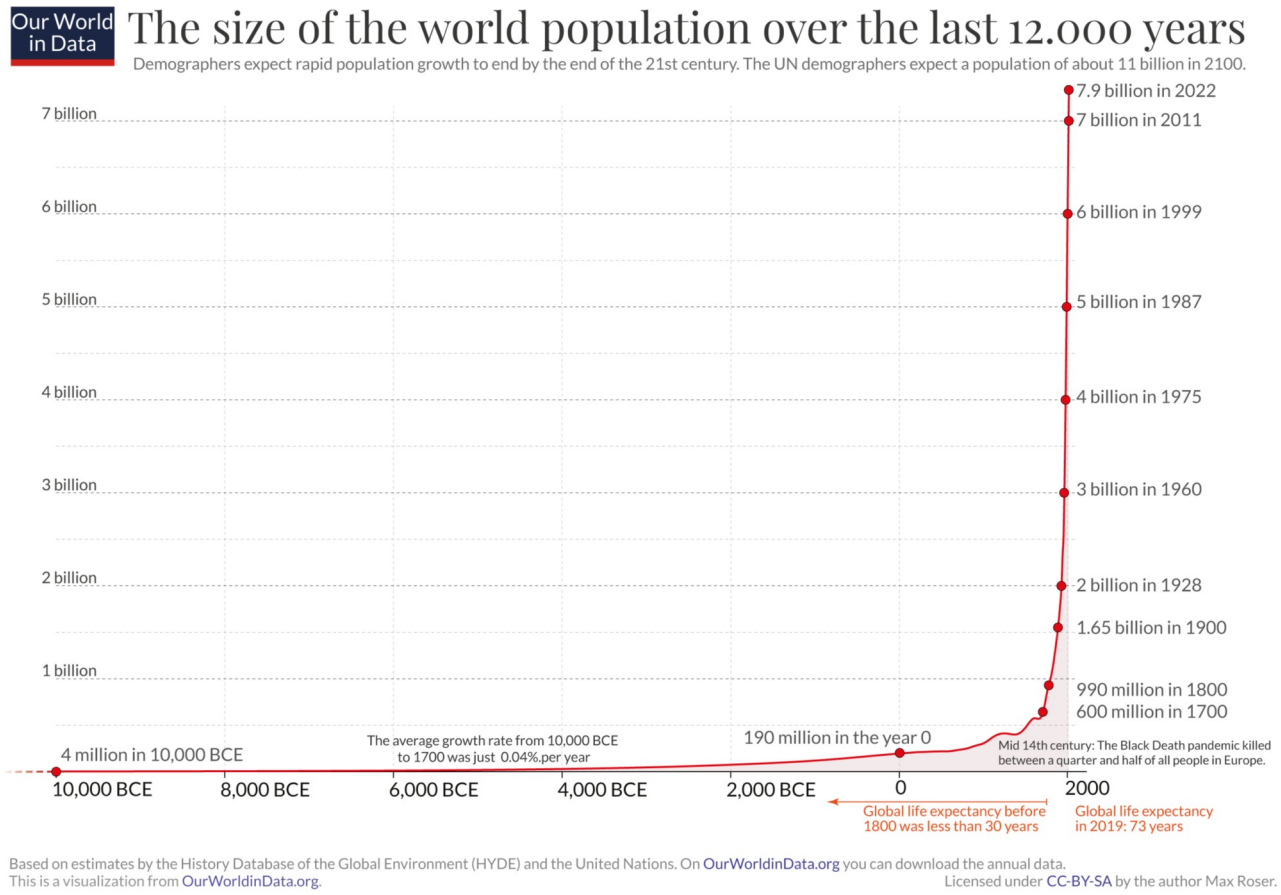


Diagramma tratto dal dossier (in inglese) "World Population Growth" (crescita della popolazione mondiale) - (aggiornato al 2023) autori: Max Roser, Hannah Ritchie, Esteban Ortiz-Ospina e Lucas Rodés-Guira pubblicato sul sito web: [Fonte: https://ourworldindata.org/], alla pagina: [cfr.Rif. 32: https://ourworldindata.org/world-population-growth].

La combinazione di crescita economica e demografia galoppante sono due facce dello stesso problema. Favorire le famiglie numerose in un mondo in cui più siamo, meno possibilità avremo di sopravvivere, è una grande illusione. Perché l'aspetto logaritmico della crescita spiegato sopra si applica anche alla crescita demografica. Come già detto, al ritmo di crescita attuale, la popolazione mondiale raddoppierà nei prossimi 40 anni.

È quindi urgente cambiare le politiche che incoraggiano la crescita demografica. Fingere che la riproduzione sia naturale e che sia necessario garantire il rispetto della piramide delle età è altrettanto disastroso quanto la ricerca della crescita economica. Il timore di un'inversione della piramide delle età, che costringerebbe la frangia più giovane della popolazione a sostenere una popolazione anziana molto più numerosa, inattiva e bisognosa di assistenza, è senza dubbio giustificato. Ma sarebbe meglio iniziare a pianificare come gestire questo fenomeno piuttosto che ritrovarsi su un pianeta in cui la sopravvivenza di tutti sarà semplicemente compromessa in tempi relativamente brevi.

In questo contesto, come per l'assurdità del sistema economico attuale, cercare di aumentare la popolazione equivale a preparare la nostra fine, mentre invertire un po' la piramide delle età, con un tasso di riproduzione medio superiore a 1 e inferiore a 2 per coppia, potrebbe essere una strategia di sopravvivenza più adeguata.

Se spingiamo il ragionamento un po' più in là e ci rendiamo conto che coloro che comprendono questo ragionamento sono una minoranza e che ci sarà sempre una maggioranza di irriducibili, allora diventa ovvio che ogni persona in età riproduttiva che comprende questo ragionamento farebbe bene a rifiutarsi di riprodursi, sapendo che milioni di altri continuano a fare figli a un ritmo accelerato in tutto il mondo. E questo vale ancora di più per i paesi occidentali, dove l'impronta ecologica è di gran lunga superiore a quella della maggior parte degli altri paesi.
Questo argomento è stato affrontato nell'articolo (in inglese) *"The climate mitigation gap: education and government recommendations miss the most effective individual actions*" *(Il divario nella mitigazione dei cambiamenti climatici: le raccomandazioni in materia di istruzione e quelle governative trascurano le azioni individuali più efficaci)* di Seth Wynes e Kimberly A Nicholas (2017) proposto in *Environmental Research Letters*:
[Source: https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1748-9326/aa7541/meta]
Secondo questo articolo, nel contesto attuale, la scelta di avere un figlio in meno ha un effetto quasi 10 volte maggiore sull'impronta ecologica individuale rispetto a tutti gli altri sforzi messi insieme (10 volte corrisponde all'impronta ecologica di riferimento per gli Stati Uniti).
Ho usato lo stesso riferimento in modo un po' più dettagliato nel mio articolo in francese: *"Empreinte écologique et violence passive" ("Impronta ecologica e violenza passiva"),* (2021) :
[cfr. Rif. C: https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm].

Inevitabilmente si creerà uno squilibrio nei paesi in cui la piramide delle età è in fase di inversione, e allora capiremo che accogliere in massa i migranti è, nonostante i giganteschi problemi che questo comporta per le popolazioni migranti, un vantaggio per le popolazioni ospitanti, a patto che si elabori un programma per accoglierli dignitosamente e che si dia loro la possibilità di integrarsi armoniosamente. Questo è stato tentato, ad esempio, nel villaggio di Riace in Italia, come spiegato nella pagina di Wikipedia sull'argomento:
[Fonte: https://it.wikipedia.org/wiki/Riace].

Un altro modo essenziale per ridurre la natalità è eliminare le disuguaglianze sociali. Secondo l'articolo (in francese) della RTBF *"Huit milliards d'humains sur Terre en novembre 2022: la justice reproductive, une solution face à la surpopulation? " (Otto miliardi di esseri umani sulla Terra nel novembre 2022: la giustizia riproduttiva, una soluzione al problema della sovrappopolazione?):*

> *"Le scienze demografiche e della salute pubblica sono molto chiare su questo punto: ridurre le disuguaglianze, garantire la solidarietà e la sicurezza dell'esistenza al maggior numero di persone è il modo più sicuro per ridurre il tasso di fertilità" Florence Caeymaex*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/article/huit-milliards-d-humains-sur-terre-en-novembre-2022-la-justice-reproductive-une-solution-face-a-la-surpopulation-11067993]

H) I PRINCIPALI VEICOLI DELLA CULTURA DEL PROFITTO

Naturalmente, il denaro e il profitto non sono gli unici fattori che influenzano la nostra cultura. Ma giocano un ruolo essenziale in un mondo ancora dominato dagli uomini, dove i giochi di potere sono la norma e la mentalità cartesiana il punto di riferimento. Questi temi saranno esplorati più avanti.
Per passare a un nuovo paradigma, dovremo mettere in discussione l'intera struttura. E per farlo, dobbiamo mettere in evidenza tutto ciò che diamo per scontato ma che non è né naturale, né giusto, né tantomeno auspicabile.
I principali veicoli della cultura del profitto sono la pubblicità e i mass media: mezzi di informazione e di intrattenimento; tra cui la televisione e Internet esercitano un'influenza dominante, con il ruolo particolare dei social network che, sotto un'apparente libertà di funzionamento per i loro membri, sono

in realtà molto più che semplici reti di influenza, anch'essi basati sulla pubblicità e sulla manipolazione dei dati personali, sempre nell'ottica del profitto.

1. Pubblicità

È implicitamente e praticamente accettato che la pubblicità possa mentire, manipolare, succhiare il nostro tempo e rubarci. È permesso e incoraggiato, anche nei media del servizio pubblico: è giustificato dagli dati d'ascolti.

La pubblicità, così come la conosciamo oggi su vasta scala, ci distrae dai nostri bisogni e riesce a crearne di falsi dal nulla, stimolando i nostri impulsi inconsci e creando persino dipendenze (sigarette, alcol, cibo, dolci, sesso, shopping, ricerca di riconoscimento e di status, ecc.) Pochi si interrogano sulla sua validità, così come non ci si interroga sul fatto che sia diventata personalizzata. In genere è sottindo addirittura che la personalizzazione della pubblicità va a vantaggio di coloro che vengono seguiti in ogni loro spostamento in rete, mentre la manipolazione di cui sono oggetto è molto più personalizzata, il che la rende enormemente più efficace. Se la pubblicità fosse davvero informativa, non sarebbe pagata dai marchi e sarebbe presentata in modo neutrale con argomenti di vendita come nelle riviste di informazione al consumatore con confronti tra marchi.

Tuttavia, la maggior parte di ciò che viene prodotto attualmente non dovrebbe esserlo, perché non è utile e molto spesso è addirittura, in un modo o nell'altro, molto dannoso. Ma la pubblicità, in tutta legalità, ci fa credere che ciò che compriamo, attraverso la sua influenza, sia davvero utile.

Le aziende pubblicitarie sono le ultime che potrebbero influenzare un ritorno a un approccio più etico, poiché il loro obiettivo è la crescita infinita, la produzione infinita e l'arricchimento infinito.

2. I media di informazione

Nonostante la linea editoriale seguita da ciascun media, molto spesso le notizie che trasmettono sono ambigue, a seconda delle differenze nei contenuti informativi che offrono, quando questi sono opposti o incompatibili. Spesso coesistono due mondi paralleli. Da un lato, il contenuto delle notizie sostiene implicitamente il consumismo, la crescita, il profitto e altre derive; dall'altro, questi stessi fatti vengono denunciati in contesti leggermente diversi, o presentando alternative come soluzioni a queste derive.

Così, da un lato, ci vengono fornite notizie sulle quote di borsa, sulle statistiche di crescita - considerate piacevoli quando sono alte, preoccupanti quando ristagnano; oppure ci viene raccontato il successo dell'ultimo salone dell'auto; o ci si estasia per i vantaggi degli ultimi prodotti di domotica; o ancora ci vengono raccontati altri eventi modellati sulla pratica dello spreco di energia, sulla ricerca del profitto, e così via. E per certi tipi di notizie, quando si parla di cifre economiche e finanziarie, queste vengono di solito dissociati dalle conseguenze ad essi collegate. I giornalisti si esprimono come se, per motivi di neutralità o obiettività: il business, i profitti e gli affari dovessero rimanere nell'ambito delle cifre, delle statistiche e della matematica per rimanere coerenti. Oppure ci viene fornita un'immagine speculare dei successi che rappresentano, lontana dalle realtà disastrose che li hanno resi possibili. Proprio come una certa pratica della medicina, quando si limita a fare diagnosi basate sui risultati di radiografie, scansioni e altri dati di laboratorio, senza tenere conto della situazione sociale, professionale e psicologica dei pazienti.

D'altra parte, nello stesso giornale, è possibile che ci venga annunciato, ad esempio, il giorno del superamento, comprese le conseguenze catastrofiche che ciò comporta; che ci vengano presentate nuove pratiche economiche alternative; che vengano citati i dossier pubblicati dagli informatori (whistleblowers).

A tutto questo si mescolano disastri, storie di guerra, casi giudiziari, risultati sportivi e l'ultimo evento del mondo dello spettacolo. Queste informazioni ci vengono fornite alla rinfusa, senza essere realmente inquadrate, e apparentemente senza nemmeno accorgersi che ci sono delle contraddizioni tra di esse. E per giustificare tutto ciò, ci viene detto che c'è una preoccupazione di neutralità.

Questo doppio linguaggio è comune e apparentemente passa inosservato ai giornalisti che lo presentano, oppure viene ignorato o addirittura negato. Se da un lato ci vantiamo di voler pubblicare tutte le opinioni, presentandole come esterne al lavoro giornalistico, dall'altro alcuni dei commenti fatti dagli stessi giornalisti a corredo delle notizie dimostrano che i giornalisti si contraddicono a vicenda, anche all'interno di una stessa redazione. E così non sempre c'è una chiara distinzione tra fatti e opinioni. E questo genera confusione nel pubblico. Perché molti messaggi sono implicitamente integrati.

Ma finché cercheranno di conciliare due opposte, i media continueranno a sommergerci di informazioni ispirate dai poteri economici e politici e imposte dal diktat degli indici di ascolto, che è a sua volta una funzione diretta della rendita pubblicitaria; e allo stesso tempo cercheranno di mostrarsi obiettivi, fornendoci alcuni aspetti più fedeli della realtà.

> Nota: gli indici di ascolto non riflettono l'interesse e le scelte volontarie dei telespettatori, ma piuttosto il loro livello di stanchezza, o addirittura di sovraffaticamento e quindi di passività, la loro tendenza a farsi influenzare, o addirittura manipolare, la loro impulsività, la loro ricerca della facilità, i loro automatismi, il loro condizionamento, la loro fedeltà, il loro livello di credulità, la loro obbedienza nel conformarsi a un programma elaborato per loro, ecc. Inoltre, il lettore, l'ascoltatore o lo spettatore sono costretti a prendere quello che c'è. Perché anche se sono poliglotti e hanno a disposizione decine di canali possibili - nel caso della televisione, questo lascia loro la scelta tra alcuni contenuti (a seconda del loro reale interesse e del loro umore del giorno) mentre il potenziale esistente potrebbe offrirne milioni (reperibili tra l'altro in internet, o in forma materiale (video, audio, carta).

E non sono tanto gli altri poteri a imbrigliare i media, quanto una forma di compiacenza verso il sistema, una sorta di incoscienza delle questioni in gioco in alcune scelte editoriali. In alcuni casi si continua a fare quello che si è sempre fatto, si fa riferimento sempre agli stessi esperti, si continua a trattare con condiscendenza ciò che non rientra nelle solite nicchie informative: da "buon padre di famiglia", per così dire, o nello stile della "tv dei papà". L'apertura mentale di alcuni si scontra con l'attaccamento alle norme e alle abitudini di altri nelle redazioni dei media mainstream.

Nel complesso, tuttavia, si sta profilando un evoluzione nella scelta delle notizie offerte dai media tradizionali, almeno in Europa occidentale. Molte delle informazioni che già circolavano nei circoli di attivisti e nelle ONG umaniste 10-20-30 anni fa e oltre; non venivano quasi mai trasmesse da questi media, con poche eccezioni. Oggi, invece, riescono a superare le redazioni e a entrare nelle notizie quotidiane. E quando un media ne parla, spesso gli altri lo seguono.
Questo cambiamento di rotta, in atto da alcuni anni, sta portando a una progressiva diminuzione della diffusione della cultura del profitto. L'esistenza di Internet ha avuto molto a che fare con questo, in quanto queste informazioni sono ora più accessibili al grande pubblico tramite Internet, rendendo impossibile ignorarle nelle notizie tradizionali.

Ma questa influenza della rete ha anche un effetto perverso. I media sono ostacolati nella loro lucidità perché la presa che i social network hanno sulla popolazione li costringe a trasmettere il maggior numero possibile di notizie sensazionali (buzz) per rimanere in gara. E poiché sono così accecati dalla corsa agli ascolti, si accontentano di trasmettere il più rapidamente possibile e senza alcun filtro i dispacci o le ultime notizie sensazionali che circolano in rete, e raramente esitano a pubblicare ciò che la gente guarda con curiosità impulsiva, ma che non sta cercando intenzionalmente o non vuole.

Esiste anche un aspetto estremamente dannoso dei mezzi di informazione di cui i giornalisti non sembrano sempre essere coscienti.
Al fine di giustezza, alcuni media adottano una posizione di opposizione nei confronti di alcuni protagonisti delle notizie (partiti politici, terroristi, autori di opere controverse, ecc.)
Infatti, proprio come nel caso dei movimenti di cittadini che si oppongono ai politici, quando i media cercano di opporsi a una politica, a un'ideologia o a un'opinione (come l'estrema destra in generale, e talvolta l'estrema sinistra), più cercano di contrastare l'influenza di una persona o di un gruppo di persone che considerano dannose, dando loro molto spazio nei notiziari, più quella persona o quel gruppo di persone riscuotono successo presso parte della popolazione. Questo aspetto è stato evidenziato negli ultimi anni da alcuni media in relazione alla questione dei terroristi. A differenza di quanto avviene di solito, questi media hanno avuto il coraggio di scegliere di non rivelare l'identità degli autori degli attentati, o addirittura di dare meno importanza a questo argomento nelle notizie quotidiane.

In passato, l'opposizione si è manifestata in Belgio in una forma piuttosto estrema, quando nel 2006 è stata trasmessa dalla televisione pubblica in lingua francese un'edizione speciale e bufala del telegiornale serale, senza che il pubblico ne fosse immediatamente informato, che annunciava la dichiarazione unilaterale di indipendenza delle Fiandre.
[Fonte: https://fr.wikipedia.org/wiki/Bye_Bye_Belgium].
Manipolando e provocando l'opinione pubblica solo per pochi istanti (prima che la bufala venisse svelata), e con l'obiettivo di stimolare una reazione degli spettatori al nazionalismo fiammingo, l'evento ha avuto l'impatto opposto a quello desiderato. È stato come cercare di spegnere un incendio con la benzina. Il programma ha scioccato gran parte dei telespettatori francofoni, ma soprattutto ha avuto un forte impatto sulla popolazione fiamminga, che è stata successivamente informata dai media fiamminghi e che si è vista presa in ostaggio da un'operazione del genere, praticamente bersagliata come un nemico per la durata di una bufala. Il risultato non poteva che essere quello di rafforzare il nazionalismo fiammingo senza riuscire a sensibilizzare la popolazione francofona.
Attualmente, la lotta francofona rimane molto moderata, mentre i partiti nazionalisti delle Fiandre detengono la maggioranza dei voti. Nulla potrà mai dimostrare l'esistenza di un nesso causale. Ma se comprendiamo, sia psicologicamente che attraverso l'esperienza, il concetto che la resistenza rafforza il problema, ci rendiamo conto che questo programma ha davvero scavato nel problema a causa della mancanza di empatia sia per il pubblico francofono preso di mira che per la popolazione fiamminga che è stata indirettamente tenuta in ostaggio da questa bufala.

Un altro esempio lampante di come dare risalto a un problema nei media possa avere l'effetto di stimolarne lo sviluppo è la questione in gioco nelle elezioni presidenziali statunitensi. Potremmo quasi trarre la regola che più un candidato viene criticato (a seconda dell'entità delle critiche, della loro frequenza, delle dimensioni dell'elemento criticato e del numero di media che le trasmettono), più voti riceverà quel candidato.

In questo senso, opporsi a persone o gruppi di persone nei mass media significa dare loro più potere. Tanto più che questa opposizione non è chiaramente espressa, ma diluita nelle notizie quotidiane, con informazioni che vengono presentate come neutrali, ma che implicitamente non lo sono.

E per quanto ne so, i responsabili dei media sono in gran parte incoscienti di questo meccanismo *(« What you resist persists »)* e del ruolo che svolgono in esso. E quando non lo ignorano, non riescono ancora a gestirlo o a aggirarlo.

3. Reti sociali

I reti sociali come li conosciamo oggi - in particolare quelli legati ai GAFAM - non sono disposte ad agire contromano. Anche se ogni cittadino che li usa rimane abbastanza libero di esprimere le proprie opinioni e di farle circolare, o anche di creare azioni cittadine, resta il fatto che questi reti sociali commerciano i nostri dati per manipolarci meglio attraverso la pubblicità, e che la volontà di fermare le derive che si verificano è quasi inesistente, perché lo sviluppo di queste reti rimane motivato dal profitto ed esclude potenziali obiettivi etici. Probabilmente le soluzioni non arriveranno da loro, finché rimarranno in questo registro e i cittadini rimarranno membri.
E gli appelli a disiscriversi sono rimasti finora inascoltati. Non c'è fine alla dipendenza che i social network hanno per i loro utenti.

E molti di coloro che ne fanno parte sono in grado di criticarli e denunciarne le derive senza smettere di usarli. Si arriva addirittura a chiedere agli pubblicitari di non utilizzarli più per esercitare pressioni, piuttosto che tentare da soli, in qualità di cittadini, di cercare di uscire dalla rete.

4. media di intrattenimento, in particolare la televisione

Oltre all'informazione fornita dalla televisione attraverso i notiziari, i documentari e i dibattiti (commentati sopra), c'è tutto l'aspetto dell'intrattenimento televisivo, che ci offre fiction, sport, giochi e spettacoli, ognuno dei quali, a sua volta, funge indirettamente da modello culturale impregnato di scintillio, competizione, dominio maschile e soprattutto un'enorme quantità di violenza; con le interruzioni pubblicitarie che aggiungono un ulteriore strato.
Agli esordi, la TV tradizionale lasciava trasparire una certa dose di competizione nello sport e nei giochi, a volte con tendenze più violente. Nel corso del tempo, la maggior parte delle fiction e delle serie ha gradualmente incorporato sempre più violenza, manipolazione e perversione attraverso serie e film di suspense, thriller, film di guerra o di avventura, intrighi e film horror.

Una ricerca (citata nell'articolo in francese *"Les écrans rendent-ils violent ?"* (*Gli schermi rendono violenti?)* di Xavier Molénat (2004) sulla rivista Sciences Humaines, condotta negli anni '70 sul tema della violenza in televisione, riportava le seguenti cifre:

> *"Il bambino americano medio sarà testimone, entro i 18 anni, di 40.000 omicidi e 200.000 atti di violenza".*
> [Fonte: https://www.scienceshumaines.com/les-ecrans-rendent-ils-violent_fr_13537.html]

Nel corso del tempo, questo numero, già di per sé angosciante, non ha fatto che aumentare.
Inoltre, ad eccezione di alcuni programmi, la televisione non offre istruzioni per l'uso né si presenta come educativa. Di conseguenza, i valori che promuove indirettamente attraverso i suoi programmi, la pubblicità e la fiction vengono assimilati in modo naturale, senza alcun filtro particolare, in un modo paragonabile agli eventi della vita quotidiana dello spettatore.

La scrittrice americana Barbara Kingsolver descrive perfettamente questa assimilazione nel suo libro: *"Small Wonders"* (pubblicato anche in Francese : "*Petit miracle et autres essais",*(2010), Ed. Rivages):

> *"I nostri figli stanno crescendo in un paese in cui gli uomini più importanti e influenti - dai presidenti agli eroi cinematografici più cool - risolvono i problemi uccidendo le persone. Uccidere è veloce, efficiente e, per di più, virile.* [15]
> [Fonte https://www.payot-rivages.fr/rivages/livre/petit-miracle-et-autres-essais-9782743621346]

Ogni ora che passiamo davanti alla TV, siamo immersi in questo mondo (lo stesso vale per la maggior parte dei film al cinema e per la maggior parte dei romanzi e dei fumetti, così come per i contenuti di Internet, e peggio ancora per i videogiochi).

In un certo senso, è come se la TV fosse un insegnante, che detta la teoria (la morale di alto livello) a piccole dosi, e offre la pratica (il lato oscuro dell'essere umano) a dosi molto elevate.
Tacitamente, quindi, è la parte negativa che viene esaltata, alla luce della sua proporzione, anche se il discorso ufficiale lo nega.

Anche se non ci identifichiamo direttamente con ciò che vediamo sullo schermo, c'è un processo in atto nel nostro cervello: tutto ciò a cui assistiamo viene impresso nel nostro cervello e inconsciamente impariamo, se non a imitarlo, almeno ad accettarlo come normale. Ci abituiamo a ciò che vediamo, che lo vogliamo o no. L'aggressività, la violenza, sia psicologica che fisica, la disonestà, le lotte di potere e la manipolazione sono tutti aspetti che vediamo ogni giorno in televisione e che non ci sconvolgono più.

Il nostro modello morale apparente o esibito sarà basato su valori elevati, mentre in pratica i nostri valori sono molto meno brillanti. E inevitabilmente, poiché tutto questo ci viene trasmesso a goccia a goccia, integrato in modo condizionato e inconsciamente, e poiché quasi tutti guardano la televisione (95-98% della popolazione), nessuno è in grado di denunciare nulla. Anche se sono abbastanza sicura che almeno la metà della popolazione capisce, almeno in parte, tutto questo.

Molte persone credono di essere immuni. Ma le notizie ci dimostrano regolarmente che ci sbagliamo.

Oltre alla violenza schietta transmessa in televisione, ci sono gli aspetti più insidiosi della manipolazione, della menzogna, della disonestà, della colpevolizzazione, dell'esibizionismo, del voyeurismo, del sadismo, della provocazione, del bullismo, ecc. che sono diventati totalmente accettati come parte del comportamento proposto, non solo nella finzione, ma ora anche nella realtà. La Reality TV ha reso possibile superare il confine tra finzione e realtà.

La Reality TV, dagli anni '90 in poi, ha reso tutti questi aspetti ancora più evidenti e ha agito da catalizzatore in questo senso. Ha sfruttato tutti questi aspetti e li ha resi accettabili alla maggioranza. Queste tendenze sono chiaramente il suo marchio di fabbrica. All'inizio, la maggior parte dei telespettatori criticava la Reality TV perché non si iscriveva a questi valori. Ma poiché era comunque redditizio (la gente guarda anche ciò che critica), è diventato diffuso e persino un punto di riferimento. E le derive che trasmette sono state semplicemente integrate nella mentalità delle persone e riprese altrove. E oggi, in certi programmi di prima serata, si coltivano anche la provocazione, persino l'insulto, lo scherno e l'aggressione verbale; preferibilmente in modo insidioso, per potersi sempre nascondere dietro il rispetto della legge e della libertà di espressione. Quanto più ci si allontana dal politicamente corretto, tanto più si ha la possibilità di aumentare gli indice d'ascolto.

E sebbene gli spettatori si credano completamente immuni, i loro neuroni specchio(si veda il capitolo su questo argomento) lavorano a pieno ritmo. Si impregnano, loro malgrado, di questi modelli e di queste

derive, che stanno diventando la norma nella nostra società senza che ci rendiamo conto di che cosa abbia giocato un ruolo in questa influenza.

Poiché di solito ciò avviene in piccole dosi insidiose, ci abituiamo al peggio senza accorgercene.
Finora le derive attuali si sono assestate abbastanza lentamente. Ha funzionato come *"Il principio della rana bollita"*
[cfr. Rif. B: https://www.tragicomico.it/il-principio-della-rana-bollita-noam-chomsky/).
Tutti guardano, accettano, addirittura partecipano o stimolano ciò che accade. I giovani di oggi sono cresciuti in questo ambiente e hanno conosciuto poco altro. E in internet, attraverso i reti sociali, il signor nessuno cerchera di riprodurre ciò che ha imparato dalla televisione. E i video, i blog e i muri saranno una caricatura di ciò che si vede in TV.

Ma tutte queste derive sono apparse e sono state sfruttate e generalizzate solo perché, ancora una volta, hanno reso possibile il profitto, attraverso la pubblicità e il indici di ascolto.
La televisione ci offre esplicitamente l'accesso alla cultura e all'intrattenimento. Tuttavia, il fascino che esercita sugli spettatori li rende passivi e plasma un condizionamento molto meno virtuoso di docilità e consumo.
Quando Patrick Le Lay, CEO di TF1, scrisse nel 2004 nel libro (in francese) *"Les dirigeants face au changement",* Ed. du Huitième jour :

> *"... perché un messaggio pubblicitario sia percepito, il cervello dello spettatore deve essere disponibile. Lo scopo dei nostri programmi è renderlo disponibile: in altre parole, intrattenerlo, rilassarlo e prepararlo tra due messaggi. Quello che vendiamo a Coca-Cola è tempo di cervello umano disponibile (...).*
> [Fonte: http://www.acrimed.org/article1688.html];

non esprimeva nient'altro.

E la reazione di alcuni spettatori, che hanno boicottato TF1 per 24 ore, è stata una chiara prova di questa realtà. E cioè che si sono rifiutati di essere ingannati solo un giorno all'anno.
Solo chi si è svezzato dalla televisione per diversi anni può capire il reale impatto che essa ha sul nostro funzionamento mentale.

5. Dominazione maschile

Un altro ambito in cui siamo culturalmente immersi e che plasma la nostra intera mentalità è il dominio maschile. E c'è uno stretto legame tra questo dominio e la cultura del profitto, come vedremo più avanti.

Siamo solo all'inizio della scoperta su larga scala dei danni che questa dominazione genera. E sebbene il femminismo abbia fatto molti progressi nell'ultimo secolo, i diritti delle donne sono ancora calpestati sotto molti aspetti. Le femministe sono ancora troppo spesso derise, combattute o semplicemente ignorate. Più di recente, tuttavia, si è fatto una presa di coscienza nell'intera popolazione in seguito a un evento singolare che ha colpito la mente delle persone più del solito: il caso Weinstein, dove, a partire da una semplice denuncia su un social network, ripresa da un media, poi rilanciata dagli altri media, ma anche da altre persone coinvolte e tramite i social network, poi da chi è coinvolto da situazioni simili, poi da chi si trova in ambienti diversi, e poi da situazioni diverse ma proveniente dalle stesse derive sociali; si arriva a una trasformazione (o almeno all'inizio di una trasformazione) abbastanza fondamentale delle mentalità, a livello globale.

Va notato che l'affare DSK (Dominique Strauss Khan), ad esempio, che ha attirato una notevole attenzione da parte dei media, avrebbe potuto essere la causa scatenante. Ma probabilmente non eravamo ancora pronti per questo. Questo aspetto sarà spiegato nel capitolo sui campi morfici.

Naturalmente il processo richiederà anni, ma si tratta di un movimento piramidale, in cui evidenziare la punta dell'iceberg aiuta a far emergere sempre più strati che prima erano sepolti sott'acqua, nel nostro inconscio.

È stato necessario il coraggio di un singolo individuo di alto profilo, seguito rapidamente da altri, perché il mondo intero aprisse gli occhi, anche gli occhi spalancati, su un fenomeno comune che, dopo tutto, metà della popolazione mondiale vive quotidianamente in modo implicito: il sessismo in tutte le sue forme, e nelle sue forme più estreme: lo stupro e il femminicidio.

Abbiamo iniziato denunciando lo stupro, poi siamo passati a denunciare le molestie sessuali e quindi i comportamenti discutibili. Se la punta dell'iceberg è stata simbolicamente rappresentata dal caso Weinstein, mi sembra che non abbiamo ancora scoperto che, alla base, è la mentalità di tutti, compreso il silenzio e la sottomissione delle donne (al di fuori di situazioni minacciose), a rendere implicitamente possibili tali atti, anche se c'è una gradazione tra la battuta scanzonata, la galanteria o lo sguardo inopportuno, prima di arrivare alle molestie, allo stupro e alla predazione sessuale.

La dominazione maschile è ovunque, e la parte esplicita di questa dominazione è infinitesimale rispetto alla parte implicita di questa dominazione, attraverso il non detto, il sottinteso, il comportamento subdolo, le regole tacite a cui le donne persistano nell'obbedire. Finché questa dominazione persisterà, il mondo non potrà andare bene. Ecco una citazione di Abdu'l Baha che simboleggia bene questo aspetto.

> *"Il mondo dell'umanità ha due ali: quella maschile e quella femminile. Finché queste due ali non avranno la stessa forza, l'uccello non volerà".*

Se prendo ad esempio Weinstein, non è un caso. La concezione delle relazioni tra uomini e donne è abbastanza parallela al tema del mondo finanziario. E in questo senso, il crescente divario di ricchezza ci porta anche a pensare che l'uccello non potrà volare fino a quando non sarà raggiunto un equilibrio di ricchezza tra tutti gli esseri umani.

Inoltre, le due cose vanno di pari passo. L'articolo della RTBF (in francese) *"Le financement reste une chasse gardée, et les femmes ne font pas partie du club" (Il finanziamento rimane un terreno esclusivo, e le donne non ne fanno parte)* di Maxime Paquay del 18 giugno 2020 lo illustra perfettamente. In esso, Hinde Boulbayem, amministratrice delegata e fondatrice di una società, rivela che :

> *"Negli ultimi quattro anni, il 98% degli investimenti effettuati dalla Regione di Bruxelles-Capitale è stato indirizzato verso il 98% di azionisti uomini, il che significa che il 2% delle donne è stato sostenuto con il capitale. La cifra per i prestiti è del 12%."*

L'articolo afferma inoltre che :

> *"Uno studio condotto in Francia sulle start-up, e riportato ... da Les Echos, rivela numerose disuguaglianze di classe e di genere. Si evidenzia che le possibilità di convincere gli investitori sono 2,4 volte più alte per gli uomini che per le donne".*

E per concludere:

> *"Gli investitori, pubblici o privati, sono uomini e danno soldi agli uomini".*

[Fonte: https://www.rtbf.be/article/le-financement-reste-une-chasse-gardee-et-les-femmes-ne-font-pas-partie-du-club-10524538?id=10524538]

E non è nemmeno certo che le donne finanzierebbero altre donne così facilmente. La mentalità è integrata da entrambe le parti. È a causa di questa mentalità che è così difficile avere leader economici, scientifici e politici di genere femminile. E questo non ha nulla a che fare con la competenza delle donne. Si tratta principalmente di preconcetti inconsci e molto potenti, presenti a ogni livello, in ogni campo e in ognuno di noi.

Al momento, però, sono in atto importanti movimenti di base che stanno rapidamente cambiando il modo in cui pensiamo a queste due questioni - la disuguaglianza economica e di genere - e al cambiamento climatico (che è direttamente collegato ai valori promossi nel mondo dell'arricchimento guidato dal profitto).

Le incongruenze, le ingiustizie e i danni causati sia dal sistema economico e finanziario sia dalle evidenti disuguaglianze tra uomini e donne sono direttamente collegate ai rispettivi valori di ciascuno di questi temi, ovvero: da un lato, il valore attribuito all'arricchimento nella cultura occidentale, ormai globalizzata, e dall'altro, l'uso privilegiato della competitività o del rapporto di forza nelle relazioni. E tutto ciò è interconnesso.

Questi due atteggiamenti, dannosi per il modo altamente caricaturale in cui sono utilizzati nella nostra società, sono alla base di tutte le nostre concezioni psicologiche in profondità e sono destinati a essere abbandonati.

E sono i giovani ad avere il più facile accesso a questa comprensione. Perché arrivano in un mondo in cui le ingiustizie in queste aree sono diventate troppo evidenti, mentre non sono ancora troppo impregnati delle mentalità che le sostengono. E saranno quindi meno influenzati dall'incredulità, dalla negazione e dalla rigidità che si manifesta con l'età, per riuscire a lasciarsele alle spalle.

6. Cultura e educazione

Sebbene Internet, i media e la pubblicità giochino attualmente un ruolo predominante nella cultura del profitto, nella perdita dei nostri valori e nelle influenze distruttive che ciò genera sulla popolazione e sul pianeta, sarebbe ingenuo pensare che tutto ciò sia recente. Le derive che si sono sviluppate a partire dalla seconda metà del XX secolo sono nate in un ambiente che le ha favorite. Il culto della razionalità è emerso con la nascita della scienza moderna intorno al XVII secolo. Il capitalismo si è sviluppato con l'era industriale. La dominazione maschile, la violenza e le relazioni basate sul rapporto di forza, invece, sono probabilmente sempre esistite. Il servaggio, la schiavitù e il colonialismo sono usciti esplicitamente dalla nostra cultura, ma sono stati sostituiti da fenomeni più impliciti, meno violenti nella loro applicazione ma simili nelle loro conseguenze, tra i poveri e i meno abbienti da un lato e le élite del potere, della ricchezza e della cultura dall'altro. I primi dipendono direttamente dai secondi o dalla società, sia finanziariamente sia nel contesto di un contratto di lavoro che non hanno scelto e le cui condizioni sono raramente favorevoli per loro.

Di conseguenza, la nostra cultura storica e attuale è impregnata di tutti i valori portati da queste influenze del passato. Sebbene ciò fosse noto e denunciato in alcuni ambienti piuttosto alternativi, con scarsa copertura da parte dei mass media, sta cominciando a essere accessibile a tutti attraverso i recenti movimenti come *#MeToo* per il dominio maschile, *#BlackLivesMatters* per il razzismo, cosi come tutte le massicce fughe di documenti segreti da parte dei whistleblower, che hanno sollevato il velo su

frodi, abusi e scandali nelle sfere del potere e della finanza. Stiamo anche scoprendo gradualmente nelle notizie le derive delle GAFAM e delle multinazionali. Lo stesso vale per la letteratura e il cinema, dove alcuni libri e film, anche se non censurati, vengono denunciati per valori diventati intollerabili per la maggioranza. E tutto questo rappresenta solo l'inizio della scoperta delle fondamenta inadeguate della nostra cultura, da cui dovremo imparare a liberarci.

Negli ultimi decenni, alcuni di questi fenomeni sono stati denunciati, ma raramente sono stati riportati dai mass media e solo alcuni circoli di attivisti se ne sono occupati. Ora, con l'avvento della comunicazione immediata e massiccia via Internet, i mass media non possono più permettersi di tacere su questo tipo di notizie se vogliono rimanere credibili. E l'intera popolazione, prendendone coscienza, sta iniziando a capire fino a che punto l'ordine stabilito, il modo in cui funziona la nostra società, si basa in gran parte su disfunzioni, di cui quasi tutti soffriamo le conseguenze.

La nostra cultura è modellata sia dai valori del passato che da quelli attuali che ne sono derivati.
Aprite qualsiasi opera di letteratura classica e troverete tracce di questi valori, spesso avvolti nell'eroismo e nei bei sentimenti. Lo stesso vale per il cinema: la violenza e il razzismo dei western, le disuguaglianze presentate come naturali nelle grandi saghe, gli eroi quasi sempre maschi e tante altre derive di cui ci lasciamo impregnare senza necessariamente accorgercene.
Anche i libri scolastici a volte si basano ancora sulla nostra cultura storica. Che si tratti di disuguaglianza di genere, razzismo o ingiustizia sociale, non è raro che questi ingredienti traspaiono dalle illustrazioni e dagli esempi forniti.
E come possiamo educare i nostri figli a valori più elevati se noi stessi non abbiamo ancora preso piena coscienza dei vecchi valori su cui basiamo tutti i nostri pensieri e comportamenti.

Un esempio molto concreto di questa impregnazione inconscia di una cultura superata è stato citato da Frédéric Laloux nella sua conferenza (in francese) « Reinventing Organizations » del 1914. Questo aneddoto la dice lunga sulle nostre concezioni culturali:

> *"Aristotele diceva che le donne avevano meno denti degli uomini. Oggi sappiamo che non è vero. Ma questa credenza è perdurata per 2.000 anni! Ci sono voluti 2.000 anni per rendersene conto.* [cfr. Rif. 40: https://www.youtube.com/watch?v=NZKqPoQiaDE].

Quante credenze di questo tipo stiamo ancora nutrendo? Non possiamo saperlo, ma lo stiamo al punto di scoprendere sempre più velocemente.

Il capitalismo è stato costruito su questi valori e li concentra tutti.

I) IMPLICITO ED ESPLICITO

La parola 'implicito', o la nozione che rappresenta, ricorre in tutta questa prima parte del documento. Mi sembra quindi importante soffermarmi ora su questa nozione. Perché la nostra mentalità, i nostri valori, i nostri modi di operare, sono impregnati molto più di quanto immaginiamo da credenze e condizionamenti che tutti condividono, ma che non sono mai espressi, non sono scritti da nessuna parte e sono spesso inconsci. Questo significa che pensiamo che certi aspetti della nostra vita siano funzione di credenze espresse, logiche, condivise con chi ci circonda e con la comunità, mentre in realtà i nostri comportamenti sono dettati da credenze o valori inconsci, anch'essi condivisi da chi ci circonda e dalla comunità, ma che quindi non vengono espressi apertamente e pertanto appaiono indirettamente nelle nostre azioni e nei nostri discorsi, senza mai essere messi veramente in discussione, o solo superficialmente, per poterli mantenere tali e quali.

E molto spesso queste credenze si manifestano sotto forma di modelli, nei modi di funzionamento più generali della società, attraverso le scelte e i discorsi espressi pubblicamente da uno o dall'altro. Da un lato, un aspetto della realtà ci viene spiegato in bianco e nero, colorato di logica, etica e buone intenzioni. Ma se guardiamo più da vicino, dietro le quinte, possiamo trovare non pochi indizi che ci dicono il contrario di ciò che viene espresso, anche all'insaputa dell'autore. E poiché riponiamo la nostra fiducia in questi messaggi espliciti, semplicemente non notiamo la contraddizione e ci sottomettiamo ciecamente alle falsità. Perché spesso i messaggi espliciti che riceviamo, e ciò che li contraddice, non ci raggiungono negli stessi contesti e negli stessi momenti. Tutti riceviamo messaggi di questo tipo, ma ne esprimiamo tutti anche. In un certo senso, siamo tutti nella stessa commedia, in cui ognuno dei personaggi dice correttamente le proprie battute mentre interpreta lo scenario di un'altra commedia.

Le contraddizioni tra ciò che è implicito e ciò che è detto sono semplicemente comuni e caratterizzano le nostre modalità di comunicazione. Il più delle volte passano inosservate e, nel migliore dei casi, le neghiamo. Ma quando riusciamo a metterle in parole, le incongruenze diventano evidenti e scioccanti.

Nella società occidentale, capitalista e consumistica, molti valori espliciti sono, tutto sommato, abbastanza paragonabili a quelli che le religioni predicano in tutte le società. Altruismo, rispetto, cooperazione, condivisione, umiltà, tolleranza, generosità e onestà sono solo alcuni esempi. A questo si possono associare tutte le lotte sociali: il diritto di essere diversi, la parità di genere, la lotta contro il razzismo, il sessismo, l'omofobia e le molestie. È illegale rubare, commettere frodi, fare violenza agli altri, distruggere la proprietà, stuprare, ecc. I diritti umani adattati in alcune leggi e, in un certo senso, nella nostra vita quotidiana. In breve, niente di nuovo. I discorsi ufficiali (politici, mediatici, educativi, culturali) vanno generalmente in questa direzione. E quando non è così, le reazioni arrivano presto.

Ma dietro la retorica ufficiale e morale, molto spesso sono le regole opposte ad avere il sopravvento, e questo attraverso gli stessi canali o canali simili, a volte al centro delle nostre leggi o attraverso le voci dei nostri rappresentanti politici, o attraverso la pubblicità, lo star system, attraverso gran parte della nostra cultura cinematografica, televisiva e letteraria, o persino attraverso i nostri modi di educazione, i nostri costumi, i nostri condizionamenti e abitudini, e così via.

In questo modo, l'abuso, la manipolazione, la menzogna, il disprezzo, l'aggressione, il vampirismo, lo sfruttamento e la provocazione sono comportamenti sempre più comuni e non sono realmente disapprovati, a parte alcune eccezioni (anche se il caso Weinstein e il movimento *#MeToo* che ne è seguito, e alcuni altri, dimostrano che c'è un'evoluzione delle mentalità). La maggior parte degli stupri rimane impunita, i ricchi continuano ad arricchirsi e l'eliminazione della povertà rimane un'illusione. L'obsolescenza programmata è stata praticata da quasi tutte le multinazionali fino a poco tempo fa. E così via.

E i due discorsi vengono costantemente combinati in tutti i modi possibili e immaginabili.

Ecco alcuni esempi:

1. Alcuni sosterranno lo sviluppo sostenibile nel mondo della moda, mentre la moda, per sua stessa natura, è effimera e consiste nel consumare sempre di più e produrre obsolescenza programmata.

2. Alcuni di coloro che possiedono azioni lo fanno con la massima moralità, scegliendo aziende eticamente responsabili e sostenibili, eppure guadagneranno un dividendo superiore al 10% o al 20%. Quindi, sotto la denominazione di essere eticamente responsabili e sostenibili, si

arricchiranno in modo abusivo e nessuno ci troverà nulla di discutibile. Ma non c'è nulla di etico, responsabile o sostenibile nel trasferire una quota così elevata di profitti agli azionisti (azionisti che, ricevendo questo dividendo, si assumono la responsabilità di partecipare a questa deriva). Perché agendo in questo modo si spogliano o i lavoratori, o la qualità del prodotto e quindi il cliente che acquista, o l'ambiente, o tutte e tre le cose insieme, mentre l'azionista non ha contribuito in alcun modo (a parte il suo surplus di denaro) a far funzionare la macchina.

3. Alcune aziende che vogliono essere oneste, o almeno che cercano di mostrare un'immagine onesta, utilizzano comunque tecniche di marketing e pubblicità che ingannano, manipolano o addirittura sono intrusivi verso i potenziali clienti.

4. Alcuni mass media (seguendo l'attualità) prendono la palla al balzo e ci informano di tutte le derive causate da alcuni social network, e nello stesso programma, o in quello successivo, gli stessi chiedono ai telespettatori o agli ascoltatori di reagire al programma attraverso questi stessi social network.

5. Sessismo, razzismo e omofobia sono esempi eclatanti di questo doppio standard. Pochissime persone approvano esplicitamente queste tendenze. Eppure i progressi in queste aree sono stati minimi. Solo di recente si è cominciato a mettere in parole tutte le ingiustizie non dette subite dalle popolazioni interessate, e questo dà la misura della portata di questi fenomeni.
   Un esempio lampante della nostra capacità di giocare tra l'implicito e l'esplicito, e di negare le nostre incoerenze, è l'espressione comune: "Non sono razzista, ma..." e ciò che segue il "ma" è un'affermazione razzista o quasi - un modo per dire esplicitamente che non siamo razzisti, mentre, nella stessa frase, facciamo implicitamente un'affermazione con tendenze razziste.

6. Uno degli esempi più evidenti è la televisione, così come le fiction, i film, i romanzi e i fumetti.
   Una parte - minoritaria - dei talk show presenta spesso una moralità di alto livello (certi documentari, reportage, dibattiti, ecc.), mentre allo stesso tempo siamo costantemente bombardati dall'esatto opposto: la competizione (nello sport e nei giochi), il consumismo (attraverso la pubblicità e lo star system), la violenza trash (nei thriller, nei polizieschi, nei film di guerra e di fantascienza), la perversità (in certi spettacoli di intrattenimento e nel reality show, così come nelle serie con intrighi) e tutto insieme nei telegiornali (anche se li condanniamo in questo contesto, è pur sempre di questo che stiamo parlando).

7. Un altro esempio assolutamente sconcertante della nostra cecità di fronte all'ovvio è stato evidenziato nel libro pubblicato alla fine del 2021 da Ginevra Bersani Franceschetti e Lucile Peytavin: *"Il costo della virilità"*, Ed. Il Pensiero Scientifico -
   [cfr. Rif. 5: https://pensiero.it/catalogo/libri/il-costo-della-virilita/], che evidenzia magistralmente il posto della violenza maschile nella nostra società. Sappiamo implicitamente, e per esperienza, tutto ciò che viene detto nel libro. Ma non ne teniamo conto perché abbiamo interiorizzato queste regole. Tra l'80 e il 99% della violenza nella nostra società - a seconda dell'area - è perpetrata da uomini. Il libro elenca tutte le statistiche disponibili e ne calcola il costo. E il problema non sono gli uomini. Il problema è la cultura di cui siamo tutti impregnati, uomini e donne, e che perpetua questa violenza, sia che la si pratichi sia che la si subisca. Fino a quando non si darà una parola a questi fenomeni, sarà impossibile sradicarli. Attualmente, la lotta contro la violenza nella società si rivolge a determinate popolazioni in base al livello socio-economico, all'età o al background culturale. Il target maschile non viene mai definito esplicitamente, anche se è il primo ad essere definito. Ed è l'educazione, sia per gli uomini che per le donne, che dovrà essere adattata per ridurre il tasso di tutta questa violenza. Ma finché questo problema rimarrà implicito, non si potrà fare nulla per porvi fine.

> Prima di scrivere questo paragrafo, ho riletto il libro che state tenendo tra le mani, per scoprire i contesti in cui ho parlato di violenza. Nemmeno una volta ho fatto un collegamento con la violenza che è perpetrata in modo preponderante dagli uomini. Quindi ho la prova in bianco e nero, per quanto mi riguarda, di ciò che ho appena spiegato: ho interiorizzato il concetto. Eppure la violenza e il dominio maschile sono entrambi denunciati in tutto il libro, ma tranne che in questo paragrafo, non sono mai riuscita a fare il collegamento.

In realtà, conosciamo molto bene tutte le regole implicite che veicolano i nostri controvalori e siamo in grado di usarle noi stessi, ad esempio nel gioco del *Monopoly*, come abbiamo visto in precedenza nel testo - anche se le condanniamo esplicitamente.
E il nostro sistema economico mescola allegramente le due cose. Ed è questo che ci rende difficile vedere con chiarezza. Perché i messaggi contraddittori arrivano generalmente attraverso gli stessi canali, ma in tempi diversi. Non siamo quasi mai messi di fronte a queste contraddizioni in diretta, se non a volte in due notizie radiofoniche o televisive successive.
Quando si impara a decodificare queste incongruenze, come nei pochi esempi precedenti, si finisce per trovarle ovunque. Sono quasi continue.

Poiché viviamo nell'era dell'informazione e di Internet, oggi abbiamo quasi tutti accesso a informazioni sempre più esplicite che ci rendono più coscienti di tutte queste incongruenze. È quindi probabile che negli anni a venire un numero crescente di esse saranno "esplicitate" e, nel processo, saranno costrette a scomparire nel medio termine.

Ecco un breve video che illustra le nozioni di implicito ed esplicito. Si tratta di un test di attenzione proposto da Daniel Simons e Christopher Chabris nel 1999. Assicuratevi di seguire attentamente le istruzioni:[cfr. Rif. 33: https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo].

Non leggete i paragrafi che seguono in corsivo se non avete visto il video, altrimenti non ne trarrete alcun beneficio.

> *Solo una piccola percentuale di persone che guardano il video seguendo le istruzioni fornite in precedenza è in grado di riconoscere l'assurdità della situazione.*
> *Una volta spiegata questa assurdità, non è più possibile contare allo stesso modo.*
>
> *Il soggetto del video non è l'implicito e l'esplicito nel nostro modo di operare, ma illustra perfettamente come funziona anche in questo contesto.*

Denunciando gli aspetti impliciti delle modalità di funzionamento della nostra società - e questo libro cerca di metterne in luce alcuni - diventerà molto presto impossibile ignorarli, anche se coloro che sono privilegiati da questi aspetti potranno continuare a chiedere che vengano negati. Tuttavia, il numero di privilegiati che li negano è in costante diminuzione. Quindi è molto probabile che presto vedremo dei miglioramenti.

All'inizio non è facile individuare queste incongruenze che sono così ben integrate nella nostra cultura e che diamo per scontate. Ma una volta che ci si abitua a vederle, la vista diventa più acuta e si finisce per individuarle in modo naturale, e sempre più, fino a rimanere sconvolti ogni volta, e ancora più sconvolti nel vedere che continuano a passare inosservate alla maggioranza.

J) CONCLUSIONE

Se siamo un minimo consapevoli dello stato attuale del mondo e delle sfide per il futuro, sappiamo che persistere collettivamente come stiamo facendo da oltre 200 anni, e in modo sempre più frenetico, ci porterà dritti alla rovina. Potrebbe addirittura essere già troppo tardi. Ma non tutte le speranze sono perdute e sarebbe assurdo arrendersi in questa fase.

Attualmente, tra il 75% e il 90% della popolazione continua a vivere la propria vita nella totale cecità rispetto alle sfide, concentrata sui social network, sugli smartphone, sullo stress della vita quotidiana, sulla ricerca di facili piaceri e su tutte le dipendenze che ne derivano, senza essere disposta a rinunciare a nessuna di queste conquiste che considera progressi, vantaggi o privilegi. Il restante 10-25% cerca, per quanto possibile, di cambiare le proprie abitudini di vita, di diffondere o di militare affinché i politici storcano il naso e facciano qualcosa.

Ma i progressi non sono molto rapidi (anche se la curva sta salendo). Possiamo legiferare quanto vogliamo per limitare l'inquinamento e gli sprechi e fornire una parvenza di rete di sicurezza sociale ai più svantaggiati, oppure possiamo cercare di sviluppare un commercio più sostenibile producendo prodotti più locali, più ecologici e così via; oppure possiamo cercare di portare avanti la tecnologizzazione con l'obiettivo di risolvere i problemi che la stessa tecnologizzazione ha creato. Ma finché si permetterà a una frangia della popolazione di cercare di sfruttarla al massimo per arricchirsi, senza smettere di cercare di creare sempre di più per vendere sempre di più, e finché noi continueremo a essere i loro clienti, non riusciremo a risolvere nulla.

Ma ognuno di noi è responsabile di uscire delle regole di questo gioco. Finché giochiamo con loro, siamo loro complici. Come vedremo nella Parte 6, uscire dal gioco assumendosi le proprie responsabilità crea già un effetto a catena, aiutando altri a uscire dal gioco e creando infine un effetto palla di neve. E in questo contesto, sono i primi a iniziare ad avere la responsabilità maggiore, anche se gli effetti di ciò che fanno sembrano del tutto inutili.

Dovremo reimparare a riconoscere i nostri bisogni reali, a calmare i nostri impulsi e le nostre dipendenze, in modo che il commercio possa corrispondere a bisogni reali e non più a una domanda creata dal nulla. E le crisi cominceranno a moltiplicarsi per condurci a questo punto.

SECONDA PARTE :

PRIME IDEE DI SOLUZIONE : Disaccoppiare lavoro e denaro - disaccoppiare il denaro dal profitto

A) INTRODUZIONE

Dopo aver presentato alcuni aspetti della nostra cultura del profitto e dell'arricchimento e aver dato una panoramica dell'ampio spettro delle loro conseguenze, non solo sulla società e sull'ambiente, ma anche sulla nostra stessa mentalità e sul nostro modo di pensare, ecco alcune strade che potrebbero diventare realtà negli anni o nei decenni a venire. Sono già in parte nell'aria, ma ancora considerate dalla maggioranza come troppo utopiche. Tuttavia, dati gli sconvolgimenti sociali fondamentali richiesti dal nostro arrivo a fine pista senza le ali per decollare, saremo inevitabilmente costretti a rivedere radicalmente e rapidamente la nostra prospettiva in molti settori, a partire dall'economia, dalla crescita, dalla ricchezza e dal profitto.

Gli argomenti trattati in questa sezione sono tutt'altro che esaustivi. Lascio questo ad altri che sono più competenti e dotati di me in questi settori. E non porterò nulla di nuovo sul tavolo, perché ci sono già molti imprenditori, banchieri, economisti e politici che difendono questo tipo di idee e sono loro che contribuiranno a renderle realtà. Tuttavia, approfondirò un po' più dettagliatamente il capitolo dell'assegno universale, perché è probabilmente il primo sviluppo che vedrà la luce.

B) ALTERNATIVE CHE RIMANGONO MARGINALE

Si stanno sviluppando sempre più iniziative, esperimenti di ogni tipo e progetti alternativi al nostro sistema economico. Ne sono un esempio le monete locali, i servizi di scambio locale, il movimento per la decrescita e la semplicità volontaria. Oppure la Tobin tax per tassare la speculazione, l'assegno universale, i caffè riparatori, le banche e le cooperative etiche, il crowdfunding, il microcredito, i gruppi d'acquisto locali, i mercati liberi, Slow Food, il commercio equo e solidale, i marchi etici, energetici, biologici e sostenibili, le città in transizione, gli orti partecipativi, i quartieri sostenibili, le banche del cibo, i restos du cœur (le mense dei poveri) e, soprattutto, l'agricoltura biologica e il commercio locale sempre più diffusi....

Sono tutte manifestazioni di un cambiamento che, sebbene stia diventando sempre più visibile, riguarda ancora solo una minoranza della popolazione, o una minoranza dei nostri comportamenti.

Alcune di queste intraprendenze hanno già diversi decenni e stanno lottando per espandersi o diffondersi, altre sono più recenti e stanno riscuotendo un successo più rapido, mentre altre ancora sono in fase di gestazione, incapaci di decollare davvero.
Tuttavia, molte di queste attività sono ancora "alternative", o ai margini, e la maggior parte di esse non viene presa sul serio dalle autorità pubbliche o dalla maggioranza della popolazione. Le ragioni di questa situazione sono probabilmente molteplici.

1. Non siamo ancora pronti

Come abbiamo visto con le conseguenze del caso Weinstein, le questioni possono essere sollevate rapidamente e interessare quasi tutti, su iniziativa di una singola persona. Questa persona può essere stata preceduta da migliaia o addirittura centinaia di milioni di altre, ma il contesto fa sì che all'improvviso - grazie alla copertura mediatica e ad altri fattori che lo rendono possibile - quella che poteva essere una scintilla all'inizio possa ora innescare una miccia. E così una cosa tira l'altra. Il primo elemento diffuso in rete, poi sulla stampa, è rapidamente seguito da un altro elemento, che sarà poi diffuso in un altro ambiente, poi da altri fatti relativi allo stesso problema, finché quasi tutti sono parte del processo e le cose cambiano: nei fatti, nelle mentalità, nelle leggi. Quello che era iniziato come un fatto di cronaca finisce per essere l'innesco di uno sconvolgimento della società che, mentre scrivo queste righe, è ancora agli inizi, ma che sarà inarrestabile.

Quindi, tra le iniziative e gli esperimenti sopra citati, è probabile che, anche se alcuni di essi sembrano ristagnare senza voler veramente decollare, arriverà un giorno in cui qualcosa scatterà, e la copertura mediatica e la trasmissione ai singoli individui in tutto il mondo avverrà in modo rapido e naturale.

Questo è evidente anche nell'iniziativa di Greta Thunberg. Il suo discorso non è molto diverso da quello che gli altri dicono da decenni, ma questa volta, il luogo, la situazione, la sua personalità, la sua età, la sua faccia tosta, il tempismo - tutto questo si aggiunge, e milioni di giovani, e anche di adulti, la prendono in parola e interrompono la scuola (o il lavoro) per andare a manifestare ogni settimana.

È molto probabile che la nostra cultura del profitto si evolverà verso qualcosa d'altro nello stesso modo, perché le circostanze attuali sono sempre più propizie.

2. Le soluzioni sono ancora parte del problema

D'altra parte, alcune delle alternative che non hanno successo si basano ancora su uno schema che continua a dare lo stesso ruolo al denaro.

Le intenzioni alla base di queste iniziative sono effettivamente giuste, ma il ragionamento che sta alla base del loro funzionamento è ancora, in parte, modellato su quello che ha creato il problema in primo luogo.

Alcuni di questi esperimenti e progetti non mettono in discussione le fondamenta stesse del nostro sistema economico e finanziario, compresa l'idea che il denaro si guadagni con il duro lavoro, l'eredità o il privilegio.

Il ragionamento che ha creato il problema non può generare la soluzione. Le soluzioni, qualunque esse siano, devono necessariamente essere fuori dal problema che cercano di risolvere, in termini di ragionamento su cui si basano. Ciò richiede un diverso rapporto con la realtà.

La cosa più importante per uscire dal pensiero problematico è, da un lato, allontanarsi dalla mentalità della crescita e del profitto e, dall'altro, dissociare il denaro dal lavoro, dal merito e dalla nozione di riconoscimento. E questo ci porta a riconsiderare il concetto di lavoro.

C) ABBANDONARE LE NOSTRE CREDENZE SULLA CRESCITA, E SCONVOLGERE LA LOGICA DELL'OCCUPAZIONE

Piuttosto che sostenere la crescita - che alla fine avvantaggia solo chi è già ricco: azionisti, banche, amministratori delegati, gestori di fondi d'investimento, operatori di borsa e altri profittatori, eccetera - è nostro dovere lavorare per la decrescita di tutti questi aspetti delle nostre società e smettere di credere a tutti i profeti di sventura che cercano di agitare le loro angosciose argomentazioni, ripetendo che senza crescita siamo minacciati da recessione, perdita massiccia di posti di lavoro, fuga di capitali, perdita di potere d'acquisto, aumento della povertà, svalutazione della moneta e così via.

La crescita è un circolo vizioso che, anche se può creare temporaneamente qualche posto di lavoro, aumentare il potere d'acquisto, evitare recessioni e fughe di capitali, ecc. È nient'altro che un'illusione. Creiamo sì posti di lavoro, ma senza mai raggiungere la piena occupazione e creando sempre più posti di lavoro che non rispondono ad alcun bisogno reale della società, sempre più posti di lavoro precari, temporanei e mal pagati. La maggior parte dei lavori già esistenti, anche quelli più utili, sono sempre più parassitati da un flusso di mansioni inutili (per lo più amministrative e di controllo) che riducono il tempo di lavoro effettivo. E la creazione dei *"bullshit jobs"* di cui parla David Graeber nel suo omonimo libro (2018), Ed. Garzanti (già citato più volte) [cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/] è in rapida espansione. Non è questo ciò di cui abbiamo bisogno.

Avendo lavorato io stesso in lavori temporanei, in *"bullshit jobs"* a lungo termine e avendo perso la salute in questo circo infernale, so quanto non ne abbiamo bisogno.

Ciò di cui abbiamo bisogno non è la sicurezza del lavoro. Ciò di cui abbiamo bisogno è la sicurezza di un reddito stabile e sufficiente che ci permetta di vivere con dignità e di provvedere ai bisogni delle persone vicine che dipendono da noi. Cambiare lavoro non è un problema; perdere un progetto di carriera è molto più problematico, ma può essere superato se non ci sono debiti.

È chiaro che cambiare il nostro sistema sociale per creare maggiore uguaglianza e solidarietà, per salvare l'ambiente e garantire la sopravvivenza umana a lungo termine, significa che tutti i lavori che sembrano utili ma che contribuiscono indirettamente al deterioramento della nostra società dovranno sparire. E per molti di loro si tratta di un progetto di vita che dovrà essere abbandonato. Questo sarà il prezzo da pagare per salvare vite umane e la sopravvivenza futura di tutti noi. È assolutamente possibile reprendersi. Ma piuttosto che fare pressione sui negozianti, sugli imprenditori e su tutti coloro che rischiano il fallimento e la disoccupazione, sarebbe meglio iniziare a pensare di provvedere a loro bisogni, aiutarli e sostenerli, e offrire loro la possibilità di dare un nuovo senso alla loro vita, con nuove possibilità di formazione, occupazione o altre attività. La pandemia ha già indicato chiaramente la strada in questa direzione, dimostrando che è possibile.

Perché se il denaro non è più orientato verso il profitto, e quindi agli approfittatori, ma alla società, ci sarà una montagna di posti di lavoro (o di attività utili) da creare che consentiranno a tutti di avere un progetto di vita civile o professionale. Tra questi posti di lavoro, saltano subito all'occhio l'aumento del personale sanitario negli ospedali e nelle case di riposo e del personale sanitario mobile. Solo in Belgio (circa 11 milioni di abitanti) ci saranno decine di migliaia di posti di lavoro. Già a questo livello, saremo in grado di riportare il legame sociale e umano in cima al gesto tecnico. Allo stesso modo, nel campo dell'istruzione, possiamo pensare di raddoppiare il numero di insegnanti ed educatori per dare la priorità alla qualità dell'insegnamento e al miglioramento dell'aspetto umano. A maggior ragione nell'educazione speciale.

Saremo anche in grado di fornire maggiore assistenza sociale e psicologica ai citadini. Potrebbe aumentare anche il numero di professionisti nei settori della terapia psicologica, della logopedia, della terapia occupazionale, della fisioterapia, dell'osteopatia, dell'assistenza sociale, dell'assistente familiare, ecc. Anche l'offerta di queste professioni potrebbe esplodere. Si potrebbe anche pensare di offrire maggiori opportunità formative nelle carceri per consentire ai detenuti di uscire non solo con competenze professionali, ma anche di aprirsi a riferimenti diversi da quelli che li hanno portati a commettere il reato, attraverso assistenza psicologica, corsi e accesso a contenuti culturali.

Anche i mondi della cultura e dello sport potrebbero esplodere offrendo non tanti festival, spettacoli, partite e campionati a cui assistere, ma molti più corsi e opportunità per tutti di praticare concretamente la cultura o lo sport senza farne commercio, e quindi rendendoli accessibili a tutti. Questo vale per ogni sport, creazione musicale, scrittura, teatro, danza, arti visive, ecc. e per tutti i artigianati.

Potremmo anche tornare ai legami sociali in tutte le comunicazioni con i cittadini. Invece di utilizzare un programma telefonico che risponde automaticamente al chiamante, evitando il più possibile che la chiamata finisca con una persona reale, potremmo invertire la tendenza e creare un numero significativo di nuovi posti di lavoro.

Allo stesso modo, molti servizi potrebbero tornare a essere umani, come il servizio al tavolo nel settore alberghiero e della ristorazione piuttosto che il servizio al bar. È possibile rimettere gli esseri umani a capo di molti servizi dove prima mettevamo le macchine, senza essere reazionari alla tecnologia, il che può salvare alcuni dei lavori più faticosi o migliorare la qualità della vita di tutti in modo più sostenibile.

Possiamo anche immaginare lo sviluppo di tutti i servizi di mediazione che potrebbero decongestionare i tribunali.

E se tutti questi nuovi lavori potessero essere svolti a orario ridotto (per un reddito decente), potrebbero andare a beneficio di un numero ancora maggiore di candidati e permettere a chi li svolge di formarsi per la nuova professione, accelerando così la transizione.

Sto solo citando alcune delle possibilità che mi vengono in mente in modo più evidente. Non sto sostenendo che siano i migliori, e possiamo pensare a centinaia di altri. Ma il potenziale di creazione di posti di lavoro negli aspetti più sociali, umani e culturali non è limitato. Possiamo andare in tutte le direzioni per creare posti di lavoro. Se smettiamo di cercare la via d'uscita facile, l'uso sistematico della tecnologia e la ricerca del denaro: ci sono milioni di opportunità di lavoro da creare. L'importante è rimettere le persone al centro di ogni professione e, soprattutto, smettere di ridurre tutte le professioni che migliorano la qualità sociale della nostra società. Alleggerendo i compiti delle professioni più utili, riducendo gli orari di lavoro e creando collegamenti all'interno dei team professionali, possiamo anche creare più posti di lavoro.

Questo sconvolgimento compenserebbe almeno in parte i posti di lavoro che dovranno scomparire con tutte le aziende che producono beni superflui, con tutte le imprese che vendono beni inutili o effimeri (spesso legati alle mode), o che promuovono lo spreco e l'inquinamento, con tutti i sistemi amministrativi improduttivi e i controlli superflui; e riducendo tutti gli aspetti culturali orientati al profitto, al piacere facile, all'inerzia dello spettatore, all'intrattenimento di massa, o orientati solo a una certa élite socio-culturale. Tutto questo rappresenta probabilmente più della metà di tutti i lavori attualmente esistenti.

E questo permetterebbe di lavorare meno, di aumentare il significato che ognuno può dare al proprio lavoro, e soprattutto di aumentare la qualità del lavoro, il piacere che si può trovare in esso, e l'utilità

diretta e sociale di ogni lavoro, così come la qualità del legame tra i lavoratori, o tra i lavoratori e gli utenti, i pazienti o i clienti. Questo ridurrebbe anche drasticamente la minaccia di perdere il lavoro, il burn-out e tutti i problemi di salute indirettamente legati a condizioni di lavoro oggi spesso inadeguate.

D'altra parte, non abbiamo bisogno di aumentare il potere d'acquisto in generale. Abbiamo il dovere di dare un potere d'acquisto sufficiente ai più svantaggiati, ma per il resto dobbiamo reimparare a vivere con ciò che è necessario, abbandonare tutto ciò che è superfluo e cambiare il nostro attaccamento alla proprietà.

La fuga di capitali non è nulla da temere in relazione alla popolazione. Le multinazionali arricchiscono solo i cittadini più ricchi, non i governi, perché quello che pagano in tasse è risibile rispetto a quello che devono pagare tutti gli altri. Inoltre, non esitano a delocalizzare, o addirittura a chiudere del tutto, spesso facendo giochi poco onesti, dove alla fine tutti vengono truffati, politici e lavoratori. Se queste aziende diminuiscono di numero e di potere e se vengono creati altri posti di lavoro, come detto sopra, ne guadagneremo finanziariamente. In molti casi, la produzione locale può compensare perfettamente la produzione delle multinazionali.

Tuttavia, ci aspettano periodi di transizione difficili. L'attualità lo sta già dimostrando quotidianamente e comincia a colpire ognuno di noi in modo sempre più diretto. E probabilmente continuerà fino a quando non capiremo tutti che dobbiamo cambiare le nostre abitudini e che questi cambiamenti daranno i loro frutti. Dovremo reinventare il modo in cui ci intratteniamo, ci incontriamo e facciamo festa, così come il modo in cui lavoriamo, alloggiamo, mangiamo, ci riscaldiamo e così via. Le offerte eccessive del recente passato saranno probabilmente più moderate ed eque in futuro, meno soggette al profitto e ai desideri golosi di coloro che offrono i loro servizi o la loro arte, che ai reali bisogni e desideri della popolazione.

Questa transizione è già in atto, ma comprenderne il significato, l'obiettivo e le modalità di materializzazione/concretizzazione può aiutarci a fare scelte che ne facilitino la realizzazione, a evitare le insidie, a motivare l'impegno e a darle un senso.

Se gran parte della popolazione decidesse di agire in questa direzione, ci sarebbe un modo molto più efficace per realizzarlo: quello di introdurre un reddito incondizionato per tutta la popolazione, dai più poveri ai più ricchi, dalla nascita alla morte. E questo può essere fatto gradualmente, facendo in modo che a beneficiarne per primi siano i più svantaggiati e quelli il cui lavoro scomparirà per primi. Questo è l'oggetto del prossimo capitolo.

D) DISACCOPPIARE LAVORO E DENARO - L'ASSEGNO UNIVERSALE

Se saremo in grado di sconvolgere completamente il nostro approccio all'economia, prevedendo il disaccoppiamento del denaro dal lavoro, avremo in mano le chiavi per risolvere la maggior parte delle attuale derive della nostra società sotto forma di reazioni a catena. Il principio è semplice: se smettiamo di lavorare per sopravvivere, tutto cambia. Allo stesso modo, se l'arricchimento attraverso il profitto diventa obsoleto, la maggior parte di ciò che è attualmente commercializzato non lo sarà più: anche tutto cambia. E ci sarà molto meno lavoro da compiere in questi settori, ma molte più cose utili e interessanti da fare. L'assegno universale potrebbe essere una delle soluzioni.

Esso consentirebbe a chiunque, in modo incondizionato, di avere accesso ai diritti umani, ovvero: il diritto all'alimentazione, all'alloggio, a una vita dignitosa, a vivere in pace, ecc., senza che ciò sia condizionato a qualsiasi criterio. La disponibilità di questo mezzo di scambio consentirebbe inoltre di

accedere a una maggiore libertà: la libertà di poter scegliere come nutrirsi, come alloggiarsi, e come vivere nella dignità e di avere accesso alle comodità di base.

Eliminando la perenne mancanza di denaro, l'assegno universale eliminerebbe la minaccia alla sopravvivenza che incombe su gran parte della popolazione: la minaccia di essere sfrattati dalla propria casa o dal proprio paese, la minaccia di non avere accesso all'acqua, all'energia, al cibo, all'istruzione o all'assistenza sanitaria, la minaccia di non avere accesso a un reddito una volta andati in pensione, la minaccia di essere sfruttati, molestati, licenziati, congedati o persino uccisi, ecc.

Un reddito incondizionato toglierebbe la spada di Damocle dalle spalle di tutti coloro che vivono in condizioni di precarietà, e sono sempre di più: i disoccupati, i pensionati, i malati, i senzatetto e tutte le altre persone emarginate che non hanno più accesso al lavoro o che non possono più farcela finanziariamente nonostante il lavoro. In questo modo si eliminerebbe la pressione o la minaccia che grava sul numero crescente di persone che lavorano mentre sono sull'orlo del collasso. Inoltre, permetterebbe finalmente l'emancipazione femminile. Avrebbe l'effetto immediato di migliorare la qualità della vita di una parte significativa della popolazione e porterebbe senza dubbio ad alcune guarigione.

Si tratta comunque di una scommessa rischiosa, perché se il lavoro non viene più pagato, dovrà comunque essere svolto, in qualsiasi forma. Ma quando le minacce scompaiono, emerge la buona volontà, e questo è ciò che tende ad accadere negli esperimenti già realizzati nel campo del assegno universale.

Il concetto stesso di assegno universale è ancora difficile da immaginare nella società odierna. Tuttavia, la sicurezza sociale, i assegni di ogni tipo, le pensioni di anzianità e alcuni servizi gratuiti per tutti o per una particolare fascia della società sono già dei precursori di quello che potrebbe diventare un assegno universale.

Anche se sto parlando al condizionale, ci sono ottime possibilità che si realizzi in almeno un paese nel prossimo decennio. Si potrà sperimentare in tutti i modi. E anche se è urgente, la sua concretizzazione dovrà essere attuata gradualmente.

Sono in corso o sono già stati effettuati diversi esperimenti. Tra questi, uno ha avuto luogo in Finlandia, ma non sarà ripetuto:
[Fonte in francese: https://www.rtbf.be/article/un-revenu-universel-teste-avec-des-chomeurs-en-finlande-plus-de-bien-etre-mais-peu-d-effets-sur-l-emploi-10496820?id=10496820];
o quello in Kenya proposto dall'associazione *Give Directly*:
[Fonte in inglese: https://www.givedirectly.org/about/];
così come in Canada:
[Fonte in francese: http://www.rfi.fr/ameriques/20170427-canada-revenu-minimum-ontario-projet-pilote-pauvrete-travail-emploi].

Nel 2020 verrà lanciato un altro esperimento, questa volta in Germania:
[Fonte in francese: https://www.rtbf.be/info/economie/detail_cent-vingt-allemands-recevront-un-revenu-de-base-mensuel-pendant-trois-ans?id=10564440]
e [Fonte in francese: https://www.rtbf.be/info/economie/detail_allemagne-un-revenu-de-base-de-1200-euros-par-mois-sans-condition-est-en-test?id=10773810].

Ecco un dossier (in francese) più completo sull'argomento, menzionando gli esperimenti che hanno avuto luogo prima del 2017:
[Fonte: https://www.caf.fr/sites/default/files/medias/cnaf/Nous_connaitre/International/Comparaisons_Intenationales/NosPublications/2017/CnafMreic_2017_TypologieRevenusUniversels.pdf].

Questo tema è (o è stato) preso in considerazione in diversi altri paesi, tra cui la Svizzera (che si è rifiutata di attuarlo tramite referendum), la Francia e il Belgio.

La Spagna si è impegnata durante la pandemia a introdurre un reddito universale:
[Fonte in francese: https://www.france24.com/fr/20200417-europe-covid-19-revenu-universel-debat-espagne-france-justice-sociale-solidarite].

Nel luglio 2020, il *Programma delle Nazioni Unite per lo Sviluppo (UNDP*) ha chiesto di concedere un reddito di base temporaneo ai 2,7 miliardi di persone considerate povere nel mondo, al fine di combattere la pandemia di Covid-19.
[Fonte in francese: https://www.rtbf.be/article/coronavirus-une-agence-de-l-onu-plaide-pour-un-revenu-de-base-temporaire-pour-27-milliards-de-pauvres-10547654].

Nel contesto attuale, è del tutto impensabile prevedere un'assegno universale per tutti, ma è possibile provare a metterla in pratica su base locale, parziale o temporanea, per testarne tutti gli aspetti, i vantaggi e le conseguenze. Un singolo successo porterà all'estensione e alla generalizzazione del processo.

Sarà senza dubbio una tappa inevitabile della nostra evoluzione. Non appena un paese riuscirà a introdurla per tutta la sua popolazione, sarà impossibile negare che è semplicemente fattibile. D'altra parte, saranno gli orientamenti politici scelti dai cittadini di ciascun paese a determinare il tempo necessario per la sua attuazione. Ed è probabile che ciò avvenga molto più rapidamente di quanto si possa immaginare: semplicemente perché non avremo più molta scelta se non quella di cambiare i nostri modi di funzionamento collettivi.

1. meno lavoro da provvedere

Alcuni (la maggioranza) vedono l'assegno universale come complementare al reddito da lavoro o ad altri redditi. A mio avviso, questo aspetto dovrebbe essere visto solo come un passo verso un assegno universale che sarebbe decente e indipendente da ogni lavoro, che quindi non sarebbe più remunerato. Perché finché terremo presente che il lavoro deve essere remunerato, tutte le derive legate al profitto e, più in generale, alla distruzione della vita sul pianeta, non potranno che continuare. Perseverare nel collegare lavoro e denaro significa proporre una mezza soluzione mantenendo la totalità del problema. Per sciogliere veramente tutti gli attuali problemi legati direttamente o indirettamente al denaro, sarà necessario escludere ogni remunerazione del lavoro. Questo implica che dovremo trovare altri modi per motivare le persone a lavorare, oppure avere un livello di evoluzione mentale molto più avanzato.

Gli sconvolgimenti che stanno per verificarsi nella società porteranno a una notevole riduzione della quantità di lavoro necessaria per il suo corretto funzionamento. In questo senso, l'assegno universale sarà sia una soluzione che un catalizzatore verso altre alternative. In un certo senso, è il motore di un circolo virtuoso: aumentando la libertà e l'autonomia di ognuno, migliorando la salute di tutti, riducendo la mentalità del rapporto di forza, riducendo la ricerca del profitto, della ricchezza e del consumo, portando a una massiccia riduzione della burocrazia, stimolando tutte le virtù legate alla solidarietà (empatia, aiuto reciproco, rispetto, ecc.) e senza dubbio molti altri vantaggi che scopriremo.

Un numero enorme di posti di lavoro scomparirà contemporaneamente a tutta la produzione di rifiuti, futilità e inquinamento, in altre parole: quando l'economia sarà al servizio della collettività per soddisfare

solo i bisogni di ogni singolo individuo, come illustra perfettamente la *"La storiella del pescatore e dell'uomo d'affari"* - [cfr Rif. D: https://benesserecorpomente.it/la-storiella-del-pescatore/]
Questo avrà anche un impatto su tutti gli aspetti amministrativi relativi a stipendi, tasse, servizi sociali, ecc.

A questo proposito, David Graeber (nel suo libro sui *"Bullshit jobs",*(2018), Ed. Garzanti), descrive la fenomenale quantità di lavoro inutile che la nostra società tollera e addirittura produce. Riesce persino a quantificarla come segue:

> *"Potremmo benissimo diventare società del tempo libero e introdurre settimane lavorative di venti ore, forse anche di quindici. Invece, ci ritroviamo collettivamente condannati a trascorrere la maggior parte della nostra vita al lavoro, svolgendo mansioni che sappiamo non avere un impatto significativo sul mondo".*
>
> *"Per riassumere: se il 37% dei lavori sono 'bullshit jobs' e se il 37% del restante 63% sono lavori che supportano 'bullshit jobs', allora poco più del 50% di tutti i lavori sono 'bullshit jobs' in senso lato. Se a questo si aggiunge la bullshitizzazione delle occupazioni utili (dell'ordine di almeno il 50% per il lavoro d'ufficio, probabilmente inferiore per altri tipi di attività) e i vari lavori che esistono solo perché tutti sono troppo occupati per lavorare (i toelettatori di cani o i fattorini della pizza 24 ore su 24, per citarne solo due), si potrebbe probabilmente ridurre la vera settimana lavorativa a quindici ore, o addirittura a dodici, e nessuno batterebbe ciglio."* [16]
> [cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]

Se l'assegno universale si diffonde, il suo effetto intrinseco sarà quello di eliminare tutti i lavori inutili. E quindi contribuirà ad aumentare il livello di salute mentale della popolazione. Perché il significato che diamo al nostro lavoro è fondamentale per la nostra salute mentale e fisica. Eppure in molti posti di lavoro, soprattutto nelle istituzioni e nelle grandi aziende, non solo il ruolo del lavoratore, per effetto della diluizione, è estremamente minimo nel complesso di ciò che viene prodotto, ma in molti casi il lavoratore stesso non è in grado di comprendere l'utilità di ciò che fa quotidianamente. L'esistenza di un assegno universale porterebbe probabilmente a una riduzione delle dimensioni delle aziende e avvicinerebbe le istituzioni ai cittadini.

Inoltre, la digitalizzazione, l'automazione, la robotizzazione e l'uso dell'intelligenza artificiale, se continueranno (il che non è garantito), potrebbero sostituire, ridurre o facilitare un numero enorme di compiti nell'industria, nell'amministrazione, nel commercio, nei trasporti e persino nell'istruzione. Ma tutto questo rimane nel condizionale. In primo luogo perché non è tanto la tecnologia che ci serve quanto la solidarietà. In secondo luogo, perché non è certo che saremo in grado di continuare in questa direzione, viste le derivi che potrebbero derivarne. Infine, dobbiamo anche tenere presente che quando la tecnologia ci semplifica la vita, molto spesso crea un effetto di rimbalzo, cioè invece di farci risparmiare tempo, denaro, energia e risorse, ci porta a sfruttare ancora di più l'area interessata e a far esplodere gli sprechi, contrariamente alle intenzioni alla base degli sviluppi, delle invenzioni o delle creazioni originali.

Se riusciamo a tornare all'essenziale, la maggior parte dei posti di lavoro si concentrerà sempre più nella sfera sociale, educativa, amministrativa, culturale e dei servizi.

2. Creare motivazione al lavoro

> *"Un assegno universale potrebbe quindi permettere di valorizzare i lavori veramente essenziali evidenziati durante l'epidemia di coronavirus, ma anche di cambiare completamente il nostro rapporto con il tempo e il denaro. Non si tratterebbe più di vendere il nostro tempo di vita per cercare di guadagnarlo, ma piuttosto di avere la possibilità di investire in attività utili a una nuova società più equa, solidale, ecologica e resiliente".*
> Laurie Debove nell'articolo, in francese, *"L'Espagne instaure un revenu universel face au coronavirus » ("La Spagna introduce un reddito universale di fronte al coronavirus"*) (2020),
> [Fonte: https://lareleveetlapeste.fr/lespagne-instaure-un-revenu-universel-face-au-coronavirus/]

Con l'assegno universale, il problema dell'occupazione sarebbe quindi invertito. Non si tratterebbe più di cercare di creare posti di lavoro per far lavorare le persone (e per darle un mezzo di sostentamento).

Al contrario, sarebbe necessario rendere i posti di lavoro più attraenti, le condizioni di lavoro più eque e umane, nonché creare incentivi al lavoro integrando uno sconvolgimento totale del mercato del lavoro.

Attualmente, la stragrande maggioranza delle persone è condizionata ad accettare il lavoro solo sulla base della carota del denaro che permette loro provvedere alle proprie necessità. L'esistenza di un reddito incondizionato eliminerebbe questa minaccia alla sopravvivenza per chi perde il lavoro, rendendo più facile riconvertirsi per mansioni umanamente più utili o decidere di smettere di lavorare, o anche semplicemente di lavorare meno.

A lungo termine, sarebbero rare le persone che non desiderano lavorare o rendersi utili. Il concetto di lavoro non retribuito non è così difficile da capire.

In primo luogo, perché fino a poco tempo fa, più del 50% dell'umanità aveva sempre conosciuto il lavoro non retribuito: le madri erano le uniche responsabili dell'educazione dei figli e della gestione di tutto ciò che riguardava la famiglia e la casa, e non venivano pagate per questo lavoro. In alcune culture è ancora così. E il volontariato, sia esso non ufficiale (semplice aiuto reciproco) o ufficiale, è già parte integrante delle attività di gran parte della popolazione.
Più si allarga il concetto, più ci si rende conto che "lavorare" fondamentalmente non richiede alcuna retribuzione.

D'altra parte, se i nostri eserciti riescono a motivare le persone ad arruolarsi e ad allontanarsi dalla propria famiglia, dal proprio ambiente e dal proprio paese per rischiare di essere uccisi, feriti o traumatizzati dall'altra parte del mondo, mi sembra del tutto fattibile motivare le persone ad arruolarsi per lavori molto meno rischiosi, impegnativi e distruttivi, con orari di lavoro più brevi, rimanendo nel proprio ambiente, in cambio di una forma di riconoscimento che dia un senso alla professione.

Per la maggior parte delle persone, il lavoro dà semplicemente un senso alla vita, che sia retribuito o meno. Inoltre, promuove la realizzazione personale e l'integrazione sociale. Per non parlare dei benefici per la salute e la longevità. Ecco un articolo (in francese) che rivela che il volontariato contribuisce alla salute.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_confiance-en-soi-epanouissement-une-etude-montre-que-le-benevolat-c-est-bon-pour-la-sante?id=10381043]

D'altra parte, ci sono modi diversi dal denaro per motivare le persone a lavorare, primo fra tutti il riconoscimento. Questo può incoraggiare le persone ad accettare lavori meno attraenti.

Il lavoro non retribuito modificherebbe intrinsecamente e profondamente lo status dei lavoratori, e quindi anche le loro condizioni di lavoro, dando loro maggiore libertà nella scelta del lavoro e della formazione che vi conduce, e anche maggiori diritti nei confronti del datore di lavoro, dal momento che il ricatto dell'impiego non implicherebbe più la retribuzione che lo accompagna.

Va notato che, secondo uno studio citato sul sito web del movimento francese per il reddito di base [Fonte: https://www.revenudebase.info/decouvrir/]: il 2% delle persone dichiara che smetterebbe di lavorare se avesse un reddito universale.
È probabile che la realtà concreta dimostrerebbe che tale percentuale sarebbe ancora più elevata, inoltre, se il lavoro non fosse più remunerato. Tuttavia, ciò significa comunque che la stragrande maggioranza della popolazione non è disposta a sedersi e a godersi una vacanza perpetua se la sua sopravvivenza fosse garantita da un assegno universale.

E per i lavori più faticosi o meno attraenti, dovremmo probabilmente trovare altre motivazioni o vantaggi diversi dal denaro, o addirittura alcuni obblighi nell'ambito del servizio civile, ad esempio, ma che potrebbero essere resi attraenti nel modo in cui vengono offerti e gestiti (ad esempio: scelta dell'età, del settore, dello scaglionamento nel tempo, del luogo di prestazione (viaggi), ecc.)

Ci sono sicuramente decine di altre possibilità per incoraggiare le persone a lavorare o per dare loro un riconoscimento per il loro lavoro, oltre al denaro. Il successo è già intrinsecamente una forma di riconoscimento, per gli artisti e i negozianti, ma anche per la maggior parte delle professioni liberali (avvocati, medici, terapeuti, architetti, ecc.).

3. Concezione del lavoro

Il concetto stesso di lavoro verrebbe ampliato e potrebbe assumere forme del tutto nuove, in modo molto più flessibile rispetto alla settimana di 40 ore o ai contratti fissi tra entità giuridiche definite. Alcuni potrebbero scegliere di non lavorare più, altri di lavorare meno o a ritmi molto diversi.
Così come le madri sono responsabili delle faccende domestiche, della gestione e dell'educazione, gran parte dell'aiuto reciproco e della solidarietà potrebbero essere realizzati senza bisogno di contratti, regole e così via.

Come il bisogno di lavorare diminuirebbe, potremmo immaginare di assumere più persone per lo stesso lavoro, ma a tempo parziale. Questo potrebbe anche portare a una riumanizzazione del lavoro. Un esempio è dato da tutte le professioni di cura, in particolare negli ospedali, dove attualmente, a causa della mancanza di budget, il personale di cura si concentra sull'aspetto tecnico del proprio lavoro. Questo porta a trattare i pazienti con molta meno considerazione e a eliminare l'aspetto umano, che è l'aspetto più attraente di queste professioni.

La distribuzione del tempo di lavoro, l'orario di lavoro, il telelavoro, la combinazione di più lavori: tutte le condizioni di lavoro diventerebbero molto più flessibili.

Anche la qualità del lavoro stesso non sarebbe più una questione di competizione come lo è oggi. Ognuno lavorerebbe in base alle proprie competenze, alla propria motivazione, alla propria età, alle proprie capacità fisiche, psicologiche e intellettuali, alla propria formazione ed esperienza e al proprio ritmo; in altre parole, in base a ciò che è in grado di dare. Per lo stesso lavoro, in circostanze simili, non si chiederebbe più necessariamente la stessa cosa a due persone diverse. Questo probabilmente modificherebbe anche la struttura gerarchica piramidale che esiste attualmente nella maggior parte

delle aziende, delle istituzioni e delle altre organizzazioni, e renderebbe possibile l'*"intelligenza collettiva"* (descritta nel mio articolo omonimo - in francese):
[cfr. Rif. E: https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm]).

Tutti questi aspetti potrebbero ridurre notevolmente i livelli di stress e, al contrario, aumentare la motivazione e la collaborazione dei lavoratori.

Un assegno universale darebbe alla maggior parte di noi non solo la sicurezza di sopravvivere a qualsiasi cosa accada, ma anche una libertà che non possiamo ancora immaginare. Molti dei nostri riferimenti diventerebbero obsoleti. Non ci sarebbero più i congedi parentali, gli anni sabbatici, i viaggi di studio, il lavoro part-time e l'età pensionabile. Questi quadri non sarebbero più necessari. I genitori potrebbero scegliere di dedicare tutto il tempo che vogliono all'educazione dei figli, scegliendo i propri orari e le proprie occupazioni fuori casa. Andare all'estero per lavorare, studiare o fare altre cose sarebbe più facile e più libero. Si potrebbe lavorare fino all'età che ci sembra più opportuna. Si potrebbe tornare a scuola a qualsiasi età e combinare più facilmente lavoro e studio. Con l'aiuto dell'intelligenza collettiva, tutti i pezzi del puzzle andrebbero più facilmente al loro posto, in modo che l'intera organizzazione e struttura della società possa permettere a ciascuno di occupare il proprio posto, tutto il proprio posto, nient'altro che il proprio posto, in armonia con i propri cari e i propri vicini. Non tutto sarebbe perfetto, naturalmente. Ma il contesto di vita della maggioranza sarebbe cambiato a tal punto che le migliori volontà sarebbero all'opera. E se ognuno potesse occupare un posto che ha scelto e per il quale può dare il meglio di sé, sarebbe molto più facile trovare soluzioni a ogni problema che si presenta.

4. Il finanziamento dell'assegno universale

Uno degli argomenti più insistenti contro l'assegno universale riguarda il suo finanziamento. Infatti questo non sarebbe evidente a soluzionare se non cambia nulla rispetto al contesto attuale.

Tuttavia, altre concezioni della società potrebbero renderlo possibile. Perché, se ci pensiamo bene, essendo il denaro un mezzo di scambio, e se assumiamo che sulla terra ci siano ancora risorse sufficienti per soddisfare i bisogni di tutti (nell'aspettativa che torneremo ad avere bisogni decenti e che ci organizzeremo in modo coerente per soddisfarli): non ci dovrebbe essere assolutamente alcun motivo per cui tutti non dovrebbero essere in grado di possedere il mezzo di scambio necessario per ottenere cibo, casa e alcune altre comodità o cure.

Naturalmente, quando si parte dal punto di riferimento di un sistema incoerente, cacofonico, iniquo e ingiusto come il nostro attualmente, è probabile che si incontrino numerose insidie. Quindi la strada da percorrere potrebbe non essere affatto facile. Ma l'obiettivo è assolutamente raggiungibile. Il percorso più promettente consiste probabilmente nel distaccarsi gradualmente dal sistema attuale, costruendo un sistema parallelo su nuove basi, attraverso prove ed errori, come in ogni nuovo processo di apprendimento.

Non ci sarà bisogno di disfare ciò che già esiste, e nemmeno di opporvisi. Sarà solo necessario implementare ciò che sarà nuovo, non avendo paura dell'ignoto e rimanendo vigili per creare qualcosa che questa volta sia coerente e giusto per tutti. Tutto questo sta già nascendo dappertutto. Questo tema sarà sviluppato più avanti.

Il cambiamento della nostra concezione del lavoro, già in corso, è destinato a intensificarsi. Ogni giorno emergono nuove idee (dopo tutto, siamo più di 8 miliardi a poterle proporre) e le migliori si stanno diffondendo rapidamente.
Sarebbe meglio se i nuovi modi di operare fossero già ampiamente operativi al momento del collasso della nostra attuale economia, in modo da poter aggirare qualsiasi cosa possa generare carenze o grossi problemi di approvvigionamento per i beni di prima necessità.

5. L'assegno universale darebbe potere a coloro che attualmente non ne hanno accesso.

L'assegno universale restituirebbe dignità, potere e libertà a tutti coloro che oggi dipendono dalla buona volontà del proprio capo o dalle istituzioni del paese in cui si trovano, o addirittura dal caso o dalla presenza o assenza di persone di sostegno vicine, se non hanno accesso a nessun tipo di reddito.

Ed è proprio perché questo darebbe potere a così tante persone che coloro che attualmente detengono il potere - sia politico che finanziario - lotteranno, per la maggior parte, fino all'ultimo per cercare di rendere impossibile l'avvento di un tale diritto.

I padroni non avranno più una forza lavoro che si piegherà ai loro ordini. Ogni lavoratore potrà pretendere che il suo lavoro sia innanzitutto utile, ma anche che gli vengano offerte buone condizioni per esercitarlo. Non sarà più necessario, o almeno lo sarà molto meno, ricorrere alle pressioni dei sindacati per indurre i capi a collaborare, dialogare, ascoltare e rispettare i lavoratori. I capisquadra capricciosi, dittatoriali, pigri, manipolatori e disonesti semplicemente non avranno più volontari che collaborino con loro. Molti livelli gerarchici nelle aziende e nelle istituzioni potrebbero scomparire, semplicemente perché sono inutili e offrono solo una parvenza di efficienza.

Il rapporto di potere che esiste attualmente nella maggior parte dei posti di lavoro tra i livelli gerarchici verrebbe completamente rimesso in discussione. Questo potere verrebbe riconosciuto se ci fosse competenza da parte di chi lo detiene e fiducia tra i protagonisti. Questo è già spesso il caso oggi. Ma è tutt'altro che diffuso. E in caso di disaccordo, attualmente è sempre la persona che ha il potere, cioè il superiore gerarchico, a prendere la decisione finale. Ma in un lavoro in cui la sopravvivenza del lavoratore è molto meno in gioco, quest'ultimo potrà porre un veto e non accettare ciecamente e impotentemente ordini incoerenti dall'alto.
In un certo senso, chiunque si candidi per un nuovo lavoro potrebbe prendersi la libertà di chiedere i CV dei membri della sua futura squadra prima di accettare di firmare qualsiasi contratto. Sto facendo una caricatura, naturalmente, ma l'idea è che, dando un'assegno universale, i rapporti di forza si evolveranno ugualmente verso una maggiore coscienza, rispetto e reale collaborazione tra i protagonisti.

D'altra parte, mentre sarà senza dubbio necessario iniziare con un reddito di base per integrare altri redditi o per coloro che non hanno risorse per vivere, la creazione di un reddito universale consentirà di cambiare veramente le mentalità. È la natura incondizionata di questo reddito che avvicinarà le persone in tutta la loro diversità, senza eccezioni. David Graeber (nel suo libro *"Bullshit jobs"* (2018), Ed. Garzanti), lo spiega in questi termini:

> *"... un sistema di reddito di base universale deve fornire a tutti quanto basta per vivere decentemente. E, soprattutto, deve essere totalmente incondizionato. Tutti dovrebbero averne diritto, anche chi non ne ha bisogno. Vale sicuramente la pena di provare! È un modo per affermare che, quando si tratta delle basi della vita, tutti hanno diritto alla stessa cosa, senza*

condizioni. In questo modo, stabiliamo un diritto umano, non un'elemosina o un semplice rattoppo quando mancano altre fonti di reddito."

Sottolinea inoltre che le disuguaglianze, le differenze e le ingiustizie diminuiranno in questo nuovo contesto:

"Pagare a tutti la stessa somma di denaro è un punto di partenza fondamentale, dato il potere simbolico del denaro. Quando si dà esattamente la stessa somma a tutti, uomini e donne, giovani e anziani, caste inferiori e caste superiori, le differenze gradualmente svaniscono".

"Pagare le donne come gli uomini significherebbe mettere immediatamente nelle loro mani una quota fenomenale della ricchezza mondiale. E tutti sanno che la ricchezza è potere. [17]
[cfr. Rif. 4: https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]

Disaccoppiando il denaro dal lavoro è parte della soluzione. Ma dobbiamo anche allontanarci da una mentalità orientata al profitto. Questo è l'argomento del prossimo capitolo.

E) DISACCOPPIARE IL DENARO DALLA RICERCA DEL PROFITTO

Nel migliore dei mondi possibili, potremmo immaginare che il valore finanziario di beni e servizi possa tornare a essere più equo, che la ricerca di arricchirsi diventi obsoleta, che il denaro torni a essere universalmente stabile e che la condivisione dei beni diventi equa.
Detto così, sembra un sogno pio. Eppure credo che sia realizzabile a medio termine. Per tre motivi molto concreti.

L'evoluzione umana, nonostante tutte le deviazioni che facciamo, va irrimediabilmente in questa direzione. E per di più è la direzione che una parte crescente della popolazione vuole, nonostante le grave derive degli ultimi decenni che alcuni continuano a infliggerci. L'attuale curva di progresso in questa direzione sta accelerando: il che suggerisce che ciò che oggi sembra utopico potrebbe non essere così lontano.

D'altra parte, l'esistenza della comunicazione via Internet, che collega tutti e permette di trasmettere informazioni in diretta, e in particolare contenuti che in passato non erano accessibili, significa che il cambiamento può essere realizzato rapidamente e per quasi tutti.

E il terzo motivo per cui penso che questo accadrà molto più rapidamente di quanto ci aspettiamo, è che se non riusciremo a fare questo salto evolutivo in tempi record, saremo semplicemente cancellati dalla mappa.

Ma per realizzare questi sconvolgimenti su scala globale, avremo bisogno di coscienza. E la coscienza globale dipende in larga misura dalla coscienza di ciascun individuo.

È il concetto stesso di denaro che dovrebbe evolversi, nel senso che non è più concupito per se stesso, che non è più provveditore di sopravvivenza per la maggioranza, che il suo valore si stabilizza insieme a quello dei beni, e infine che non è più fonte di ammirazione e potere.

Ognuno di questi aspetti viene già sperimentato in forme di commercio alternative o in alcune associazioni. Molte autorità locali li riconoscono o stanno legiferando per facilitarne l'uso. Il carattere utopico di questo sconvolgimento è quindi solo apparente, e la moltiplicazione e la generalizzazione di

questi modi di usare il denaro sta già prendendo forma, anche se la maggior parte delle persone non se ne rende ancora necessariamente conto.

Rendendo accessibili a tutti queste caratteristiche dell'uso del denaro e combinandole tra loro, possiamo ottenere uno sconvolgimento di 180° nella sua concezione, riportandolo alla sua funzione originaria. Cambierà allora tutto il nostro rapporto con il mondo e si trasformeranno tutte le relazioni tra gli individui. Riscopriremo la nostra vera umanità e perderemo la nostra dipendenza dai giochi di potere, dalla superficialità e dai facili piaceri. Di fatto, vedremo scomparire l'intero miraggio della società capitalista.
Per questo sarà necessario raggiungere la maturità di capire che il denaro non può essere gestito da strutture private, assetate di profitto e prive di coscienza: le banche, la borsa e il mondo dell'azionariato che stanno dietro. In apparenza, siamo ancora lontani, molto, molto lontani. Ma che si tratti dell'accumulo di crisi, e della loro crescente gravità, o del crollo totale del sistema economico: tutto ci porterà in questa direzione. E prima e più numerosi saranno coloro che lo capiranno, meno dolorosa sarà la transizione.

1. Creare un'economia che non sia più governata dalla moneta

E se riusciremo a portare la transizione abbastanza lontano prima che tutto crolli, questo risparmierà soprattutto vite e sofferenze ai meno privilegiati. E per coloro che saranno risparmiati dal peggio, ci saranno inevitabilmente situazioni intermedie che probabilmente non saranno confortevoli, ma che potrebbero comunque rimanere entro limiti accettabili se il contesto ci permette di prefigurare la situazione futura. Gli sviluppi si delineeranno gradualmente, in modi diversi, rapidi o meno, a seconda dei luoghi. Più rapidamente riusciremo a limitare volontariamente i nostri privilegi, più vite umane salveremo e sofferenze allevieremo in altre parti del mondo e negli strati meno favoriti delle nostre società.

Il processo di trasformazione è già in corso. Il rifiuto del sistema del profitto - basato sulla totale incoerenza che rappresenta - è evidente per un numero crescente di cittadini. Le autorità pubbliche stanno già prendendo in considerazione alcuni aspetti dello scenario, l'arrivo dell'intelligenza artificiale potrebbe dare un forte impulso a questi sviluppi, se utilizzata in modo appropriato, e possiamo già vedere il numero di soci di banche e cooperative alternative in continuo aumento.

Ogni nuova crisi ci spinge ancora di più in questa direzione.

E non sarà necessariamente necessario imporre qualcosa a nessuno. I più recalcitranti - che al momento sono ancora la maggioranza - finiranno per adattarsi ai nuovi sistemi, sia perché alla fine seguiranno il flusso, sia perché non avranno più interesse a operare secondo le vecchie regole, che non porteranno più grandi guadagni, sia perché semplicemente raggiungeranno l'età della pensione.

Nulla, a parte la volontà, impedirebbe ai nuovi sistemi di entrare a far parte del paesaggio mentre il nostro sistema tradizionale è ancora in funzione.

Non c'è alcuna garanzia che ci arriveremo. Tuttavia, questo è il percorso che potenzialmente sta prendendo forma in questo momento. E non abbiamo molte alternative. O continuiamo come abbiamo sempre fatto, dando al denaro il potere di creare disuguaglianza e ingiustizia e proponendo soluzioni basate sullo stesso registro di ragionamento di quello del problema. Oppure abbandoniamo questo ragionamento e ripensiamo la nostra economia da nuove prospettive, senza dover distruggere il sistema che ci stiamo lasciando alle spalle. Il passaggio può avvenire in modo graduale e accettabile

per la maggioranza. L'idea alla base di tutto questo non è quella di dare una definizione di ciò che dovrà accadere, ma di capire che sarà possibile scivolare gradualmente verso modalità di funzionamento alternative senza dover distruggere o abbandonare bruscamente le modalità di funzionamento attuali, o addirittura opporsi a chi persiste in questa direzione.

Sono le crisi che risveglieranno la nostra solidarietà. È probabile che nuove forme di economia emergano da iniziative volontarie al 100% che non sono supervisionate dallo Stato (finché lo Stato non accetta di sostenerle senza distorcerle). È anche probabile che le soluzioni emergano naturalmente man mano che il sistema diventa più sano.

- Il ruolo delle iniziative dei cittadini

Esistono innumerevoli iniziative di cittadini che fanno ciò che i nostri governi non si assumono la responsabilità di fare e che sono, se non perfette, estremamente efficaci, creando solidarietà e legami e salvando vite umane, risparmiando sofferenze o alleviandole, e contribuendo a costruire una società che lavora più vicina al cuore e più lontana da tutte le fonti di profitto. Esistono in tutti i paesi. E non è raro che il lavoro iniziato dai cittadini finisca per essere ripreso dalle autorità e si diffonda in altri paesi. E anche se non tutte le iniziative decollano o si mantengono nel tempo, è la loro stessa esistenza, il loro moltiplicarsi, che permette alla nostra società di evolversi. Il coinvolgimento dei cittadini nel volontariato non è banale, ma riceve poca copertura mediatica. Non è sempre possibile contabillizzare il numero di volontari o il numero di ore che essi dedicano, poiché una parte molto ampia del volontariato è informale. Le statistiche che sono riuscito a trovare in rete indicano che il tasso di volontariato in Belgio, Francia e Quebec è compreso tra il 9% (formale) e il 79% (formale e informale) della popolazione totale di età superiore ai 15 anni in quei paesi. Bisogna quindi relativizzare. Tuttavia, ciò significa che la popolazione svolge un lavoro intenso, che però passa completamente inosservato.

Quindi non è tanto il numero di leggi da creare o migliorare, quanto la partecipazione diretta del maggior numero possibile di cittadini alla vita sociale. Infatti, alcune associazioni stanno diventando di dimensioni industriali, o addirittura internazionali, e ricevono persino sovvenzioni dallo Stato, direttamente o indirettamente attraverso sgravi fiscali per chi fa donazioni. La loro presenza può essere vista come un segno di carenze nella governance, ma possiamo lavorare per far sì che le nostre società del futuro siano sempre più organizzate intorno a queste iniziative dei cittadini e basate su di esse e molto meno su una struttura governativa e istituzionale basata su leggi e regole e decisioni gerarchiche di potere.

È essenziale che queste associazioni e iniziative locali mantengano la solidarietà come principale motore operativo, disaccoppiate totalmente dalle logiche commerciali; che operino sulla base di un'intelligenza collettiva, che offre loro un notevole potenziale di crescita.

Alcune di queste associazioni ci stanno già mostrando la strada verso ciò che potrebbe diventare diffuso in futuro. Si tratta di un'area di incredibile potenziale, soprattutto nel campo dell'aiuto sociale: per i migranti, le persone con problemi di salute o disabilità, i bambini, gli anziani, i bisognosi, i senzatetto, le vittime di violenze, incidenti o disastri, o nel contesto degli aiuti umanitari a terre più lontane. E molte delle persone attive in questo campo testimoniano che l'esperienza ha avuto un impatto positivo su di loro. Una volta superata la paura di mettersi in gioco, la generosità, l'apertura, le conquiste e i legami creati prendono il sopravvento, nonostante alcuni problemi incontrati.

Naturalmente, nulla di tutto ciò è perfetto. Tensioni, abusi, derive e incapacità di agire esistono anche in queste associazioni e iniziative di cittadini. L'importante è entrare nello stato d'animo giusto per impegnarsi in questo tipo di iniziative.

2. Una singola iniziativa e l'effetto valanga

C'è da sperare che, anzi probabile, che tali iniziative continueranno ad essere create. E man mano che si moltiplicheranno, tesseranno una rete collettiva di solidarietà sempre più fitta, che sarà sempre più sostenuta dalle autorità pubbliche e finirà per diventare ineludibile. Ciò significa che sempre più persone beneficeranno dei servizi forniti da queste iniziative, in un contesto di vita sempre più ampio, e che parte della vita economica si scivolerà verso questi tipi di funzionamento . A differenza di quanto propongono in genere i partiti politici di sinistra, l'aiuto e l'assistenza verranno sempre più dai pari e non più da una struttura prestabilita da un'autorità e sancita dalla legge. Ciò significa che la solidarietà sarà riumanizzata. Si opererà molto meno sulla base di diritti e doveri, e molto più sulla base di legami, condivisione, aiuto reciproco e dono di sé. Ed è proprio questo aspetto che autoalimentara il processo. Perché l 'altruismo è contagioso, come vedremo più avanti.

D'altra parte, se ciò che viene initiato in una parte del mondo funziona bene, sarà rapidamente copiato da altri e alla fine si diffonderà. Le etichette e le foto sui pacchetti di sigarette, il divieto dei sacchetti di plastica, le città in transizione, i centri urbani pedonalizzati. Tutte queste iniziative hanno in comune il fatto di essere nate in una parte del mondo e di essere state poi copiate altrove, finendo per diventare legge e diffondersi quasi ovunque.
Alcune iniziative falliscono. Tutto questo funziona per tentativi ed errori. Ma su scala planetaria i progressi sono rapidi, visto che ci sono più di 8 miliardi di persone e che una buona parte di esse è già coinvolta nella ricerca di soluzioni. Questo ci offre un potenziale inimmaginabile di creatività e buona volontà per far avanzare questa transizione e renderla realtà.

Esistono già iniziative locali che potrebbero essere ampliate su scala relativamente ampia. Si va da un singolo progetto, come l'aereo a energia solare di Bertrand Picard, alla creazione di un sistema di bracci galleggianti per ripulire il "settimo continente" di plastica nell'oceano, ideato dall'olandese Boyan Slat.
Esistono anche iniziative più generali, come quella creata dalla piattaforma di conferenze TED (brevi conferenze offerte gratuitamente in forma di video su Internet), che mira a riunire e stimolare le migliori idee per arginare il cambiamento climatico, nonché altre iniziative che promuovono la ricerca in questo settore nelle università. Esistono anche movimenti basati sulle iniziative dei cittadini, come quelli di :

- L'iniziativa di Julien Vidal - attraverso il suo sito web (in francese) [cfr. Rif. 34: https://cacommenceparmoi.org/], nonché il suo primo libro: *"Ça commence par moi* " (2018), che sono il risultato di una sfida che si è posto, integrando ogni giorno, per un anno, un cambiamento nelle sue abitudini verso una maggiore sobrietà e rispetto per l'ambiente - propone queste azioni a pagina :
  [cfr. Rif. 34: https://cacommenceparmoi.org/agir/]
- o gli youtuber che hanno creato *"On est prêt"* (in francese) [Fonte: https://www.onestpret.com];
- o associazioni come *Avaaz* - [Fonte: https://avaaz.org/page/it/], che propongono regolarmente petizioni per difendere le cause dei cittadini e dell'ambiente in tutto il mondo. Riescono regolarmente e rapidamente a raccogliere centinaia di migliaia di firme dai loro decine di milioni di membri;
- o *WeMove.Eu* [Fonte: https://wemove.eu/it] che stanno facendo progressi attraverso petizioni, manifestazioni e lobbying su vasta scala in Europa;
- senza contare Greta Thunberg (in inglese) [Fonte: https://twitter.com/GretaThunberg], che ha radunato milioni di scolari in sciopero e centinaia di milioni di sostenitori in tutto il mondo.

Questi sono solo alcuni dei molti esempi che stanno emergendo in tutto il mondo. E questo è solo l'inizio. Non c'è alcuna garanzia di successo. Tuttavia, attualmente si sta verificando un movimento di convergenza tra molte di queste iniziative. Altri se ne aggiungeranno in numero crescente. Alcune di esse avranno un impatto a lungo termine, mentre altre otterranno in un attimo un sostegno quasi universale. Può darsi che, quando la buona volontà sarà in maggioranza, il potere che abbiamo di ribaltare rapidamente le cose si rivelerà immenso.

3. costruzione della nuova torre

Nella prima parte abbiamo visto che il nostro sistema economico assomiglia a una torre che sta per crollare. E che per prepararci agli sconvolgimenti sociali che sono nell'aria, è nel nostro interesse iniziare a costruire una nuova torre, senza bisogno di consolidare, salvare o distruggere la prima. L'energia che verrà investita nella nuova torre non potrà inevitabilmente essere investita nella vecchia.

E quando gli esseri umani si lasceranno alle spalle l'atteggiamento psicologico di sopravvivenza in cui sono intrappolati dall'attuale situazione economica, ci stupiremo nel veder sbocciare un'intelligenza nuova durante l'attuazione di tutte le nuove iniziative cittadine. Perché quando ci lasciamo alle spalle questo atteggiamento di sopravvivenza, l'energia psicologica che era permanentemente destinata a questa sopravvivenza, può essere impiegata in tutti gli altri ambiti della vita: intuizione, creatività, coscienza, saggezza, empatia, solidarietà, ragionamento. Tutti questi aspetti, moltiplicati per il numero di cittadini potenzialmente coinvolti, e molto di più se si tiene conto dell'intelligenza collettiva (si veda il capitolo su questo argomento), permetteranno di costruire molto rapidamente il nuovo sistema - la seconda torre - una volta che il movimento sarà ben avviato. Le fondamenta esistono già e le prime pietre sono già state posate. Ognuno ha la responsabilità di aggiungere la propria pietra non appena ne avrà la possibilità e la coscienza di poterlo fare.

Dovremo inventare nuovi modi di organizzare le nostre società, inevitabilmente dovremo scegliere un nuovo quadro di riferimento, mescolando migliaia di innovazioni e invenzioni, adattandole alle reali condizioni di vita, e facendo evolvere il tutto in modo da ridurre gradualmente l'importanza di ciò che non ci piace, senza distruggerlo, e allo stesso tempo introducendo nuove misure e dando loro sempre più peso (un po' come per le energie rinnovabili o per il cibo biologico). Le possibilità di successo dipenderanno soprattutto dalla direzione intrapresa. Non sono tanto le cifre e le statistiche ad essere importanti, quanto piuttosto l'atteggiamento di apertura al nuovo, senza l'intento di combattere ciò che preesisteva .

Tutto questo si sta costruendo e si costruirà in parallelo e allo stesso modo del web, molto più lontano da gerarchie, strutture, autorità e monopoli particolari. La legislazione seguirà, o perderà parte del suo ruolo. È quindi essenziale uscire dagli schemi, creare indipendentemente dal sistema attuale, e il più possibile a livello locale per cominciare. Ciò che funziona meglio si diffonderà e forse si generalizzerà.

A questo proposito, ciò che è accaduto all'inizio della pandemia di Covid-19 è una perfetta dimostrazione di quanto velocemente possiamo trasformarci e adattarci al futuro. Tutto ciò che è stato creato in fretta e furia per produrre maschere su larga scala o su piccola scala è la prova che le conversioni o le revisioni potrebbero avvenire molto rapidamente in molti altri settori. Alcune industrie sono riuscite ad abbandonare la loro produzione abituale da un giorno all'altro per adattarsi all'urgenza del momento. Se sono in grado di farlo, dimostrano che il nostro intero sistema industriale ed economico può, in un tempo molto inferiore a quello che immaginiamo, sconvolgere la produzione e smettendo di fabbricare prodotti inutili, inquinanti, ecc. abbandonando ogni ricerca di profitto e cercando di far sì che il maggior numero possibile di persone possa beneficiare di articoli davvero necessari.

E se possiamo farlo temporaneamente, possiamo farlo durabilmente. Solo la cattiva volontà potrebbe impedirci di farlo.

4. Alcuni esempi di cambiamenti concreti che avverranno nella società

a - Democrazia partecipativa

C'è una crescente coscienza di quanto i leader politici siano sempre più impotenti di fronte a tutti le problematiche attuali e all'interdipendenza dei molteplici poteri a livello regionale, nazionale, internazionale e globale. Inoltre, sono spesso soggetti ai poteri economici, a loro volta dettati dalla dittatura dell'azionariato globale. Per non parlare del fatto che la maggior parte di loro non è ancora cosciente della portata e dell'urgenza degli sconvolgimenti che devono essere avviati. Dovremo inevitabilmente raggiungere una fase in cui la democrazia sia più partecipativa, ma anche in cui i cittadini siano più coinvolti nella gestione pratica delle loro comunità. Molte nuove forme di partecipazione potrebbero nascere dai cittadini, senza dover passare dalla sfera istituzionale, dalla legislazione e così via. Questo si può già vedere nelle nuove alternative menzionate sopra, come i gruppi di acquisto, gli alloggi collettivi, le città e le strade in transizione, i caffè di riparazione, i SEL (abbreviazione francofona per 'sistema di scambio locale'), le RES (abbreviazione francofona per 'reti di scambio della conoscenza'), ecc. Se necessario, la legislazione sarà adattata una volta adottate le nuove pratiche, laddove esiste il rischio di abusi, derive, ecc.
La cittadinanza attiva potrebbe svilupparsi sotto forma di democrazia applicata nella pratica senza essere strutturata o imposta dalle autorità.
La democrazia partecipativa farà parte dei nostri nuovi modelli. Si può notare che spesso sono proprio le autorità pubbliche a fare appello alle iniziative dei cittadini.

b - Il potere politico si trasformerà e riprenderà potere di fronte al potere economico e finanziario

Se saranno i cittadini ad avere più potere, essi porteranno anche il potere politico a dissociarsi dalle sfere economiche e finanziarie basate sul profitto.
Come sappiamo, il potere corrompe e anche il denaro.
Sarà quindi necessario che il potere sia condiviso e non sia in alcun modo fonte di ricchezza materiale; e che sia concesso solo a titolo provvisorio. Se una forma piramidale di gerarchia è probabilmente ancora in gran parte necessaria, è ancora più necessario che questa piramide assomigli a una curva gaussiana (a campana), con un vertice più smussato e una base più attiva in termini di responsabilità.

c - Borsa chiusa

Su un piano completamente diverso, possiamo sospettare che un giorno e borse dovranno chiudere, che il capitalismo dovrà crollare per permettere all'essere umano di evolversi.
Possiamo sperare che siano gli azionisti a disaffezionare le borse, ma c'è da temere che sia un crollo del sistema a portare alla scomparsa dei suoi aspetti peggiori, di cui la borsa è uno.
La borsa è intrinsecamente incompatibile con un'economia sana. È completamente scollegata dai principi della realtà. È il cuore del problema, la fonte della speculazione, gestita da persone senza scrupoli.

d - Scomparsa delle imposte

A lungo termine, se le borse chiudono, se il reddito da lavoro scompare, se il profitto scompare, se lo Stato si fa carico della creazione di denaro, l'intero sistema fiscale diventerà obsoleto. Saremo costretti a inventare una nuova forma di economia. Non saranno più i corsi di borsa a contare, ma l'impronta ecologica di questa nuova economia.

e - Le aziende democratiche si moltiplicheranno o addirittura si diffonderanno.

Le aziende democratiche, e in particolare le cooperative, funzionano meglio, sono più produttive e fanno persino più profitti delle aziende tradizionali con azionisti esterni. Quanto più alti sono i redditi dei dirigenti, in particolare degli amministratori delegati, e quanto più alto è il multiplo rispetto allo stipendio di base, tanto meno efficienti sono. Più mettiamo ai vertici persone alla ricerca del profitto, meno queste sono alla ricerca di qualcosa di diverso dal proprio profitto. Kate Pickett e Richard Wilkinson hanno dedicato un intero capitolo a questo aspetto nel loro libro *"L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio" - Ed. Feltrinelli,*(2019) -
[cfr. Rif. 10: https://www.feltrinellieditore.it/opera/lequilibrio-dellanima/].

In una conferenza (già citata) tenutasi a Bruxelles nel 2014, Frédéric Laloux ha presentato il suo libro *"Reinventing Organizations"*(2015) che tratta di un nuovo tipo di impresa, ancora più evoluta delle cooperative o delle imprese democratiche. Vi invito a guardarlo:
[cfr. Rif. 40: https://www.youtube.com/watch?v=NZKqPoQiaDE].
Il miglioramento del funzionamento di queste aziende dipende dallo sviluppo di ogni singolo lavoratore. La gerarchia scompare quasi completamente. La struttura aziendale si basa su una rete e a ogni lavoratore viene data la massima responsabilità. L'aspetto umano diventa sempre più importante, sia per i colleghi che per i clienti. Queste aziende ottengono risultati migliori dal punto di vista finanziario e tendono a crescere facilmente.

* * *

Qui cito solo alcuni esempi possibili. Non manca molto perché diventino realtà, non li ho inventati io, e molti altri ne seguiranno. Il mio scopo principale nel citarli è dimostrare che, spostando la prospettiva, si può immaginare tutto. L'essenziale è capire da dove e come iniziare per avviare nuove pratiche e accelerare quelle già in atto, senza creare nuovi problemi o resistenze tra i cittadini o chi detiene posizioni di potere. È qui che entra in gioco un percorso molto più psicologico, che sarà oggetto delle parti 4 e 5 di questo libro.

E se cose come la scomparsa della borsa o la scomparsa delle imposte sembrano troppo utopiche, ricordate che la maggior parte dei progressi sociali e umani di cui godiamo oggi erano, fino a poco tempo fa, pure utopie.

F) DIMINUZIONE DEL RUOLO DEL DENARO

1. Evoluzione delle mentalità

Proprio come disaccoppiare il denaro dal lavoro e dalla ricerca del profitto, se tutti diventassimo capaci di restituire al denaro il suo ruolo essenziale, eliminando tutti i ruoli che ne pervertono l'uso, questo porterebbe di fatto a una trasformazione dei sistemi economico, fiscale, finanziario e del lavoro.

Si tratta di fare un passo avanti nell'utopia, abbandonando la negazione delle nostre attuali idee sul denaro, superando le nostre credenze sull'apparente impossibilità materiale che esso rappresenta e cambiando i nostri condizionamenti e le nostre leggi per arrivarci.

Abbiamo una tendenza eccessiva a credere che certi aspetti della società siano invariabili, che gli esseri umani siano imperfetti, che sia sempre stato così. E da quel momento in poi non c'è bisogno di porsi domande, di cercare di cambiare le nostre abitudini. Tutto come al solito.

Guardiamo altra volta nella direzione del dominio maschile. L'immobilismo nelle mentalità concernente il nostro sistema sociale è parallela a quello concernente le ingiustizie fatte alle donne. Le derive che portano gli uomini a compiere atti ingiusti nei confronti delle donne sarebbero come inscritte nel DNA maschile. Nel senso che la credenza più diffusa è che sia ineluttabile e che non dipenda dalla forza di volontà. Non si dice, ad esempio, che la prostituzione sia il mestiere più antico del mondo? Eppure, ragionando così, si dovrebbe pensare che siano ineluttabile anche la schiavitù, la pena di morte, la colonizzazione e, nel solco, lo stupro, l'incesto, la pedofilia, la guerra, i campi di concentramento, il genocidio, ecc.

Questa negazione della possibilità di evolvere significa che, anche se queste ingiustizie sono esplicitamente condannate moralmente, vengono implicitamente accettate. E anche se atteggiamenti come la galanteria, la cortesia e l'aperta benevolenza cercano di dare l'impressione di un riconoscimento o di un rispetto per le donne, la realtà concreta si tinge ancora troppo spesso di allusioni, umorismo, mancanza di considerazione, condiscendenza e ingiustizie che dimostrano disprezzo, abuso, ostracismo, incomprensione, autoritarismo o paternalismo. Il seguente video, « *I've lived as a man & a woman -- here's what I learned » ("Ho vissuto come uomo e come donna - ecco cosa ho imparato")* (in inglese - 15 minuti e 30") è molto illuminante su questo argomento. Non dimostra nulla, ma la testimonianza dell'oratriche, Paula Stone Williams, offre spunti di riflessione seri:
[cfr. Rif. 3: https://www.youtube.com/watch?v=lrYx7HaUlMY].
E se questo vi ha stuzzicato, non esitate a guardare quest'altro video *« What I realized about men -- after I transitioned genders »* (*"Cosa ho capito degli uomini - dopo la transizione di genere")* (13 minuti e 20"). In questa conferenza si spinge ancora più in là con le sue spiegazioni e i suoi esempi: [cfr. Rif. 3: *https:*//www.youtube.com/watch?v=edLQdf4o0cg].
Paula Stone Williams lo riassume bene rivolgendosi agli uomini e parlando dei loro privilegi e della difficoltà delle donne a prendere il loro posto:

> *"Siete partiti più vicino al traguardo di chiunque altro".*

Tuttavia, cambiare punto di vista, far scattare la comprensione, esplicitare l'implicito, sperimentare nuovi comportamenti, potrebbe sconvolgere completamente le nostre mentalità, perché questi comportamenti ingiusti non hanno nulla, o quasi, a che fare con il patrimonio genetico degli uomini. E abbandonarli è nell'interesse di tutti, anche di chi, dal suo punto di vista, non vede alcun vantaggio in abbandonarli.

Il caso Weinstein è stato un fattore scatenante che ha permesso a un numero sempre maggiore di donne di denunciare tutte questi aspetti negativi che subiscono. E una volta che sono state denunciati e riconosciuti dalla maggior parte delle donne, e da alcuni uomini, diventa sempre più difficile per coloro che ancora le manifestano continuare a farlo.

Penso che lo stesso si possa dire per il denaro. Stiamo iniziando a denunciare la totale incoerenza del fatto che 8 persone (nel 2019) da sole detengono la stessa ricchezza di cui deve accontentarsi la metà più povera dell'umanità. Eppure continuiamo a meravigliarci del podio in questione, i primi due dei quali sono diventati più ricchi di decine di miliardi di dollari nel giro di pochi mesi nel 2019.

Più le incongruenze implicite legate al denaro vengono espresse in modo esplicito e su larga scala, più sarà difficile considerare giusto arricchirsi, semplicemente. Ciò riguarderà innanzitutto le persone più ricche, le élite della nostra società. Ma finirà per colpire anche le classi medie, che partecipano al mondo della finanza di nascosto, detenendo portafogli di azioni in borsa che gonfiano la loro ricchezza a spese di tutti coloro che possiedono poco o nulla.

L'idea non è quella di dichiarare quali settori dell'economia debbano essere smatellati, o come ciò debba avvenire, ma piuttosto di esprimere una direzione che, se, e quando, sarà scelta, porterà naturalmente a nuovi livelli di comprensione che indurranno spostamenti di mentalità, di atteggiamenti, l'adozione di nuovi comportamenti, che influenzeranno l'intero funzionamento economico. Ancora una volta, i progressi non verranno tanto dalle autorità, dalle leggi o dagli accordi internazionali, ma molto di più dal modo in cui ogni individuo evolverà nell'uso del proprio portafoglio, dei propri beni e soprattutto in relazione al ruolo di ogni individuo nella collettività.

2. Il vero ruolo che dovrebbe avere il denaro

Il denaro dovrà semplicemente tornare al suo ruolo di base: essere usato per scambiare mele con pere, cose che non possono essere sommate. In fondo, è così semplice. Il suo scopo è quello di fungere da intermediario, sia nel senso di dare un valore comune a due cose che non si sommano, sia di ampliare la gamma degli scambi possibili al di là della nozione di baratto, in modo che i beni e i servizi possano essere distribuiti in base alle necessità. In questo contesto, non può essere fine a se stesso; deve rimanere un semplice mezzo di scambio, perdendo tutti i valori che attualmente gli sono attribuiti: profitto, riconoscimento, status, privilegio, sopravvivenza.
Se comprendiamo questo, e allo stesso tempo raggiungiamo lo stadio dell'allocazione universale, e riusciamo a disaccoppiare il denaro dal lavoro, gli aspetti contabili e finanziari potranno essere notevolmente ridotti, o addirittura uscire dalla maggior parte delle sfere della società.
Non dico che sarà facile, ma sono fiducioso che per chi ha cambiato prospettiva sarà molto più facile metterlo in pratica. E che non saranno gli economisti, i banchieri, gli scienziati o i politici a fare da guida, ma molti cittadini che creeranno nuove iniziative al di fuori del contesto economico, incoraggiando così un naturale spostamento verso un nuovo stile di vita molto più indipendente dal mondo economico.

a - Ridurre l'uso e il ruolo del denaro

Ridurre l'uso del denaro non implica un voto di povertà, ma un ritorno a una maggiore semplicità, umiltà e sobrietà, in cui diventiamo capaci di soddisfare i nostri bisogni senza essere soggetti ai nostri impulsi e alle nostre dipendenze, permettendo così agli altri di fare lo stesso, a tutti gli altri.

In realtà, è possibile imparare a ridurre l'uso del denaro. È possibile uscire dagli schemi finanziari e imparare a condividere gran parte di ciò che finora è stato monetizzabile.

Ciò significa reintrodurre e persino generalizzare le nozioni di gratuità, scambio, donazione, condivisione, riciclaggio, riparazione e recupero o rinnovazione, nonché di aiuto reciproco, collaborazione, cooperazione, generosità, servizio disinteressato, ecc. Ciò significa anche ridurre le nostre attività di acquisto, vendita, ricerca del profitto e risparmio per se, e allontanare azioni legate al consumo, allo spreco, all'accumulo, alla tesaurizzazione, alle collezione e così via. Anche la cultura delle valanghe di regali e delle feste costose sarà messa in discussione. Ci sono altri modi di celebrare un evento e di onorare chi ci circonda.

Molte famiglie stanno già vivendo secondo questi criteri e la tendenza si sta diffondendo sempre più rapidamente man mano che i media iniziano a riferire regolarmente di nuove iniziative in queste aree.

I beni materiali che non servono alla nostra sopravvivenza e al nostro comfort di base non dovrebbero mai rimanere nelle nostre mani e dovrebbero circolare. Al contrario, i beni non materiali - intellettuali, spirituali ed affettivi - sono quindi destinati a crescere.

Siamo nell'era dell'informatica il che significa la quasi gratuità nelle scambi di conoscenze come in molti ambiti di scambi culturali. L'abbondanza materiale in cui vive la maggior parte delle persone nei paesi occidentali dovrebbe essere accompagnata da una coscienza che porti a un apprendistato alla moderazione e alla sobrietà, parallelamente allo sviluppo di scambi non commerciali.

Un'eccellente risorsa informativa per questo processo di apprendimento è l'iniziativa di Julien Vidal - già citata - attraverso il suo sito web [cfr. Rif. 34: https://cacommenceparmoi.org/] e i due libri che ha pubblicato.

b - Imparare a scambiare senza contare

Quando si esce dalla logica di tutto ciò che si può comprare e vendere, diventa anche possibile imparare a dare e ricevere senza contare. Ci allontaniamo dai registri della contabilità, della concorrenza, della competitività, della comparazione, della rivalità, delle rapporti di forza, della valutazione, del giudizio permanente.
Un bene viene condiviso con altri o dato ad altri, semplicemente perché è disponibile e perché gli altri ne hanno bisogno. Un servizio è reso agli altri o alla collettività, semplicemente perché è necessario e perché la persona che lo offre ha le capacità e la disponibilità per darlo, e perché sente che è giusto e sensato farlo, e che porta qualcosa di positivo nella sua vita, non materialmente, ma psicologicamente o spiritualmente.

In questo contesto, diventa possibile per alcuni dare di più e per altri ricevere di più, semplicemente perché sono nella posizione di farlo. Non c'è nulla da valutare, misurare o confrontare. Non c'è nessun conto da rendere. E funzionando in questo modo si possono evitare molti conflitti e diffidenze.

Saranno quindi le nostre circostanze, le nostre competenze e le nostre esigenze a determinare ciò che diamo e ciò che riceviamo.

Non si tratta di altro che della generalizzazione di ciò che una parte della popolazione già pratica.

c - La diminuzione dell'importanza del denaro nella nostra vita

Ed è probabile che riusciremo a fare sempre di più senza soldi in settori che non riguardano la sopravvivenza.

L'istruzione, la cultura, la sanità e la mobilità, che sono già ampiamente sovvenzionate, potrebbero diventare completamente gratuite. Questo potrebbe valere anche per l'accesso all'acqua, e in seguito senza dubbio per l'accesso all'energia e persino all'abitazione.
Ciò potrebbe avvenire rapidamente in alcuni settori (l'istruzione, ad esempio, è già ampiamente gratuita o sovvenzionata). Per quanto riguarda la mobilità, l'introduzione della gratuità dei trasporti pubblici in tutto il Lussemburgo a partire dal 2020 è una prima assoluta, un esempio che sarà senza dubbio imitato in altri paesi e che potrebbe diffondersi più rapidamente di quanto si possa immaginare. L'energia, invece, finché non sarà al 100% rinnovabile, difficilmente potrà essere dichiarata gratuita.

Immaginate che l'arte, l'istruzione e la cultura nel suo complesso non dipendano più dagli scambi commerciali e diventino liberamente accessibili a tutti, in modo del tutto gratuito. E che il diritto d'autore servisse solo a proteggere l'opera e l'artista, indipendentemente dal suo patrimonio finanziario. Immaginate il salto evolutivo che questo potrebbe comportare. Internet può già darcene una panoramica grazie alle piattaforme già esistenti (come Wikipedia, per esempio, o l'insegnamento universitario a distanza gratuito tramite i MOOC (massively open online course)). Immaginate una cultura libera dal denaro, dalla pubblicità e dalla competitività tra artisti. Immaginate che ogni uno possa diventare artiste e che il successo di questa arte non dipenda più da chi investe denaro per venderla o distribuirla, ma dal talento, dal piacere di praticare la disciplina e dal possibile riconoscimento che si può ne aspettarsi. Immaginate di non dover più pagare per seguire un corso, andare all'università, comprare tutti i libri possibili (via le versioni digitali) e imparare a praticare la vostra passione. Questo darebbe alla maggior parte della popolazione l'opportunità di fare un salto da gigante nella propria formazione, nel proprio livello culturale, nel proprio livello di realizzazione e soprattutto nel livello di ciò che può dare alla società attraverso questo salto evolutivo personale. E questo non può che giovare alla società nel suo complesso.

TERZA PARTE :

IL CONTESTO DEL CAMBIAMENTO

Metamorfosare la società è compito di tutti e deve avvenire a tutti i livelli, sia individuale che locale e globale. Tuttavia, e lo spiegherò sotto diversi aspetti, è necessario che questo cambiamento parta dal livello individuale.
Osservando il contesto in cui il cambiamento può avvenire, possiamo comprenderlo meglio. E per capirlo meglio, partiamo dal contesto globale. Le disuguaglianze di ricchezza possono sembrare dipendere dalle leggi, dall'economia e dalla finanza, ma in realtà dipendono dai nostri comportamenti individuali. Perché l'inerzia del mondo del potere e la mancanza di volontà dei più ricchi a condividere le proprie ricchezze non lasciano presagire alcun cambiamento nel prossimo futuro, anzi rischiano di peggiorare ulteriormente la situazione. È la nostra partecipazione individuale che dovrà essere messa in discussione.

A) A LIVELLO POLITICO

Nella maggior parte dei sistemi democratici attuali si osserva un'enorme tendenza all'inerzia da parte dei detentori del potere politico ed economico, non solo di fronte alle richieste di una parte sempre più consistente della popolazione, ma anche di fronte alla necessità di orientare in modo radicalmente diverso il senso delle decisioni. Ciò è tanto più evidente nel contesto del riscaldamento globale e di tutte le derive economiche e finanziare. E la pandemia di coronavirus ha messo in evidenza quanto sia possibile sconvolgere tutte le regole in sole 24 ore nei paesi più colpiti. È quindi la volontà che è mancata finora.

Attualmente si sta anche arrivendo a un punto morto nella formazione di governi democratici in situazioni in cui la moltitudine di partiti che non riescono a mettersi d'accordo su un programma comune, non riescono nemmeno a creare una maggioranza, e l'intero esercizio politico viene messo in stand-by per mesi interminabili, con un'impotenza sempre più evidente dei rappresentanti politici.
Questo accade in un numero sempre maggiore di paesi, rendendoli quasi ingovernabili. Anche se si riesce a formare una coalizione di governo, le tendenze politiche sono così distanti che il lavoro del governo è in gran parte paralizzato.

Queste inerzia e paralisi della governance sono dovute, innanzitutto, al funzionamento della partitocrazia che consiste nel mettere i partiti l'uno contro l'altro e nell'utilizzare i rapporti di forza come regola di base per imporre le proprie opinioni agli altri. Il sistema consiste quindi nel potere ripartito tra maggioranza e opposizione, nell'invertire regolarmente i ruoli al momento delle elezioni, nell'alternare le coalizioni e, in definitiva, nel funzionare continuamente con il piede sul pedale del freno.

Un modo per ridurre il ruolo della partitocrazia potrebbe essere quello di obbligare ogni candidato alle elezioni a essere contemporaneamente membro di due partiti e a essere fedele alle ingiunzioni dell'uno o dell'altro, a seconda dell'area interessata. In questo modo sarebbe molto più difficile che i partiti ostacolarsi a vicenda.

In secondo luogo, gran parte dei rappresentanti eletti è crudelmente priva della volontà di avanzare su questioni che richiedono l'abbandono di alcune pratiche obsolete e l'adozione di nuove pratiche più eque e sostenibili, perché essi stessi sono beneficiari diretti dei vantaggi di questo sistema e sono tra i

più privilegiati (sia in termini di potere che di ricchezza materiale), e perché perseguono una politica di crescita e di ricerca del profitto che è sostanzialmente in contrasto con la necessità di ridurre l'impatto ecologico dell'uomo sull'ambiente ed evitare il collasso del sistema economico.

Per gli altri, la difficoltà a cambiare le proprie pratiche è legata al fatto che, pur comprendendo molto bene che i problemi che stiamo affrontando sono molto gravi, essi stessi sono ancora impregnati dei valori e dei condizionamenti del sistema attuale e, di conseguenza, ogni cambiamento che cercano di apportare porta solo a rimanere nel sistema, perché sono totalmente incapaci di vedere la vera via d'uscita.

E tra i pochi (anche se sempre più numerosi) che sono in grado di offrire le giuste alternative; la maggior parte di loro è ancora una minoranza, ma deve anche fare i conti con le lobby industriali e finanziarie che dettano le leggi, con i processi istituzionali estremamente lenti, con la crescente presenza di rappresentanti eletti populisti, nazionalisti o di estrema destra, con un arsenale legislativo sempre più complesso e con l'incompetenza, la corruzione e la disonestà delle persone a tutti i livelli. E alla fine, è raro che riescano a raggiungere i loro obiettivi, almeno per ora.

Non è quindi dall'"arena" politica che possiamo aspettarci di vedere molti progressi, almeno non nelle condizioni attuali in cui il potere viene esercitato nelle democrazie occidentali.

Come vedremo in seguito, le crisi possono cambiare le decisioni politiche molto rapidamente.
Gabriela Bucher, direttrice esecutiva di *Oxfam International*, scrive nell'articolo (in francese) *« Le coût de la négligence : 500 000 personnes au bord de la famine en Afrique de l'Est » (Il costo della negligenza: 500.000 persone sull'orlo della fame in Africa orientale)*:

> *"La gente muore di fame non perché al mondo manchino cibo o denaro, ma per una deplorevole mancanza di volontà politica. I paesi ricchi sono giustamente riusciti a raccogliere più di 16 miliardi di dollari in un mese per affrontare la terribile crisi in Ucraina. Hanno iniettato più di 16.000 miliardi di dollari nelle loro economie a seguito della pandemia per sostenere i loro cittadini in difficoltà. I governi sono quindi in grado di mobilitare risorse considerevoli per evitare che le persone soffrano, ma solo quando gli è conveniente.*
> [Fonte: https://www.oxfam.org/fr/le-cout-de-la-negligence-500-000-personnes-au-bord-de-la-famine-en-afrique-de-lest]

Tuttavia, non sempre le crisi portano alle decisioni migliori.
È il caso, ad esempio, del ruolo svolto dai paesi occidentali in relazione alla crisi ucraina. Mentre i paesi dell'Unione Europea stanziano bilanci per inviare aiuti alla popolazione ucraina o per aiutare i rifugiati ucraini in loco, o per alleviare le vittime indirette più svantaggiate attraverso la crisi energetica e l'inflazione che ne consegue, ignorano quasi totalmente le altre conseguenze della guerra in Ucraina al di fuori dell'Europa. Gli aiuti ai paesi terzi - e pensiamo in particolare alle popolazioni del Corno d'Africa - sono praticamente inesistenti. Quindi, in un certo senso, ognuno pensa a se stesso, con la solidarietà umanitaria internazionale ai minimi storici.
D'altra parte, questa guerra sta anche portando allo sblocco di budget colossali da parte dei leader dei paesi occidentali, soprattutto della NATO e del G7, per l'invio di armi all'Ucraina; che non può che provocare altri morti (centinaia di migliaia tra soldati e popolazione locale), feriti, sfollati, traumatizzati, lutti e distruzioni, prolungando il calvario di un'intera popolazione, ma anche carestie e penuria in altri paesi più lontani (centinaia di milioni di persone minacciate dalla carestia), e instabilità su scala globale. Senza contare il pericolo nucleare, sia per la minaccia di armi nucleari sia per la possibilità di un disastro in una centrale nucleare.

Per quanto riguarda i budget stanziati per le armi inviate all'Ucraina da ogni sorta di paese, i media hanno taciuto a lungo su questo argomento.
Ancora una volta, le cifre illustrano questo tipo di incoerenza meglio delle parole. Nell'ottobre 2022, la RTBF ha fatto il punto della situazione nell'articolo (in francese) *"Guerre en Ukraine : aide humanitaire et militaire, qui donne quoi*?" *(Guerra in Ucraina: aiuti umanitari e militari, chi dà cosa?)*, di Miguel Allo con Ambroise Carton :

> *"Dal 24 gennaio 2022 al 3 ottobre di quest'anno, tutti i paesi messi insieme, il totale degli aiuti promessi (umanitari, militari e finanziari) all'Ucraina ha superato i 105 miliardi di euro. Se consideriamo la sola spesa militare, la cifra sale a oltre 41 miliardi di euro. Va notato che si tratta di impegni assunti dai vari donatori".*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/article/guerre-en-ukraine-aide-humanitaire-et-militaire-qui-donne-quoi-11085239]

A titolo di confronto, nell'aprile 2022, le Nazioni Unite hanno ottenuto 1,39 miliardi di dollari in donazioni per aiutare il Corno d'Africa a combattere la carestia che già minacciava almeno 20 milioni di persone [Fonte: https://www.rtbf.be/article/onu-139-milliard-de-dollars-pour-aider-la-corne-de-lafrique-a-lutter-contre-la-famine-10982062].

41 miliardi di euro per armi che causeranno direttamente decine di migliaia di morti e tutte le altre conseguenze che possiamo immaginare; ma che indirettamente destabilizzeranno il commercio mondiale e aggraveranno enormemente la carestia nel Corno d'Africa, per la quale sono stati raccolti solo 1,39 miliardi e dove sappiamo che ci saranno milioni di morti. Cercate l'errore!

Già nel 2021 *Oxfam* aveva denunciato nell'articolo (in francese) *"Le nombre de personnes souffrant de la famine multiplié par six depuis le début de la pandémie" (Il numero di persone che soffrono la carestia si è moltiplicato per sei dall'inizio della pandemia):*

> *"Nonostante la pandemia, la spesa militare globale è aumentata di 51 miliardi di dollari, ovvero sei volte e mezzo quello che serve alle Nazioni Unite per porre fine alla carestia".*
> [Fonte: https://www.oxfam.org/fr/communiques-presse/le-nombre-de-personnes-souffrant-de-la-famine-multiplie-par-six-depuis-le-debut]

Una citazione di cui non conosco l'origine esprime così bene la logica che dobbiamo abbandonare in relazione a queste politiche belliciste e deleterie:

> *"Non si lava il sangue con sangue."*

Perché continuando così: occhio per occhio, dente per dente, bomba per bomba, non facciamo altro che produrre decine di milioni di morti e altre vittime, e perseveriamo nel mettere in atto le strategie che porteranno l'umanità alla sua rovina.

Il numero e la portata delle decisioni politiche prese sono quindi tutt'altro che all'altezza delle sfide attuali.

B) CONDURRE UNA SVOLTA POLITICA ATTRAVERSO I MOVIMENTI DEI CITTADINI

> *"L'illusione è pensare che la politica sia ciò che fanno i politici. Sappiamo che i politici sono soggetti agli interessi economici. Quindi dobbiamo agire altrove, trovare una via d'accesso diversa.*
> dall'articolo (in francese) di Le Temps *« Martín Caparrós à la rencontre des forçats de la faim » ("Martín Caparrós incontra i prigionieri della fame"),* di Isabelle Rüf, (2015), citando Martin Caparrós
> [Fonte: https://www.letemps.ch/culture/martin-caparros-rencontre-forcats-faim]

E finora, di fronte all'inerzia politica ed economica, troppi movimenti di cittadini continuano a concentrarsi sull'opposizione: manifestazioni, petizioni, scioperi e boicottaggi. In troppi casi, però, il rapporto di forza è così diseguale che tutte queste azioni di resistenza servono più a fare rumore o agitare le braccia in aria che a essere realmente efficaci. A volte milioni di persone manifestano o firmano petizioni, ma non hanno alcun impatto sulle decisioni a cui cercano di opporsi.
Quindi, non solo questo è troppo spesso inefficace, ma in alcuni casi può addirittura rafforzare le politiche a cui questi movimenti si oppongono, nonché il senso di impotenza della popolazione. Perché quando il rapporto di forza è ineguale, opporsi rafforza il potere del più forte e mantiene il più debole impotente. Resistere a ciò che sta accadendo significa farlo persistere.
E di fronte alla mancanza di risultati, c'è il rischio di una violenza sempre maggiore. Lo abbiamo visto con il movimento dei Gilet Gialli e non tarderemo a vederlo con le mobilitazioni per combattere il riscaldamento globale.

Le manifestazioni, le petizioni e le azioni di disobbedienza civile contribuiranno quindi a progressi estremamente lenti, a meno che il potere del popolo che si esprime non si riveli molto importante (cosa che al momento non è ancora il caso) e che i «potenti» siano quindi costretti (in un contesto di rapporto di forza) a rivedere la loro posizione, per non perdere la faccia. E i successi ottenuti potrebbero rivelarsi solo temporanei se i rappresentanti eletti o i leader in questione vengono sostituiti. Possiamo citare l'esempio degli Stati Uniti e del Brasile, dove negli ultimi anni tutti i progressi che erano stati attuati negli anni precedenti sono stati uno ad uno sfatati in seguito all'arrivo di altre persone al potere.

E anche cosi, se la forza dell'opposizione nella popolazione dovesse alla fine rivelarsi sufficiente a piegare le decisioni politiche; ciò invertirebbe il rapporto di forza, ma lo manterrebbe. Eppure è proprio l'esistenza di questo rapporto di forza una delle fonti delle evidenti disuguaglianze e della lentezza di tutti i processi decisionali. L'inversione di tendenza raramente porta a grandi sconvolgimenti nelle politiche perseguite. Rimarrà un rapporto di forza che continuerà a corrompere e/o paralizzare coloro che detengono il potere, qualsiasi sia le loro buone intenzioni iniziali.
E finché questo rapporto di forza persisterà, sarà sempre minacciato di essere ribaltato, consentendo alla situazione di tornare come prima.

Inoltre, l'onnipresenza di un rapporto di forza richiede un'enorme quantità di energia, tempo e denaro per essere mantenuto. Il mantenimento del potere è di per sé un notevole ostacolo al progresso delle democrazie come le conosciamo. Non appena le elezioni sono finite e i governi sono stati formati, i rappresentanti eletti stanno già dedicando notevoli energie a preparare il terreno per le prossime elezioni. Non in una campagna diretta. Ma ogni loro scelta e ogni loro commento pubblico è influenzato dall'intenzione di essere rieletti nel mandato successivo.

Allo stesso modo, raramente vengono intrapresi progetti a lunghissimo termine, perché da un'elezione all'altra possono essere semplicemente cancellati o messi in un cassetto se l'opposizione torna al potere.

E questo senza considerare che le relazioni di dominazione e sottomissione sono spesso due facce della stessa medaglia. Togliere il potere a chi ne abusa e darlo a chi è stato sottomesso può non risolvere il problema. Si invertono solo i ruoli, mantenendo le stesse regole del gioco. E lo stesso vale tra i partiti: quando l'opposizione sale al potere, è raro vedere un cambiamento fondamentale nella governance. Perché chi sale al potere finisce troppo spesso per agire nello stesso modo di chi ha combattuto e sostituito. È la ripetizione infinita dell'alternanza in politica.

Eppure il cambiamento è possibile, ma non dipende tanto dal colore dei rappresentanti eletti quanto dalle scelte, dalle azioni e dalle iniziative dei singoli cittadini.

Più alto è il livello di coscienza in una società, più questo si riflette nel potere politico. Non è il contrario. E non sono tanto le elezioni a definire questa evoluzione attraverso la scelta dei rappresentanti eletti, quanto il fatto che i rappresentanti eletti, di qualunque schieramento siano (con l'eccezione di alcuni partiti reazionari), siano veramente guidati dalle masse. E quando le masse si mobilitano come un unico individuo in una direzione, il governo si muove nella stessa direzione, più o meno. Non si tratta più di un rapporto di forza, ma di una forma di intelligenza collettiva in cui tutti vanno nella stessa direzione.
I rappresentanti eletti diventano allora realmente e automaticamente i portavoce del popolo e i gestori del sistema, senza alcun desiderio di abusare del loro potere a proprio vantaggio o di girare in tondo e fare ciò che è sempre stato fatto. Questa evoluzione è intrinseca all'evoluzione della mentalità nella popolazione. I rappresentanti eletti - tranne in situazioni di dittatura in cui il rapporto di forza è estremo - si adattano alla volontà dei cittadini, se questa volontà è espressa nei fatti. Quindi, più l'opinione pubblica si evolve, più i rappresentanti eletti sono portati da quei cittadini ed evolvono nella stessa direzione, più o meno rapidamente a seconda del partito al potere, ma comunque inevitabilmente.

Va notato che, sebbene i partiti di sinistra difendano cause più umane o più umaniste rispetto a quelle legate al mercato e al profitto, essi funzionano anche sulla base dei rapporti di forza. Per questo motivo, quando queste politiche vengono portate al potere, hanno difficoltà a creare solidarietà e cooperazione tra la popolazione, anche se ciò è quello che difendono. Devono accontentarsi di creare leggi per proteggere i più deboli, piuttosto che promuovere mentalità che farebbero che ogni uno diventerebbe provveditore di aiuto e sostegno ai propri vicini, al proprio entourage e alla propria comunità. I partiti di destra ritengono che le politiche di sinistra, creando lo Stato sociale, genera una compiacenza di una parte della popolazione a rimanere assisti.
E così, quando si perseguono politiche di sinistra, quando i sindacati hanno molto potere, si ottiene che lo Stato fornisca aiuti (in denaro e istituzioni) a malati, disoccupati, immigrati, pensionati, ecc.
In un certo senso, più la politica è di sinistra, più saranno i sussidi, le pensioni, gli assegni (di disoccupazione, familiari), le assicurazioni, le ferie e i servizi gratuiti; e più alti saranno gli importi, cosi come più vantaggiose saranno le condizioni per beneficiarne.
In questo modo, gli attori politici di sinistra, pur contribuendo a ridurre la povertà e la sofferenza da un lato, non stimolano realmente la solidarietà dall'altro. In effetti, creano diritti che richiedono a tutti di contribuire finanziariamente (attraverso le tasse) per aiutare i più svantaggiati. Ma alla fine gli aiuti concessi sono molto più finanziari, amministrativi e materiali che umani.
Questo potrebbe portare, ad esempio, a una persona anziana con un reddito molto basso che ha il diritto di essere ricoverata in una casa di riposo, per poi essere maltrattata dalla negligenza, dall'incompetenza, dall'indifferenza o addirittura dalla malafede di alcuni membri del personale che vi lavorano (questo è un esempio possibile, non una regola generale).

In un certo senso, questo dimostra che cercare di introdurre l'umanesimo in un sistema in cui il rapporto di forza e il capitalismo rimangono i valori di riferimento è praticamente impossibile. Finché non si scava abbastanza in profondità, finché non si scava la cipolla fino al nocciolo del rapporto di forza e, si risolvono i problemi in modo superficiale, riformandoli, ma non facendoli scomparire.

C) BILANCIA A DUE PIATTI : ANDARE VERSO L'ALTERNATIVA

Un vero cambiamento nella società non può avvenire combattendo il potere e le derive del denaro, ma riabilitando modi di funzionamento sani che possano svilupparsi senza il loro utilizzo e senza aspettare che siano i poteri pubblici a prendere l'iniziativa.

Funziona come una bilancia a due piatti. In una bilancia, quando si toglie il peso che si stava mettendo sul primo piatto della bilancia - quello problematico - e lo si mette sull'altro piatto della bilancia - quello risolutivo - si ha un doppio effetto di riequilibrio: più peso si mette sul piatto dell'alternativa costruttiva, più peso perde il sistema distruttivo e alla fine lascia tutto lo spazio al nuovo. In questo contesto, le forze in gioco sono di natura diversa e quindi non si contrappongono, nel senso che non si tratta più di mobilitarsi per combattere, opporsi, distruggere, fuggire o sottomettersi al potere distruttivo, ma di sottrarsi a esso, esercitando il nostro proprio potere - che non ha quasi nulla a che fare con ciò che stiamo lasciando. Si tratta di uscire dal gioco, in un certo senso.

Questo non significa che ciò che è dannoso scomparirà. Ciò che significa è che più investiremo in nuovi mezzi partecipativi e positivi, meno avremo bisogno di ricorrere a mezzi di ribellione, pressione e coercizione, o addirittura alla punizione, in altre parole al rapporto di forza. Perché, in quest'ultimo, è il più forte che mantiene sotto controllo l'altro e, se non mantiene la sua forza, perde la sua autorità. Mentre nel sistema della bilancia - che fa il gioco della democrazia - il fatto di investire in un piatto crea un effetto a catena, senza costringere nessuno a lasciare l'altro piatto. Ma per ottenere questo risultato è fondamentale capire quanto sia importante che il cambiamento globale sia il risultato, prima di tutto, dei cambiamenti individuali.

È infatti inutile cercare di raggiungere obiettivi sostenibili e armoniosi su larga scala con persone che individualmente non hanno compiuto nessun cammino in questa direzione. Perché tentare di scendere a compromessi, raggiungere il consenso, la democrazia, mantenendo il rischio perenne di ricadere nei nostri comportamenti istintivi basati sulle rapporti di forza, significa creare un sistema - o perpetuare quello esistente - che, prima o poi, permetterà un ritorno inaspettato di tutti gli abusi e le violenze generate dalle rapporti di forza nel senso più ampio del termine. L'attualità è piena di situazioni di questo tipo.

È essenziale capire che il cambiamento globale sarà molto più difficile e lento (se non impossibile) da raggiungere senza prima un cambiamento individuale. Questo probabilmente non vale per tutti. Ma richiede che una parte sufficientemente ampia della popolazione si impegni in tal senso. E personalmente non conosco la proporzione che dovrebbe rappresentare questa parte. Non c'è dubbio che più persone si impegnano a evolversi, più rapida sarà la transizione verso una società più equa e sostenibile. In questo senso, ogni persona cosciente di avere un ruolo da svolgere in questo processo e che si trova nelle condizioni giuste per farlo, sarà in grado di valutare l'importanza di fare un passo e di perseverare in questo percorso.
Finché una proporzione sufficiente di persone non lo capirà, resteremo in un vicolo cieco, incapaci di progredire, continuando a educare i nostri figli in modi di funzionamento che permetteranno la persistenza di tendenze arcaiche;

- da un lato, volendo sempre guardare al passato per non ripetere tutti gli orrori che abbiamo già causato, pur continuando a ripeterli senza comprenderne veramente il motivo, e attribuendo la colpa agli altri per individuare i responsabili delle situazioni di stallo. Perché conoscere un problema non significa risolverlo;
- e dall'altro lato, facendo molto rumore che non ha effetto, o troppo poco, o troppo lentamente, credendo di fare ciò che è necessario, ma senza vedere alcun risultato.

D) I NOSTRI PICCOLI PASSI INDIVIDUALI SONO IN GRADO DI GENERARE GRANDE MAREE CITTADINE

Tornando al tema originario del profitto, l'idea non è quella di abolire tutte le regole della finanza con un colpo di bacchetta magica. L'idea è quella di comprendere che, sebbene diano l'illusione di funzionare piuttosto bene nonostante i grossi fallimenti, in realtà sono una trappola che porta a tutti i tipi di disfunzioni, perché non solo favoriscono tutte le ingiustizie, ma ci conducono dritti al disastro, e che quindi è necessario funzionare al di fuori di queste regole - senza contravvenirle e senza opporvisi - e costruire ciò che ci permetterà di abbandonarle a poco a poco, con il minor danno possibile, senza doverle combattere o trasgredire, o combattere chi persiste a difenderle.
Nulla, assolutamente nulla, ci obbliga a consumare, a sprecare, a inquinare, a guardare la televisione, a connettersi ai social network, a prendere l'aereo, a essere azionisti, a seguire la moda, a consumare i prodotti delle multinazionali, a sottoporsi alla pubblicità, ad avere un conto in una banca che non rispetta alcuna etica. Ognuno di noi ha la libertà, quotidianamente, di fare scelte coscienti, nel senso di dissociarsi da ciò che ci conduce verso un capitalismo distruttivo e di cercare di ridurre la nostra impronta ecologica. Non possiamo esigere che le autorità legiferino in tal senso se non iniziamo a impegnarci in prima persona. A questo proposito, vi suggerisco di leggere l'articolo, in francese, del programma RTBF *#Investigation* (già citato in precedenza nel testo), *"Sur les routes cachées de notre argent : quand nos banques investissent dans le sale, le toxique et le guerrier*" (2020) , della RTBF, di Emmanuel Morimont a pagina :
[cfr. Rif. 29: https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_sur-les-routes-cachees-de-notre-argent-quand-nos-banques-investissent-dans-le-sale-le-toxique-et-le-guerrier?id=10486632].
Nota: il testo completo del programma può essere consultato anche agli altri 5 link della Rif. 29.

Questo programma illustra perfettamente fino a che punto ciò che decidiamo di fare con il nostro denaro ha un grande impatto sul modo in cui funziona il mondo. E quanto sia controproducente criticare o lottare contro un sistema di cui siamo complici in molti modi.

Quanto più riusciremo a ridurre il più possibile la nostra partecipazione nella trappola del consumo, investendo al contempo in tutti gli aspetti cittadini e solidarie della società, tanto più contribuiremo, nel nostro piccolo, a invertire l'equilibrio della bilancia a due piatti.

E a livello più globale, quanto più gli individui e le collectività saranno in grado di dissociarsi dalla sfera commerciale e finanziaria, tanto minore sarà l'impatto di quest'ultima sul mondo.

La competizione o la concorrenza - implicando i rapporti di forza - e l'arricchimento al livello dei possedimenti usciranno così dalla nostra scala di valori, per essere sostituiti dalla cooperazione e dall'arricchimento in termini di conoscenza, creatività e sviluppo personale. Questo è ciò che comincia a emergere nelle nozioni di sviluppo sostenibile o Felicità Nazionale Lorda, rispetto alla crescita e al PIL (Prodotto Interno Lordo).

E man mano che ogni individuo si evolve, nuove idee, soluzioni inedite e alternative creative possono emergere molto più facilmente. E se questo accade al momento giusto, si diffonderà molto rapidamente.

Un esempio che mi sembra probante a questo proposito è il "flygskam" - la vergogna di prendere l'aereo - che è in corso in Svezia (secondo le notizie del 2019), e che ha già fatto calare i voli in questo paese del 3,8% in quasi un anno - di cui dall'8 al 10% per i voli nazionali - e che sta iniziando a diffondersi oltre i confini. Ora c'è anche il köpskam - la vergogna dello shopping - che potrebbe diffondersi anche tra la popolazione svedese, prima di colpire tutto il consumismo a livello mondiale.
[Fonte : https://www.linfodurable.fr/educationcitoyennete/suede-apres-le-flyskam-voici-le-kopskam-ou-la-honte-dacheter-14608]
e [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_apres-abba-et-ikea-greta-porte-haut-les-couleurs-de-la-suede?id=10449836].

Molte persone in tutto il mondo si rifiutano di volare già da qualche anno, ma sono ancora una minoranza e non hanno molta influenza sulle persone che le circondano.
Quello che sta accadendo in Svezia mi sembra diverso. L'elemento aggiuntivo sembra essere la vergogna, che non è necessariamente una risorsa molto costruttiva. Solo che dimostra che coloro si vergognano sono in una fase in cui si rendono conto della propria responsabilità quando prendono l'aereo, e quindi diventano più coscienti delle conseguenze delle proprie azioni a livello personale. Ed è questo senso di responsabilità (e non di vergogna) che li spinge a evitare di volare.
Penso inoltre che la denominazione sia errata. Mi sembra più probabile che nella realtà concreta queste scelte abbiano più a che fare con una forma di coscienza che con la vergogna.
Questa tendenza sembra avere un effetto valanga. Il fatto che se ne parli nei media al di fuori della Svezia potrebbe esserne la prova, oltre a stimolare il movimento oltre confine e quindi accelerare il processo. Ciò che può far sperare che tra qualche anno (potrebbe accadere molto rapidamente), il 90% delle persone sarà interessato dal flygskam, il che potrebbe significare che i viaggi aerei diminuiranno di almeno il 50% nel medio termine, o anche molto di più se coloro che smettono di prendere l'aereo sono tra coloro che erano soliti volare regolarmente.
E se questo fenomeno è possibile per gli aerei, lo è per tutti i soggetti in tutti i campi.
Da quel momento in poi, non dovrebbe essere necessaria alcuna decisione politica o commerciale di cancellare i voli, o di aumentarne il prezzo, o di porre altri freni, perché saranno i cittadini stessi ad aver disertato gli aeroporti. E se le autorità prenderanno decisioni nella stessa direzione, esse contribuiranno certamente ad accelerare il processo, ma non saranno state la fonte del principale movimento di transizione.

Potremmo immaginare azioni simili nel campo della pubblicità. Se un movimento di massa decidesse non di rifiutare la pubblicità, ma di rifiutare l'acquisto e l'uso di tutto ciò che viene pubblicizzato (ciò che non è né educativo, né culturale, né informativo, ma orientato al puro profitto). Vedremmo presto questo tipo di pubblicità scomparire dai nostri orizzonti.
È abbastanza facile se ci si allontana da vettori pubblicitari come la televisione, la radio, le riviste e i social network di massa e si scarica Adblock sul proprio computer. Ed è particolarmente facile se si riducono i consumi e si evita di acquistare dai grandi templi del consumismo.

Non si tratta tanto di allontanarsi da certi atteggiamenti, quanto di iniziarne di nuovi. Chi non viaggia più in aereo in genere sceglie di prendere il treno o semplicemente di viaggiare meno lontano. Quando non si fa più shopping, si impara a occupare il tempo libero in altro modo e talvolta a costruire da sé ciò di cui si ha bisogno. Scegliere di mangiare prodotti sfusi, non preparati, venduti dai produttori o attraverso canali alternativi, ci permette di cambiare totalmente la nostra visione del "consumo".

La moltitudine di associazioni menzionate in precedenza nel testo è un altro esempio, in cui è il cittadino a prendere l'iniziativa di un'altra forma di governance; il che potrebbe avere la conseguenza, a lungo termine, di trasformare completamente l'organizzazione delle nostre società o comunità e avere un effetto a valanga altrove, dove la partecipazione dei cittadini potrebbe diventare molto più importante di quanto non lo sia attualmente.

In questo quadro, le forze del mondo economico e finanziario come lo conosciamo oggi diminuirebbero perché i protagonisti ad esso legati verrebbero gradualmente coinvolti, volontariamente altrove. A cominciare dai consumatori, che ridurrebbero i loro acquisti e consumerebbero in modo diverso, seguiti dai piccoli azionisti, alcuni dei quali hanno già scelto l'alternativa, e poi dalle autorità pubbliche, dai manager e, infine, dai maggiori azionisti.

Quando comprendiamo questi aspetti, capiamo meglio che la transizione non verrà dalla regolamentazione del sistema, o da divieti, coercizioni, ecc. provenienti dall'alto; ma che la riformulazione delle regole sarà molto più la conseguenza, a livello di legge, di trasformazioni già stabilite nella società, avviate dalla popolazione stessa. E meno c'è bisogno di potere coercitivo, più spazio ci sarà naturalmente per la democrazia partecipativa. Ciò comporterà un spostamento nelle mentalità e nei comportamenti.

Questo non avverrà senza intoppi. È probabile che se intere comunità riusciranno a creare alternative senza usare i rapporti di forza e ottenendo l'adesione di parte delle classi dirigenti, ci saranno comunque reazioni violente o almeno scioccanti e ingiuste da parte di chi non aderisce queste innovazioni. Ma non saranno in grado di distruggere queste innovazioni finché il resto della comunità si rifiuterà di affrontarle direttamente.

A mio parere, la portata del cambiamento a livello individuale non è affatto trascurabile. Dobbiamo smettere di credere che i nostri piccoli passi non avranno un peso sufficiente per avere un impatto globale. Perché è proprio questa credenza che ci mantiene inerti e ci rende codardi e irresponsabili. L'attuale immobilismo è molto più la conseguenza degli immobilismi individuale che il risultato di una mancanza dei volontà politiche. Aspettando che il nostro vicino faccia il primo passo, ci prepariamo ad aspettare l'eternità.

Eliminando l'aspetto della lotta, del combattimento e dell'opposizione nelle nuovi approcci che si stanno attuando, finiamo per ottenere adesione di coloro che avremmo combattuto se avessimo scelto di agire nel rapporto di forza. Non immediatamente, naturalmente. Funziona a contagocce. Prima si ottiene l'adesione di un primo gruppo, poi di un secondo, man mano che si vede che coloro che resistono diventano sempre più concentrati sui loro privilegi. Ma arriva un momento in cui la loro posizione privilegiata o la loro posizione di difesa di questi privilegi diventa insostenibile.

I nuovi atteggiamenti individuali avranno conseguenze globali. Uso il tempo futuro perché questo non è ancora pienamente percepibile, ma milioni di persone stanno già percorrendo queste strade sempre più alternative.
E questo è destinato ad accadere nei prossimi anni o decenni. Non abbiamo più un millennio davanti a noi per compiere questo viaggio, al massimo il tempo di una generazione, ma probabilmente molto meno.

Al contrario, quando le nuove pratiche vengono avviate a livello locale, se da un lato possono essere lente a decollare, dall'altro possono subire una forte accelerazione.

Il giorno in cui un gruppo di individui parteciperà volontariamente a quasi tutti i livelli della propria vita a mezzi economici alternativi, il giorno in cui questo gruppo diventerà la maggioranza in una regione o in un paese, in modo volontario e sostenibile, sarà inevitabile che venga copiato e che si diffonda. E alcuni paesi sono già sulla buona strada per raggiungere questo obiettivo.

Probabilmente questo avverrà inizialmente nei paesi più avvantaggiati. Perché è lì che c'è più bisogno di cambiare le mentalità, ma anche dove le condizioni sono più favorevoli, perché un numero sufficiente di persone non sono nella "sopravvivenza". E quando le mentalità cambiano, cambia anche il paesaggio sociale.

E) PROFILI DI CITTADINI: LE CONDIZIONI PER CAMBIARE

"Non ci sono passeggeri sull'Astronave Terra. Siamo tutti l'equipaggio". Marschall McLuhan

Quanto segue (in corsivo e rientrato) è stato scritto e pubblicato nel 2004 o 2005 e leggermente modificato nel 2020. Queste righe facevano parte di un libro pubblicato per alcuni anni sul mio sito https://sechangersoi.be/. Mi permetto di ristampare queste righe perché la mia percezione della realtà è stata confermata su questo argomento. Mi sembra necessario capire che la rivoluzione di cui abbiamo bisogno è così profonda e gigantesca che dovrà essere avviata a molti livelli diversi e da ogni singolo cittadino. Nei paragrafi che seguono descrivo cinque tipi di profilo di cittadino, il primo dei quali è totalmente inattivo rispetto allo sviluppo di nuove alternative. Mi sembra sempre più chiaro che le trasformazioni della società che saremo chiamati a mettere in atto per poter mantenere una civiltà umana sulla Terra, ci costringeranno ad abbandonare il primo profilo e ad assumere contemporaneamente tutti gli altri. Finora, anche se a volte c'è stata una parziale sovrapposizione tra alcuni profili, è stato raro che i cittadini si evolvessero in più di due, o eccezionalmente tre, di essi.

La società è costituita da una panoplia di atteggiamenti civici diversi. Sebbene non ne esistano di fissi, potremmo abbozzare l'idea di cinque tendenze principali nel modo in cui le persone si posizionano di fronte al mondo e agiscono o meno in esso. Ogni atteggiamento corrisponde a una percezione di appartenenza al mondo, a sua volta derivata da educazione, cultura, esperienza, personalità e così via. Non esistono atteggiamenti migliori o peggiori. Tutti noi navighiamo più o meno tra alcuni di essi. La descrizione che segue può sembrare stereotipata: è solo una percezione della realtà che va sfumata.

1. Innanzitutto, la stragrande maggioranza dei cittadini si sente impotente di fronte agli eventi mondiali. Sono convinti che solo i leader politici e i capi delle multinazionali abbiano il potere. Non vedono alcun motivo per reagire e alcuni preferiscono addirittura approfittare del sistema finché sono in grado di farlo, soprattutto quelli favoriti dal sistema attuale.

Molti di loro sono preoccupati per la loro professione, per la loro famiglia, per la loro salute o per qualsiasi altro problema che la vita può presentare. Da una prospettiva più lontana, invece, sono preoccupati per l'attualità, la situazione globale e le derive più locale che ne sono la conseguenza.. E anche se non sentono ancora il bisogno di essere coinvolti in prima persona in un processo di cambiamento, non ne sono lontani. Arriva un giorno in cui un cadavere di troppo, visto al telegiornale durante il piatto principale, rimane sullo stomaco.

2. Accanto a questo c'è il mondo militante.

L'attivismo può essere utile per rallentare il degrado che colpisce la società da tutte le parti e per immaginare e attuare alternative. Questo tipo di lavoro, fatto bene, è essenziale. E all'interno dell'attivismo stesso ci sono diversi profili.

In molti casi, la lotta contro il sistema capitalista consiste nell'esprimere la propria opposizione al sistema. L'obiettivo è quello di influenzare la direzione delle decisioni politiche o commerciali, oppure di mobilitare le masse per fare pressione sui leader e vincere le loro cause. Ma questa lotta, pur avendo ancora un certo ruolo da svolgere, non è più sufficiente. Forzare i leader a prendere decisioni migliori è utile, finché la pressione viene mantenuta, ma questo lavoro di pressione deve essere accompagnato da molte altre iniziative che creeranno una situazione in cui non sarà più necessario funzionare in questo rapporto di forza.

Allo stesso tempo, alcune associazioni stanno svolgendo un notevole lavoro costruttivo come parte dei loro altri impegni, e in modi diversi dalla contestazione. Si tratta di un lavoro che evolve a piccoli passi e che richiede molto tempo. Può riguardare il pacifismo, ad esempio lavorando per il disarmo o per una tassa sulla pace. Oppure può riguardare l'ambiente, ad esempio il riciclaggio, la ricerca di fonti energetiche alternative, la salvaguardia del nostro patrimonio naturale, ecc. Può riguardare l'azione umanitaria in seguito a guerre, disastri naturali, carestie e così via. In realtà, ci sono molti tipi di azioni diverse in molti campi diversi.

(Nota: Greta Thunberg era ancora nella culla quando sono state scritte queste righe, e il riscaldamento globale non era ancora un titolo di punta all'epoca. Greta fa parte dei contestatori, ma il suo indiscutibile lavoro di lobby le ha dato il successo per cui è conosciuta, quindi lavora su due livelli).

Tuttavia, nel mondo militante, non è sempre facile capire la differenza tra lavorare per creare alternative e ribellarsi a ciò che è sbagliato. Alcune iniziative degli attivisti sono più simili a atto de sfogo o per mettersi la coscienza a posto. Se coloro che creano alternative stanno facendo progredire le cose, molte azioni come manifestazioni, scioperi, petizioni, ecc. hanno perso la loro efficacia. Alcune riescono a ridurre i danni o addirittura a fare progressi, ma non tutte.

Una nota sulle manifestazione
Sono ancora le più visibile e le più comune tra i tipi di azione più o meno tradizionale che incontriamo. Purtroppo si susseguono e si assomigliano troppo spesso.
Sebbene tutti i nostri attuali diritti sociali siano stati conquistati attraverso scioperi e manifestazioni negli ultimi due secoli, attualmente vengono smantellati uno ad uno, nonostante le manifestazioni. Il rapporto di forza che permetteva di imporre la volontà dei lavoratori di negoziare i propri diritti è ora cambiato. Da un lato, la "globalizzazione" permette di procurarsi altrove manodopera più economica e più schiavizzata. Dall'altro, stiamo assistendo a una sonnolenza dei cittadini, dovuta al consumo e all'ipnosi operata dai mass media, dai social network e dalle altre opzioni virtuali offerte dalla rete, che li fa dormire sui guadagni che stanno perdendo. Dunque, il lavoro militante, e in particolare le manifestazioni, cominciano a non avere più alcun effetto.
Di conseguenza, sono poche le manifestazioni che raggiungono effettivamente gli obiettivi prefissati. Molto spesso i loro obiettivi non sono più legati al miglioramento di una situazione, come avveniva nel XX secolo, ma piuttosto alla prevenzione del suo deterioramento. A volte sembra addirittura che le manifestazioni si stiano moltiplicando, mentre il numero dei manifestanti diminuisce di volta in volta, così come il loro impatto mediatico e l'influenza che esercitano sui decisori. Al punto che questo può addirittura avere l'impatto opposto a quello sperato. Ad esempio, quando alcune manifestazioni - il cui scopo è quello di far valere l'opinione della

maggioranza della popolazione in un paese di circa 11 milioni di abitanti come il Belgio - riescono a mobilitare solo 1.000 partecipanti, sarebbe opportuno chiedersi se il messaggio della manifestazione non diventa: che la stragrande maggioranza della popolazione non si sente affatto interessata all'obiettivo perseguito dai manifestanti.

Un altro problema è il modo in cui tutte queste azioni vengono trasmesse dai mass media. A volte un evento culturale a cui partecipano 1.000 persone è oggetto di un servizio di cinque minuti al telegiornale, mentre una manifestazione di protesta a cui partecipano 10.000 persone non viene nemmeno menzionata. E se il messaggio viene comunque trasmesso, spesso sommerso dal flusso delle notizie, in genere ha solo un effetto fugace sugli spettatori e non ha l'impatto desiderato.

Se non riusciamo, a titolo personale, a convincere chi ci circonda, come possiamo convincere "i cittadini" e le "autorità" attraverso le manifestazioni?

C'è anche il rischio che certe azioni possano alleggerire la coscienza delle persone coinvolte. A volte si tende a "fare almeno qualcosa", anche se non serve a nulla, per poi pensare di aver fatto la cosa giusta o di non poter fare altro. Ma se investiamo energie in azioni che non hanno alcuna possibilità di portare frutto, rischiamo semplicemente di gettare i semi del nostro futuro scoraggiamento. E, allo stesso tempo, alimenteremo la credenza che agire non serve a nulla, che siamo impotenti di fronte all'onnipotenza delle persone a cui ci opponiamo.

Paradossalmente, se le manifestazioni non hanno sempre l'effetto desiderato sul mondo esterno, svolgono invece un ruolo importante all'interno del mondo militante, riunendo persone interessate a un obiettivo comune e creando solidarietà.
Non solo possono favorire le collaborazioni (non sempre facili) tra le associazioni, ma molti manifestazioni sono l'occasione per incontrarsi, divertirsi, esprimersi e talvolta dare vita a nuove iniziative.

Esiste un'altra ambiguità che riguarda una parte non trascurabile degli militanti che denunciano tutto ciò che non funziona. Infatti, questi ultimi approfondiscono spesso molto le loro conoscenze sull'attualità e sui settori in cui vogliono agire. Non sono invece realmente coscienti che, parallelamente, il loro comportamento nella società non fa che favorire il perpetuarsi del sistema così com'è. Questo si riflette nei loro consumi, ma anche semplicemente nel loro modo di pensare di tipo "rapporto di forza". Proporre soluzioni basate sul modo di pensare che ha creato il problema non risolverà nulla.
Più ci mettiamo in discussione, come individui, più avremo la possibilità di stabilire una coerenza tra la nostra vita quotidiana e gli obiettivi che stiamo difendendo nell'ambito dell'alterglobalizzazione, e migliore sarà il nostro impatto a tutti i livelli.

3. Lontano dal mondo militante, c'è anche un numero considerevole di persone che compiono un percorso di evoluzione personale. Pochi di loro sono militanti (così come pochi militanti svolgono un lavoro di evoluzione personale). La maggior parte mette in discussione se stessa, il proprio comportamento, le proprie relazioni e il proprio modo di pensare. Allo stesso tempo, le loro preoccupazioni politiche non sono generalmente molto pronunciate. Pur essendo coscienti di far parte di un mondo in sconfitta, sono più preoccupati dei propri problemi. Perché questi problemi mascherano tutto e occupano tutto lo spazio. E la prima priorità è risolverli.
In genere non siamo in grado di guardare ai problemi degli altri quando siamo sopraffatti dai nostri. Ma una volta superati i problemi, se sono stati risolti in profondità, il modo in cui guardiamo il mondo si trasforma e il senso di coinvolgimento con il "tutto" segue quasi automaticamente. Le

persone che hanno fatto un serio lavoro su se stesse sono probabilmente persone che trasmettono più autenticità, assertività, coerenza e integrità. Sono persone che irradiano di più intorno a sé, che spesso hanno un accesso più facile alla propria creatività e che sanno imparare meglio dalle proprie esperienze. In questo senso, hanno potenzialmente altrettanto, se non di più, da contribuire alla società rispetto al gruppo di militanti.

4. Il quarto gruppo è composto da persone socialmente attive:
- o su piccola scala. Ad esempio, i vicini di casa, i genitori degli alunni, i membri di club o associazioni. Il loro obiettivo è migliorare il proprio ambiente diretto dando il meglio di sé e beneficiando direttamente del riconoscimento da parte di chi li circonda;
- o da una prospettiva su larga scala, svolgono un'enorme quantità di lavoro in tutte le associazioni umanitarie, sociali, educative e culturali.
Sebbene siano molto attive ed efficaci, queste attività non sono necessariamente condotte in un contesto più ampio legato a una qualche iniziativa politica.
È grazie a loro, tra l'altro, che la società decadente in cui viviamo non precipita nel caos totale.

5. Infine, distinguerei un gruppo di persone spesso meno militanti o meno coinvolte nell'azione sociale, ma impegnate in un percorso spirituale.
Per alcuni di loro, il Dio in cui credono salverà il mondo. Se queste persone sono buone, è più per obbedienza che per generosità.
Altri aderiscono a nuove tendenze che trasmettono il messaggio che sviluppare se stessi spiritualmente aiuta il mondo a migliorare, o che pregare per gli altri porta conforto a questi ultimi.
Non si tratta di confutarlo, anzi. Tuttavia, anche se si rivela che evolvere spiritualmente e pregare può aiutare il mondo, questo da solo non sarà sufficiente se non si traduce in azioni quotidiane. E per tradurre la coscienza spirituale in azione, credo sia importante passare attraverso un processo di messa in discussione che ha più a che fare con la psicologia. Mettere in discussione le nostre credenze e i nostri condizionamenti, il che implica anche conoscere alcune delle nostre motivazioni inconsce, e questo lavoro non fa parte dell'evoluzione spirituale. Ma credo che l'elevazione spirituale possa portarci a perdere noi stessi se non siamo saldamente ancorati, radicati e centrati nella nostra realtà.

Ognuno di noi può riconoscersi in uno o più di questi cinque principali stereotipi di atteggiamento nella società. Qualunque sia la posizione che assumiamo tra questi atteggiamenti cittadini, abbiamo tutti una coerenza da coltivare tra le nostre azioni e le nostre convinzioni personali, siano esse di natura militante, spirituale, o ancora sociale, ecc.

E se vogliamo che ognuno di noi abbia un maggiore impatto nelle nostre azioni, qualunque sia il nostro modo di approcciare e concepire la realtà, credo che sarà necessario integrare più approcci contemporaneamente. Perché combinando questi diversi atteggiamenti, principalmente l'attivismo e l'evoluzione personale, possiamo aumentare in modo esponenziale l'efficacia delle nostre azioni, la loro diffusione, l'influenza e il contagio che ne derivano grazie all'autenticità, alla coerenza dei comportamenti e, infine, all'effetto di solidarietà e aiuto reciproco necessario per raggiungere questo obiettivo.
Penso infatti che, se vogliamo essere attore di cambiamento, non possiamo ignorare quattro tipi principali di condizioni:
- La prima è la scelta dell'evoluzione personale: mettere in discussione le nostre credenze, i nostri comportamenti, le nostre relazioni con gli altri, i nostri modi di pensare e i nostri valori, smantellando i condizionamenti e tornando alle nostre radici, anche se inconsce.
- La seconda è l'azione sul campo (azione sociale o co-creattiva (militante)).

- La terza è la dimensione filosofica, politica e spirituale, che consiste nell'inquadrare le prime due dimensioni nel loro insieme, in relazione alla nostra appartenenza a un mondo globale, a un tutto, attraverso l'informazione, la riflessione e il posizionamento. Questo non implica necessariamente la trascendenza, né esclude l'ateismo.
- La quarta condizione diventa quindi indispensabile e consiste nella coerenza e nell'integrità dei nostri comportamenti individuali con i valori che sosteniamo negli altri tre approcci. Questo quarto approccio è il risultato dei primi tre, ed è questo che ci permetterà di avere un impatto sul cambiamento del mondo.

QUARTA PARTE :

IL CAMBIAMENTO DEL LIVELLO DI COSCIENZA

A) INTRODUZIONE

Quando nel 2004 ho creato il mio sito web (in francese), intitolato «Cambiare se stessi per cambiare il mondo» https://sechangersoi.be/, quasi nessuno aderiva a un approccio del genere, che era considerato poco realistico. In seguito mi sono rassicurata quando ho scoperto la citazione di Gandhi:

> *"Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo".*

Sembrava un po' meno radicale e sempre più persone vi facevano riferimento, anche nei mass media.
Negli ultimi dieci anni circa, a questo tema sono stati dedicati libri, video e conferenze. E non è più insolito che l'argomento venga sollevato in una conversazione casuale.
Ciò significa che in soli 15-20 anni le nostre mentalità si sono evolute molto più velocemente rispetto ai decenni precedenti. Non tutti aderiscono a questo modo di concepire la realtà, ma una minoranza molto significativa, e in continua crescita, vi fa sempre più riferimento.

In questo contesto, l'approccio che mi sembra più importante in relazione ai temi sollevati in questo documento è molto più legato all'atteggiamento psicologico con cui li affrontiamo e agiamo, e credo che sia soprattutto da questo che dipende il potenziale successo delle nostre azione.

I temi affrontati in questa quarta parte sono strade che mi sembrano fondamentali, anche se non posso pretendere di avere la completa padronanza dell'argomento e di avere "ragione".
In fondo, sono solo una serie di piste.

Non sono necessariamente le migliori. Ma sono quelle in cui credo di più, quelle che per me hanno più senso. So che non derivano da una logica di sopravvivenza; il che significa che sono piste che possono portare ad altri piste migliori, o percorsi che possono evolvere, dove tutto è possibile, ed è in questo quadro che li esprimo.

So anche che il mio ragionamento può andare oltre, e ogni giorno scopro nuovi aspetti, nuove chiavi di lettura, attraverso le mie esperienze, le mie osservazioni, le mie letture, la mia intuizione, la mia riflessione o altro. Pensavo di poter approfondire oltre questi argomenti. Ma ho deciso di non aspettare oltre prima di pubblicare, perché credo che a questo punto valga già la pena di condividere tutto. E se continuo a esitare, a nutrire i miei dubbi, ad aspettare conferme, non lo considererò mai finito e non lo pubblicherò mai.

E se mi esprimo, è perché ho fiducia nel fatto che non dico sciocchezze, anche se alcuni aspetti di questo libro porranno risuonare come tali con alcuni di coloro che lo leggeranno. E sono fermamente convinta che possa fare eco con alcune persone che intravedono tutti questi concetti, o addirittura li vivono intensamente. È tempo di parlarne, di dare parole a concetti che troppo spesso rimangono inespressi, o dispersi senza un filo conduttore. È tempo di rendere espliciti i legami tra fatti che, fino ad ora, abbiamo teso a considerare indipendenti, e di mettere in evidenza i nostri condizionamenti, le nostre contraddizioni, le nostre negazioni. Non sono l'unica a farlo; ogni approccio fa luce su aspetti diversi che possono sovrapporsi o fondersi.

B) LA NECESSITÀ DI PERCEPIRE L'IMPORTANZA DELLO SVILUPPO INDIVIDUALE DI UN'AMPIA PARTE DELLA POPOLAZIONE

Non credo che sia possibile curare la malattia della nostra società o civiltà riformando il sistema. Dobbiamo sconvolgere le mentalità degli individui che compongono la nostra società prima di poter pensare di trasformarla in profondità. Tutti coloro che partecipano a questo processo sono importanti, a qualsiasi livello. E i capitoli seguenti ne potrebbero darvi un'idea più precisa.
Perché senza certi spostamenti nelle mentalità, potremmo accontentarci di una riforma minore che non ci porterà da nessuna parte, anche se le questioni in gioco sono fondamentali.

E questo apprendimento avverrà su due livelli, anche se il confine tra questi due livelli non è labile. In primo luogo, comporterà l'integrazione di nuovi comportamenti in relazione al consumo, all'uso del denaro, allo spreco, all'inquinamento, ecc. E in secondo luogo, comporterà un'evoluzione psicologica più profonda che sarà la conseguenza del lavoro di evoluzione personale solo di una parte della popolazione, ma che si diffonderà automaticamente a beneficio di tutti. Vedremo la parte più psicologica più avanti.

Lasciarsi alle spalle la ricerca del profitto, del denaro e delle ricchezze materiali può essere solo il risultato di una trasformazione di mentalità che deve essere abbracciata da ogni membro della società. E questo lavoro riguarda assolutamente tutti e ogni ambito della nostra vita.

Perché ci attende una metamorfosi essenziale della società. E non avverrà con una dittatura del proletariato, o con una dittatura qualsiasi, ma perché una parte sufficientemente ampia della popolazione sosterrà concretamente un nuovo progetto (oltre alle sporadiche urne). Può sembrare irrealistico pensarlo, ma ciò non tiene conto della nostra capacità di adattarci rapidamente e del fatto che il treno è già in movimento e sta accelerando sempre di più. Mentre gli eccessi e gli sconvolgimenti del mondo diventano sempre più percepibili, siamo a un punto di svolta in cui anche la coscienza della popolazione sta aumentando in acelerazione.
Ognuno di noi, rendendosi conto di essere con le spalle al muro, è costretto a rivedere le proprie credenze, convinzioni e certezze.

1. Chi è interessato in primo luogo

A priori, siamo tutti interessati, semplicemente perché siamo tutti, in un modo o nell'altro, parte del problema. Criticare tutti i fallimenti non porta da nessuna parte se non ci rendiamo conto, innanzitutto, che anche noi ne siamo responsabili e che il nostro più grande potere è quello di agire per primi a questo livello. Molti criticano e denunciano, come se non fossero parte del fallimento. Ma tutti noi abbiamo del denaro, per quanto ne abbiamo, ed è quello che ognuno di noi fa con esso - o almeno con una parte di esso - che ci tiene coinvolti nelle problematiche o ci spinge verso le soluzioni. Viene usato il nostro denaro per comprare potere, inquinamento, inutilità o status? Contribuisce ciò che consumiamo all'ingiustizia, alle disgrazie altrui, al riscaldamento globale, al massacro degli animali, all'esaurimento delle risorse? Contribuisce il nostro lavoro al consumismo, alla macchina del profitto, alla manipolazione e allo sfruttamento di altre persone? A quale livello, tra dannoso, superfluo, utile ed essenziale, si colloca? Siamo coscienti delle conseguenze di ogni nostra azione, parola e comportamento?

Iniziare ad accettare che partecipiamo quasi continuamente al problema è il punto di partenza per cercare di orientarsi verso soluzioni. Ma non basta, è solo il punto di partenza. Al momento, circa il 20-40% della popolazione in Belgio, e forse anche in Europa e in tutti i paesi occidentali, si trova a questo punto di partenza. Non ho idea di quale sia la situazione altrove.

Probabilmente saranno i più giovani a evolversi più rapidamente, e il movimento degli scolari e degli studenti, avviato da Greta Thunberg, ne è già un'illustrazione. Anche se è chiaro che questo non contribuisce concretamente all'introduzione di nuovi modi di funzionamento. Mostra solo che una parte crescente della popolazione vuole muoversi in questa direzione, senza sapere sempre come concretizzarlo.

Al contrario, più si invecchia, più è difficile apportare i cambiamenti necessari. Questo perché i nostri condizionamenti sono molto più radicati; il che rende molto più difficile abbandonarli.

E se siamo tutti interessati, alcuni lo sono ancora di più: i più ricchi. E altri lo sono molto meno: i più poveri. E sono queste due categorie di popolazione le ultime a evolvere nel loro livello di coscienza. O, nel caso dei primi, la loro tendenza a negare la realtà li porterà a continuare a difendere i loro privilegi, o a proporre soluzioni che non fanno altro che prolungare il problema; o, nel migliore dei casi, a condividere parte delle loro ricchezze per cause utili, continuando a fare la parte del leone e ad arricchirsi. O, nel caso dei secondi, essendo in modalità di sopravvivenza, non potranno sentirsi direttamente interessati da problemi su larga scala o che non li riguardano direttamente. Inoltre, sarebbe assurdo e ingiusto chiedere loro di fare sforzi.

a - I più ricchi

Innanzitutto, le persone più ricche e condizionate, cioè quelle che lavorano negli ambienti più impregnati di rapporti di forza, materialismo e consumismo (cioè il mondo delle banche, della finanza, della pubblicità, gli alti dirigenti, le lobby, il mondo politico e di parte il mondo artistico), saranno quelle che persisteranno più a lungo e più tenacemente nella negazione e nel rifiuto di evolversi. Perché hanno tutte le ragioni (in gran parte inconsce) per negare i problemi. Non importa quante informazioni abbiano o quanto siano logici: la maggior parte non vedrà il problema così com'è, né cercherà una soluzione. Nel migliore dei casi, proporranno soluzioni che sono ancora parte del problema. Eppure, per la maggior parte, sono loro a detenere il potere nella nostra società.

Una buona parte di loro mantiene atteggiamenti irresponsabili che li portano a perseguire politiche di crescita e di guerra, di nazionalismo e di odio verso gli stranieri, di consumismo e di spreco, che oggi sono ancora considerate perfettamente normali, ma che domani non potranno che essere condannate. Alcune ONG hanno già deciso di intraprendere azioni legali contro l'irresponsabilità di alcuni rappresentanti politici o economici. Un'associazione di cittadini olandesi (Urgenda), ad esempio, ha portato in tribunale il governo olandese per la sua inazione sul riscaldamento globale e ha vinto la causa con una sentenza definitiva confermata dalla Corte suprema del paese nel dicembre 2019.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_la-cour-supreme-oblige-l-etat-neerlandais-attaque-par-une-ong-a-faire-davantage-pour-le-climat?id=10393198]. Allo stesso modo, nel 2021, quattro associazioni, sostenute dalle firme di due milioni di cittadini, hanno portato in tribunale il governo francese per la sua inazione sul riscaldamento globale.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_france-l-etat-francais-assigne-en-justice-pour-inaction-climatique?id=10673242].

Va notato, tuttavia, che dal lato del potere economico, una minoranza crescente di persone ricche sta attualmente evolvendo nella comprensione delle cose, nonostante tutto, ed è pronta a partecipare ad agire in una direzione migliore. Alcuni, addirittura, chiedono, ad esempio, di essere tassati di più, come i membri dell'associazione “Millionaires for Humanity”.
Altri investono in progetti volti a ridurre il riscaldamento globale o in progetti umanitari. Così come stiamo iniziando a vedere tra i dirigenti d'azienda, o addirittura tra le federazioni di dirigenti d'azienda, il desiderio di agire sul riscaldamento globale, di ridurre i bonus di ogni tipo o addirittura di tagliare del tutto i loro stipendi. È quindi molto chiaro che attualmente, e in modo relativamente recente, si sta verificando un spostamento nel livello di coscienza delle persone che hanno chiaramente più potere, privilegi e denaro, che le porta a mettere in discussione questi privilegi o, per lo meno, a cercare di agire per far beneficiare gli altri del proprio denaro. Mentre, fino a poco tempo fa, si accontentavano di cercare di sfruttare al massimo dal sistema mentre lo distruggevano. Ma questo riguarda solo una minoranza di loro.

E se questi primi passi possono farci sperare in altri passi più grandi, è importante rendersi conto che per la maggior parte rimangono molto superficiali. Alcuni sono disposti a fare uno sforzo per iniziare a condividere. Ma finché manterranno la loro fetta di torta, si tratterà solo di buone intenzioni. Tassare di più, lasciare in eredità i propri beni alla morte o investire metà del proprio patrimonio in progetti umanitari, pur continuando ad arricchirsi, dimostra fino a che punto sono disposti a mettere una parte dei propri beni a disposizione della collettività, ma anche fino a che punto non mettono affatto in discussione il fatto di avere così tanti soldi per conto proprio, né il fatto di continuare a fare profitti.
In questo modo, la loro generosità è più che controbilanciata dall'effetto opposto dei giganteschi profitti che continuano a raccogliere, i cui corollari sono la povertà, lo sfruttamento dei popoli all'altro capo del mondo e la distruzione dell'ambiente.
La vera comprensione richiederebbe che si rendessero conto che questo denaro non appartiene loro, e che quindi è logico restituirlo a chi ne ha diritto.

> *"Se hai un secondo paio di scarpe e un povero va a piedi nudi, non devi dargliele, ma restituirgliele" Gregorio Magno.*

Va notato, tuttavia, che nelle notizie, sembra che ciò sia alla portata almeno di alcuni di loro, come riportato nel seguente articolo: (in francese):
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/chuck-feeney-le-milliardaire-qui-a-fait-don-de-quasi-toute-sa-fortune-a-des-bonnes-oeuvres-et-des-universites-10587076]

Purtroppo, però, tra le classi di popolazione più ricche e potenti, la maggior parte conserva una mentalità da avvoltoio. Questo aspetto è stato oggetto di diverse ricerche, descritte nel libro di Richard Wilkinson e Kate Pickett (già citato), " L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio" Ed. Feltrinelli (2019)
[cfr. Rif. 10: https://www.feltrinellieditore.it/opera/lequilibrio-dellanima/].
E si sta scoprendo che tra le persone più potenti e ricche ci sono addirittura molti tratti di psicopatia, narcisismo, ricerca cieca del profitto e del potere che impone la perdita dell'empatia e dei valori morali. Nel 2012, una serie di articoli ha toccato questo tema, tra cui *"Le monde financier serait-il dirigé par des psychopathes?"* di Julie Calleeuw, pubblicato da RTBF - in francese.
[cfr. Rif. 14: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_le-monde-financier-serait-il-dirige-par-des-psychopathes?id=7340243].
Questo articolo apparentemente innocuo (presentato tra migliaia di notizie quotidiane) fornisce una visione chiave della misura in cui la nostra società cosiddetta democratica sta consegnando poteri colossali a persone che chiaramente non sono in grado di usarli correttamente.

Richard Wilkinson e Kate Pickett (nel loro libro " L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio" Ed. Feltrinelli (2019)), danno un'idea delle conseguenze della concentrazione di ricchezza e potere al vertice della piramide sociale. In un certo senso, la motivazione di un amministratore delegato, se vuole raggiungere gli obiettivi della sua azienda, dovrebbe accettare che gli venga corrisposto uno stipendio ragionevole. In realtà, però, è vero il contrario. La maggior parte degli amministratori delegati delle aziende più grandi lotta duramente per ottenere gli stipendi più indecenti. E l'attrattiva della posizione di CEO ha molto meno a che fare con la possibilità di esercitare le competenze, condividere l'esperienza e motivare le persone a gestire l'azienda in modo sano, che con la possibilità di accedere a più potere e più remunerazione. È quindi molto probabile che i migliori candidati a tali posizioni non si mettano in fila alla porta e che si trovino a competere con persone capaci di anteporre i propri interessi a quelli dell'azienda.

E lo vediamo nei risultati: le aziende più performanti pagano meno i loro CEO. Questo è stato studiato negli Stati Uniti da MSCI (2016) e in Europa dall'Executive Remuneration Research Center di Vlerick (2017).
[Fonte: https://www.msci.com/www/blog-posts/are-ceos-paid-for-performance-/0410455074]
[Fonte: https://www.lecho.be/entreprises/general/pas-de-lien-entre-performance-et-remuneration/9964974.html]

Non possiamo certo aspettarci che queste persone, che definiscono i propri privilegi, facciano una scelta totalmente contraria alle loro credenze e ai loro valori, ovvero condividere e agire per il bene degli altri. Eppure sono loro a governare il mondo oggi.

Eppure, per rimediare a questo non è necessario togliere loro il potere e il denaro, né influenzarli direttamente, ma è necessario riprendersi il proprio potere e realizzare una trasformazione in noi stessi.

b - I più poveri

E allo stesso tempo, all'altra estremità della piramide sociale, miliardi di persone vivono con il minimo indispensabile o anche meno. Va da sé che è inutile chiedere a chi sta lottando per la propria sopravvivenza e per quella della propria famiglia di partecipare a un progetto più ampio per risolvere un problema più grande di lui-lei, la cui risoluzione non risolverà immediatamente i suoi problemi. E questo tanto più che la loro impronta ecologica è già molto scarsa all'origine.

I meno abbienti non fanno parte del problema, ma di coloro che lo subiscono. Chiedere loro di fare uno sforzo in questo contesto è inutile. D'altra parte, se la società cambia, saranno intrinsecamente portati a seguire il movimento e ad aumentare il loro livello di coscienza.

E saranno i primi a beneficiare dei progressi futuri, senza dover essere coinvolti nelle azioni che li avviano.

c - La classe media

Tra il resto della popolazione - la classe media nel senso più ampio del termine - il livello di coscienza è in continuo aumento. E ci sono già molte persone pronte ad agire coscientemente per trasformare questo sistema, anche se sono ancora una minoranza. E hanno già iniziato. E per il momento sono soprattutto i più giovani a portare avanti il movimento.

Tuttavia, tra coloro che sono coscienti della necessità di sconvolgimenti radicali nella società, alcuni sono più interessati a chiedere riforme al legislatore che ad apportare cambiamenti a livello locale, cittadino o individuale. Ad esempio, tra le persone che manifestano per il clima, una percentuale non trascurabile ritiene di essere cosciente dei problemi perché dispone di una buona quantità di informazioni e perché ritiene che agire consista in manifestare. Ma è chiaro che manifestare non è chiaramente una leva sufficiente di fronte al processo di cambiamento climatico e che la loro azione, al di là del far sentire la propria voce, nella speranza che i politici decidano e realizzino le riforme attese, è ancora molto scarsa. Queste persone si aspettano molto di più dalle autorità pubbliche, e i loro sforzi individuali rimangono scarsi. Per molti di loro, a parte l'informazione e la presenza nelle petizioni o nelle manifestazioni, il loro stile di vita non è cambiato quasi per niente e la loro impronta ecologica è ancora esplosiva. Non si tratta di parlare di questo per giudicarli, ma credo che dobbiamo tenere conto di questo aspetto. Manifestare senza essere contemporaneamente attivi serve a poco e dà l'illusione di fare la propria parte.

Inoltre, le manifestazioni si moltiplicano, il numero dei manifestanti esplode e i miglioramenti richiesti ai decisori non arrivano. Questo è un altro fattore da tenere in considerazione.

"La definizione di follia è fare la stessa cosa più volte e aspettarsi risultati diversi" Einstein

Tuttavia, non credo che la protesta sia inutile. Perché può avere un impatto a lungo termine. Ma credo che sia importante essere coscienti che lo sforzo e il tempo che richiede a milioni di persone, in relazione allo scarso effetto che ha sulle decisioni politiche, dimostra anche che le manifestazioni da sole, se non sono accompagnate da un'azione a livello personale di chi le porta avanti e vi partecipa, non sono altro che agitare le braccia in aria per rassicurarsi che hanno fatto qualcosa.
L'effetto delle manifestazioni sta molto di più nel mobilitare le persone insieme, nel rendere visibile la volontà di agire, che permette a tutti coloro che vi partecipano o ad altri che li sostengono di dare impulso alle proprie iniziative nella stessa direzione, e di sostenere i decisori che hanno scelto di agire nella stessa direzione, o che sono quasi pronti a farlo. Ed è a questo livello che la trasmissione - o meno - di informazioni relative all'annuncio di queste manifestazioni permette - o meno - di raggiungere una frangia più ampia della popolazione, cosa di cui i media non sembrano generalmente molto coscienti.

La classe media è la frangia di popolazione con il maggior potenziale per incarnare la transizione. Ma la maggior parte di loro ancora lo ignora. Le crisi personali o generali, le informazioni fornite dai media e l'influenza dell'ambiente sociale continueranno ad accelerare la coscienza. In più di un modo, questa evoluzione è diventata visibile nelle abitudini quotidiane di questa popolazione. In generale, riguarda l'impronta ecologica molto più della gestione finanziaria del denaro, ma l'evoluzione dell'una si ripercuote inevitabilmente sull'altra.

2. Di quale cambiamento individuale stiamo parlando: innanzitutto, in concreto

a - La responsabilità di agire, anche se si è da soli

Uno degli aspetti principali della trasformazione delle nostre concezioni è capire che la responsabilità individuale per tutte le nostre azioni personali è molto più grande di quanto immaginiamo. Non importa se le compiamo da soli o in un contesto collettivo. Ciò che conta è prenderne la responsabilità. Finché dipenderemo dall'inerzia di chi prende le decisioni, l'unico modo per raggiungere i nostri obiettivi sarà l'azione dei cittadini.

Nella nostra società alimentata dalla cultura del profitto, se è necessario dare un nome all'ingiustizia rappresentata dall'arricchimento in tutti gli ambiti della nostra vita, è soprattutto indispensabile che smettiamo noi stessi, per quanto possibile, di partecipare a questo sistema, ponendo fine al nostro consumo eccessivo, rifiutando la pubblicità e la partecipazione a tutto ciò che funziona grazie alla pubblicità (la maggior parte dei media, i social network e altri GAFAM), rifiutando gli investimenti bancari “redditizi”, riadattando tutti i nostri comportamenti di cittadini e partecipando alle nuove iniziative locali che vanno nella direzione opposta. È anche nostro dovere cercare di farci ascoltare, quando possiamo, dai media, che continuano a veicolare credenze dannose in tutti questi ambiti e a tutti i livelli del potere politico.

Da soli non possiamo fare nulla. E quando iniziamo ad agire da soli, non c'è garanzia che qualcun altro stia facendo la stessa cosa altrove. E questa è senza dubbio la parte più difficile dell'assunzione di responsabilità. Perché che si agisca da soli o in maggioranza non cambia l'importanza della nostra responsabilità personale, dal momento in cui ci rendiamo conto della necessità di agire. E anche se fossimo soli a poterci muovere in questa direzione, ciò non diminuirebbe questa responsabilità, anzi.

Perché finché crediamo che l'obiettivo da raggiungere sia ottenere l'iniziativa, l'impegno e l'azione dalle autorità pubbliche, dall'economia o, più in generale, dagli altri, dal caso o dal destino, ... noi stessi, attraverso questo atteggiamento, costituiamo un freno al cambiamento.

Naturalmente, come individui, è facile scegliere la prospettiva in cui siamo solo una goccia nell'oceano. Ma poiché l'oceano (in termini di liquidi) è composto solo da gocce d'acqua, non svolgere il nostro ruolo di goccia d'acqua è già fonte di problema.

Finché ci considereremo solo gocce d'acqua nell'oceano, non riusciremo mai a rimediare a tutti i disastri che abbiamo causato. Questo punto di vista potrebbe essere paragonato simbolicamente alla negazione, ad esempio, dell'esistenza degli tsunami, poiché la negazione non cambia le conseguenze del loro passaggio.
Collettivamente, siamo stati in grado di mantenere la povertà e lo sfruttamento di gran parte dell'umanità, di distruggere il nostro ambiente, di riscaldare il pianeta; tutto questo perché individualmente abbiamo lasciato che accadesse, perché abbiamo partecipato, facendo finta di niente, con compiacenza, o addirittura volontariamente.

E se siamo capaci del peggio, sia che si tratti di azione, di sottomissione o di inerzia, siamo anche capaci del meglio. E quando adottiamo la gentilezza nel nostro comportamento, nelle nostre intenzioni e nei nostri pensieri, possiamo creare tsunami di resilienza, creatività, ricostruzione, alternative, solidarietà, condivisione, redenzione e generosità.
In uno tsunami, ogni goccia fa la sua parte. Invertendo la tendenza, saremo molto più forti di tutto ciò che siamo riusciti a distruggere. Senza contare che, una volta che facciamo la nostra parte come goccia d'acqua, creiamo una corrente (insieme alle poche altre gocce d'acqua che agiscono allo stesso modo), e nel processo trasciniamo decine di migliaia di gocce d'acqua a seguirci, anche se non è visibile, anche se non abbiamo comunicato nulla intorno a noi (vedi la sesta parte, sulle influenze) che possiamo avere.
Ma è una scelta che dobbiamo fare noi, e nessuno può farla per noi. E solo questa scelta può salvarci.

"Chi ha il privilegio di sapere, ha il dovere di agire" Einstein

b - E se l'idea di una goccia nell'oceano si rivelasse completamente falsa?

Quello che segue probabilmente non vi piacerà, sia perché riprendo gli stessi dati che ho usato in alcuni capitoli della Prima Parte, sia perché il ragionamento o le conclusioni che ne traggo vi urteranno. Eppure confido che siano giuste. Perché anche se lo sviluppo che sto per presentare non è propriamente scientifico, dato che mi sto basando su cifre di cui non posso dimostrare la realtà - (ne ho già parlato nel mio articolo (in francese): *"Empreinte écologique et violence passive* ":
[cfr. Rif. C: https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm]);
il ragionamento è semplice da capire e non lascia spazio a dubbi.
Perché so che queste cifre sono vicine alla realtà e che forniscono un ordine di grandezza che userò per fare questo ragionamento. Ed è il ragionamento che è importante per quello che sto cercando di far passare come idea. Quindi, eccolo qui:

Se consideriamo che, in 25 anni, 450 milioni di persone sono morte di miseria, fame e malnutrizione nel mondo tra il 1991 e il 2016 - secondo l'articolo (già citato) che vi fa riferimento:
[Fonte: https://www.inter-reseaux.org/ressource/opinion-les-chiffres-de-la-faim-dans-le-monde-sont-a-jeter-a-la-poubelle/] - e che sono usciti dalle statistiche; sarebbe giunto il momento che vengano ripresi in considerazione. Non ho mai letto un solo articolo nei media che tenesse conto delle persone morte in passato. Ma non tenendone conto, ci esoneriamo da una responsabilità ancora maggiore di quella che già abbiamo.

Mi spiego:

Innanzitutto, occorre essere abbastanza lucidi e tenere conto del fatto che è impossibile conoscere le cifre reali della mortalità nel mondo legata alla malnutrizione. L'articolo *"Des chiffres et des faits sur la malnutrition dans le monde" ("Cifre e fatti sulla malnutrizione nel mondo"*) di Materne Maetz (2018), spiega le ragioni della difficoltà di produrre questo tipo di statistiche:
[Fonte: http://lafaimexpliquee.org/La_faim_expliquee/Faits_et_chiffres_files/Des%20chiffres%20et%20des%20faits%20sur%20la%20malnutrition%20dans%20le%20monde%202018.pdf].
A ciò si aggiunge il fatto che esiste una sorta di amnesia collettiva sulla storia della mortalità per fame nel mondo.
Nell'articolo (in francese) *« 1990-2015, comment la faim dans le monde a reculé » (1990-2015, come si è ridotta la fame nel mondo)* di Eddy Fougier (2015*),* si legge quanto segue:

> *"In totale, il numero di persone sottonutrite nel mondo si è ridotto del 21% tra il 1990-1992 e il 2014-2016. Questa tendenza è un passo nella giusta direzione, ma siamo ancora lontani dall'obiettivo fissato dalla WFS nel 1996". Il rapporto sullo Stato dell'insicurezza alimentare nel mondo stima comunque che, dato l'aumento della popolazione nel periodo 1990-2015, "quasi due miliardi di persone sono state liberate da uno stato di probabile sottonutrizione negli ultimi 25 anni".*
> [Fonte : https://wikiagri.fr/articles/1990-2015-comment-la-faim-dans-le-monde-a-recule/4578]

Si parla dell'aumento della popolazione, ma non del numero colossale di persone morte per malnutrizione, che sono scomparse da queste statistiche. Quindi, se "il numero di persone sottonutrite nel mondo si è ridotto", è anche perché alcune di loro sono morte. E questa omissione o amnesia sembra essere diffusa. In ogni caso, non ne ho trovato traccia in rete (e non per mancanza di ricerca), a parte l'articolo che cita i calcoli di Thomas Pogge, di cui non ho alcuna prova dell'attendibilità. Questa distorsione del ragionamento implica che crediamo di agire in modo efficace o relativamente efficace (visto che non riusciamo affatto a sradicare la malnutrizione), mentre l'efficacia degli sforzi intrapresi è molto più inadeguata di quanto sembri.

E mi soffermo su questo punto, perché l'argomento è talmente essenziale che non posso evitare le cifre e i ragionamenti che seguono.

Quindi, tenendo sempre presente che le cifre non sono del tutto rappresentative della realtà, ma danno un ordine di grandezza: 450 milioni rappresentano circa un quindicesimo della popolazione mondiale. È difficile definire la frazione esatta, poiché in questo periodo di 25 anni la popolazione mondiale è cresciuta. Siamo passati da circa 5,5 miliardi nel 1991 a quasi 7,5 miliardi nel 2016.

Per cercare di visualizzare questo ordine di grandezza, concentriamoci sulla popolazione di bambini di 1 anno all'inizio di questo periodo di 25 anni, cioè i nati nel 1990. Questa popolazione avrà 26 anni nel 2016. Senza tener conto del fatto che la mortalità è molto più alta in giovane età nelle popolazioni colpite da malnutrizione, e quindi utilizzando cifre molto più basse della realtà, solo per cercare di avere un'idea della situazione, è più il ragionamento che il calcolo che conta qui; 1/15 di questa popolazione di bambini sarebbe quindi morto durante questi 25 anni.

Allo stesso tempo, nel 2016 è stato stimato che oltre 700 milioni di persone vivono in condizioni di estrema povertà. Si tratta di quasi un decimo della popolazione mondiale. (Si stima che questa cifra salirà a più di 820 milioni nel 2022).
Quindi, sempre senza parlare di cifre esatte, nel 2016 circa un decimo dei 26enni (che nel 1990 avevano quindi un anno) viveva in condizioni di estrema miseria.

Di tutte le persone nate nel 1990, e sempre senza parlare di cifre esatte, possiamo quindi considerare che, nel 2016, 1/15 era già morto e 1/10 viveva in estrema povertà. Quindi 1/15 + 1/10 = 1/6.

Quindi, sempre per la popolazione nata nel 1990, possiamo considerare che nel 2016, cioè 26 anni dopo: 1/6, cioè più del 16% era morta di povertà o viveva in estrema povertà.

Ora che ho esposto il ragionamento, riportiamolo alla nostra sfera personale. Immaginatevi che una persona su 6, nel vostro entourage (famiglia, colleghi, amici, conoscenti, vicini di casa) ha perso la vita o viva in miseria. Se queste persone vivessero vicino a noi, lo riterremmo inaccettabile e intollerabile. E non potremmo restare a guardare.

Il fatto che tutto questo stia accadendo lontano da noi significa che non lo guardiamo troppo da vicino, che non ne teniamo conto e che ci accontentiamo di pagare una decima annuale a una ONG che cerca di prendersi cura di alcune delle miserie del mondo.

Eppure è a causa nostra che tutto questo persiste. È perché tutti continuano ad avere un'impronta ecologica esplosiva, a consumare troppo, a sprecare, a inquinare, a sforzarsi di diventare più ricchi, che la povertà persiste.

Naturalmente, secondo le nostre credenze e ciò che ci dicono i telegiornali, è l'intero sistema a essere in gioco e ogni individuo ha solo una infima responsabilità in questo sistema. Se non fosse che, matematicamente parlando, lo stile di vita mantenuto da 5 persone provoca la miseria o la morte di una sesta. Quindi la nostra responsabilità non è così insignificante. Non abbiamo necessariamente il potere di cambiare le regole. Ma abbiamo il potere di dissociarci dalle regole di questo sistema, senza necessariamente andare contro di esso. Non siamo obbligati ad avere un'impronta ecologica esplosiva. Abbiamo tutti la capacità di diventare più sobri.

Consideriamo ancora un altro punto di vista.

Molti media citano la cifra di 25.000 morti al giorno per fame e malnutrizione nel mondo.
25.000 ! Provate a immaginare questo numero nella vostra realtà: mezzo stadio di calcio, una manifestazione lunga più di un chilometro.
Succede ogni giorno. Queste persone scompaiono.
Questo accadrebbe in una guerra, in un campo di concentramento: si parlerebbe di genocidio, di sterminio. Quando un terremoto uccide decine di migliaia di persone in pochi istanti, si assiste a una manifestazione di solidarietà senza precedenti, sia da parte dei leader che della popolazione, in decine di paesi del mondo.
Eppure 25.000 persone muoiono ogni giorno per malnutrizione, nell'indifferenza generale. "È lontano". Non è un fenomeno brutale e localizzato. Queste non sono persone come noi" (altro paese, altra cultura, altra lingua, altra religione, altro colore della pelle....).

> *"È come se parte importante dell'umanità fosse diventata di troppo. Poiché non possiamo eliminarla, distogliamo lo sguardo." Martín Caparrós*
>
> Martín Caparrós, (intervistato (in fracese) da Isabelle Rüf del quotidiano Le Temps, in sul suo libro "La faim" (Fame) pubblicato nel 2015).
> [Fonte: https://www.letemps.ch/culture/martin-caparros-rencontre-forcats-faim]

Questa citazione non potrebbe essere più vera.

Perché queste morti sono evitabili e sono legate al nostro stile di vita occidentale. Conosciamo queste cifre. Appaiono regolarmente, in un modo o nell'altro, sui media. Come mai non ci sentiamo più coinvolti? Certo, la responsabilità è collettiva. Ma questo non toglie nulla alla nostra responsabilità personale. Sono solo la nostra compiacenza, la nostra complicità, la nostra spensieratezza, la nostra indifferenza, le nostre negazioni, le nostre amnesie, il nostro egoismo, il nostro razzismo, le nostre dipendenze, le nostre abitudini e i nostri condizionamenti che ci portano, non all'inazione, ma a partecipare attivamente al mantenimento di questo inferno sulla Terra.
C'è, ovviamente, un elemento di ignoranza e di incoscienza. Ma siamo pronti a nasconderci dietro a questo tipo di giustificazione, perché non vogliamo vedere la catastrofe perpetua che costituisce, né il ruolo che stiamo giocando in questa rappresentazione; anche se non siamo noi ad aver deciso di entrare in questo scenario. Eppure la fame nel mondo è solo una parte del problema.

È ora di abbandonare la negazione e l'indifferenza e di assumerci le nostre responsabilità con determinazione.

Non sto dicendo che sia facile. Non dico che sono un esempio da seguire. Ma faccio il possibile. Se non siamo gli unici a farlo, rendiamo la cosa molto più accessibile, e Il sistema si sta trasformando. Ognuno di noi può essere un vettore che stimola e accelera questa trasformazione, lavorando come una formica per tornare all'essenziale, consentendo così potenzialmente e a lungo termine a un sesto della popolazione di ritrovare la propria dignità e il proprio diritto alla vita. Allo stesso tempo, contribuiamo a ridurre tutti gli altri aspetti del problema, impossibili da elencare, ma i più importanti e visibili al momento sono il riscaldamento globale e la distruzione dell'ambiente.

c - Smettere di dare loro potere

A questo proposito, a livello cittadino, nonostante tutti i freni che la maggioranza dei rappresentanti delle classi dominanti e privilegiate applicherà per impedire qualsiasi sviluppo che non serva i loro interessi, dobbiamo imparare a smettere di lasciare che sequestrino il nostro stesso potere. Smettiamo di dare loro i nostri beni partecipando all'economia che hanno escogitato per depredare la maggioranza della popolazione.

In realtà, se spostiamo lo sguardo abbastanza, ci rendiamo conto che la classe dirigente non ha potere se non deleghiamo il nostro. Non si tratta di manifestare, scioperare, rifiutarsi di votare, fare petizioni o comportarsi in modo aggressivo o distruttivo. Si tratta piuttosto di colpirli nel portafoglio e quindi di smettere di dar loro tutti i nostri soldi. E non si tratta nemmeno di creare enormi movimenti di boicottaggio. È a livello locale che le cose possono accadere, senza necessariamente concertarci con i nostri vicini, semplicemente assumendoci la responsabilità di non partecipare più al disastro al nostro livello, senza paragonare, senza giudicare, senza cercare di vedere gli effetti delle nostre azioni, ma cercando di riportare l'equità nel nostro comportamento di cittadini, nel modo in cui gestiamo il nostro denaro, nel modo in cui scegliamo di consumare o meno. È un apprendimento quotidiano che richiede tempo se non si è costretti a farlo.

Quindi siamo tutti coinvolti. Questo dimostra quanto sia ancora lunga la strada da percorrere.

Il punto cruciale è quindi che ogni uno comprenda che, prima di tutto, dobbiamo mettere in discussione i nostri comportamenti personali, le nostre responsabilità cittadine e, come vedremo più avanti, i nostri concezioni mentali e modi psicologiche di funzionamento.

L'importante non sono tanto le idee, o l'implementazione di un nuovo sistema, o l'istituzione di nuove regole che possano definirlo; ma molto di più la capacità individuale di capire che è necessario, che è possibile e che deve essere creato il più rapidamente possibile. Perché una volta che questa comprensione è stata raggiunta da un numero sufficientemente grande di individui, tutto il resto scaturisce molto facilmente da essa, contrariamente alle nostre aspettative quando non l'abbiamo ancora capito.
E anche se solo una piccola minoranza di noi lo capisce e agisce, è fondamentale perseverare in questa direzione, perché è l'unica possibilità che abbiamo ancora di invertire l'attuale equilibrio e limitare i danni.

È questa comprensione che dà senso all'intero approccio. Da questo punto di vista, non dobbiamo aspettare che i partiti politici che difendono le cause che sosteniamo salgano al potere o riescano a prendere le iniziative appropriate. È vero il contrario. È quando ognuno di noi agisce in modo coerente con gli obiettivi che vuole raggiungere, in ogni ambito della propria vita, che le autorità pubbliche, i poteri economici e finanziari, finiscono per seguire le masse, per seguire il flusso. Quindi abbiamo davvero il potere nelle nostre mani. Da soli non possiamo fare nulla, ma abbiamo la responsabilità di scegliere di non essere tra gli ultimi ad adottare un approccio coerente tra i nostri obiettivi collettivi e i comportamenti che adottiamo a livello personale, e di agire per essere tra i primi.
Quando la maggioranza va in una direzione, i politici la seguono legiferando e costringendo gli ultimi renitenti a seguire la nuova strada.

Ogni persona in più che capisce diventa intrinsecamente un fattore di cambiamento, anche se non ha ancora investito in questo senso a livello di comportamento.

Quando capiamo che il nostro comportamento è parte di ciò che stiamo denunciando al di fuori di noi, e che cambiarlo ha conseguenze molto più grandi di quanto i nostri preconcetti ci permettano di immaginare, non possiamo più esitare a impegnarci in questo processo. E il contagio, come vedremo, va ben oltre la dimensione dei nostri argomenti o dell'esempio che rappresentiamo.

Ma al di là della comprensione della necessità di cambiare il nostro comportamento, c'è un percorso psicologico da seguire: una messa in discussione fondamentale delle nostre modi di funzionamento mentale ed emotivo, un vero e proprio innalzamento del nostro livello di coscienza.

È un percorso che nessuno può obbligarci a scegliere, né può farlo per noi. E, nella maggior parte dei casi, saranno le circostanze della nostra vita a portarci lì. Molti di noi sono già in cammino.

E anche se fosse già troppo tardi, non avremmo nulla da perdere e probabilmente molto da guadagnare cambiando rotta.

d - Libertà - autonomia - solidarietà

Nei capitoli precedenti ho accennato l'idea che i progressi della società hanno maggiori probabilità di verificarsi quando partono dai cittadini stessi e i poteri pubblici sono poi pronti a seguirli. Ho anche avanzato l'idea che, quando la solidarietà è organizzata su base istituzionale, si realizza l'assistenza di alcuni e l'indifferenza di altri, e mentre i partiti di sinistra parlano di solidarietà, in tali circostanze essa non è più promossa tra individui. Finché la solidarietà è organizzata su larga scala, sotto forma di assistenza (diritti e assegni di ogni tipo), è disumanizzata. Ed è svantaggiata nella sua espressione individuale. L'autentica solidarietà non è qualcosa che si può imporre agli individui; è qualcosa che deve nascere dalla volontà di ciascuno. La si può incoraggiare influenzando le cittadini, Ma finché non decidono loro stessi di partecipare, non si può ottenere nulla da loro.
Esiste un legame tra la nostra capacità di solidarietà e la libertà di scelta di cui disponiamo. I nostri slanci altruistici non possono quindi manifestarsi sotto pressione o obbligo. È quindi necessario disporre di un livello di autonomia sufficiente per poter dimostrare solidarietà. L'autonomia può essere favorita all'interno dei gruppi sociali, in famiglia, a scuola e al lavoro. In questo senso, l'assegno universale potrebbe aumentare esponenzialmente la solidarietà all'interno della popolazione.

3. Al di là dei modifiche nel comportamento dei cittadini o dei consumatori: l'innalzamento del livello di coscienza

Come abbiamo visto, la nostra intera società dei consumi si basa su modi di funzionamento obsoleti e le azioni intraprese per larsciarli sono generalmente basate sugli stessi tipi di ragionamento che quelli che sono a la fonte dei disfunzioni. Siamo quindi autorizzati a credere che queste risposte siano altrettanto problematiche a termine, salvo eccezioni.

E finché cercheremo di uscire dall'impasse creata dalla mentalità del consumo, del profitto e dell'economia di mercato, con le regole che attualmente prevalgono, dettate principalmente dai rapporti di forza (autorità, crescita, competitività, potere, ecc.), non potremo pensare fuori dagli schemi.

Finché continueremo ad venerare la ricerca del profitto e dell'arricchimento; finché aduleremo il consumismo, la moda, le apparenze, la ricerca del piacere per il piacere; finché difenderemo i nostri vantaggi a scapito di quelli degli altri; finché comunicheremo solo con argomenti e provocazioni piuttosto che con l'ascolto e l'empatia; finché continueremo a giudicare e condannare chi non pensa come noi, non vive come noi e non crede come noi; ...
Finché rimarremo in tutti questi registri, la nostra coscienza rimarrà addormentata e potremo trovare solo soluzioni che mascherano temporaneamente o parzialmente i problemi, ma che di fatto ci mantengono lì.

Al contrario, quando lasciamo andare tutti gli aspetti negativi della nostra società: allontanandoci dalla sfera economica ipertrofizzata, dall'arricchimento, iniziamo a trasformarci e a tornare al comportamento naturale. Questo perché l'onnipresenza del denaro nella nostra vita ci mantiene in una lotta per il potere

ed esaspera tutti gli aspetti negativi dell'essere umano, come il confronto e il giudizio, ma anche l'avidità, la disonestà, la paura della mancanza e i comportamenti che questo induce, come la manipolazione, le molestie, la competizione, il materialismo, la repressione e lo sfruttamento.

Questi atteggiamenti e comportamenti possono svanire quando non sono più negati, non sono più stimolati e sono persino socialmente scoraggiati. Questo permette di sviluppare altri tipi di atteggiamento con un effetto di contagio abbastanza rapido. Possiamo così sviluppare ulteriormente la nostra capacità di collaborazione, creatività e *"intelligenza collettiva"* (si veda il capitolo dedicato a questo argomento).

Scegliere questa strada avrà un effetto a valanga, determinando una vera e propria mutazione di comportamento e di mentalità, che potrebbe rivelarsi meno difficile e più spontaneo di quanto immaginiamo.

a - Coscienza e informazione

Contrariamente a certe credenze, il livello di coscienza non è direttamente collegato, da un lato, all'essere informati di una situazione e al rendersi conto dell'esistenza di un problema e, dall'altro, all'avere la capacità razionale di scoprire soluzioni a questo problema per poterlo risolvere. Entrano in gioco anche aspetti psicologici.

Una credenza molto diffusa su questo tema è che dobbiamo conoscere la nostra storia per non ripeterla. Ma questo chiaramente non è sufficiente. Se conoscere la storia fosse sufficiente per evitare di ripeterla, le guerre, le carestie e la miseria sarebbero scomparse dallo scenario molto tempo fa.

Per trasformare la realtà non c'è informazione supplementare di cui abbiamo bisogno. L'informazione è già massicciamente disponibile, ed è nel nostro interesse imparare a smistarla e rifiutare di nutrirci di essa. Il tempo e l'energia che impiegniamo per informarci sempre di più, per cercare di trasmettere queste informazioni, per cercare di convincere chi ci circonda di queste informazioni, per cercare di conoscere tutti i dettagli in modo da poter argomentare meglio, eccetera, è tempo ed energia che non utilizziamo altrove. Né per evolvere, né per modificare il nostro ambiente, né per far funzionare la nostra creatività, né per riunirci per fare tutto questo, né ancora per aiutarci a vicenda e dare il meglio di noi stessi.

La comprensione e la conoscenza intellettuale fanno parte dell'evoluzione. Ma è a un livello diverso da quello della nostra mente che deve sorgere una forma diversa di comprensione. Si tratta di imparare a essere coscienti. E richiede che ci guardiamo dentro. Finché non riconosciamo, nei problemi che denunciamo, la responsabilità che abbiamo personalmente in essi, o quella parte di noi che vi fa eco e reagisce negativamente; siamo condannati a continuare a parteciparvi, rimanendo incapaci di risolverli.

b - Coscienza e tecnologie

Per quanto riguarda la ricerca di nuove scoperte e lo sviluppo di tecnologie in una corsa contro il tempo, in un certo senso non siamo ancora del tutto pronti.

La tecnologia potrebbe infatti aiutarci. Tuttavia, senza il giusto livello di coscienza, la stiamo portando a affondare ancora di più nelle crisi:
- attraverso l'effetto rimbalzo e lo spreco o l'inquinamento che troppo spesso implica;
- attraverso la corsa interminabile alla comodità/facilità che ci ribecillisce invece di elevarci;

- o ancora attraverso la dipendenza e la colonizzazione delle nostre spiriti dai GAFAM, dai social network, dagli youtuber, ecc.
- o addirittura attraverso ricerche puramente perverse che sfidano la morale, ma che nessuna legge aveva previsto e che quindi non possono essere vietate nel momento in cui vengono avviate.

La domotica, ad esempio, e alcuni aspetti dell'eccessiva digitalizzazione assumono una parte delle nostre funzioni mentali che finiscono per perdersi. La connessione a Internet ci collega agli altri, al prezzo non solo di essere bombardati da pubblicità mirate "grazie" all'intelligenza artificiale, agli algoritmi, ecc., ma anche di vedere il nostro tempo e la nostra attenzione rapiti, allontanandoci dalle persone che ci circondano e riducendo la nostra cerchia di relazioni nella vita reale, limitando insidiosamente il tempo a disposizione per tutte le altre attività.

Tuttavia, l'esperienza del Covid-19 ha avuto il merito di insegnarci a utilizzare meglio la comunicazione virtuale per ovviare alla mancanza di connessione fisica imposta dal confinamento. Le lezioni in videoconferenza e la comunicazione video possono aprire nuovi orizzonti e risparmiarci spostamenti o viaggi inutili.

Alcune scoperte e innovazioni nel campo della scienza, dell'informatica e dell'intelligenza artificiale potranno aiutarci a risolvere alcuni dei problemi che la società nel suo complesso deve affrontare, ma non saranno sufficienti. A lungo termine potranno aiutarci a sradicare malattie, trovare modi più efficaci per produrre energia non inquinante, ecc. e, nel migliore dei casi, ridurre il tasso di CO2 nell'atmosfera.
Tuttavia, il problema delle scoperte scientifiche è che ci sarà sempre qualcuno che le sfrutterà in modo distruttivo. O ancora, la nostra mancanza di coscienza ci renderà entusiasti delle prospettive apparentemente offerte da nuove scoperte, nuove comprensioni, nuove applicazioni delle nostre conoscenze scientifiche. E decenni, o addirittura generazioni dopo, scopriremo danni che non avremmo mai immaginati. È ciò che stiamo osservando attualmente a seguito dell'industrializzazione sfrenata, della produzione incontrollata di plastica e dell'uso illimitato del petrolio e dei suoi derivati, tra le altre cose. E siamo probabilmente solo all'inizio di queste tragiche constatazioni.

Senza contare l'effetto rimbalzo già citato, che, quando si utilizza una nuova tecnologia che consente di risparmiare risorse, genera un consumo eccessivo di questa nuova tecnologia e, al contrario, fa esplodere lo spreco di tali risorse.

Ci si può anche chiedere che senso abbia la ricerca per viaggiare su altri pianeti, cercare tracce di vita in altre galassie o ancora conoscere i limiti estremi del nostro universo, e per questo impegnare il lavoro di migliaia di ricercatori e investire milioni di euro; a cosa tutto questo possa servirci a medio termine, quando a breve termine siamo semplicemente sul punto di autodistruggerci con il modo in cui gestiamo il nostro pianeta.

Non sto criticando l'esistenza stessa della ricerca scientifica e delle nuove tecnologie, sto parlando della nostra manifesta incapacità di orientare correttamente la ricerca a livello collettivo e di utilizzarla su larga scala in modo responsabile e costruttivo. E questo solleva inevitabilmente la questione se sia davvero una buona idea continuare nella corsa sfrenata allo sviluppo di nuove tecnologie, a tutti i costi, sedicente per migliorare il nostro comfort, la nostra felicità, la comunicazione, la nostra conoscenza, ecc. E soprattutto per rendere pseudo-felici coloro che ne trarranno un vantaggio finanziario.
Perché continuare in questa direzione consiste nel persistere nella scelta di fare come abbiamo sempre fatto negli ultimi 2-3 secoli, ovvero: correre avanti senza coscienza delle conseguenze che ciò che creiamo oggi avrà sul domani. C'è ovviamente una differenza enorme tra la scoperta di un vaccino contro l'AIDS, l'Ebola o il Covid-19 e il piccolo robot domestico a cui potete ordinare a voce dalla vostra poltrona di chiudere le persiane.

Tuttavia, finché le iniziative provengono da persone che funzionano come hanno sempre funzionato, si farà solo qualche piccolo passo avanti e si rischia di non avanzare abbastanza velocemente per salvare la pelle alle generazioni future.

c - Coscienza e soluzioni nuovi

Elevare il nostro livello di coscienza implica innanzitutto riuscire ad abbandonare la negazione in tutti le sfere in cui continuiamo a partecipare al problema, per poter riorientare le nostre scelte e finalmente assumerci la nostra parte nelle soluzioni.

Le soluzioni reali risiedono innanzitutto nella nostra concezione della realtà. E c'è un spostamento da operare nel nostro modo di concepire la realtà.

Indipendentemente dalle informazioni e dal livello di comprensione della realtà che abbiamo, sarà necessario cambiare il colore dei nostri occhiali.
E per riuscirci, è necessario fare un passo indietro e prendere prospettiva. Solo un lavoro di coscienza può permetterlo.

Infatti, finché rimaniamo attaccati alle situazioni problematiche che incontriamo, le risposte che cercheremo di dare rimarranno l'immagine stessa di ciò che stiamo cercando di risolvere.

È quindi necessario diventare cosciente che, molto spesso, ciò che consideriamo benefici o soluzioni, in realtà non sono altro che fonti delle stesse difficoltà.

E c'è un altro aspetto importante da considerare. Più ci concentriamo sugli aspetti problematici della nostra società, più restiamo attaccati ai valori che essi veicolano. Non tanto perché li sosteniamo o li prendiamo come modello, quanto perché continuano a essere i nostri punti di riferimento, dato che tutta la nostra attenzione è rivolta a loro.
In un certo senso, qualunque sia il caso: posizionandosi come fonte di questi valori, posizionandosi come vittima di questi valori, o ancora come oppositore di questi valori, rimangono comunque i valori su cui fondiamo le nostre preoccupazioni. Il nostro cervello rimane immerso in pensieri legati a questi valori, che li approviamo o meno. E questo condiziona il resto dei nostri pensieri ad andare nella stessa direzione, rendendoci incapaci di guardare in un'altra direzione.

Ciò è particolarmente vero nel contesto del femminismo, dove la lotta delle donne consiste principalmente nell'ottenere diritti, farli rispettare e cercare di cambiare il comportamento degli uomini, senza mai pensare che esse stesse sono colpite dal male che combattono e che, guarendo, aiuteranno intrinsecamente gli uomini a rispettarle. Non è perché le donne subiscono comportamenti intollerabili da parte degli uomini che non fanno parte del problema. Non si tratta di negare ciò che subiscono, e tanto meno le loro sofferenze, a volte oltre ogni immaginazione, o di puntare il dito contro di loro. Si tratta di rendersi conto che la loro sottomissione alla mentalità che detta il comportamento degli uomini - e che hanno interiorizzato tanto quanto gli uomini - questa sottomissione, questa accettazione, porta i loro comportamenti a rafforzare quelli degli uomini nel modo di trattarle. L'attuale mentalità che prevale nei rapporti tra uomini e donne è una medaglia a due facce. La faccia femminile e la faccia maschile, ma entrambe le facce fanno parte della stessa moneta ed è l'intera medaglia che è in gioco.

Tornando al tema più generale del quadro problematico, se le soluzioni si trovano al di fuori dei problemi e noi continuiamo a concentrarci sul tipo di pensieri legati ai problemi, non possiamo che rimanere ciechi e incapaci di scoprirle.

Le alternative diventano accessibili quando l'attenzione si concentra sui valori opposti a quelli della lotta, dell'esigenza, della coercizione, della vendetta, dell'autorità, della risposta, della ribellione. Si trovano dalla parte della comprensione, della generosità, dell'empatia, del rispetto, della solidarietà, dell'integrità, dell'autenticità, dell'onestà, ecc.

Sono ben consapevole che nelle situazioni più estreme questo modo di vedere le cose non ha senso. Non sto dicendo che di fronte a un omicidio, uno stupro, una molestia o qualsiasi altra situazione estrema, a qualsiasi livello, si debba rispondere con gentilezza e indulgenza.
Quello che sto cercando di dire è che le circostanze che portano a tali estremi sono inscritte nella mentalità di tutti. E che far evolvere le nostre mentalità consiste nel lavorare per far evolvere le circostanze e prevenire a lungo termine tali situazioni infernali. E quindi, chiunque si prenda la responsabilità di lavorare in questo senso fa avanzare le cose e contribuisce indirettamente a ridurre il rischio che tali situazioni si verifichino.

Conoscere il problema è una cosa (necessaria). Rimanere concentrati su di esso o sullo stato d'animo che lo accompagna è un'altra, che ha come conseguenza quella di aggravare ulteriormente la difficoltà o di fallire ancora e ancora nel tentativo di uscire dalla situazione.
È un miraggio comune a tutti noi quello di voler approfondire sempre di più il problema per trovare una via d'uscita. Tuttavia, quando si cerca di approfondire una difficoltà per uscirne, si rischia piuttosto di affogare con essa o di rimanervi incastrati, e di farla crescere. Di fronte a un ostacolo, una volta riconosciuto, è importante cercare ciò che si nasconde dietro piuttosto che continuare ad analizzarlo.

Mi riferisco proprio al modo di pensare. Quando il nostro cervello è occupato o preoccupato da tutti i valori negativi citati sopra nel testo, che li condividiamo o meno, i nostri pensieri rimangono immersi in questo contesto e la realtà si allinea ad esso, perché i nostri occhiali sono quelli dei valori negativi. Inoltre, quando siamo immersi in pensieri e preoccupazioni negative, non siamo in grado di immaginare di poterne avere altri.

Se poi ci accontentiamo di resistere alle persone che sono all'origine del problema o che si rifiutano di risolverlo, ci condanniamo altrettanto a rimanere impotenti.

E per di più, quando rimaniamo concentrati sul terreno fertile legato alla situazione difficile e i nostri mezzi per cercare di uscirne sono la resistenza e l'opposizione, rimaniamo intrinsecamente legati alla mentalità che è all'origine di questa situazione e quindi totalmente incapaci di immaginare altre vie basate su ragionamenti di altro tipo. E ciò che cercheremo di mettere in atto sarà semplicemente l'immagine di ciò che stiamo cercando di abbandonare, quindi altrettanto problematico.

d - Sciogliere i nodi che abbiamo nella testa

Molto spesso, quando cerchiamo di uscire da una situazione difficile, tendiamo a bruciare le tappe. Ci lanciamo a capofitto, spesso in modo brusco, sperando che i nodi si sciolgano tirando tutti i fili contemporaneamente.

E poiché tutti continuano a tirare i fili, non siamo affatto vicini a sciogliere nulla. Per ovviare a questo, ci accontentiamo di mettere cerotti un po' ovunque.

E quando qualcuno osa agire in modo diverso, visto che è solo di fronte a un branco che tira tutti i fili, la sua azione raramente ha successo.

E a mio avviso, i nodi sono soprattutto nella nostra testa: finché non impariamo a sciogliere i nodi, non saremo in grado di sciogliere correttamente i fili giusti.

Ecco un proverbio africano che simboleggia abbastanza bene questo aspetto:

> *«Quando hai un martello in testa, vedi tutti i problemi sotto forma di chiodi».*

Sarebbe quindi ora di imparare a maneggiare qualcosa di diverso dal martello, sia a livello individuale che collettivo. Perché ciò che non riusciamo a fare in piccolo, non riusciremo mai a farlo su larga scala.

A livello collettivo, siamo rimasti allo stadio di voler sradicare la povertà con la crescita, cerchiamo di fermare le guerre con le armi, vogliamo combattere il riscaldamento globale con la tecnologizzazione, costruiamo muri per fermare il flusso dei migranti, vogliamo eliminare le ingiustizie nei confronti delle donne esigendo che gli uomini si comportino in modo dignitoso. E ci illudiamo.

E quando scopriamo delle alternative, dobbiamo imparare a metterle in pratica. Il che non è scontato. Perché nella situazione attuale, il mondo politico, quello economico e finanziario, così come la maggioranza dei cittadini, o frenano ancora con entrambe i piedi quando si tratta di sciogliere i nodi, o fanno orecchie da mercante continuando a tirare anarchicamente i fili. È quindi necessario, grazie al nostro intuito, alla nostra esperienza e persino alla nostra saggezza, avere la lucidità e la capacità di mettere in discussione il nostro approccio, per scegliere se è opportuno perseverare nel tentativo di far valere le nostre idee, fino a quando non saranno accettate e praticabili, o se è preferibile proporre qualcosa di completamente diverso.

Cambiare il quadro del nostro modo di pensare è quindi indispensabile. Si tratta di un apprendimento graduale. In un primo momento, ci rendiamo sempre più conto di quanto siano inadeguate le soluzioni che incontriamo nella nostra vita. Ma rendersene conto non significa ancora essere in grado di trovare le risposte giuste, anche se questo rappresenta già metà del percorso. Il resto si fa procedendo a tentoni, attraverso tentativi ed errori.

In generale, di fronte a un problema, prima di cercare di risolverlo, è necessario capire in che cosa sono immersi i nostri pensieri. Sarebbe illusorio pensare di poter superare gli ostacoli, abbandonare la negatività e la violenza senza prima modificare il quadro di riferimento.

E per uscire dal contesto, è indispensabile imparare a pensare in modo completamente diverso. Ciò richiede un lavoro sui nostri modi di funzionare internamente, quindi a livello individuale. Caricaturando, potremmo rappresentare questo apprendimento come una grande pulizia del nostro cervello: una rivoluzione interiore piuttosto che un'evoluzione interiore, operata volontariamente da noi stessi. E anche se una minoranza crescente della popolazione sente attualmente la necessità di orientarsi in questa direzione, coloro che sono in fase di reale rimessa in discussione a questo livello rimangono comunque una minoranza.

e - Cambiare il colore degli occhiali: cambiare il nostro modo di pensare

Attualmente, fin dalla nascita, l'apprendimento del pensiero per ogni individuo avviene in gran parte in modo casuale, in qualche modo autodidatta. Naturalmente c'è l'imitazione e l'identificazione con le

persone che ci sono vicine, un'influenza importante del nostro ambiente e le esperienze che siamo portati a fare. Ma non esiste, in senso stretto, un'educazione al pensiero durante l'infanzia, ad eccezione dell'integrazione del linguaggio che darà forma a gran parte dei nostri pensieri. Più tardi, l'educazione al ragionamento può avvenire attraverso corsi di matematica, filosofia, logica, argomentazione o altro. Tuttavia, il ragionamento è solo la parte razionale del pensiero, che, tutto sommato, nella maggior parte delle situazioni della vita rappresenta solo una piccola parte del nostro funzionamento mentale. (Ne parleremo più dettagliatamente in seguito).

L'elaborazione dei nostri pensieri dipenderà in realtà molto di più da tutte le nostre abitudini, i nostri condizionamenti, i nostri automatismi, le nostre credenze. E tutto questo è inscritto nel nostro cervello sotto forma di connessioni neuronali. È quindi incarnato nella nostra biologia. I nostri pensieri dipendono direttamente da queste connessioni neuronali, anche se non è dimostrato che esse siano a loro volta inscritte nella nostra biologia. Pertanto, una volta raggiunta l'età adulta, i nostri modi di funzionamento cerebrale sono già ben integrati dai nostri circuiti neuronali. Da questo momento in poi, possiamo immaginare che modificare il nostro sistema di pensiero sia un lavoro titanico. Questo perché richiede di iniziare a modificare tutte quelle connessioni neuronali responsabili di tutti questi automatismi acquisiti fin dall'infanzia e di cui l'abitudine ci ha fatto perdere la consapevolezza. Senza contare che è il pensiero stesso che deve ripararsi, il che non è un'impresa da poco. E ancora più difficile: mettere in discussione tutto questo edificio non può che essere percepito come molto pericoloso. Ci siamo identificati con tutta questa costruzione e modificarla sarà percepita come perdersi stesso.

Più il nostro percorso è lineare, più saremo convinti, nella nostra interiorità, di dare prova di buon senso, di essere logici, persino obiettivi, di detenere la verità, ecc. Se nulla sconvolge il nostro sistema mentale, ci riteniamo capaci di gestire correttamente i nostri pensieri e ragionamenti, ecc. Consideriamo inoltre che coloro che non sono in grado di farlo siano "mentalmente deficienti" o affetti da una "malattia mentale". Ma questo è falso. Le malattie e le deficienze mentali sono etichette che si attribuiscono alle persone i cui modi di funzionare mentale si discostano in modo visibile dalla norma. Ma funzionare secondo la norma a livello di comportamenti pubblici o di facciata non significa che funzioniamo correttamente a livello di pensiero (soprattutto quando è la società nel suo insieme ad essere malata). Inoltre, i nostri pensieri in generale non sono scritti sulla nostra faccia. Quindi, un comportamento "conforme" non significa necessariamente che i pensieri che lo sottendono siano sani.

Krishnamurti va ancora oltre:

"Non è segno di buona salute essere ben adattati a una società profondamente malata".

E finché non iniziamo a mettere in discussione il nostro sistema di pensiero, rimaniamo nei nostri modi di funzionare arcaici senza avere la minima coscienza che i nostri condizionamenti, credenze, abitudini e automatismi sostituiscono la nostra volontà e minano le nostre intenzioni e azioni.
E così alimentiamo, ad esempio, l'abitudine di giudicare che quando qualcosa non funziona, la responsabilità è dell'altro (o del caso, o del sistema), rimanendo ciechi di fronte al fatto che molto spesso siamo parte integrante della situazione che denunciamo.

E in questo contesto, sempre in gran parte inconsciamente, ci lasciamo guidare dalle mode, dalle correnti di pensiero, dalle religioni, dai grandi eventi mediatici, dai reality show, dai social network, nonché dalle nostre dipendenze, dalla pubblicità, dal consumismo, ecc. Il nostro pensiero è quindi come "inquadrato" attraverso il nostro contesto sociale. E infine, oltre ai nostri condizionamenti e alle nostre abitudini di pensiero, ci sono anche molti comportamenti o atteggiamenti che ci vengono instillati dall'esterno. E poiché siamo immersi in tutto questo, lo accettiamo e vi partecipiamo senza porci alcuna

domanda. Proprio come un pesce nell'acqua, che non può essere consapevole di nuotare nell'acqua finché non viene estratto e non sperimenta la minaccia di asfissia.

Seguendo la corrente, partecipando a questo sistema, ognuno di noi finisce per pensare quasi allo stesso modo dei propri cari, con poche differenze. Ed è quindi molto difficile imparare a pensare in modo diverso. La difficoltà di distinguersi non è solo dovuta al fatto che non siamo consapevoli di tutti questi processi e quindi che essi operano automaticamente su di noi, ma anche al fatto che, quando cerchiamo di allontanarci, anche solo leggermente, diventiamo meno integrati socialmente e talvolta persino emarginati. La tendenza generale sarà quindi quella di conformarsi.

Al contrario, più ci si allontana da tutti questi modi di funzionare, più essi finiscono per apparire scioccanti o repellenti.

Da un lato, ci rendiamo conto che siamo, in un certo senso, completamente "storditi" da ciò che ci circonda e che fino a quel momento ci sembrava normale; e di conseguenza, che viviamo in un mondo in pieno disordine.
D'altra parte, uscendo da questa forma di ipnosi, in cui accettavamo l'inaccettabile per abitudine, scopriamo poco a poco che eravamo in grado di percepire solo la punta dell'iceberg di tutto ciò che non va, mentre in realtà è la nostra civilizzazione nel suo insieme che sta andando alla rovina, se continuiamo su questa strada. Una volta che riusciamo a collegare la società in disordine con i nostri pensieri che si sono adattati a tutte le sue disfunzioni, si avvia un lento processo che cambia gradualmente i colori degli occhiali con cui guardiamo il mondo e con cui percepiamo noi stessi. E la messa in discussione sarà solo superficiale finché non saremo in grado di mantenere il legame tra ciò che accade al di fuori di noi e il modo in cui lo percepiamo e interagiamo con esso.

f - Scuotere l'edificio delle nostre credenze

Creare alternative con nuovi modi di pensare implica non solo scoprire il colore degli occhiali con cui percepiamo la realtà, ma può arrivare fino a diventare capaci di scegliere se mettere o meno dei colori ai nostri occhiali e quali scegliere e in quali circostanze.

Si tratta in realtà di un lavoro di sbucciatura di una cipolla. Tutta la nostra personalità, tutte le nostre conoscenze, si basano su credenze costruite come un edificio (fin da piccoli). E far cadere alcune può dare l'impressione di mettere in pericolo l'intero edificio. È quindi del tutto naturale cercare a tutti i costi di rifiutare di rimettersi in discussione, perché la paura di perdersi o, piuttosto, di perdere i propri punti di riferimento, è enorme. In realtà, però, accade esattamente il contrario: più si pulisce, più si vede chiaro e più ci si sente a proprio agio.

E l'avanzare dell'età non è certamente un vantaggio per svolgere questo lavoro. Perché più si invecchia, più l'edificio del nostro sistema di credenze diventa astruso e più gli occhiali si oscurano. Questo edificio è diventato pieno di rinforzi da tutte le parti. Molto spesso le fondamenta si crepano e bisognerebbe consolidarle, ma gli strati e i rivestimenti di cemento e malta che rinforzano la costruzione dall'esterno sono così numerosi e resistenti che non si riesce più ad accedere all'interno.

In realtà, tutte le ferite emotive che accumuliamo con l'età e che non ci preoccupiamo di guarire (spesso tutto questo avviene a livello inconscio, in particolare tutto ciò che riguarda i traumi); tutto questo si accumula e le protezioni che costruiamo intorno a queste ferite ci rendono anche più rigidi. Invecchiare può quindi consistere nel diventare persone molto negative o molto brontolone; persone molto rigide e di mentalità ristretta: che non sanno più uscire dagli schemi; o ancora persone chiuse in

se stesse, incapaci di uscire dai muri che hanno costruito attorno a sé. E poi, alla fine, quando questo si incrina troppo dall'interno, porta alla senilità e alle malattie della società. Tutto questo ha un aspetto caricaturale, naturalmente, perché molto poco di tutto ciò è visibile nei comportamenti generali.

Il lavoro su se stessi consiste in gran parte nell'esaminare tutti i pensieri che attraversano la nostra mente (e le emozioni che spesso li accompagnano), in ogni secondo della nostra giornata. Quindi per decine di migliaia di pensieri. E a metterli in discussione. Questo lavoro metamorfoserà il modo in cui guardiamo a tutto ciò che accade al di fuori di noi. Ci permetterà quindi di mettere in discussione la nostra interpretazione degli eventi. Di conseguenza, saremo in grado di interagire in modo diverso rispetto a prima.

La vera evoluzione non può avvenire altrove che nella nostra testa (e/o nel nostro corpo, quando le ferite nel tempo si imprimono nelle nostre cellule). I risultati all'esterno arriveranno solo in un secondo momento.

E, lo ripeto, non si tratta di parlare di questa trasformazione a livello della società. Si tratta di un spostamento di concezione in ciascuno di noi che, quando avviene, modifica l'esperienza di chi lo realizza. Ed è questa rivoluzione a livello individuale che genererà intrinsecamente un'evoluzione attorno a chi la vive, senza l'intenzione di "cambiare gli altri", ma proprio perché fa parte del processo di evoluzione che contribuisce a una trasformazione collettiva.

Quando si spostano i punti di riferimento a livello individuale, le relazioni con gli altri sono costrette a modificarsi, e questo ha inevitabilmente un impatto su chi ci circonda.

> *"Non potremo mai ottenere la pace nel mondo esterno finché non avremo ottenuto la pace dentro di noi". Dalai Lama*

Immaginare che tutta la popolazione possa compiere questo enorme passo avanti sembra del tutto illusorio. Tuttavia, a livello individuale, anche se all'inizio questo lavoro sembra titanico, si realizza in modo abbastanza naturale. In seguito, quando una persona compie dei progressi, si verifica un effetto valanga. E più persone sono coinvolte in un percorso di questo tipo (anche se non si conoscono), più questo effetto contagioso accelera e si intensifica.

Il processo che ci metamorfosa dall'interno non è necessariamente visibile, né sempre consapevole, perché è graduale e non misurabile. Si tratta di uno spostamento nel modo di funzionare, ma che a lungo termine consiste in una vera e propria trasformazione, che mi viene da paragonare a quella del bruco che diventa crisalide e poi farfalla. Mentre ritroviamo la nostra essenza, finiamo per non essere più esattamente la persona che eravamo prima.
E la parte più visibile del cambiamento non si vede tanto su noi stessi quanto sulle nostre relazioni e sulle nostre preoccupazioni, che possono essere completamente stravolte.

Va tuttavia notato che le evoluzioni nelle persone sono tutte parziale e quindi anche l'impatto che hanno su chi li circonda è parziale. Ogni passo avanti conta, indipendentemente dal livello in cui ci si trova.

g - Un salto evolutivo dell'umanità

La situazione attuale della nostra civiltà richiede un salto evolutivo dell'umanità intera, perché senza di esso sarà in gioco la sopravvivenza stessa di tutti noi.

Questo salto evolutivo, se riusciremo a compierlo, sarà di gran lunga il più grande che abbiamo mai dovuto fare, molto più grande del maneggio del fuoco, della sedentarizzazione, dell'acquisizione del linguaggio e poi della scrittura, dell'industrializzazione e dell'avvento dell'era dell'informazione.
L'essere umano sta evolvendo verso la capacità:
- a livello individuale, di prendere la responsabilità della gestione delle proprie emozioni e dei propri pensieri. Si pensi in particolare alla gestione della paura e della rabbia che spesso essa genera, che a sua volta porta alla violenza in tutte le sue forme. Questa capacità lo allontanerà dai comportamenti istintivi, automatici o ancora riflessi e gli permetterà di agire con coscienza e di sviluppare tutte le capacità orientate verso gli altri;
- e, a livello collettivo, consentirà di imparare a fare un uso consapevole e intenzionale dell'intelligenza collettiva a tutti i livelli della società.
E finché non lo farà, sarà in grado solo di utilizzare soluzioni del passato che cercherà di adattare alle tecnologie attuali, che non faranno altro che aggrovigliare ancora di più i nodi dai quali sta cercando di districarsi. Ed è così che si ripetono all'infinito gli errori del passato, nonostante la volontà di porvi rimedio.
Al contrario, quando saremo la maggioranza a riuscire ad attivare in ogni circostanza (e quindi non solo quando tutto va bene per noi) le nostre capacità di collaborazione, solidarietà, benevolenza, generosità, accoglienza delle differenze e comunicazione sana, saremo allora in grado di scoprire alternative completamente diverse. E se saremo in molti a esserne capaci, i progressi saranno rapidi.

E se ci riusciremo, il contenuto della nostra educazione sarà modificato in un modo che oggi non possiamo nemmeno immaginare.

E se saremo in grado di offrire questo alle generazioni future, esse ci guarderanno con un po' più di indulgenza, se non addirittura con gratitudine, piuttosto che se continueremo a ripetere il passato attraverso le guerre, il nostro sacrosanto profitto, le nostre ingiustizie indesiderate eppure generalizzate, ecc.

Non è scontato, ma l'unico modo per arrivarci è prendere questa direzione e crederci, quindi puntare sull'ottimismo, perché altrimenti, vista la portata degli obiettivi da raggiungere, possiamo essere certi di fallire.

4. Superare i freni al cambiamento:

Tuttavia, adottare nuovi modi di funzionamento (principalmente mentali) non è una semplice decisione, né si fa con un semplice schiocco di dita. Ciò implica che molti aspetti della nostra personalità saranno contrariati, molte delle nostre abitudini saranno messe in discussione, le nostre certezze saranno scosse. Il nostro comfort mentale, morale e psicologico si sbriciolerà. Rischiamo di confrontarci con chi ci circonda, che non capirà e non vorrà vederci adottare nuovi riferimenti e atteggiamenti, porre nuovi limiti, esprimere nuove opinioni, e molto probabilmente non ci sosterrà. È quindi tutt'altro che comodo. Molti fattori contribuiranno quindi a frenare questo apprendimento, a bloccarlo o addirittura a riportarci alle nostre vecchie modalità di funzionamento.

a - Sotto ipnosi: i nostri dubbi, la nostra passività, il nostro conformismo, la nostra codardia

In realtà, è essenziale diventare consapevoli che siamo parte integrante di un sistema che ci viene imposto e che ci viene presentato come giusto. E le sue imperfezioni sono legittimate dal fatto che è

considerato l'unico possibile e che è talmente complesso e antico che è impossibile sostituirlo con qualcos'altro. E anche se in fondo sappiamo bene che non è vero, di fronte al fatto che tutti ci aderiscono, è molto difficile assumere una posizione opposta. I nostri dubbi, la nostra passività, il nostro desiderio di rimanere ben integrati, la nostra codardia, i benefici secondari che ne traiamo, possono portarci molto lontano nel continuare a seguire la corrente generale.

Joe Dispenza nel suo libro *"Diventa Supernatural"* (2019) Ed. Mylife - spiega più volte che verso i 35 anni solo il 5% circa dei nostri pensieri è cosciente [Fonte: https://www.mylife.it/it/prodotti/2426].
In queste condizioni, non oso immaginare cosa succeda a 60 anni. Il resto è solo abitudini, automatismi, condizionamenti, dimenticanze, rimozioni, ecc. Questo non ci lascia molto margine di manovra per fare scelte cosciente.

> Nota: questa nozione quantificata del 5% di pensieri consapevoli all'età di 35 anni è ripetuta da diversi autori. Tuttavia, nessuno cita una fonte basata su uno studio, un'esperienza o un valore statistico fondato sulle neuroscienze. È quindi necessario considerare questo dato piuttosto come un concetto sfumato. Tuttavia, ognuno può facilmente imparare a osservare su se stesso la giustezza di questo concetto. La stragrande maggioranza dei nostri pensieri sorge in modo automatico senza che noi vi prestiamo attenzione ed è raro che scegliamo consapevolmente di uscire dai nostri schemi mentali abituali per scegliere consapevolmente di andare in una direzione diversa che non sia dettata dall'esterno.

Pertanto, finché non ci svegliamo e non decidiamo di riprendere in mano le redini della nostra vita, continuiamo ad accettare di recitare il nostro ruolo con i paraocchi per non ammettere che le regole del gioco sono truccate, e restiamo addormentati senza poter affrontare le nostre responsabilità, credendo di agire in modo lucido e di gestire e controllare i nostri ragionamenti e comportamenti, mentre questi non sono altro che la ripetizione automatica di tutto ciò che abbiamo imparato nella nostra vita e che, per la maggior parte, non abbiamo mai messo in discussione.
E finché rimaniamo intrappolati in questo gioco, continueremo a seguirne meticolosamente le regole e a cercare di far parte dei vincitori. Ma, in un certo senso, questo gioco consiste nello sfruttare il peggio di noi stessi. E se restiamo sotto l'ipnosi dei nostri condizionamenti, questo ci mantiene nella corsa per vincere il jackpot, o nella ricerca di assomigliare a un idolo che fa ancora peggio di noi, o nel prendere le autostrade della facilità e del piacere, o semplicemente nel seguire le norme per non suscitare l'ostracismo o l'acrimonia degli altri. Questo gioco si declina nella nostra vita quotidiana in molti modi: la moda, la corsa allo status, il consumo eccessivo, lo spreco, le dipendenze, le derive dei social network, l'idiotizzazione emotivo attraverso i reality show e la maggior parte delle produzioni cinematografiche mainstream, la violenza e la lobotomia operata da tutte le nostre dipendenze dalle tecnologie dell'informazione, o ancora la rivendicazione di una libertà illimitata di fare e dire ciò che ci piace nella totale incuria delle ripercussioni delle nostre parole su coloro che le ricevono. Questi aspetti sono gli esempi più significativi. Con il corollario dell'individualismo, del ripiegamento su se stessi e delle loro conseguenze: razzismo e intolleranza in tutte le loro forme, nazionalismo, populismo, ecc.

Accettare e adottare le regole del gioco ci porterà a cercare di proteggere i nostri privilegi, cercando al contempo di rimanere integrati nel tessuto sociale, lottando per mantenere una certa posizione sociale o per ottenerne una migliore. Ci lasceremo definire dal titolo di studio, dalla dimensione dell'auto, dalla distanza delle vacanze, dal continuo rinnovamento del guardaroba, persino dai marchi che sfoggiamo sui nostri vestiti, che sono tutti segni del nostro status, del nostro potere, delle dimensioni del nostro portafoglio, ma che alla fine sono soprattutto, senza che lo vogliamo: l'esibizione del nostro condizionamento e del nostro grado di sottomissione a questo gioco ingannevole. Finché non saremo consapevoli di questi aspetti, non potremo che rimanere dipendenti da questa società consumistica e

suicida. Perché anche se non siamo più, praticamente, in condizioni di sopravvivenza, continuiamo comunque a mantenere comportamenti di sopravvivenza sociale per rimanere integrati tra i nostri pari.

E così, più saliamo nella scala sociale, più esistono regole e convenzioni da seguire, che inevitabilmente comportano anche delle spese.
La competizione, il giudizio, la pressione sociale e gran parte dei contenuti mediatici (compresa la pubblicità) ci spingono a rimanere in gioco e a investire sempre più energie, a volte fino a entrare in una spirale di concorrenza, nel tentativo di mantenere un livello che ci faccia sentire accettati. Con il tempo potremmo finire intrappolati dagli acquisti a credito, da un lavoro che ci sovraccarica o non ci piace, da relazioni superficiali, dalle dipendenze dall'alcol, dal gioco d'azzardo e da altre droghe... senza mai avere il clic di uscire da questo circolo vizioso.

E il comportamento ribelle nei confronti delle ingiunzione implicite della società non è altro che un comportamento speculare a quello che denuncia. Opponendoci alle regole che non condividiamo, rimaniamo nello stesso quadro e abbiamo pochissimo margine di manovra per far evolvere il contesto contro cui lottiamo.

Tutti gli aspetti della nostra vita sono regolati da queste regole del gioco. Nessuno è risparmiato. Ma tutti abbiamo il diritto di cercare altri tipi di giochi e, soprattutto, di smettere di assistere e sostenere coloro che detengono il primato in questo campo, o di cercare di raggiungerli.

Aprire anche solo un occhio su questo è irreversibile. A quel punto è quasi impossibile tornare alle vecchie regole senza sentirsi piuttosto a disagio. E uscire dal gioco diventa salutare.

Ma aprire il primo occhio non è così semplice, perché oltre agli aspetti di condizionamento, ipnosi o conformismo, siamo coinvolti in qualcosa che assomiglia alla sindrome di Stoccolma.

b - Sindrome di Stoccolma

Trovarsi in una situazione in cui la nostra sopravvivenza - o in una certa misura anche i nostri privilegi - è minacciata, rende incredibilmente sottomessi, al punto da essere in grado di approvare o comunque di mostrare un'enorme compiacenza di fronte agli abusi di potere e alle ingiustizie che subiamo o che altri subiscono accanto a noi.
Il fenomeno della sottomissione volontaria degli ostaggi nei confronti dei loro rapitori, al punto da difendere la loro causa e rifiutarsi di accusarli una volta liberati, è stato chiamato Sindrome di Stoccolma.
Ma questo fenomeno si riscontra in tutte le situazioni in cui è in gioco la sopravvivenza (anche indiretta e a lungo termine).
E non mancano certo: lo schiavo di fronte al suo padrone, la prostituta di fronte al suo protettore, l'operaio o l'impiegato di fronte a certi capi (che hanno il potere di licenziarlo e quindi di privarlo dei mezzi di sussistenza), il paziente di fronte ad alcuni medici, la donna maltrattata dal proprio coniuge, i bambini maltrattati dai propri genitori e qualsiasi altra situazione di violenza e maltrattamento nelle istituzioni: case di riposo, collegi, ospedali, carceri, istituti psichiatrici e altri centri per persone invalide, disabili, malate, ... nonché nei casi di molestie sul lavoro, a scuola, sui social network, ecc.

In tutte queste situazioni, le vittime accettano di seguire regole assurde, senza denunciarle, e talvolta persino seguendole volontariamente, approvandole pubblicamente o nascondendo pubblicamente quelle più ingiuste, o addirittura opponendosi fermamente a coloro che le denunciano.

E, anche se non posso provarlo, ho la netta impressione che, rispetto all'economia attuale, si tratti in parte di un fenomeno simile, che non può essere letteralmente inserito nel concetto di Sindrome di Stoccolma, che implica un'aggressione e un trauma, ma che sarebbe relativamente vicino ad esso. Nel senso che si ritrovano alcune componenti della sindrome di Stoccolma come l'impotenza, la dipendenza, la sottomissione volontaria, l'adesione cieca ai valori dei dominanti, il rifiuto di agire contro i dominanti, l'identificazione con i dominanti, l'impossibilità di uscire da questo contesto (visto che il contesto è la società nel suo insieme), il fatto che i dominanti sono visti come benevoli, una ostilità nei confronti di coloro che vogliono cambiare questo contesto.
Altrimenti, al di là del condizionamento, della compiacenza, della codardia, del conformismo, come spiegare questa incredibile sottomissione della maggioranza della popolazione a un sistema così incoerente e ingiusto?

La compiacenza e il fatto che il denaro corrompe possono spiegare perché le classi più abbienti della popolazione seguono il movimento senza reticenze. E per le persone delle classi medie e meno favorite, c'è anche una grande parte di manipolazione, che porta ad andare volontariamente verso ciò che si sarebbe fuggito se se ne avesse avuto una concezione chiara. Ma è anche probabile che la sottomissione della maggioranza e la partecipazione volontaria siano molto più legate a una forma di impotenza, in cui si accetta di collaborare con coloro che sono all'origine della nostra infelicità, semplicemente perché è l'unico modo per tenere la testa fuori dall'acqua, perché siamo stati educati a funzionare così, e anche perché ignoriamo che esistono alternative e ci sentiamo così soli e impotenti di fronte alla scelta dell'alternativa. In queste circostanze è difficile vedere chiaramente i confini tra sottomissione, incoscienza, compiacenza e codardia, o anche tra ignoranza e condizionamenti, che portano a cooperare in modo così perfetto a ciò che non ha senso.

c - La difficoltà di andare controcorrente: la sottomissione all'autorità di Milgram

Molto simile alla sindrome di Stoccolma, o almeno a qualcosa di simile, c'è anche il fenomeno della sottomissione all'autorità che può spiegare la nostra inerzia e la nostra partecipazione. È stato Stanley Milgram a introdurre il concetto. Sebbene crediamo di essere dotati di coscienza e senso di responsabilità in quanto adulti, l'esperienza dimostra che la stragrande maggioranza dei soggetti che hanno partecipato al suo esperimento - e questo potrebbe essere ognuno di noi - sono in grado di infliggere torture ingiustificate ad altre persone, per semplice sottomissione all'autorità. L'esperimento è stato oggetto di un libro di Stanley Milgram, pubblicato nel 1974, "Obbedienza all'autorità" Ed. Einaudi, presentato nell'articolo di Wikipedia:
[vedi Rif. 28: https://it.wikipedia.org/wiki/Esperimento_di_Milgram] e che da allora ha fatto scorrere fiumi d'inchiostro. La società esercita su di noi una forma di autorità che varia a seconda che si tratti della pressione sociale dell'ambiente circostante o, su scala più ampia, delle norme sociali. Per rimanere socialmente accettabili, non abbiamo altra scelta che conformarci. Molto spesso siamo disposti a pagare con la nostra integrità per rimanere socialmente accettati. E poiché tutto questo avviene nel registro del non detto, in modo impercettibile, non ce ne rendiamo conto e crediamo quindi nell'onestà dei nostri comportamenti, mentre in realtà obbediamo ciecamente a una forma di autorità sociale che abusa di noi e può indurci a partecipare a ciò che non ci corrisponde, o addirittura a ciò che disapproviamo.

Parallelamente, anche se vogliamo provare a scegliere l'alternativa, come cittadini è difficile andare controcorrente rispetto all'opinione dominante, sia perché tutte le nostre fonti di informazione (mass media, social network, internet) e il nostro entourage perpetuano ancora troppo spesso lo stesso discorso, quasi universale, in linea con l'economia del profitto; e anche se sentiamo, vediamo, percepiamo che questo non regge, spesso ci mancano gli argomenti, dubitiamo, non abbiamo nulla su

cui basare il nostro discorso. Oppure perché esprimersi di fronte a persone che non capiscono, non vogliono capire o addirittura non vogliono ascoltare richiede una forza psicologica che non sempre è alla nostra portata, a seconda delle circostanze di vita di ciascuno.

E poi anche perché molto spesso noi stessi facciamo parte della popolazione privilegiata, nel senso che la nostra sopravvivenza non è direttamente minacciata dalla mancanza di denaro e che la nostra volontà di andare controcorrente rimane molto superficiale. E così, seguire la corrente e rimanere nella negazione della realtà, fingendo che non ci sia nulla di strano, ci sta bene. Spesso troviamo più facile difendere altre cause piuttosto che mettere in discussione la nostra compiacenza nella società dei consumi.

d - esprimere a parole ciò che è implicito per evitarne le incoerenze

Poiché gran parte di questi processi funziona in modo inconscio o semiconscio, sia a livello collettivo che individuale, individuare ciò che rimane non detto - sia esso mascherato volontariamente o inconscio - richiede un lungo apprendimento.

L'inizio di questo apprendimento comincia: o perché ci troviamo di fronte all'evidenza per circostanze casuali, a causa di circostanze che ci costringono a vedere ciò che era velato; o perché vi siamo condotti da informazioni che ce lo dimostrano. Tuttavia, rimane comunque molto difficile riuscire a individuare da soli le incoerenze, le manipolazioni, i non detti, sia nella vita quotidiana che nella nostra cultura, nell'attualità.

Ma più si ne scopre, più diventa accessibile, anche a costo di indovinare, sospettare. E questo può anche essere un pericolo. Perché una volta che ci si abitua a scoprire ciò che si nasconde dietro le apparenze, si può facilmente diventare sospettosi e diffidenti, indovinare bugie ed errori ovunque, anche quando non ci sono. È quindi fondamentale mantenere sempre dei dubbi e darsi i mezzi, per quanto possibile, per verificare le informazioni o le deduzioni che facciamo dai fatti. E non è affatto facile coltivare il dubbio su elementi che vanno contro le credenze comunemente condivise, perché la pressione sociale sarà sempre presente, e talvolta implacabile, nel tentativo di riportarci nei ranghi; cosa che i dubbi faciliteranno.

Tuttavia, il fatto di non accettare più troppo facilmente ciò che è implicito permette di dare un nome ai fatti, di imparare a porre domande, di cercare di verificare e di denunciare le incoerenze in un modo o nell'altro o ancora di evitare le trappole.
Ciò ci permette di adattare i nostri comportamenti in modo sempre più coerente, facendo scelte più giuste, più oneste, più responsabili.

Molti settori della nostra società sono attualmente colpiti in pieno dalla denuncia di cose non dette e comportamenti impliciti (la politica, le imprese, la finanza, i media, i social network, nonché tutti i luoghi in cui si verificano ingiustizie sociali...). E, indipendentemente dall'argomento in questione, esprimere a parole gli abusi, i non detti, i tabù, le negazioni, le discriminazioni fa parte di un processo lento all'inizio, ma che, una volta avviato, non può che diffondersi nella popolazione e finire per far evolvere le mentalità senza possibilità di ritorno.

Perché se tutto questo esiste, è proprio perché ognuno lascia dire, lascia fare, si sottomette o addirittura partecipa a tutto ciò che è problematico. E dovremo imparare a non lasciar più passare tutto questo come se nulla fosse, a non subire più, a non sottometterci più a queste leggi, a non mostrarci più compiacenti con ciò che non approviamo, al fine di non essere esclusi, ostracizzati, di non perdere il

nostro status o semplicemente di non essere disapprovati. Dovremo imparare a dare un nome a tutto ciò che vediamo e che è dannoso.

E in questo contesto, su molto piccola scala, abbiamo la responsabilità, se ne diventiamo sufficientemente cosciente, non solo di agire secondo le nostre convinzioni, ma anche, per quanto possibile, di cercare di esprimere il nostro disaccordo (senza cercare di imporre nulla); e soprattutto di scegliere le vie, le alternative che possono svilupparsi lontano delle disfunzioni riscontrate; e nel peggiore dei casi, di continuare ad accettare quando non abbiamo la possibilità di lasciare la situazione che vorremmo vedere migliorare o scomparire.

Se vogliamo dare il nostro contributo alla costruzione di una società più sana, è nel nostro interesse esprimerci quando è possibile.

Innanzitutto, denunciare certe derive è già di per sé un modo per uscirne. Infatti, se queste derive sono legate a ragionamenti impliciti, a condizionamenti inconsci, metterli in luce spesso costringe a porvi fine, perché una volta esplicitati, la nostra coscienza non può più accettarli.
Di conseguenza, qualsiasi informazione che metta in luce aspetti impliciti di una problematica può essere veicolo di soluzione.

Ma l'essenziale non è tanto denunciare, e ancor meno esprimersi in modo aggressivo, né provocare o cercare di vendicare ciò che è ingiusto. Si tratta piuttosto di rendere visibili tutti quei comportamenti che vanno contro i nostri valori, agendo o esprimendosi in modo tale da non lasciare loro più alcuna autorità su di noi.

Il più importante consiste quindi nel prendere la strada dell'alternativa, questa volta in modo esplicito. E in alcuni casi è molto difficile abbandonare ciò che è conosciuto, voltare le spalle a ciò che si apprezza per andare verso il nuovo, che è più sano ma non sempre facile da vivere. Ma ad oggi non conosco altra strada. Non possiamo cambiare gli altri, e quando cercheremo di farlo, dovremo affrontare un'enorme resistenza attraverso la negazione, la minimizzazione, l'aggressività, la derisione. Potremmo essere ignorati, derisi o combattuti. Questa resistenza non farà altro che allontanarci dai nostri obiettivi. Spetta quindi a noi operare il cambiamento, dentro di noi, aprendo gli occhi verso altre vie d'uscita, diverse da quelle che eravamo abituati a prendere.
Per quanto riguarda il concetto di opposizione, ho scritto un articolo al riguardo, in francese, intitolato *"Dall'opposizione alla non violenza"*: [vedi Rif. F: https://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm].

> *“Prima ti ignorano, poi ti deridono, poi ti combattono. Poi vinci”. Gandhi.*

Dovremo imparare a perseverare per esprimere a parole l'inaccettabile, qualunque sia la sua portata, ovunque possiamo, ma senza mai affrontare direttamente gli autori delle ingiustizie. Se non siamo soli a esprimerci, il nostro discorso avrà peso, perché anche se siamo una minoranza, abbiamo influenza. E i media, ancora una volta, hanno un ruolo di primo piano da svolgere per accelerare questa presa di coscienza.
Agire da soli è essenziale, perché, in primo luogo, anche se siamo gli unici a esprimerci, a volte possiamo essere ascoltati. In secondo luogo, non sappiamo necessariamente se altri si esprimono parallelamente a noi quando inviamo una lettera/ un messagio, ad esempio, a un'autorità pubblica, a un media, a un'associazione, a un'azienda o persino a un ministro. L'effetto del nostro messaggio dipenderà dalla forza dell'argomento, dalla benevolenza con cui viene presentato, dal numero di persone che si esprimono parallelamente ma di cui spesso ignoriamo l'esistenza e, infine, dalla capacità o dalla volontà dei destinatari di ascoltare e tenere conto delle nostre argomentazioni. Poiché non possiamo mai conoscere l'effetto di ciò che esprimiamo e il contesto in cui viene ascoltato, è sempre preferibile esprimersi in modo costruttivo piuttosto che tenere per noi le nostre argomentazioni.

E nel contesto della cultura del profitto, più precisamente, non possiamo esigere riforme, ma i nostri comportamenti, rendendo visibili alcune disfunzioni, porteranno inevitabilmente a un miglioramento a lungo termine.

Le persone che godono dei maggiori privilegi non potranno comprendere immediatamente le metamorfosi che stanno avvenendo nella società, perché queste, a priori, comportano solo svantaggi per loro. E cercheranno di impedirli perché vedranno solo gli svantaggi che comportano. E si opporranno con le unghie e con i denti al cambiamento. Tuttavia, man mano che le mentalità evolveranno, sarà sempre più difficile per loro persistere in comportamenti che non saranno più considerati accettabili da una parte sempre più importante della popolazione, ma finiranno anche per considerare essi stessi tali comportamenti inadeguati.
Ma finché si lascerà tutto questo nel non detto, si negherà loro la possibilità di comprendere il cuore del problema e si impedirà loro di evolvere.

Quindi, più diventiamo coscienti delle poste in gioco, maggiore è la nostra responsabilità di non partecipare più, di esprimerci e di creare un'alternativa. E queste situazioni sono innumerevoli.

Per illustrare meglio questo processo, riprenderò ancora una volta l'esempio del caso Weinstein e del movimento #MeToo. Il fenomeno in atto è l'inizio di un risveglio - a livello mondiale - delle donne rispetto a ciò che hanno sempre accettato e subito come loro destino. Le parti più visibili dell'iceberg sono lo stupro, la prostituzione, la violenza domestica e i femminicidi. Ma queste sono solo le parti più visibili e scioccanti del fenomeno.
Il machismo si esprime in migliaia di forme, e il più delle volte in modo insidioso, non detto, implicito, indiretto, nascosto... La conferenza TEDx in inglese di Paula Stone Williams *"I've lived as a man & a woman -- here's what I learned"* (Ho vissuto *come uomo e donna: ecco cosa ho imparato)*, già citata, offre una panoramica molto rappresentativa di questi eterni abusi di potere degli uomini sulle donne:
[vedi Rif. 3: https://www.youtube.com/watch?v=lrYx7HaUlMY].

Nonostante le intense lotte femministe del passato, i progressi rimangono molto scarsi, ad eccezione del diritto di voto, della contraccezione e del diritto all'aborto, e talvolta di una maggiore parità. E all'improvviso scopriamo (anche se lo sapevamo già tutte implicitamente) che le ingiustizie fatte alle donne sono profondamente radicate nella mentalità di tutti noi. In questo contesto, modificare le leggi per portare alla parità dei diritti è piuttosto vano (anche se non inutile), perché si lavora sulla punta dell'iceberg, mentre ciò che si nasconde sotto l'acqua rimane mostruoso.
Molti uomini, se non tutti, hanno anche una semi-coscienza del problema, ma la maggior parte di loro non ha ancora compreso la posta in gioco che questo cambiamento comporta e rimane compiacente. Ma tra loro, alcuni stanno iniziando a svegliarsi.
E in questo contesto, sono proprio coloro (tanto uomini che donne) che diventano più coscienti, che dovranno, ad ogni comportamento inappropriato, reagire immediatamente e esprimerlo a parole, per chiedere che ciò cessi.
Ciò può andare dalla galanteria, alle battute volgari/osceni, alle osservazioni sprezzanti, al tono condiscendente, all'aggressività, al gioco di seduzione inappropriato. Ogni volta che tacciamo, ciò consiste nell'incoraggiare che tutto questo continui. Tuttavia, è necessario poter scegliere il momento e le condizioni per esprimersi, perché non è auspicabile mettere in pericolo le nostre relazioni, il nostro lavoro o qualsiasi altra cosa importante per noi, se non siamo pronti a subirne le conseguenze. Perché ci sono situazioni che non possiamo abbandonare o che non siamo ancora pronti ad abbandonare. In questi casi è meglio rimanere cauti, preparando nel contempo vie d'uscita a più lungo termine.

L'evoluzione in atto a favore della causa delle donne si estenderà molto probabilmente ad altri ambiti, in particolare a quello trattato nel presente documento: la ricerca del profitto e della ricchezza. E funzionerà allo stesso modo, partendo dalla punta dell'iceberg per scendere gradualmente verso la base, quella che tocca tutti nella vita quotidiana e per la quale facciamo tanta fatica ad aprire gli occhi.

e - Liberarci dalla nostra mentalità ci farà paura

Abbandonare la crescita, smettere di vivere in funzione dell'interesse del denaro, smettere di cercare i piaceri che il denaro ci permette, smettere di consumare, sprecare, inquinare, accumulare, ostentare, soddisfare tutti i nostri capricci, seguire ciecamente il diktat del consumo e della pubblicità; sì, abbandonare tutti questi comportamenti ci disturberà, metterà psicologicamente in discussione la nostra sopravvivenza, ci spaventerà, molto molto.
Ma queste paure possono già diminuire notevolmente se non siamo soli in questo percorso; questo ci sarà anche di grande sostegno e ridurrà i dubbi sul percorso.
Un altro fattore che diminuirà le nostre paure è la comprensione dell'assurdità della situazione attuale e del vicolo cieco che essa rappresenta, e quindi della giustezza della scelta dell'alternativa. Ed è proprio questa coscienza della posta in gioco che ci permetterà di impegnarci in questa alternativa e di fare una scelta con il cuore.

È quindi indispensabile imparare a riconoscere le nostre paure, rifiutare di negarle, guardarle in faccia, accettarle, accettare di attraversarle e accettare di non agire più in base ad esse. Questo non si fa con la semplice intenzione. È un apprendimento quotidiano che consiste nell'osservare i nostri pensieri, le nostre emozioni, senza tradurli in gesti. Molte forme di meditazione portano a questo risultato, così come alcune altre tecniche psicologiche, come quelle citate nel mio articolo in francese « Gestion des pensées, gestion des émotions » (*"Gestione dei pensieri, gestione delle emozioni")* nella terza parte: [vedi Rif. G: https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage14.htm].

f - La scelta del pessimismo con il pretesto del realismo

L'attuale situazione globale può essere considerata terribile, con tutti gli segnali scattati e i disastri che si profilano in tutti i settori. La nostra realtà sembra davvero un invito al pessimismo più cupo. Eppure, non tutto è perduto, e il pessimismo sarebbe la scelta peggiore per cercare di superare tutti gli ostacoli. È la scelta migliore per precipitare alla cieca nel baratro. Non credo che sia quello che vogliamo.
Al contrario, scegliere deliberatamente un ottimismo lucido, rifiutando ostinatamente di lasciarsi sopraffare dalla sconfitta e dal pessimismo circostante, è l'unica scelta che può portare a uscire da tutte le impasse che ci attendono. È una scelta deliberata, perché non è naturale nelle situazioni più difficili, e quindi è necessario orientarsi volontariamente in questa direzione. Perché è l'unico atteggiamento mentale che può dare i migliori risultati, e non possiamo più permetterci di non dare il meglio di noi stessi una volta raggiunta la coscienza.

Per evitare qualsiasi malinteso: l'ottimismo non consiste nell'aspettare che le cose accadano o nel credere ciecamente nel successo di un'impresa senza tenere conto delle difficoltà e degli imprevisti. L'ottimismo implica invece una mobilitazione di energie che crea la motivazione, la determinazione e la perseveranza necessarie per portare a termine l'impresa con successo. È piuttosto l'antidoto all'inerzia, all'indifferenza, al disfattismo, alla sottomissione al destino. Permette di rialzarsi dopo ogni caduta. Permette di mantenere il sorriso e la speranza quando tutto si fa buio. Allontana la rinuncia di fronte agli ostacoli più difficili. Eppure permette di mantenere sempre la coscienza che nulla è scontato. Ed è proprio questa coscienza legata alla scelta di avere successo che aumenta gli sforzi e la resistenza,

qualunque cosa accada. E nelle sfide attuali che l'umanità deve affrontare, solo l'ottimismo ci darà la possibilità di superarle con successo. E data la loro portata, questo ottimismo deve essere ostinato e collaborativo. Più le prospettive si oscureranno, più gli ostacoli si moltiplicheranno, più le regole del sistema ci paralizzeranno: più dovremo rafforzare il nostro morale e superare i conflitti per riuscire a sgombrare l'orizzonte. Senza ottimismo, siamo certi di non riuscirci.

Se scegliamo questa strada, dovremo liberarci dei due principali atteggiamenti che non sono freni ai cambiamenti, ma veri e propri ostacoli ai cambiamenti: il ricorso esclusivo al ragionamento razionale (che astrae dal funzionamento del cuore) e il ricorso sistematico ai rapporti di forza.
Questo è l'argomento della quinta parte di questo libro.

QUINTA PARTE:

I DUE PILASTRI PRINCIPALI DEL CAMBIAMENTO: Privilegiare le ragioni del cuore rispetto al ragionamento cartesiano e abbandonare il rapporto di forza

A) QUANDO LE NOSTRE SOLUZIONI MANTENGONO IL PROBLEMA RENDENDOLO MENO VISIBILE

«Non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che l'ha generato.» Albert Einstein

Per iniziare questo capitolo, vorrei partire da una situazione davvero esemplare, che consiste in una serie di soluzioni proposte per risolvere un problema che, sebbene portino alcuni frutti, mantengono il nocciolo del problema totalmente intatto.

Sulla scia del movimento *#BlackLivesMatters ,* che ha preso grande ampiezza con la morte di George Floyd nella primavera del 2020, i social network sono stati puntati il dito perché consentono di veicolare odio e razzismo in tutta impunità. E i loro dirigenti, che si arricchiscono sulle spalle degli utenti attraverso la pubblicità, non si assumono sufficientemente le loro responsabilità per porre fine a questi fatti. La campagna di boicottaggio *#StopHateForProfit* è stata quindi lanciata da diverse associazioni e sono state alcune multinazionali ad accettare di contribuire interrompendo temporaneamente i propri investimenti pubblicitari su alcuni social network al fine di esercitare pressioni affinché questi ultimi adottino regole molto severe in materia di razzismo e odio sui propri canali e le facciano rispettare.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/medias/detail_racisme-apres-unilever-coca-cola-interrompt-a-son-tour-la-publicite-sur-les-reseaux-sociaux?id=10531187]

Questo è un tipico esempio di ragionamento che implica ancora il problema, e questo sotto diversi aspetti.
Già il fatto che siano le multinazionali a boicottare, facendosi pubblicità in grande stile quando annunciano la loro partecipazione alla campagna, rende più che dubbia la presunta pressione.
Mi sembra inoltre abbastanza probabile che ci sia un accordo, anche tacito o implicito, tra ciascuna delle multinazionali che partecipano a questa azione e i social network interessati.
Inoltre, essendo il boicottaggio molto limitato nel tempo, ciò implica che la minaccia è piuttosto lieve.

Ma soprattutto - proprio come nell'esempio di TF1 nel 2004 - la richiesta degli utenti dei social network alle multinazionali di agire al loro posto, piuttosto che prendere le proprie responsabilità abbandonando in massa questi social network, consiste nel dare un messaggio estremamente chiaro, ovvero che i cittadini scelgono di continuare a esporsi volontariamente a tutte le derive e le manipolazioni che si verificano su questi social network, ritenendo che spetti ad altri risolvere i loro problemi.

E il nome stesso di questa campagna: *"No all'odio per profitto"*, dimostra implicitamente che tutti gli utenti sono disposti a che si tragga profitto alle loro spalle.

Inoltre, indipendentemente dall'ampiezza delle norme che saranno messe in atto, è assolutamente impossibile che miliardi di messaggi possano essere filtrati ogni giorno per verificare se veicolano razzismo o odio. I software di intelligenza artificiale e gli algoritmi potranno certamente bloccarne alcuni, o addirittura altri che non sono razzisti ma utilizzano parole simili. Ma saranno totalmente impotenti di fronte a messaggi di odio che utilizzano sottintesi, insinuazioni, manipolazioni, ecc. Ciò è tanto più vero quando l'odio e il razzismo sono diluiti in una serie di messaggi con modalità di comunicazione insidiose che, a lungo termine, costituiscono una forma di molestia e hanno lo stesso effetto, se non addirittura più devastante, su coloro che ne sono vittime e che sono quindi indifesi. Perché il razzismo non consiste solo in diatribe odiose, ma soprattutto nell'onnipresenza di piccoli segni, atti, insinuazioni, nella sistematizzazione del non essere presi in considerazione o dell'essere emarginati; che possono passare inosservati alle persone presenti e che non sempre possono essere provati, ma che sono percepiti e vissuti in modo violento da coloro che ne sono vittime. E che diventano soprattutto distruttivi per la loro ripetizione e per il fatto stesso che non sono espliciti e quindi non vengono percepiti, volontariamente ignorati o ancora negati dagli osservatori; il che non permette che vengano riconosciuti e tanto meno che ci si possa difendere.

A ciò si aggiunga che è impensabile poter prevedere un limite chiaro, che soddisfi tutti, su ciò che può o non può essere detto. Ciò significa che ci saranno sempre messaggi che passeranno i filtri e che avranno un intento razzista o saranno percepiti come tali dalle persone prese di mira, mentre altri messaggi non razzisti saranno ingiustamente bloccati.

Se le vostre tubature sono di piombo e l'acqua che scorre al loro interno proviene da un fiume inquinato, non è mettendo un colino sotto il rubinetto che otterrete acqua potabile. Non è un colino che vi serve, ma cambiare i tubi e procurarvi l'acqua da una fonte, da un pozzo o da un impianto di depurazione. Finché si continuerà a fare pubblicità per multinazionali avide di profitto attraverso i social network, che sono totalmente incapaci (e privi di reale volontà) di fermare le continue derive che vi vengono veicolate, è del tutto illusorio sperare di ridurre il razzismo facendo appello ai responsabili di queste multinazionali e di questi social network.

Pertanto, anche se non è escluso che questa campagna porti a cambiamenti positivi reali, questi non potranno mai arrivare alla radice del problema denunciato. Perché se è l'essenza della nostra mentalità che deve cambiare, non è utilizzando i pilastri di questa mentalità (multinazionali, social network, pubblicità) che potremo riuscirci.

Non si può pretendere che le persone non siano razziste: per arrivarci è necessario un intero processo di apprendimento, perché il razzismo è intrinseco alla cultura in cui si manifesta. E prendendo la strada della proibizione del razzismo, si rischia addirittura di aumentarlo (*"what you resist persists"*), ma in modo molto più perverso. E il problema del razzismo è solo un esempio tra tanti. Perché in *#StopHateForProfit* si potrebbe sostituire "hate/odio" con "miseria", "povertà", "ingiustizia", "disuguaglianza", "sessismo". Ma è proprio il stato d'animo legata al profitto stesso (che implica il dominio degli uni sugli altri e le disuguaglianze)... è questa mentalità che rende possibili tutte le conseguenze contro cui lottiamo.

Questa campagna è quindi esemplare della nostra tendenza, di fronte a tante derive nella società, a fornire risposte che sono esse stesse ancora permeate dalla mentalità che è all'origine di queste derive.

In contrapposizione a questo primo esempio, eccone un secondo che lascia intravedere la direzione da prendere. Si tratta di un'interessante esperienza che ha avuto luogo in Francia nel 2021. Consisteva nell'inviare 14 persone per 40 giorni in una grotta, isolate dal mondo.

Ecco due commenti dei partecipanti, raccolti al termine dell'esperienza durante l'intervista presentata nell'articolo della RTBF *« Expédition Deep Time : 14 scientifiques passent 40 jours dans une grotte pour comprendre comment l'homme s'adapte pour sa survie »* (*"Spedizione Deep Time: 14 scienziati trascorrono 40 giorni in una grotta per capire come l'uomo si adatta per sopravvivere")* (2021):

> *«Quando si è tutti nello stesso pensiero, è estremamente difficile trovare soluzioni a nuove situazioni di vita. E quando ci sono diversi modi di pensare, allora la costruzione di ciascuno di questi pensieri diventa un pensiero nuovo che permette la vita e non la sopravvivenza».*
>
> *«Quando si lavora in cooperazione, quindi con la volontà di raggiungere un obiettivo, si trovano tutte le soluzioni».*
> [Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_expedition-deep-time-14-scientifiques-passent-40-jours-dans-une-grotte-pour-comprendre-comment-l-homme-s-adapte-pour-sa-survie?id=10749240]

Per trovare soluzioni ai nostri problemi è quindi indispensabile uscire dagli schemi, abbandonare i nostri modalità di funzionamento ormai obsoleti e farlo in un'ottica di cooperazione.

E per riuscirci, dobbiamo imparare a liberarci dallo stato d'animo problematico, i cui due motori principali sono: la razionalità come unica fonte delle nostre decisioni e il rapporto di forza.

B) PRIVILEGIARE LE RAGIONI DEL CUORE AL RAGIONAMENTO CARTESIANO

1. Introduzione

> *«La prima prigione è quella del pensiero meccanico che frammenta la nostra visione del mondo, nega la nostra intelligenza e la nostra creatività, riduce il nostro potenziale e il nostro essere al mondo e mutila noi stessi e la natura, riducendoci a semplici materie prime destinate alla macchina del denaro. Cambiare visione è il passo più importante che possiamo compiere per trasformare le nostre vite e il mondo di cui facciamo parte. La rinascita dell'autenticità passa innanzitutto attraverso la conoscenza della dimensione vivente della realtà e dell'intelligenza».* [18]
> Vandana Shiva nel suo libro « Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra » (2019) - Ed. Feltrinelli.
> [vedi Rif. 39: https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

Esiste una serie di bias cognitivi nella nostra mentalità occidentale riguardo al nostro spirito logico. In primo luogo, ci esprimiamo e ci comportiamo come se tutti i nostri modi di pensare fossero basati su fondamenti razionali. In secondo luogo, ci riferiamo alla razionalità come se fosse l'unico modo per concepire la realtà attraverso l'oggettività ricercata nelle scienze, attraverso tutti gli sviluppi tecnologici, informatici e ora anche robotici e dell'intelligenza artificiale. Inoltre, quando difendiamo un punto di vista, presentiamo un'argomentazione che dovrebbe essere razionale, raramente siamo consapevoli che il nostro ragionamento è molto spesso influenzato da molti altri fattori, tra cui principalmente le nostre emozioni.
E ci aggrappiamo alla nostra logica cartesiana, anche quando questa ci impedisce di raggiungere i nostri obiettivi. E questa ostinazione può talvolta portarci a mantenere, o addirittura ad aggravare ciò che vogliamo abbandonare, per l'effetto rimbalzo che ciò può generare, o per la nostra cecità di fronte ad altre vie d'uscita. Siamo talmente condizionati da questi schemi che continuiamo ad affidarci a certi "esperti", anche quando questi ci portano sulla strada sbagliata.

2. Supponiamo erroneamente che tutti i nostri pensieri siano razionali per natura (tranne che nella follia o in alcuni casi di perdita accidentale del controllo).

L'essere umano, anche se si dichiara razionale o obiettivo, spesso lo è molto meno di quanto immagina. E questo vale sia a livello personale che collettivo.
Finché i nostri comportamenti, per lo più condizionati, rimangono entro una certa norma - più o meno elastici a seconda dell'ambiente e delle situazioni - partiamo dal presupposto che tutti pensino in modo relativamente logico. Ognuno si ritiene dotato di buon senso e pensa semplicemente di avere ragione nella maggior parte dei campi in cui si è formato un'opinione, sempre pronto a pensare che chi la pensa diversamente da lui non capisce, è male informato, è male influenzato o manipolato. E la tendenza a voler convincere (o talvolta a fare pressione) è molto frequente. E tutto ciò che devia da questa regola assoluta, e che quindi funziona apertamente al di fuori del pensiero cartesiano - consciamente o inconsciamente - viene etichettato come folle, o considerato marginale, eccentrico, tranne che nell'ambito dell'arte, dove tutto è permesso.

Ora, che lo vogliamo o no, tutti i nostri ragionamenti sono influenzati dalla nostra psicologia (intenzioni, condizionamenti, credenze, impulsi, emozioni, ecc.), e questo avviene per lo più a livello inconscio.
Per comprenderlo meglio, ecco una breve conferenza TEDx, in francese, *« A la découverte de notre cerveau »* (*"Alla scoperta del nostro cervello")* tenuta da Albert Moukheiber (2016), che lo spiega in modo chiaro con esempi molto interpellanti:
[vedi Rif. 16: https://www.youtube.com/watch?v=u_soKgjGzrU&list=RDCMUCsT0YIqwnpJCM-mx7-gSA4Q&start_radio=1].

Il pensiero umano, che funziona in modo naturale, automatico, inconscio, all'interno del cervello di ciascuno di noi, non viene mai messo in discussione. Diamo per scontato che sia sano, il che ci porta a ripetere, perpetuare, reiterare tutti i pensieri errati, tutti gli automatismi di pensiero disfunzionali, come se nulla fosse. E così, il nostro stesso modo di pensare può rinchiuderci e renderci incapaci di aprirci ad altri modi di pensare.

Stéphanie Brillant, nel suo libro in francese *"L'incroyable pouvoir du souffle"* (2021), Ed. Actes Sud, riassume questo concetto nella seguente citazione:

> *«Il grande problema del pensiero è che se non lo fermiamo di tanto in tanto, pensiamo sempre la stessa cosa e diventiamo presto un disco rotto!».*
> [Fonte: https://actes-sud.fr/catalogue/lincroyable-pouvoir-du-souffle-015896]

La nostra civiltà funziona davvero come un disco rotto, dove ci stupiamo di ripetere la storia senza sapere bene perché.

La creatività, l'intuizione, l'immaginazione, le emozioni e i sentimenti possono tutti funzionare al di fuori del pensiero, ed è quindi necessario poter uscire dalla nostra mente per comprenderci meglio, per diventare più consapevoli, per gestire meglio ciascuna di queste capacità.
Sempre secondo Stéphanie Brillant:

> *«...pensare troppo ci avvelena».*

Più spesso di quanto si immagini, la nostra mente ci inganna.

In questo contesto, coloro che si dichiarano più obiettivi sono spesso i meno obiettivi. Ognuno di noi costruisce una maschera di normalità dietro la quale nasconde i propri difetti o le proprie inclinazioni meno confessabili e che, in generale, non hanno nulla a che vedere con la razionalità.

La fisica quantistica mette in discussione l'affidabilità del nostri ragionamenti razionali:
Le scoperte scientifiche del secolo scorso nel campo della fisica quantistica sono interpellante quando ci rendiamo conto che il risultato dell'esperimento è influenzato dall'osservatore. Una bellissima spiegazione al riguardo si trova su Internet alla pagina (in inglese): [vedi Rif. 7: https://www.youtube.com/watch?v=5WV1SMoVYDM] o tramite qualsiasi motore di ricerca con la dicitura *"what the bleep entanglement".*
Ciò che è diventato evidente a livello delle particelle non lo è altrettanto a livello umano. Ma diventa possibile concepire che la nostra vita concreta, materiale, non sia altro che il riflesso delle costruzioni mentali che presiedono i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri comportamenti. Non sono tanto i nostri pensieri a riflettersi nella realtà quanto le nostre intenzioni, le nostre emozioni e, soprattutto, le nostre credenze, che danno direzione ai nostri pensieri.

E, a seconda delle circostanze, non è tanto la coerenza dei nostri pensieri quanto altri tipi di funzionamenti mentali che, in un modo o nell'altro, si combinano a nostra insaputa per guidare o maltrattare le nostre decisioni.

In realtà, poiché raramente prestiamo attenzione alla fonte dei pensieri che guidano le nostre scelte, supponiamo semplicemente di funzionare in modo logico e coerente e che sia la "ragione" a guidare i nostri passi. Ma molto spesso non è affatto così, e abbiamo difficoltà a riconoscerlo, tranne forse nel caso dei sentimenti amorosi, per i quali ci nascondiamo dietro i detti "l'amore è cieco" o "Il cuore ha le sue ragioni che la ragione non conosce". ; o ancora nel caso della rabbia, quando, dopo il fatto, ci scusiamo dicendo che "Le nostre parole sono state più veloci del nostro pensiero"; quando in realtà sono le nostre emozioni che hanno distorto i nostri pensieri, che sono stati tradotti in parole.
Possiamo quindi avere diversi modi di interpretare la realtà, a seconda del nostro stato emotivo, ma il più delle volte non teniamo conto di questo aspetto e crediamo di essere coerenti e stabili nei nostri pensieri. Alcuni uomini arrivano persino a definirsi più stabili e razionali nelle loro idee rispetto alle donne, spiegando questo aspetto con il fattore ormonale che influisce sulle donne ogni mese e durante la gravidanza, o ancora ripetendo la sempiterna sentenza che le donne sono più emotive. In realtà, l'aspetto ormonale permette alle donne di essere molto più cosciente dell'instabilità dei propri pensieri durante questi periodi, ma anche al di fuori di essi, cosa che è molto meno accessibile agli uomini, che non sono esenti da questo fenomeno.

E se a livello personale siamo comunque disposti ad ammettere che le "ragioni" che guidano le nostre azioni non sono sempre così razionali, abbiamo invece la tendenza a pensare che il funzionamento della società in cui viviamo (mi riferisco alla società occidentale o capitalista che ha colonizzato gran parte delle comunità del mondo) sia ben organizzato su basi razionali. Le leggi, le conoscenze scientifiche, l'economia, i sistemi sociali, le infrastrutture e tutta l'amministrazione che ciò comporta a tutti i livelli sono estremamente complessi e si basano principalmente sulla tecnologia e su un'apparente razionalità. E supponiamo di vivere in una forma di democrazia, in cui i nostri rappresentanti si riuniscono per gestire, decidere e far evolvere tutta questa complessità, a tutti i livelli.

Tuttavia, in tutti questi ambiti, la razionalità è solo apparente, o almeno le decisioni e l'organizzazione di questa complessità sono solo in parte dettate da ragionamenti coerenti. Infatti, in molti casi, dietro decisioni e organizzazioni basate su fondamenti relativamente coerenti, si nascondono anche molti mezzi derivanti dai desideri, dagli impulsi, dagli errori, dall'ignoranza, dall'incompetenza, dai capricci, dagli abusi e dalla corruzione di coloro che ne sono all'origine.
Di conseguenza, anche se a certi livelli le decisioni, le idee, le opinioni o le ricerche sono affidabili, la loro concretizzazione può talvolta rivelarsi piuttosto dubbia. E quando a ciò si aggiunge la complessità

dell'intero sistema, ovvero la combinazione di tutte queste concretizzazioni, gli errori, le mancanze e le disfunzioni sono ovunque, anche se non sempre visibili o sufficientemente importanti da costituire un vero e proprio handicap per la collettività. Tutte le strade portano a Roma. Alcuni prendono le autostrade, altri le strade di campagna, ma molti fanno parecchi giri e, in alcuni casi, fanno anche tre volte il giro del mondo prima di arrivare a destinazione. E purtroppo alcuni non arrivano mai. In genere vediamo solo quelli che arrivano a destinazione, senza renderci conto che alcuni si perdono parecchio lungo il percorso.

Ciò comporta ingiustizie e disuguaglianze, incidenti e catastrofi, assurdità, distruzione, anche se in apparenza tutto sembra funzionare. Ma a lungo termine tutto questo non potrà durare. Perché in molti luoghi sono soprattutto le fondamenta a mancare di coerenza.

Pretendere di apportare soluzioni attraverso la razionalità può quindi spesso consistere nel soddisfare motivazioni inconsce che coloreremo con ragionamenti che hanno l'apparenza di tutto ciò che c'è di più cartesiano. In questo modo si possono far passare bugie, manipolazioni, errori come soluzioni del tutto razionali.

Si può citare anche l'esempio della prodigiosa inventiva nel campo degli armamenti e delle strategie di guerra. Gli esseri umani hanno inventato gli orrori peggiori nel campo delle armi nucleari, chimiche e biologiche, spesso con il pretesto di difendersi, mentre tali armi non consistono affatto in una difesa poiché uccidono in modo massiccio principalmente innocenti e il loro utilizzo non può essere che il frutto di una tendenza bellicosa o di una mostruosa incoscienza. E si troverà sempre una buona causa per giustificare il peggio, o ancora si metterà in evidenza l'umanità, il cameratismo, la solidarietà, l'eroismo o la generosità inaspettata nei gesti che possono accompagnare l'orrore, al fine di attenuarlo o mascherarlo.

È il caso dell'esempio che segue, che ha fatto notizia sui media nel giugno 2023. Il video mostra l'impresa compiuta con l'aiuto di un drone ucraino per salvare l'ultimo sopravvissuto in una trincea russa. Coloro che comandano il drone sono sensibilizzati dalle richieste di aiuto mimate dal soldato russo. E piuttosto che annientarlo come tutti i suoi compagni che giacciono a terra, il drone lo guida fino al campo base ucraino affinché si arrenda e sopravviva. Che umanità! diranno gli spettatori. Mentre in realtà i droni hanno ucciso tutti gli altri soldati e l'esercito utilizza il video girato dal velivolo per redimersi agli occhi della popolazione.

Siamo qui al cuore del totale non senso della guerra: il salvataggio di un soldato nemico che implora di essere lasciato vivere fa notizia, come se, dopo aver massacrato tutti gli altri, si fosse compiuta una buona azione. Il video è stato pubblicato dal Washington Post nel giugno 2023 ed è stato ripreso dai media occidentali.
[Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=sq1tbXZcxh4]
Si arriva a una sorta di reality show dell'orrore. Perché, senza dubbio, questo fa vibrare chi guarda. Eppure tutti i corpi dilaniati nelle trincee sono stati fatti a pezzi da coloro che guidano il drone che salverà l'ultimo. Ma tutti i soldati inviati nelle trincee lo sanno: andare sul campo di battaglia non è scappabile, perché se si rifiutano, è il loro stesso campo a ucciderli. Gli spettatori in Europa e negli Stati Uniti gioiranno quindi per la battaglia vinta, si commuoveranno per il soldato salvato e saranno orgogliosi, ammirati o grati all'esercito ucraino, dimenticando completamente la realtà di tutti i morti che ciò avrà causato, da entrambe le parti.

La nostra cultura occidentale, e in particolare la cultura del profitto, è anch'essa basata su bias di ragionamento. Viene presentata come il risultato di una democrazia o di un'economia di mercato, mentre è stata sviluppata passo dopo passo da persone che perseguono solo i propri interessi e che sono riuscite a sfruttare il loro potere e la loro influenza con l'obiettivo indiretto di coinvolgere tutti nel servire i loro interessi, che hanno fatto passare per giusti, ragionevoli e onesti, mentre in realtà sono esattamente l'opposto. Non si può nemmeno dire che agiscano in malafede. Il loro sistema di credenze permette loro di pensare che ciò che hanno costruito sia giusto, ragionevole e onesto per la casta a cui appartengono, senza essere in grado di tenere conto degli altri esseri umani, degli altri esseri viventi, dell'ambiente nel suo complesso e delle generazioni future.

Quando evolveremo nella coscienza, non faremo più passare come scelte razionali quelle guidate da interessi egoistici, o sotto l'influenza di emozioni negative, o ancora per riflesso o istinto.
Questo è spiegato molto bene nel libro in francese di Thierry Janssen *"Vivre en paix" (Vivere in pace)*, (2014)] -
[vedi Rif. 17: [https://thierryjanssen.com/pages/vivre-en-paix?locale=fr],
di cui l'articolo, anche in francese, di presentazione del libro che ho scritto ne riflette alcuni aspetti:
[vedi Rif. H: https://sechangersoi.be/4Articles/vivreenpaix.htm].

3. Prendere la nostra razionalità come unica referenza, unico punto di riferimento, come unica valida, unica efficace...

Oltre al fatto che riteniamo di pensare in modo ragionevole, supponiamo anche, erroneamente, che il buon funzionamento delle nostre società debba basarsi sulla ragione. In questo contesto, la razionalità, lo spirito cartesiano, la logica e il ragionamento sono considerati strumenti indispensabili per affrontare le sfide e le situazioni difficili che incontriamo. Le relazioni, la comunicazione, le emozioni, i sentimenti, i desideri, le motivazioni, l'intuizione, la creatività, gli impulsi, gli eventi fortuiti, che sono tuttavia gli altri motori dei nostri pensieri, delle nostre intenzioni, delle nostre decisioni e delle nostre azioni, sono poco o per nulla presi in considerazione e talvolta addirittura ignorati perché considerati dannosi, tranne che nell'ambito dell'espressione artistica.
Ma la vita non è una questione di razionalità. E andando contro la nostra natura, ci allontaniamo dalle nostre radici, dalla nostra essenza, dalla vita stessa, e disprezziamo la vita che ci circonda. E questo è tanto più dannoso in quanto, negando il posto a queste altre facoltà, esse si sostituiscono alla nostra obiettività a nostra insaputa, piuttosto che essere al nostro servizio utilizzandoli coscientemente.

Di conseguenza, riportare costantemente le nostre concezioni sotto il prisma cartesiano ci impedisce di comprendere veramente tanto ciò che viviamo, quanto il contesto in cui lo viviamo.

E questo inizia già a scuola, nelle lezioni di scienze e matematica, dove l'oggettività, la logica e i numeri sono i riferimenti imprescindibili e dove la relatività ha spazio solo nelle teorie di Einstein. Ne parleremo più avanti nel capitolo sull'insegnamento, che riflette tutto il nostro sistema di pensiero razionale e le sue falle, in un contesto educativo spesso carente.

Questo continua nell'economia, che non è al servizio dell'uomo. Tutta la produzione, tutto il commercio funzionano secondo ciò che può essere cifrato: le quantità prodotte, il loro peso, la loro durata di vita, il loro prezzo, la distanza da percorrere per il loro trasporto, le date di scadenza, la proporzione degli ingredienti e degli additivi, il numero di calorie, vitamine, oligoelementi e altre misure, la potenza dei motori, il numero di anni di garanzia, il numero di dipendenti, l'ammontare degli stipendi, il numero di giorni di congedo, il numero di giorni di malattia...
E, naturalmente, i dati relativi al giro d'affari, ai rendimenti, agli utili, ai dividendi: al profitto.

E ciò che non è cifrato semplicemente non viene preso in considerazione. Anche le "risorse umane" cercano di cifrare e codificare i dati: età, anni di esperienza, numero di diplomi, risultati dei test di QI o di personalità.
Se l'essere umano fa parte del nome del reparto, il suo valore viene semplicemente spazzato via dalla parola "risorsa", che non fa altro che materializzare, e quindi cifrare, il bestiame umano messo al lavoro.

Quando un'azienda non produce cifre, non viene considerata durature o utile alla società, oppure viene affiancata da un apparato amministrativo che ha il compito di cifrare e trasformare in dati ciò che, per sua natura, non è oggettivabile. I benefici per l'uomo non fanno parte dell'equazione, tranne quando possono essere tradotti in denaro tangibile, come nell'industria dell'intrattenimento, ad esempio. Persino le case di riposo, che dovrebbero avere come obiettivo principale il benessere degli anziani, sono diventate per lo più imprese commerciali il cui scopo essenziale è il profitto, a scapito del numero dei dipendenti e della qualità dei servizi, il che porta spesso a situazioni di maltrattamento per negligenza. Maggiori dettagli su questo argomento in francese alla pagina:
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_maisons-de-repos-certaines-profitent-elles-de-l-argent-de-nos-aines?id=10682573].

Abbiamo perso di vista il fatto che l'economia è al servizio degli esseri umani. E piuttosto che usare il denaro per scambiare frutta con verdura, abbiamo creato un intero sistema basato su cifre, contabilità, matematica, statistica, probabilità, logaritmi etc., pieno zeppo di diagrammi, percentuali, dividendi, interessi, quotazioni, valori, cambi, speculazioni. Sempre e solo numeri. Contano solo i valori quantificabili, mentre i valori del cuore sono stati eliminati dalla scena. Il risultato non è solo sofferenza e distruzione, ma è la vita stessa che stiamo decimando.

Il PIL (Prodotto Interno Lordo) è il riflesso ultimo di questa mentalità che permette che, quando una guerra provoca danni, il PIL aumenti perché il commercio generato dalla ricostruzione creerà posti di lavoro e permetterà semplicemente di realizzare profitti. E questo vale anche per tutte le catastrofi, per gli ingorghi, per le produzioni inquinanti, inutili e dannose.

La razionalità non è di per sé dannosa, tutt'altro. È addirittura indispensabile, ma è preferibile coniugarla con altre competenze ed evitare di farne un uso esclusivo. È solo uno strumento tra tanti. Affinché i nostri ragionamenti basati sulla logica possano essere utilizzati a buon fine, è necessario che sia la coscienza a guidarli. La coscienza va oltre i nostri pensieri e più è risvegliata, più è guidata dal cuore.

Vandana Shiva nel suo libro « Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra » (2019) - Ed. Feltrinelli, parla di pensiero meccanico e fondamentalismo tecnologico, che corrispondono a questo ricorso sistematico alla razionalità. Descrive le conseguenze di questo tipo di pensiero:

> *«Il pensiero meccanico è anche un pensiero militarizzato. Si basa sulla violenza e la genera. È ontologicamente violento, perché dichiara la natura morta; è epistemicamente violento, perché distrugge la nostra capacità di pensare e agire come parti integranti della natura, di esserne i co-creatori non violenti; è ecologicamente violento, perché con la sua ignoranza disturba i processi che mantengono in vita gli organismi, gli ecosistemi e la Terra stessa; è socialmente violento, infine, perché è cieco al sapere vivente delle donne, dei contadini e delle culture indigene e lo proscribe, un sapere di cui il mondo intero ha invece crudelmente bisogno per curare il pianeta e la società. Il pensiero meccanico è un pensiero privatizzante, contribuisce ad annettere i beni comuni della natura, quelli della società e quelli della conoscenza attraverso la biopirateria. Appropriandosi, piratando e brevettando il sapere tradizionale, costruisce un muro artificiale o*

"frontiera della creazione". Questo sapere viene quindi presentato come "innovazione" o "invenzione" e privatizzato con brevetti.

Vandana Shiva sottolinea questo aspetto anche nel contesto della corsa sfrenata allo sviluppo tecnologico, indotta dalla commercializzazione a tutti i costi:

> *«Non solo il fondamentalismo tecnologico riduce la ragion d'essere della tecnologia a semplici strumenti industriali e violenti, ma inverte il rapporto mezzi-fini. L'implementazione e l'utilizzo delle tecnologie industriali non sono più un mezzo per raggiungere fini ecologici, etici, sociali e umani più elevati, ma sono diventati un fine in sé, una nuova religione».* [19]
> [vedi Rif. 39: https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

Finché funzioneremo in un mondo in cui ogni uno si crede razionale e in cui la razionalità è la referenza – e sono due facce della stessa medaglia – non potremo che aggravare ulteriormente tutti i malfunzionamenti che nonostante denunciamo.

4. Il nostro ricorso alla razionalità spesso ci porta fuori strada: un impiastro su una gamba di legno

A forza di credere che pensiamo sempre razionalmente e di voler utilizzare questa presunta razionalità in tutti gli aspetti della vita, ci illudiamo pesantemente.

Una delle derive più comuni dell'uso distorto della razionalità è legata al fatto che molto spesso la utilizziamo per risolvere un problema a livello superficiale, un po' come un cerotto su una ferita non disinfettata, piuttosto che andare alla fonte del problema.

È anche il caso tipico dell'antidolorifico (o di altri farmaci) utilizzato per eliminare il dolore, quando ci si limita a mascherare il dolore senza andare alla fonte del malfunzionamento che lo ha causato. E subdolamente, dietro, può svilupparsi una patologia che può mettere in pericolo la nostra salute in futuro; con l'aggiunta, in alcuni casi, degli effetti collaterali a lungo termine del farmaco in questione.

La logica alla base di questo atteggiamento sembra inesorabile: dolore - antidolorifico. E avremo la scienza dalla nostra parte per dimostrare che l'effetto del farmaco è statisticamente significativo e giustificare la soluzione miracolosa: rapida, efficace, senza bisogno di cercare la quadra nel pentagono. E siamo in grado di applicare questo tipo di risposta, apparentemente logica e coerente, alla maggior parte degli ostacoli che incontriamo.

Si tratta solo di un esempio piuttosto rappresentativo dell'uso della razionalità scollegata dalle nostre emozioni, dai nostri sentimenti, dall'intuizione, dalla creatività e da una forma di saggezza legata all'esperienza e alla conoscenza. E questo vale per tutti i campi. Pretendere di concentrarsi sul rigore, la logica e l'oggettività della scienza non porta necessariamente ai risultati o alle soluzioni più efficaci e durature.

Le vere trovate per superare gli ostacoli e risolvere le controversie sono spesso molto sorprendenti, persino molto semplici, e impossibili da immaginare a partire da ragionamenti puramente logici. Infatti, l'uso della razionalità, che esclude gli aspetti più sensibili della nostra umanità, ci spinge a concentrarci sugli aspetti visibili o superficiali, senza essere in grado di prendere le distanze e comprendere tutto il contesto. E lo studio rigoroso di questi aspetti superficiali, per quanto complesso e approfondito,

probabilmente non porterà a ciò che ha generato la situazione, a meno che non si tratti di cause puramente meccaniche.

Nel contesto della cultura del profitto, del riscaldamento globale e del dominio maschile, rischiamo di rimanere bloccati se ci accontentiamo di cercare solo soluzioni meccaniche, come leggi, diritti, obblighi e divieti, nonché invenzioni tecnologiche. Nella migliore delle ipotesi potremo creare realtà come quelle descritte nel libro *"Il mondo nuovo"* di Aldous Huxley (1932):
[vedi Rif. 18: https://www.lafeltrinelli.it/mondo-nuovo-ebook-aldous-huxley/e/1230004920878]
o *"1984"* di George Orwell (1949):
[vedi Rif. 35: https://www.lafeltrinelli.it/1984-ediz-integrale-con-segnalibro-libro-george-orwell/e/9788883379079?srsltid=AfmBOor24QsYafNIhJHPFnEp4Qy3i459JzuKbnYHsI65BV4ZYgJemyRf].

E finché non saremo in grado di spostare i nostri modi di pensare, non saremo in grado di accedere alle soluzioni del cuore, semplicemente perché incapaci di immaginarle o persino di capire in cosa consistono.

Eppure esistono, ma non sono ancora utilizzate su larga scala, anche se è possibile incontrarle più spesso a livello locale.
Per capire meglio, prendiamo ad esempio il caso di due vicini che cercano di risolvere una controversia riguardante le limite della barriera comune del loro giardino. Hanno diverse possibilità: il conflitto aperto, o addirittura il ricorso alla giustizia, il conflitto latente in cui non ci si parla più e si rimane nello status quo, quindi senza soluzione, o ancora la scelta di una soluzione cartesiana attraverso misure, confronti, ecc., in cui ciascuno fa delle concessioni, calcolando bene che siano equilibrate affinché nessuno si senta fregato. Tutti questi atteggiamenti e soluzioni si basano sulla razionalità: il calcolo, il confronto dei diritti di ciascuno, o ancora il ricorso alla legge, alla giustizia, al rapporto di forza. Abbandonando tutti questi registri e comunicando, potrebbero riuscire a decidere di condividere il loro giardino, ad esempio, ridisegnandolo, occupandolo insieme o a turno, o addirittura trovando altre soluzioni molto più creative di quelle che io stesso posso immaginare in questo momento. È la scelta che fanno, ad esempio, i cittadini che decidono di creare un habitat collettivo, mettendo in comune una parte dei loro beni privati, senza che ciò influisca sulla loro intimità.
Tutto ciò non esclude la parte razionale, ma apre soprattutto la strada ad altri modi di pensare più vicini al cuore.

5. Una soluzione che non porta, per quanto razionale possa essere, non è una soluzione

Un altro fattore di fallimento o di contro-produttività - quando si vuole fare uso della ragione senza ricorrere ad altre facoltà - è legato al potere di convinzione di chi difende la propria causa con la ragione. In caso di disfunzione collettiva, a qualsiasi livello (famiglia, azienda, regione, nazione, ecc.), quando qualcuno fa una proposta di tipo razionale per risolverla, nulla garantisce che tale proposta otterrà l'approvazione della sua comunità. Questo perché, in generale, la posta in gioco non è dalla parte della ragione, ma piuttosto da quella dei sentimenti o delle emozioni (rapporti di forza, paure, compiacenza, ecc.).

Quando ci scontriamo con la ferrea volontà di coloro che rifiutano ostinatamente una proposta di cambiamento di tipo cartesiano (che non è un impiastro su una gamba di legno, che potrebbe soddisfare tutti, ma il cui mezzo per arrivarci non è compreso o è oggetto di negazione o resistenza); è quindi necessario aprire gli occhi e rendersi conto che ciò che stiamo cercando di apportare non è adeguato. Non tanto intrinsecamente, ma ciò che proponiamo non è realizzabile per il fatto stesso che, nelle condizioni in cui ci troviamo (quelle di non riuscire a far comprendere la fondatezza di questa

soluzione), non siamo in grado di attuarla. E questo è anche uno degli aspetti in cui la razionalità non sempre porta a progressi reali. Perché quando proponiamo mezzi rapidi, efficaci, logici e coerenti e dobbiamo affrontare una moltitudine di ostacoli che rendono impossibile la loro attuazione, siano essi di natura pratica o dovuti alla volontà di altre persone, significa che tali mezzi, per quanto razionali, non sono adatti alla situazione e che altri, forse meno logici, più difficili o più lenti da attuare, o meno pratici, sono senza dubbio migliori, perché quelli porteranno a risultati concreti.

Sono le circostanze, la nostra esperienza, il nostro intuito che ci consentiranno di scegliere tra una soluzione razionale che occorre perseverare nel proporre e che potrebbe, ma senza alcuna garanzia, finire per essere adottata, e una soluzione alternativa che probabilmente esclude la proposta iniziale nel lungo termine, ma che ha maggiori possibilità di essere accettata un giorno, e più rapidamente.

6. Un insegnamento che riflette tutto il nostro sistema di pensiero razionale e le sue falle, in un contesto educativo che spesso è carente

Se guardiamo al lato dell'insegnamento, l'intero sistema si basa sul pensiero razionale. Si dà ancora priorità alla matematica, alle scienze, alle lingue, alla storia (quasi esclusivamente quella dei vincitori, delle date e dei confini), e persino nelle opzioni: alle lingue morte, all'arte, all'economia. Non intendo negare l'interesse e l'importanza di queste materie. Ma la loro importanza è relativa. Non solo perché ci sono apprendimenti più essenziali e preliminari che semplicemente non vengono insegnati, e non vengono nemmeno presi in considerazione, ma anche perché queste materie non sono indispensabili per tutti.

Si ritiene infatti che il bambino riceva, attraverso l'educazione dei genitori, tutto l'apprendimento necessario per diventare capace di gestire il suo corpo, la sua comunicazione, le sue relazioni, le sue emozioni e i suoi pensieri. Ma siamo molto lontani da questo. Almeno per la maggior parte dei bambini. Perché non siamo tutti uguali di fronte all'educazione e, di fatto, attualmente pochi genitori hanno ricevuto un'istruzione in questi ambiti e, non avendola ricevuta, non sono in grado di trasmetterla né di pensare che sia utile trasmetterla.

Ma partiamo innanzitutto dall'educazione, quella impartita dai nostri genitori.
Storicamente in Europa, un certo tipo di educazione veniva trasmessa di generazione in generazione, comprendendo le regole di cortesia e di comportamento e quindi di comunicazione di base, molto spesso valori cristiani molto precisi, comprese le regole legate ai dogmi e ai riti della religione, nonché nozioni culturali di base riguardanti l'igiene, l'alimentazione e altri mezzi per gestire la vita quotidiana e la salute. E negli ambienti più privilegiati l'educazione poteva spingersi molto più lontano a livello culturale, attraverso l'apprendimento del galateo, della lingua madre e di altre lingue, dell'attualità, dell'arte, ecc.

Il 1968 è stato un periodo di svolta. Sono stati abbattuti tabù, denunciate ingiustizie e messe da parte tutte le regole obsolete che imprigionavano i giovani in una conformità priva di senso. Ma si è andati così lontano in questo processo che si è eliminata anche una parte dell'educazione e delle regole che consentivano di rispettare i valori sociali più essenziali. In questo modo abbiamo acquisito nuovi diritti, più libertà, più accesso alla creatività. E questo è un bene. Ma abbiamo anche creato dei contro-riferimenti rispetto alla mentalità che cercavamo di abbandonare, in aspetti quali: "vietare di vietare", "libertà di espressione senza limiti", "basta con il politicamente corretto", "basta con la censura".
La provocazione e la sovversione sostituiscono così i tabù. Siamo passati da un estremo all'altro, al punto da ottenere mode che consistono nel fare l'opposto di ciò che si faceva prima. L'anticonformismo fa legge. E gli eccessi sono stati sperimentati in tutti i campi: droga, sesso, nuovi generi musicali, nuove

spiritualità e tutte le esperienze di vita comunitaria (movimento hippie). Siamo in parte "ritornati" dalle esperienze eccessive in questi campi, ma senza sempre trovare il giusto equilibrio.

In seguito, nel tentativo di abolire le regole troppo rigide del passato e le derive che ne sono la conseguenza, abbiamo smesso di trasmettere ai nostri figli le regole più essenziali, sviluppando al contempo il concetto di bambino re, senza valutarne appieno le conseguenze. Eliminando le regole, abbiamo voluto che il bambino scoprisse da solo ciò che è bene per lui, nel rispetto degli altri. Ma troppo spesso senza sapere bene come guidarlo su questa strada e, ancora più spesso, dimettendoci del nostro ruolo di educatori. E in alcuni casi abbiamo finito per dare ai nostri figli tutto ciò che avremmo voluto ricevere da piccoli, nelle fantasie tipiche di quell'età. I bambini della generazione post '68 non hanno quindi più avuto tutti i punti di riferimento necessari per raggiungere la maturità o la saggezza dell'età adulta. E non possono che trasmettere ai propri figli ciò che conoscono, ovvero un'educazione povera di valori e limiti. Sto ovviamente esagerando, e non è certamente generalizzabile, ma è comunque molto diffuso. Questi aspetti possono infatti essere osservati in molte situazioni. E in mancanza di educazione, i riferimenti vengono cercati su Internet, in televisione, sui social network. E di solito non sono i migliori.

Un esempio caricaturale di questo è l'educazione sessuale. In passato l'educazione sessuale era praticamente assente e sostituita da tabù e divieti: niente sesso prima del matrimonio, e basta. Attualmente, ad eccezione di qualche lezione occasionale, un po' come si fa occasionalmente con qualche visita culturale con la scuola, è piuttosto il riferimento pornografico che, per molti adolescenti di oggi, funge da educazione sessuale che ricevono troppo raramente o in modo troppo minimalista dai genitori o a scuola, e molto spesso scollegata da tutta la sfera affettiva.
E se ignorate la realtà di questi film o rifiutate di riconoscerne il contenuto distruttivo, non esitate a guardare la breve conferenza TEDx di Maria Ahlin, *"Let's Talk Porn"* (in inglese, 17'38" - 2019), che ne descrive molti aspetti senza costringervi a guardare le immagini in questione:
[vedi Rif. 11: https://www.youtube.com/watch?v=DBTb71UzPmY] Meglio nessuna educazione sessuale che un'educazione di questo tipo.

Si possono anche citare gli aspetti psicologici negativi indirettamente insegnati dai media attuali: la manipolazione attraverso tutte le tecniche pubblicitarie e di marketing, il voyeurismo e l'esibizionismo attraverso i reality show, il bullismo sui social network e il linciaggio mediatico da parte di alcuni organi di stampa, la violenza nei film e nelle serie televisive e nei videogiochi, lo spirito competitivo, il rapporto di forza e il nazionalismo attraverso gli spettacoli sportivi e il business che ne deriva, nonché l'importanza dello status, il fascino della ricchezza, il dominio maschile, sottintesi in tutti i settori sopra citati.

In qualche modo, la nostra società attuale sta andando nella direzione opposta a quella di un'istruzione di qualità. D'altra parte, il tempo che i genitori dedicano ai propri figli sta diminuendo in moltissime famiglie. Nel senso che molti genitori non hanno assolutamente tempo da dedicare ai propri figli; perché entrambi lavorano, perché le famiglie sono ricomposte o monoparentali, o ancora perché lo smartphone, la televisione e il computer prendono il sopravvento sui momenti di interazione familiare, ecc.

A questo tipo di educazione lacunosa si aggiunge un insegnamento che non fornisce necessariamente ai bambini molte chiavi per diventare adulti. L'insegnamento è infatti molto meno finalizzato ad aiutare i giovani a diventare adulti capaci di cavarsela nella vita, socializzare in modo positivo e realizzarsi, quanto piuttosto a inserirli in una categoria "professionale", imparare a obbedire, imparare a conformarsi e quindi a diventare cittadini pecora che seguono le regole e tacciono, con la compensazione di uno stipendio che permette il comfort, il consumo e il superconsumo, e divertimenti

commerciali basati su piaceri facili abbastanza lontani dalla vera convivialità e dalle relazioni umane calorose.
Non sto dicendo che tutto questo sia intenzionale, ma è il peso del passato che non è stato ancora illuminato dalla realtà odierna. Un po' come la Chiesa cattolica, che sta impiegando un tempo immenso per ripulirsi dagli abusi di potere, dagli abusi sessuali e simili (le donne continuano ad essere assenti dalla gerarchia ecclesiastica: un fatto che fa sorgere seri interrogativi).
Le prese di coscienza sono ancora estremamente lente, frenate da una moltitudine di negazioni, che sono esse stesse la conseguenza del fatto che coloro che tentano di riformare l'istruzione sono stati a loro volta formati e condizionati dai principi impliciti che essa veicola.

Questo sistema scolastico favorisce solo le facoltà logiche e linguistiche, trascurando la creatività, l'intuizione, la curiosità, la spontaneità, la destrezza, l'importanza di una comunicazione sana, la psicologia e, più semplicemente, i doni di ogni bambino, al punto da far raddoppiare il bambino quando fallisce in queste materie riconosciute come utili, senza nemmeno cercare di sviluppare i talenti che gli sono propri.
Queste altre attitudini e apprendimenti sono menzionati nei programmi, ma si supone que devono essere sviluppati trasversalmente attraverso le lezioni classiche, senza troppi dettagli su come raggiungerli, il che significa che viene loro attribuita poca importanza. Inoltre, l'intero sistema si basa su apprendimenti teorici che fanno pochissimo ricorso alla pratica e alle applicazioni del quotidiano.

E tutto questo avviene in un contesto di rapporti di forza molto più importanti del necessario. I metodi di insegnamento alternativi, con la loro stessa esistenza, dimostrano che ciò non è necessario. Non tutti gli insegnanti abusano del loro potere, non tutti urlano sugli studenti, non tutti distribuiscono punizioni a profusione, ma questo comportamento è ancora molto presente e tollerato nell'insegnamento. E così il rapporto di forza viene inculcato come inevitabile.

E se gran parte del contenuto scolastico ha l'obiettivo indiretto di preparare a una professione, nella realtà questo contenuto non sarà mai più utilizzato dalla maggior parte degli studenti una volta lasciata la scuola.

Eppure, si continua a voler riformare l'istruzione di base, ma si mantengono sempre le stesse carte: lezioni di lingue, matematica, scienze, storia... Si continua a insegnare ai bambini e agli adolescenti contenuti altamente teorici che sono molto lontani dalle loro esigenze attuali e future e molto lontani dagli aspetti più umani.
A cosa serve imparare il ragionamento matematico: seno, coseno, tangente, logaritmo, equazioni, quando non abbiamo nemmeno imparato le basi per pensare in modo sano?
A cosa serve imparare la lingua come veicolo di comunicazione, nonché la comunicazione a livello di ortografia, grammatica, sintassi, poesia e letteratura, attraverso l'apprendimento della lettura, della scrittura, della redazione di riassunti, analisi, saggi, ecc.; se non impariamo a comunicare in modo sano semplicemente tra individui, con chi ci circonda: a esprimere chiaramente i nostri pensieri, ad ascoltare, a fare richieste, a esprimere i nostri bisogni, i nostri disaccordi, a risolvere le controversie, a rispettare i nostri interlocutori?
A cosa serve conoscere le scienze, la tavola periodica di Mendeleev, le leggi della fisica o la composizione della cellula, l'anatomia del corpo, se queste teorie sono scollegate dalla realtà della vita realmente vissuta: alimentazione, salute, igiene, schema corporeo, ...?
Lo stesso vale per l'apprendimento della storia, della geografia, dell'economia, in un contesto scientifico, teorico, oggettivo, dove il razionalismo traspare a tutti i livelli.

Tutte queste materie dovrebbero poter essere affrontate solo quando saranno state integrate le capacità di vivere correttamente, in modo sano e in armonia con il nostro ambiente umano e non

umano. Vale a dire: la gestione dei pensieri, la gestione delle emozioni, la comunicazione relazionale, la gestione del corpo (alimentazione, sonno, igiene, salute, esercizio fisico, sessualità).

Abbiamo qui l'illustrazione quasi ideale della citazione di Einstein sopra riportata:

> *"Non si può risolvere un problema con la stessa mentalità che l'ha generato."*

Nessuno penserebbe mai di mandare un bambino che non parla ancora e non cammina ancora alla scuola guida. Allo stesso modo, dovremmo scegliere di trasmettere ai nostri figli le conoscenze di base prima di inculcare loro conoscenze che la stragrande maggioranza di loro non utilizzerà più una volta usciti dalla scuola, o che servono solo a preparare al mondo del lavoro economico, amministrativo, accademico e aprono la strada a tutti i *bullshit jobs*.

E più i primi apprendimenti saranno integrati, più facili saranno quelli successivi. Perché gli apprendimenti della comunicazione, della gestione dei pensieri e delle emozioni, avranno un ruolo fondamentale nella gestione dello stress, della gestione del tempo, della fiducia in se stessi, della motivazione e persino della concentrazione e della qualità della memoria.

Ma soprattutto, se questi apprendimenti di base saranno integrati, consentiranno un migliore radicamento nella realtà, un'integrazione sociale più armoniosa, una forte diminuzione della violenza e un aumento inverso della capacità di empatia. E potranno costituire un vero e proprio baluardo contro tutte le derive che conosciamo. Ed è proprio perché non siamo in grado di immaginare l'importanza degli sconvolgimenti che un'istruzione e un insegnamento di questo tipo produrrebbero a livello collettivo che continuiamo a trascinarci con i nostri vecchi schemi, riproducendo sistematicamente ciò che abbiamo sempre fatto e diventando sempre più incapaci di gestirne i risultati.

Finché non avremo compreso noi stessi la necessità di una trasformazione a livello psicologico e non avremo avviato questo processo di cambiamento, non potremo comprendere la necessità di cambiare paradigma e continueremo a fare come abbiamo sempre fatto, lasciando in eredità ai nostri figli gli stessi modelli di funzionamento che li porteranno a ripetere la storia, a fondare tutti i loro riferimenti sullo spirito cartesiano e sui giochi di potere, e a trasmetterli ai propri figli.

La pandemia e i successivi lockdown hanno in parte dimostrato questi aspetti. Quando le scuole hanno chiuso e si è dovuto pensare all'insegnamento a distanza, gli unici obiettivi perseguiti erano quelli di continuare l'insegnamento delle varie materie tradizionali, senza tenere conto dell'aspetto sociale, dell'apprendimento attraverso la cooperazione e del divertimento per i bambini e gli adolescenti; né dei contributi che la scuola rappresenta quando il bambino vive in una famiglia disfunzionale, in condizioni di povertà, o se presenta un deficit, una disabilità o una malattia.
L'obiettivo era soprattutto quello di non accumulare ritardi nei programmi scolastici, senza interessarsi troppo al benessere degli studenti, né all'apprendimento correlato offerto dalla scolarizzazione.
Uno studio ne dimostra indirettamente le conseguenze. Contrariamente al titolo dell'articolo che lo presenta, ovvero: *« Le Covid-19 est "accélérateur d'injustices et bourreau des droits de l'enfant » («Il Covid-19 è "acceleratore di ingiustizie e carnefice dei diritti dei bambini");* penso che non sia tanto il Covid-19 ad essere responsabile di tali derive, quanto piuttosto le nostre concezioni stesse dell'insegnamento, che continuano a limitarsi all'apprendimento delle varie materie classiche: matematica, scienze, lingue, storia, geografia, ecc.
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/belgique/detail_le-covid-19-est-accelerateur-d-injustices-et-bourreau-des-droits-de-l-enfant?id=10636517].
D'altra parte, sono proprio la pandemia e le sue conseguenze che hanno permesso di iniziare a mettere in evidenza queste lacune nelle nostre concezioni.

Se l'insegnamento nella sua parte la più formale, può essere impartito a distanza utilizzando le possibilità offerte da Internet, è anche possibile creare tramite Internet altri aspetti scolastici, e anche oltre, per mettere in contatto i bambini, offrire loro intrattenimento, favorire la vita di gruppo, la comunicazione e la cooperazione tra gli alunni. Non posso nemmeno affermare che “basta solo fare così”, perché queste sfide non sono certamente semplici da mettere in atto con una semplice connessione a un computer. Tuttavia, nulla nell'attualità lascia intravedere che tali obiettivi siano stati anche solo presi in considerazione. Eppure queste capacità saranno sicuramente utilizzate anche in età adulta e determinano immediatamente il benessere di ogni studente, cosa che non avviene con l'apprendimento delle materie classiche.

Non avete idea di quanto io sia dubbioso riguardo a ciò che ho appena scritto sull'insegnamento. Non ho letto da nessuna parte opinioni così radicali e ignoro se altri condividano quella che ho appena espresso. E mi rendo conto di quanto possa essere scioccante mettere in discussione qualcosa che sembra dato per scontato da tutti.
Tuttavia, sono anche consapevole di quanto noi e i nostri figli manchino di punti di riferimento nella nostra educazione per la semplice gestione della vita quotidiana: relazionarci in modo costruttivo, gestire il nostro corpo, la nostra salute, le nostre emozioni, la nostra mente, conoscere i nostri bisogni e sapere come soddisfarli senza danneggiare gli altri o l'ambiente.

Una volta raggiunta l'adolescenza e l'età adulta, il nostro bagaglio è davvero scarso per sapere come gestire la nostra vita sentimentale, diventare genitori e sapere come educare i nostri figli. Lo facciamo d'istinto, riproducendo più o meno ciò che abbiamo ricevuto noi stessi, o in base a ciò che abbiamo trovato nelle nostre letture, al cinema, in televisione, su Internet o attraverso altre sfere di influenza non necessariamente raccomandabili. Ma potreste dirmi a cosa servono in tutto questo: il teorema di Pitagora, la tavola periodica di Mendeleev, la teoria della relatività, la data della battaglia di Marignano, le declinazioni greco-latine, solo per citare alcune delle nozioni e delle materie che costellano il nostro percorso scolastico? E qual è la percentuale di studenti che utilizzerà tali conoscenze nel proprio percorso professionale futuro? In che modo tutto questo potrà aiutarli in futuro a provvedere realmente alle loro necessità, a difendersi dagli abusi, dalle molestie in rete, dall'influenza della pubblicità o di contenuti culturali dannosi, dalla manipolazione e dalle truffe, e a non diventare essi stessi manipolatori, abusatori, aggressori, disonesti, molestatori, ecc.?
In che modo ciò preparerà gli uomini a rispettare le donne e le donne a non subire il dominio maschile?
In che modo saranno preparati ad affrontare fallimenti, lutti, malattie, solitudine e tutta la serie di battute d'arresto che la vita non ci risparmia mai?

Passiamo 12 anni della nostra vita, per la maggior parte delle ore della giornata e per la maggior parte dei nostri giorni, ad ascoltare e integrare conoscenze e a trascriverle su carta, o addirittura su uno schermo, senza sapere veramente perché.

E quando, a 30, 40, 50 anni, ci troviamo nei guai, in un vicolo cieco, pieni di dubbi, abbiamo già dimenticato da tempo la maggior parte di ciò che abbiamo imparato, a meno che non sia rimasto nel profondo della nostra memoria per non riaffiorare mai più. E i pochi frammenti di conoscenza che in genere possono esserci davvero utili (educazione fisica, morale, educazione civica, corsi di tecnologia o algebra, o ancora di sessualità, di apprendimento della gestione dei media o della pubblicità, ...) sono in genere considerati piuttosto accessori, se non addirittura aneddotici per alcuni. E il passaggio alla classe superiore non dipenderà dal successo in questi ambiti.

Per quanto riguarda l'aspetto finanziario, ad eccezione di alcune lezioni anch'esse aneddotiche, non impariamo a gestire il nostro denaro. Non abbiamo assolutamente alcuna conoscenza del rapporto che esiste tra le professioni e i livelli salariali corrispondenti. Non abbiamo alcuna conoscenza del modo più

efficace e sicuro per risparmiare, né dell'etica che sta dietro ai prodotti finanziari e ai meccanismi bancari. E quando arriva il momento di scegliere un possibile percorso di studi superiori o direttamente una professione, non abbiamo molto altro a disposizione se non qualche conferenza universitaria che ci propone i propri contenuti, più come una pubblicità, e ancora una volta in modo casuale e marginale rispetto al percorso principale. Allo stesso modo, le professioni e gli studi non ci vengono presentati in base alle esigenze della società o al costo delle formazioni che vi preparano.

Quanto sopra è stato scritto tra il 2018 e il 2021 e quindi non tiene conto della riforma in corso nell'istruzione primaria francofona in Belgio. Ignoro quale sia la situazione in altri paesi.
Dopo aver dato una rapida occhiata ad alcuni frammenti (in francese) dei nuovi riferimenti entrati in vigore nel 2022:
[Fonte: https://www.rtbfmedia.be/rtbfinfo/referentiels/index.html], mi rendo conto che stanno iniziando ad apparire dei cambiamenti. Alcuni apprendimenti vengono ritardati, altri resi più concreti, vengono aggiunte nuove materie più utili. Ma nel complesso, se il cambiamento dovesse davvero essere attuato, ogni insegnante dovrebbe rifare alcune settimane o mesi di studio per essere in grado di impartire questi nuovi corsi con competenza. Poiché ciò non sembra previsto, impareranno sul campo e probabilmente daranno il minimo indispensabile, visti gli sforzi smisurati che devono compiere oltre al loro lavoro per aggiornarsi.
Inoltre, il spostamento operato da questa riforma dell'istruzione rimane piuttosto minimo rispetto a tutto ciò che ho descritto sopra. Alcune materie aggiunte rischiano inoltre di aggiungersi all'elenco di quelle che sono tutt'altro che essenziali, come l'educazione all'arte, alla cultura, all'economia, ecc. Si sarebbero potuti immaginare corsi legati alla creatività (che riguarda ben più che il campo delle arti), alle competenze legate alla gestione della vita quotidiana (cultura culinaria, igiene, alimentazione, giardinaggio, relazioni sociali, ...), perché temo che la cultura prevista sia quella che ci offrono la letteratura, la televisione, il cinema, i musei, le guide turistiche, il folklore, che non è altro che una cultura camembert (riferimento al gioco *Trivial Pursuit)*, molto lontana dall'apprendimento della vita e che in genere serve solo a impressionare quando se ne è ben dotati (ancora una volta una questione di status e di riconoscimento pubblico). E per quanto riguarda l'economia, consiste nel trasmettere l'insieme delle conoscenze e delle regole che governano la nostra economia capitalista (che favoriscono i ricchi, intrappolano i poveri e non hanno nulla di morale, né spesso di logico, e alla fine non hanno molto a che vedere con la gestione di un bilancio familiare o al risparmio personale e cose del genere). Un interessante video su questo argomento, sugli sconti offerti ai ricchi e i debiti creati per i poveri *"C'est cher d'être pauvre" (È costoso essere poveri),* film di François Rola e Philippe Lagnier, (2010).
[vedi Rif. 27: https://www.franceinfo.fr/replay-magazine/france-2/envoye-special/cest-cher-detre-pauvre_756425.html].
Oppure ancora un articolo (in francese) su questo argomento:
[Fonte: https://www.123richesse.com/etre-pauvre-ca-coute-cher/].)
Per quanto riguarda le materie di base come la matematica, le scienze, le lingue antiche, ... sono sempre presenti, anche se con un po' meno spazio. Il cambiamento sta avvenendo, ma a passo di lumaca. Tra 50 anni forse avremo un'istruzione completamente diversa.

Alcuni sostengono che l'istruzione sia principalmente orientata a prepararci alla vita professionale piuttosto che alla vita in generale. Ma questa è solo una mezza verità. E anche se così fosse, non viene fatto nulla per prepararci a orientarci verso studi e professioni utili alla società. Durante la pandemia e la chiusura della maggior parte dei negozi e delle altre attività sociali, alcuni attori della vita culturale, come ad esempio i musei, hanno cercato di ottenere la riapertura (in Belgio) sostenendo che anche loro facevano parte dei servizi di prima necessità. Allo stesso modo, nel mondo culturale e artistico, molti professionisti ritengono che la loro professione sia essenziale per la società, trovando assurda la chiusura di teatri, cinema, sale di spettacolo, ecc. nel contesto della pandemia.

Qual è quindi il contenuto della nostra educazione che ha portato tali professioni a ritenersi indispensabili a tal punto? E questo tanto più che attualmente l'esistenza di Internet, dei video, degli mp3, degli epub, ecc. offre un accesso quasi universale a una cultura molto ampia che non dipende più da loro.

Perché, tutto sommato, torniamo con i piedi per terra: qual è la percentuale della popolazione che va a teatro, anche solo una volta all'anno? E se il teatro non fosse sovvenzionato, chi sarebbe disposto a pagare il prezzo reale di questi rappresentazioni ? Ci viene detto che la cultura fa evolvere ed è essenziale, ma di quale cultura stiamo parlando, quando sappiamo che solo una minima percentuale della popolazione ne beneficia? E che questa popolazione, se effettivamente culturalmente elitaria e finanziariamente più ricca, non è necessariamente più evoluta del resto della popolazione.

In che modo l'intrattenimento chiavi in mano è indispensabile? Quali sono i nostri ricordi più cari e quelli che ci hanno fatto evolvere di più? Quelli in cui eravamo protagonisti della cultura, giocando, cantando, discutendo, rendendoci socialmente utili, praticando un'attività di gruppo, viaggiando, incontrando altre persone, altri modi di vivere; o quelli a cui abbiamo assistito passivamente seduti su una poltrona? Cosa fa evolvere di più un giovane: partecipare a un campo estivo dove tutte le attività sono create dai partecipanti stessi o trascorrere le vacanze in un club vacanze con spiagge, discoteche, visite organizzate e simili?

Nonostante i miei dubbi, mi permetto di andare ben oltre l'argomento di questo capitolo legato all'insegnamento orientato alla mente razionale e alla teoria. In un certo senso, una volta usciti dai binari e dalle certezze che ci incatenano, le domande si affollano alla porta e mettono in discussione assolutamente tutti gli argomenti. Una scintilla ne accende un'altra, e tutta la nostra configurazione mentale, morale e psicologica viene scossa.

Torniamo quindi al tema della razionalità per passare al capitolo successivo.

7. L'affidabilità relativa del ragionamento scientifico dell'esperto: uno sguardo al riscaldamento globale

Nei media, i giornalisti ci presentano regolarmente informazioni avvalendosi, per sostenerle, di persone di riferimento nel loro campo: esperti, specialisti, professori universitari... Ogni media sceglie i propri riferimenti e fa regolarmente ricorso a loro. Tuttavia, coloro che vengono definiti esperti non sempre forniscono le informazioni migliori.

Innanzitutto, gli esperti e gli specialisti sono solo un'etichetta, ma rappresentano comunque una popolazione molto diversificata. Alcuni sono dirigenti d'azienda, altri accademici altamente specializzati, altri ancora persone con competenze altamente qualificate in un determinato settore, altri brillano per la loro saggezza, intuizione, intelligenza, creatività, altri ancora consentono di mettere le cose in prospettiva grazie alle loro conoscenze trasversali.

Inoltre, non è raro che esperti diversi presentino interpretazioni divergenti, a volte contraddittorie, della stessa realtà. E ogni media sceglierà l'esperto che meglio si adatta alla sua tendenza. Ma il più delle volte si ometterà di comunicare che si tratta di un'interpretazione, tra le altre, della realtà. E questa sarà piuttosto presentata come "la verità". Mentre la realtà è spesso composta da verità diverse, a seconda della finestra attraverso la quale la si guarda e la si interpreta.

D'altra parte, capita anche che la competenza dichiarata di una persona non sia necessariamente una garanzia della sua competenza, anche se ci viene presentata come tale.

A ciò si aggiungono i conflitti di interesse, quando alcuni esperti sono pagati da multinazionali o associazioni che difendono direttamente o indirettamente interessi finanziari e quindi il contenuto dei loro discorsi deve essere allineato a quello di coloro che finanziano le loro ricerche.

Si può poi menzionare l'esistenza di bias di ragionamento, di condizionamento o culturali. O ancora l'influenza che possono avere sul discorso le paure, le dipendenze, le rimozioni, le negazioni, le dimenticanze, le distrazioni, la compiacenza, la codardia e talvolta anche gli odi inconfessabili e la violenza. Neanche gli esperti sono immuni e non sfuggono quindi a queste influenze che colorano e talvolta snaturano le loro affermazioni.

E se guardiamo agli aspetti più sociologici e psicologici: le nostre problematiche umane, a qualsiasi livello, sono ben lungi dall'essere oggettivabili. Solo alcuni aspetti possono essere misurati, contati e oggetto di statistiche per giungere a conclusioni parzialmente scientifiche. È impossibile eliminare l'aspetto dell'interpretazione personale dalla maggior parte delle ricerche che riguardano l'uomo e i sistemi in cui è inserito.

A ciò si aggiunge che, anche quando ci si riferisce a sfere scientifiche più precise, se l'attenzione è troppo concentrata sulla ricerca di oggettività, alcuni si rifiutano di ammettere certe realtà perché non sono sufficientemente provate, affidabili, documentate, ripetibili, ...

Vorrei illustrare questo concetto con l'esempio del riscaldamento globale, dove, da un lato, fare riferimento agli esperti è fondamentale e indispensabile per aiutare a comprendere meglio il fenomeno, ma, dall'altro, purtroppo contribuisce anche a non reagire abbastanza rapidamente per ridurne le conseguenze. Ed è proprio questa la trappola più grande che rappresenta l'approccio scientifico in questo caso.

Infatti, fino a poco tempo fa (2020-2022), mentre le catastrofi si moltiplicavano in tutto il mondo e ogni giorno venivano alla luce nuovi fatti che ci mostravano quanto fossimo ogni volta un po' più vicini al baratro; ogni esperto intervistato commentava che l'evento del giorno non poteva essere attribuito al riscaldamento globale: perché farlo sulla base di elementi parziali o non ripetuti nel tempo sarebbe stato poco obiettivo. E la frequente ripetizione di questo tipo di conclusioni nei media ha come conseguenza che, alla fine, nessuna delle catastrofi che si verificano può essere direttamente attribuita al riscaldamento globale, se non anni dopo, quando è possibile ricavare statistiche sulla moltiplicazione di questi eventi. In questo modo si alimenta la tendenza a credere che il riscaldamento globale sia qualcosa di possibile e lontano, e non di certo e già molto concreto. In questo contesto, i responsabili di ogni parte continuano a riposare sugli allori e la maggior parte dei cittadini non se ne preoccupa nella vita quotidiana. Un approccio del genere finisce per avere un aspetto fortemente irresponsabile.

Inoltre, alcuni scienziati arrivano addirittura a non tenere conto di fatti di cui si ignorano ancora i dati numerici, quasi come se non esistessero.

In concreto, ad esempio, i rapporti dell'IPCC che si susseguono a intervalli di diversi anni sono ogni volta più allarmistici. Gli scienziati intervistati hanno confermato che nel 2014 non erano disponibili tutti i dati e che le previsioni non potevano essere accurate. Eppure, attualmente ci troviamo esattamente nella stessa situazione: non disponiamo ancora di tutti i dati relativi al riscaldamento globale. Pertanto, forse sarebbe opportuno variare il discorso, essendo in grado di ipotizzare che tra qualche anno le conoscenze sulla questione saranno più approfondite e consentiranno di dimostrare che la situazione è

molto più grave di quanto ci viene presentato oggi. Tuttavia, già oggi alcuni scienziati osano annunciarci un disastro - cfr. l'articolo dell'Agence Belga pubblicato dalla RTBF *« La planète bascule vers un désastre irréversible, avertissent les scientifiques » ("Il pianeta sta precipitando verso un disastro irreversibile, avvertono gli scienziati") (2019)*:
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_la-planete-bascule-vers-un-desastre-irreversible-avertissent-les-scientifiques?id=10375957].
Anche il Segretario Generale delle Nazioni Unite Antonio Guterres lo esprime in questi termini*: «Delay means Death»* (*«Ritardare significa morire»*), o più recentemente *«L'era del riscaldamento globale è finita, spazio all'era dell'ebollizione globale»,* per scuotere le coscienze. E chiaramente non viene ascoltato.
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/climat-extinction-rebellion-veut-rendre-viral-le-cri-dalarme-du-patron-de-lonu-10947804]
[Fonte: https://www.rtl.be/actu/monde/international/lere-du-rechauffement-climatique-est-terminee-place-lere-de-lebullition-mondiale/2023-07-27/article/573034]

Per facilitare la comprensione della velocità del riscaldamento globale e della necessità di spingere rapidamente le nostre abitudini per reagire, ecco un'animazione ultra-breve (24"):
"CarbonBudgetBucket", del *Global Carbon Project,* che non lascia dubbi sulla rapidità del fenomeno - tra il 1870 e il 2019 - e permette di cogliere meglio l'assurdità di non reagire più rapidamente:
[vedi Rif. 12: https://www.globalcarbonproject.org/global/multimedia/CarbonBudgetBucket.mp4].

E per tornare agli scienziati dell'IPCC, questi rappresentano 195 Stati, ovvero 195 condizioni geografiche e climatiche diverse e 195 orientamenti politici diversi. Di conseguenza, possono solo esprimere il minimo comune denominatore dei risultati dei loro rispettivi studi.

Tutto ciò non deve portarci a ignorare i dati scientifici o a escludere il parere degli esperti, anzi. Ma significa soprattutto che dobbiamo renderci conto che, in molti settori, le previsioni sono tutt'altro che affidabili per il fatto stesso che si attendono prove per formularle. E questo vale in particolare per il riscaldamento globale. Perché il rischio che tutto ciò che ci viene annunciato attualmente sia solo paccottiglia rispetto a ciò che accadrà molto presto; questo rischio è tutt'altro che nullo. E questo senza contare gli effetti di accelerazione che stanno già iniziando a essere misurati e che si accumuleranno e potrebbero rendere la situazione ancora più esplosiva di quanto si possa immaginare.

Per illustrare meglio il concetto, ecco un articolo (in francese) del settembre 2023, proposto da Antoine Binamé sul sito della RTBF, che per la prima volta lascia intravedere che ciò che stiamo già vivendo supera ciò che è stato calcolato per i prossimi decenni:
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/20-ans-separent-les-modeles-de-projections-climatiques-de-la-realite-comment-expliquer-un-tel-decalage-11254623]

Ciò che cerco di esprimere attraverso l'esempio del riscaldamento globale riguarda anche altre negazioni, come quelle relative al fumo e all'amianto, ad esempio. E nel caso del riscaldamento globale, si tratta di una negazione della gravità e della velocità con cui il processo sta accelerando.
Gli esperti o gli scienziati, in questo caso, sono molto spesso in ritardo, e quindi ascoltare solo loro senza la capacità di proiettarsi nel futuro è ingenuo e distruttivo.
Gli specialisti, gli scienziati, gli esperti sono maestri nel negare in molti casi, e lo affermano con tanta sicurezza, paternalismo, persino autoritarismo, che ci si sente subito piccoli e non si ha voglia di replicare. Ma allora si ha torto.

Ribadisco che non è mia intenzione mettere in dubbio la qualità della ricerca scientifica o le competenze degli esperti in generale, ma mi sembra essenziale non basare il nostro ragionamento esclusivamente su ciò che essi ci trasmettono.

I limiti del ricorso all'esperto sono piuttosto evidenti nel contesto del riscaldamento globale. Ma questo vale per tutti i settori.

L'esistenza di controperizie (contre-expertises in fancese) indica quanto l'affidabilità delle perizie (expertises in francese) sia sempre discutibile.
In alcuni casi, sono piuttosto il profilo della personalità, l'ideologia, l'esperienza e la competenza dell'esperto a influenzare il risultato della perizia piuttosto che la razionalità di cui è in grado di dare prova. Inoltre, chiunque esca dai schemi consueti rischia fortemente di essere definito un ciarlatano, anche quando le competenze sono comprovate e l'approccio rimane razionale. Non si tratta nemmeno di negare l'esistenza di derive e manipolazioni. Ma nei campi della psicologia e delle medicine alternative, ad esempio, la diffidenza prevale dal momento che ci si allontana dai riferimenti accademici o dai dogmi di un ordine professionale.

E tutto ciò dimostra quanto la scienza proceda a rilento in molti campi. Le teorie scientifiche possono funzionare a lungo termine, sulla base di ricerche numerose, importante, lunghe, costose e ripetute nel tempo. Senza contare che molte teorie sono state confutate dalla maggioranza degli scienziati per decenni, per poi essere approvate (o viceversa). La vita non sempre ci permette di aspettare che gli scienziati facciano il loro lavoro a lungo termine e finiscano per concordare su un unico punto di vista.

Lo stesso vale per l'economia e la finanza. Le teorie sulla decrescita sono in gran parte confutate. Crescita, austerità e tecnologia sono gli unici rimedi proposti per affrontare gli sconvolgimenti dell'economia. E chiunque metta in discussione l'arricchimento indecente di alcuni di fronte alla povertà e alla miseria di altri viene bollato come estremista o considerato marginale e non viene ascoltato.

Più in generale, l'idea non è quella di confutare tutte le opinioni degli esperti, ma di essere in grado di rendersi conto che gli esperti chiamati a esprimersi lo fanno quasi sempre per confermare le convinzioni di coloro che li consultano e che, da un esperto all'altro, si può arrivare a far dire tutto e il contrario di tutto, e che è necessario rimanere sempre critici, vigili e sfumati di fronte alle opinioni degli esperti.

8. La nostra incapacità di gestire correttamente le nostre scoperte e invenzioni scientifiche

L'umanità è attualmente chiamata a evolversi molto rapidamente, nell'arco di pochi decenni, rispetto alla lentezza dell'evoluzione che ha caratterizzato il secolo scorso, se non addirittura il millennio scorso. Se mettiamo in prospettiva - rispetto alla storia e alla preistoria - la mutazione tecnologica della società che si è realizzata negli ultimi 200 anni, con l'avvento dell'era industriale, passando per l'era dell'informatica alla fine del XX secolo, e ora quella della robotizzazione, dell'intelligenza artificiale e della biotecnologia; si capisce che la velocità della nostra evoluzione segue una curva ascendente. E se riflettiamo un po' più a fondo, possiamo notare che le scoperte scientifiche e tecnologiche si sono sviluppate in modo spettacolare, ma che il nostro sviluppo psicologico e spirituale ha subito una notevolmente scarsa evoluzione, se non è addirittura regredito sotto alcuni aspetti. Ed è proprio il ritardo accumulato a questo livello che dovremo recuperare molto rapidamente, molto molto rapidamente, se vogliamo perpetuare la nostra esistenza. Probabilmente dovremo fermare bruscamente la fuga in avanti tecnologica, scientifica, informatica, ecc. Siamo andati molto oltre il loro sviluppo rispetto a ciò che siamo in grado di gestire. L'idea non è quella di rinnegare i progressi tecnologici, né di pensare che "prima era meglio". Ma piuttosto di renderci conto che il divario tra tutto ciò che inventiamo e sviluppiamo a una velocità eccezionale e la nostra capacità di gestirlo e comprenderlo collettivamente è semplicemente enorme, e che la portata delle derive che questo genera è troppo grande e totalmente distruttiva.

La conquista dello spazio ne è un esempio lampante. I vuoti legislativi consentono qualsiasi cosa. Nessuno possiede la Luna, né Marte, né gli strati dell'atmosfera terrestre. Le migliaia di satelliti lanciati in orbita dal progetto Starlink (42.000) e dal suo concorrente Kuiper (oltre 3000) ne sono l'esempio più eclatante. Due società impongono così la loro legge intorno alla Terra. E le regolamentazione seguiranno solo quando saranno noti danni significativi e riconosciuti da tutti coloro che possono legiferare. In altre parole, i responsabili (a capo di questi progetti spaziali) hanno tutto il tempo per vedere cosa succede e quindi continuare allegramente.

Il settore delle armi e degli armamenti è un altro esempio, questa volta estremo, di ciò che l'uomo è in grado di sviluppare... e di utilizzare. Che si tratti del porto d'armi negli Stati Uniti, della bomba nucleare, delle pistole o dei kalashnikov, dei cannoni, dei carri armati, dei bombardamenti "chirurgici", delle mine antipersona, delle bombe a grappolo... - senza contare tutto l'arsenale chimico e biologico, tutte le attrezzature e il personale dell'esercito e i budget colossali che vi sono dedicati -; tutte queste armi sono state inventate da uomini (nota: e probabilmente da nessuna donna).

E la cosa peggiore è che coloro che le inventano, le commercializzano, scatenano le guerre, sviluppano le strategie e mandano i soldati, ma anche intere popolazioni, alla morte o alla mutilazione, non sono mai quelli che saranno colpiti da un'arma o dai traumi della guerra (le eccezioni confermano ampiamente la regola).

In sintesi, poiché ne ha la capacità materiale, l'essere umano preferisce uccidere il proprio prossimo per il proprio beneficio piuttosto che salvarlo dalla morte per il bene di tutti. E non serve a nulla puntare il dito contro alcuni responsabili, perché siamo tutti parte in causa. I nostri paesi (occidentali) sono regolarmente coinvolti in conflitti armati, eppure noi, cittadini di questi paesi, continuiamo a vivere come se nulla fosse.
Quando il servizio militare era obbligatorio, gli obiettori di coscienza erano l'eccezione. È molto probabile che oggi sarebbe ancora così in gran parte.

> **Nota relativa al concetto di guerra**: va notato che, se si considera che la violenza è intrinseca al comportamento umano in certe circostanze, quando emozioni mal gestite portano ad atti impulsivi aggressivi e distruttivi, le guerre non hanno nulla di impulsivo. Sono pianificate. Le élite militari vengono addestrate alle strategie. Esistono persino leggi internazionali in materia. Si ricorre quindi alla razionalità per giustificare l'atroce: uccidere innocenti e carne da cannone per soddisfare i leader in cerca di vittoria. Si tratta quindi di uno dei peggiori usi della razionalità e della scienza e una prova assoluta dell'incapacità dell'uomo di gestirsi, nonostante sia stato in grado di creare mezzi ultra-sviluppati per distruggere. Non nego che la maggior parte degli eserciti basi le proprie strategie più sulla difesa che sull'attacco. Tuttavia, i paesi neutrali non sono oggetto di ambizioni militari né sono considerati una minaccia, e la migliore difesa è non mostrarsi bellicosi.

Tornando alla ricerca scientifica e allo sviluppo di alcune soluzioni tecnologiche, preciso che non si tratta di opporsi in blocco. Alcune potrebbero comunque aiutarci a salvarci dal disastro. Si tratta piuttosto di rendersi conto che l'uso della scienza da parte degli esseri umani ci ha portato finora alla catastrofe. E che l'obiettività tanto ricercata dagli scienziati non ha assolutamente frenato questa distruzione. E che, in questo contesto, finché l'uomo non evolverà sufficientemente, bisogna astenersi dall'andare troppo avanti, e soprattutto in qualsiasi direzione, senza la minima coscienza delle conseguenze. Non sono la scienza o la tecnologia che devono essere messe in discussione, ma ciò che ne facciamo, o piuttosto la nostra incapacità di utilizzarle collettivamente in modo sostenibile.

E questo riguarda tutti, perché la ricerca o la scoperta di uno finirà sempre per essere utilizzata per scopi non etici da qualcun altro. Ma soprattutto, ciò che scopriamo e inventiamo oggi, nella maggior parte dei casi, non ne conosciamo gli effetti sul futuro, tranne quelli che ci vengono mostrati dall'esperienza odierna. Ma se questi vengono commercializzati e diffusi su larga scala, non è più possibile tornare indietro per riparare i danni. L'esempio perfetto è quello della plastica. Tanto più che si tratta di piccole innovazioni, apparentemente innocue, ma che si moltiplicano a migliaia e a milioni e che, tutte insieme, creano il disastro. La responsabilità di questa deriva è quindi intrinsecamente di chi orienta la ricerca iniziale, se non ha la garanzia dei limiti che potranno essere imposti all'uso di tale ricerca.

Se guardiamo a tutto ciò che siamo riusciti a creare dal petrolio, ma anche a tutte le conseguenze verso cui questo ci sta portando (riscaldamento globale, inquinamento gigantesco causato dalla plastica, zone morte negli oceani, fuga in avanti esponenziale di tutte le produzioni commerciali, esaurimento delle materie prime, guerre, ecc.), ci si rende conto che, alla fine, il fenomenale salto evolutivo che ha prodotto non è che un'illusione. In questo senso, l'informatica e, attualmente, la robotizzazione e l'intelligenza artificiale potrebbero solo accelerare questo processo, finché non avremo la saggezza, a livello dell'umanità, di orientare la ricerca in questi campi con coscienza.

Quindi, finché l'umanità nel suo insieme non avrà fatto un passo avanti nella sua evoluzione, non sarà la ricerca scientifica a poter salvare la situazione. È a un altro livello che dobbiamo cercare, senza denigrare i possibili contributi della conoscenza e della ricerca scientifica. Non credo infatti che sia necessario diventare reazionari e desiderare un passo indietro. L'importante è rimanere cosciente che l'etica e il livello di conscienza nell'uso delle scienze sono qualcosa che varia da un individuo all'altro e che, per quanto elevato sia il livello di saggezza di alcuni, finché ci saranno altri molto immaturi, capaci di utilizzare le scoperte dei primi o di cercare essi stessi di innovare in modo immaturi, non potremo che andare incontro a catastrofi. Praticamente tutti i progressi scientifici e tecnologici sono interessati. È ad esempio il dilemma degli scienziati che hanno partecipato alla creazione dell'arma nucleare senza comprenderne appieno le conseguenze.

E finché non saremo in grado di avanzare tutti insieme per il bene di tutti, compreso il bene delle altre specie viventi, ridurremo il nostro potenziale di perpetuazione.
E la chiave di questa evoluzione è anche legata all'abbandono dei rapporti di forza impliciti e dannosi che regolano la nostra organizzazione sociale, a tutti i livelli.

Allontanarsi dalla razionalità va di pari passo con l'abbandono del rapporto di forza. In un certo senso, sono due aspetti della stessa realtà.

9. Nuovi riferimenti per guidare le nostre scelte

Allontanandoci dal predominio dello spirito cartesiano come riferimento per le nostre scelte, poco a poco tutti i nostri riferimenti, e infine, tutto il nostro contesto mentale saranno destinati a trasformarsi.

> Nota: per evitare qualsiasi malinteso, ripeto che non si tratta di rifiutare il ricorso alla razionalità, ma di non considerarla più l'unica fonte di pensiero su cui basare le nostre decisioni, né il riferimento prioritario tra tutti gli altri modi di pensare a nostra disposizione.

Questo spostamento nella percezione del contesto ci metterà in una posizione in cui saremo in grado di scegliere idee migliori in ciascuna delle situazioni che lo richiedono; idee che saranno applicabili, che

porteranno risultati e che condurranno a successi duraturi. E nella pratica, riusciremo a considerare i nostri fallimenti in modo diverso, come opportunità per migliorare noi stessi.

Tuttavia, il spostamento da operare non risiede né nella volontà di pensare in modo diverso, né nel ragionamento che lo accompagna, ma piuttosto nella concezione sia della situazione che del modo di evolvere in essa.
Non è quindi tanto la ricerca di risposte alle nostri interrogazioni di fronte alle incertezze e rischi della vita che conta, quanto il quadro di riferimento in cui cerchiamo le risposte. Quando cambiamo questo quadro, le soluzioni si impongono automaticamente, diventano semplicemente evidenti.

Al contrario, quando continuiamo a basare le nostre scelte quasi esclusivamente sulla razionalità: attraverso la ricerca dell'oggettività, attraverso il riferimento alla scienza a tutti i costi, attraverso la logica cartesiana; e quando ignoriamo i nostri sentimenti, le nostre emozioni e il nostro intuito, aumentiamo semplicemente le nostre possibilità di fallire e/o di persistere nei problemi. Questo è in realtà ciò a cui stiamo assistendo oggi nella lotta contro il riscaldamento globale e le distruzioni ambientali. Con tutti gli effetti rimbalzo, le ricerche di innovazioni tecnologiche per far fronte alla situazione catastrofica che abbiamo creato con la tecnologia stessa, non facciamo altro che sprofondare un po' di più, continuando a riscaldare il clima, producendo sempre più inquinamento, rendendo sempre più scarse le risorse e scoprendo che le conseguenze di tutto ciò si moltiplicano e si aggravano.

Lo stesso vale per la situazione economica quando, ad esempio, commercializziamo prodotti equosolidali provenienti dai paesi del sud, ma che sono superflui per noi, che viviamo nel nord; non facciamo altro che perpetuare uno squilibrio, una disuguaglianza. Allo stesso modo, quando ci impegniamo nella moda sostenibile, utilizziamo una produzione sostenibile per creare qualcosa di effimero e, in questo, rimaniamo nella logica del passato. Quando associazioni come #BlackLivesmatter chiedono alle multinazionali di smettere di lucrare sull'odio (tramite la cessazione della pubblicità sui social network), continuano a sostenere il profitto, che da solo produce tutti gli eccessi: disuguaglianze, ingiustizie, povertà, e anche l'odio. Quando produciamo auto elettriche per fare a meno dei combustibili fossili, ma le facciamo funzionare con l'elettricità proveniente da centrali nucleari o a carbone, non facciamo altro che spostare il problema, perché l'obiettivo non è l'ambiente, ma persistere nel profitto, cercando di farlo sembrare più sostenibile.

Tuttavia, mettere la logica dei nostri ragionamenti in secondo piano rimane qualcosa di sconcertante nella nostra società.

È necessario sperimentarla per comprenderne meglio la validità e quindi accettare di provare a funzionare in modo diverso, anche se non ci crediamo ancora.

La chiave principale di questo spostamento di atteggiamento è capire che la coerenza, l'efficacia, la durabilità, il successo e il riconoscimento delle nostre scelte sono molto più probabili quando riusciamo a vivere secondo il nostro cuore piuttosto che secondo la nostra testa. Le persone che seguono il proprio cuore hanno in genere una vita molto più fluida, con molte meno preoccupazioni, ecc. La razionalità deve essere al servizio del cuore.

Ecco cosa dice Satish Kumar nel libro "Tu sei quindi io sono", (2011), Ed. Fiorigialli:

> *"Ho sempre considerato il razionalismo come una forma di violenza intellettuale. Una violenza tanto più brutale in quanto insita nella sua stessa natura: non appena entra in azione, il razionalismo taglia, separa, divide, isola. La razionalità ha certamente un posto nella nostra vita, ma la società non deve metterla su un piedistallo. Come lo yin e lo yang dei taoisti, il cuore e la*

ragione devono equilibrarsi, non scontrarsi. Se temperato dai nostri sentimenti e dalla nostra intuizione, il razionalismo può contribuire alla nascita di una cultura fondata sulla non violenza, l'interdipendenza e la compassione. Se regna sovrano, conduce dritto alla violenza». [20]
[Cfr. Rif. 1: https://fiorigialli.it/libri/index.php?big=6399]

La logica razionale sta al ragionamento mentale come il rapporto di forza sta alle relazioni umane. E questi due aspetti si combinano perfettamente nei nostri schemi mentali occidentali. Il rapporto di forza è quindi da mettere in discussione.

C) LASCIARE IL RAPPORTO DI FORZA

1. Introduzione

Il salto evolutivo necessario per rivoluzionare la nostra società potrà venire solo da ogni piccoli pedoni che siamo. Se i politici, i media e alcune tecnologie potranno svolgere un ruolo, non saranno all'origine di questo cambiamento, ma solo la conseguenza di una trasformazione di massa a livello individuale. E il potere del denaro perderà la sua posizione. Questa trasformazione è già in atto. Ogni persona che fa un passo avanti nella propria evoluzione, provoca di fatto un cambiamento intorno a sé: questo aspetto sarà sviluppato nell'ultima parte.

E per fare le scelte giuste verso le alternative giuste, quelle che non saranno illusioni, stecche su gambe di legno, mezzi nuovi ma equivalenti a quelli che ci hanno portato al disastro, dovremo davvero cambiare prospettiva in tutte le nostre concezioni della realtà.

Come abbiamo visto nei capitoli precedenti, per far evolvere le nostre mentalità, dovremo rendere espliciti molti elementi attualmente ancora nascosti (tanto nel funzionamento della società che nei nostri valori e comportamenti individuali). Dovremo abbandonare la negazione, il nostro rifiuto di vedere e accettare la situazione così com'è, ma anche la nostra compiacenza o la nostra codardia di fronte a questa situazione. E dovremo allontanarci dalla tendenza a fidarci solo del ragionamento cartesiano.

Ma l'aspetto più importante che dovremo mettere in discussione è il rapporto di forza che guida la nostra società a tutti i livelli: tra nazioni come tra individui, e a tutti i livelli intermedi.

Questo è il punto cruciale di una profonda mutazione di mentalità, che apre la porta alle reali capacità di altruismo, empatia e cooperazione, che non sono più pii desideri, ma si rivelano come la nostra vera natura. Una volta compresa la necessità essenziale di scegliere questa direzione, inizia il lavoro, nella pratica, a lungo termine, che ci permetterà di evitare, alla minima minaccia, alla minima frustrazione, di tornare ai nostri vecchi schemi, ai nostri vecchi demoni per così dire.

Anche questo apprendimento può essere avviato solo a livello individuale prima di poter essere sperimentato su larga scala. È un lavoro piuttosto lento e impegnativo. Tuttavia, è facilitato quando i nostri progressi sono condivisi dai nostri pari. Perché allora questo ci permette di avere fiducia che gli altri funzionano allo stesso modo. Quando dei gruppi riescono a funzionare in questo modo, e ce ne sono già alcuni, l'evoluzione è fulminea.

Di conseguenza, più saranno persone che funzionano al di fuori dei registri dei rapporti di forza, più facilmente e rapidamente potremo accedere a un'evoluzione generale delle mentalità.

La nuova struttura della società verso cui questo ci porta è simile alla rete Internet e alla bilancia a piatti. Ci allontaneremo dall'attuale struttura piramidale che caratterizza la nostra società in tanto ambiti e che è destinata a crollare come un castello di carte.
E la scelta dell'immagine del castello di carte non è casuale.
Nel castello di carte, per mantenere le carte in piedi e costruire la struttura, è necessario metterle in opposizione l'una all'altra. Ogni carta è tenuta in piedi dal peso di quella opposta, mentre poggia sulle carte sottostanti. E queste opposizioni sovrapposte l'una all'altra consentono la costruzione del castello. In questo senso, quando si porta tutto il peso sulla carta a cui ci si oppone, la si mantiene in piedi. Psicologicamente è lo stesso: opporsi mantiene infatti ciò che è. I conflitti aperti mantengono in qualche modo le discordie. Opporsi ha spesso l'effetto contrario a quello desiderato, nel senso che più ci si oppone a un gruppo, a una persona, a un'ideologia nella società, più questo le dà successo.
E questo principio funziona anche quando l'opposizione è quasi inesistente, quando il dominato, da un lato, pretende nel suo discorso di rifiutare il dominio di cui è oggetto, mentre dall'altro lato accetta nei fatti di sottomettersi al dominante. Lo abbiamo visto nell'esempio dei telespettatori che si ribellano alla politica del direttore del canale che guardano, ma continuano a guardare i programmi offerti da quel canale. Oppure quando gli utenti dei social network accettano di rimanere membri pur non condividendo la politica di gestione di questi stessi network e chiedono ad altri (le multinazionali) di fare pressione per ottenere ciò che vogliono (vedi i paragrafi che menzionano questo aspetto). Senza rendercene conto, siamo tutti capaci di adottare questo tipo di atteggiamento compiacente nella vita quotidiana. Non è quindi molto difficile per i dominanti perseverare nel proprio atteggiamento, spesso senza nemmeno essere veramente consapevoli dell'aspetto dominante del proprio comportamento.

E in molte situazioni è proprio il comportamento di sottomissione stesso a determinare il rapporto di forza: un servizio reso in modo ricorrente può finire per essere considerato un diritto da parte di chi ne beneficia. Ciò è particolarmente evidente nella divisione dei compiti domestici tra coinquilini, nella coppia o in alcune famiglie. E naturalmente si riscontra in tutti gli ambienti professionali. Chi prende l'abitudine di fare un po' di più, vedrà rapidamente gli altri scaricare su di lui questi compiti. E per quanto possa lamentarsi di questa ingiustizia, una volta fatto il primo passo, sarà molto difficile liberarsene.

E nella maggior parte dei rapporti di forza, spesso diseguali, la situazione si mantiene nel tempo perché ciascuno degli attori coinvolti accetta di continuare a svolgere il proprio ruolo. Il dominante mantiene il dominato sotto il suo controllo e il dominato partecipa attivamente al suo dominio, semplicemente accettando di sottomettersi. In questo senso, non tutti i rapporti di dominio sono dittatoriali.

In un certo senso, quando qualcuno abusa del proprio potere, cerca di dominarci indebitamente, se non siamo bloccati nella situazione e quindi costretti a subire questo potere ingiusto o indebito, abbiamo la responsabilità e persino il dovere di uscire da questa situazione. E per riprendere l'immagine del gioco delle carte: se ritiriamo le nostre pedine dal gioco, la nostra carta, facciamo crollare la carta che ci sta di fronte.

In genere sono le nostre paure di fronte alle sfide che ci impediscono di porre dei limiti o di sentirci liberi, perché abbiamo paura di perdere la persona amata, l'amico, il lavoro o di fallire negli studi o in un progetto. Tuttavia, se il nostro interlocutore o partner è corretto, accetterà il nostro nuovo atteggiamento e ci rispetterà. E se non lo fa, forse è meglio rimettere in discussione la nostra relazione o il nostro progetto. Solo nei casi in cui non abbiamo la libertà di rimette le cose in discussione abbiamo la sola scelta di sottometterci. Ma una volta adulti, abbiamo molto più spesso libertà di scelta di quanto immaginiamo e possiamo acquisire alcuni mezzi di relazione e comunicazione che consentono di evitare, attraverso la negoziazione, situazioni di dominio e sottomissione.

Nelle situazioni in cui la negoziazione non è possibile o fruttuosa per evitare il rapporto di forza, se usciamo unilateralmente da questo rapporto di forza, ritirando la nostra carta dal gioco, esercitiamo allora un potere di altro tipo, ma un potere che si colloca al di sopra di quello del dominio.
Se riusciamo a uscire regolarmente dal gioco per evitare giochi di potere malsani, impariamo a scegliere meglio i giochi a cui partecipare.

E questo può avvenire a tutti i livelli, compreso quello dei giochi politici e tra le nazioni.
Come cittadini in una democrazia, la nostra libertà è molto più grande che nella nostra coppia, nella nostra famiglia, nelle nostre relazioni amichevoli o di lavoro. E non si tratta di ribellarsi all'autorità o di boicottare qualcosa. Si tratta di scegliere di guardare alle cose che funzionano in modo sano, senza cercare di confrontarsi con quelle che non funzionano correttamente. Perché il potere dell'alternativa non è quello del rapporto di forza, è quello dell'evoluzione, del cuore, della creatività e dell'intelligenza collettiva. Ogni rinuncia al nostro sistema sociale distruttivo, sostituita da un impegno in alternative costruttive, è un passo in più che potrebbe evitarci il collasso e il caos, perché l'alternativa potrà prendere il posto di tutto ciò che è destinato a scomparire.

> Nota: precisiamo comunque che abbandonare il rapporto di forza non significa andare verso l'anarchia. Non si tratta di rifiutare l'autorità, la gerarchia, il potere, ma di allontanarsene progressivamente, in funzione di un'evoluzione delle mentalità, e/o di sostituirli con altri sistemi di comunicazione e di relazione più vicini a quelli delle reti, del consenso, dell'autonomia, della democrazia partecipativa, dell'intelligenza collettiva e della solidarietà.

2. Il rapporto di forza

a - In cosa consiste il rapporto di forza?

Ma cominciamo innanzitutto con il chiarire cosa si intende con questa espressione.
Il rapporto di forza consiste nel creare, tentare di creare o mantenere, in una relazione individuale o collettiva, una differenza di status tra i protagonisti. Che sia dovuto all'età, al colore della pelle, al genere, alla cultura, alla religione, alla ricchezza, a una competenza, a una facoltà, a un sapere o semplicemente alla forza fisica, il rapporto di forza mette in competizione o genera forza in alcuni e sottomissione in altri.

Il rapporto di forza si gioca sempre tra almeno due persone. E ogni persona ne partecipa.

Esistono solo tre modi per evitare il rapporto di forza e quindi evitare di parteciparvi: non entrarvi, dissolverlo, o ancora lasciare la situazione.

Se riprendiamo la metafora del castello di carte, si tratta di mantenere le carte distese, di far crollare una delle due carte o di togliere una delle due carte dal gioco.

Ma attenzione, esistono vie traverse per cercare di eludere un rapporto di forza che, al contrario, lo inverte in modo più insidioso.
Infatti, quando non abbiamo mezzi per esercitare una forza sufficiente di fronte a comportamenti di dominio, se non usciamo dalla situazione, o non rifiutiamo di cooperare a questa situazione, e non vogliamo rimanere impotenti e sottomessi, ci sono alternative meno franche ma non più costruttive, quali: la codardia, la manipolazione, la vittimizzazione, o addirittura la somatizzazione. Anche queste sono modi per rimanere nel rapporto di forza, anche se raramente vincenti.

b - Lasciare il rapporto di forza

Lasciar andare il rapporto di forza consiste soprattutto in uno stato d'animo, una mentalità che permette, nelle relazioni e nei comportamenti, da un lato di smettere di porsi di fronte agli altri cercando di imporre la propria volontà: sia in modo diretto, come concorrente, autoritario, predatore, dominante; sia in modo indiretto, come abusivo, manipolatore. O, al contrario, di smettere di lasciarsi abusare attraverso la sottomissione e l'impotenza, o addirittura la codardia, la complicità o la compiacenza: ponendo dei limiti o abbandonando la situazione.

Allo stesso tempo, questo permette di non misurarsi più, di non confrontarsi più con gli altri, di non giudicare più e, di conseguenza, di non adattarsi più ai giudizi degli altri o all'idea che abbiamo dei giudizi su di noi.

Ciò permette di ridurre la sottomissione e il ricorso alla coercizione. La gerarchia assume allora un altro volto. Questo atteggiamento privo di qualsiasi potere nella relazione (ricerca di controllo sugli altri o sottomissione al controllo degli altri) può allora coniugarsi con la razionalità e la creatività per realizzare progetti, aggirare ostacoli o superare disaccordi, in gruppi e popolazioni, in funzione delle capacità e della volontà degli attori che vi prendono parte.

Tutti noi siamo in grado di agire al di fuori dei rapporti di forza in modo intermittente. Ma imparare a lasciare il rapporto di forza consiste nel cercare di farlo sempre più spesso, soprattutto in situazioni in cui prima non eravamo in grado di concepire di funzionare al di fuori dei giochi di potere e dei quadri di obbedienza o ribellione.

Quando si adotta questo atteggiamento, allora, e solo allora, diventa davvero accessibile una serie di altre capacità: la cooperazione, l'intuizione, la creatività, l'empatia, l'altruismo, l'intelligenza collettiva, ecc. In altre parole, si può riassumere con l'espressione "funzionare con il cuore". In un certo senso, nella nostra cultura, il funzionamento nel rapporto di forza è l'atteggiamento predominante, mentre l'atteggiamento del cuore è sussidiario e viene utilizzato solo dove ci si può permettere di "abbassare la guardia". Il rapporto di forza è direttamente un'eredità della nostra condizione animale: la lotta per la sopravvivenza. La nostra evoluzione può portarci a superare questa fase.

c - Funzioniamo nel rapporto di forza come respiriamo

Lasciare il rapporto di forza porta maggiore libertà nelle nostre scelte e nei nostri comportamenti e ha come conseguenza lo sviluppo della diversità, un accesso sostenibile all'equità e alla solidarietà, una maggiore umiltà, nonché la possibilità di instaurare una fiducia solida e duratura in tutte le interazioni e relazioni sociali. E questo passo è talmente fondamentale che compierlo consiste entrare in un altro mondo.

Credo davvero che questo aspetto sia la pietra angolare, il centro di gravità, affinché le trasformazioni a tutti i livelli possano dare frutti concreti. E non è un'impresa da poco. Il rapporto di forza è ancora oggi per la nostra psicologia ciò che l'aria è per il nostro spazio: invisibile eppure onnipresente.

Tanto non saremo in grado di guardare la realtà al di fuori di questi schemi di funzionamento, sarà quasi impossibile capire che sono tutti, o quasi sempre, inadeguati e dannosi.

Tutti questi processi sono particolarmente poco consci. L'espressione "rapporto di forza" non ha un vero e proprio sinonimo in francese. Ci sono moltissime parole che ne implicano la presenza, come violenza, lotta, conflitto, opposizione, dominio, ecc. L'espressione più vicina è senza dubbio "gioco di potere", ma è più limitata nel concetto, anche se esistono diversi usi, e il gioco implica anche il possibile aspetto della manipolazione. La povertà di vocaboli per esprimere un rapporto di forza dimostra che la nostra coscienza di questo schema comportamentale è ancora molto poco sviluppata.
Ed è anche piuttosto sorprendente che in altre lingue come lo spagnolo e l'inglese (le mie conoscenze attuali si limitano a queste due lingue in materia) non esista un'espressione che corrisponda esattamente a quella francese e italiana. In inglese si parla di "*balance of power" (*equilibrio di potere), che si avvicina più a un equilibrio e allontana l'aspetto più conflittuale, aggressivo o violento. E in spagnolo si parla di "*relación de fuerza" (relazione di forza),* dove ancora una volta, parlando di relazione, si elimina l'aspetto conflittuale, aggressivo o violento dell'espressione.
Ma il nostro linguaggio plasma la nostra cultura, o viceversa, la cultura è permeata dai concetti che il linguaggio rende possibili.

Tutta la nostra società si basa sui rapporti di forza. Ora, la vera ricchezza umana, allo stadio attuale di evoluzione dell'umanità, consiste nel riuscire a uscire con coscienza da questo stato d'animo, cioè attraverso un processo di apprendimento, arrivando a mettere in discussione tutti i nostri comportamenti, tutti i nostri atteggiamenti, tutti i nostri pensieri, in modo da scegliere, per ciascuno di essi, la via alternativa, quella dell'empatia.

Quando funzioniamo sulla base dell'empatia, la nostra mente accede a nuovi ragionamenti, la nostra capacità di scelta si amplia, i nostri atteggiamenti evolvono e questo ci rende capaci di iniziare a far parte della soluzione, a veicolare un altro modo di essere al mondo. E questo spostamento non avviene solo a livello della mentalità, ma anche nei nostri comportamenti e nel nostro modo di comunicare, che avranno un impatto su tutto ciò che ci circonda e forse anche oltre. Questo impatto non sarà puramente intenzionale, ma soprattutto naturale. Ed è proprio questo l'interesse di questo lavoro su se stessi, come vedremo più avanti.

d - Le poste in gioco del rapporto di forza o della sua assenza

Per non parlare in modo vago, cerchiamo di capire cosa si nasconde dietro i comportamenti impregnati dai rapporti di forza.

Esistono due modi di funzionare, o piuttosto due tendenze. Il primo è relativamente stabile e si inserisce in uno schema di dominio degli uni e sottomissione degli altri.
Si tratta in questo caso di un rapporto ineguale, il più delle volte scelto da alcuni e subito da altri. Si possono citare principalmente il dominio maschile e il dominio dei più ricchi sui più poveri. Questi due tipi di dominio si declinano in tutti i modi possibili e immaginabili e sono, fino ad oggi, implicitamente accettati da tutti o quasi, ma probabilmente non potranno durare ancora a lungo, perché stiamo arrivando a una fase in cui comprendiamo meglio i ruoli di ciascuno e le loro conseguenze.

Altri rapporti di forza dominazione-sottomissione esistono in modo più esplicito nelle famiglie, nel sistema educativo in generale e in tutti i sistemi che funzionano con una gerarchia: aziende, amministrazioni, eserciti, sistemi politici, giudiziari, ecc. Si tratta di un tipo di relazioni ineguali in cui da un lato c'è il potere, l'imposizione, e dall'altro la sottomissione, la punizione, o addirittura la ricompensa. A priori questi rapporti di forza sono sani e funzionano in modo più o meno soddisfacente, a seconda dei casi. Perché, nonostante tutto, chi detiene il potere può facilmente essere indotto ad abusarne, il

che permette tutte le derive che conosciamo. In molti casi, per questi rapporti di forza espliciti, esistono leggi o regolamenti che proteggono in gran parte da questi possibili abusi e derive.

Esistono due poteri che funzionano in modo estremo nel rapporto di forza in modo esplicito e riconosciuto: il potere militare e il potere giudiziario. Il primo richiede una disciplina assoluta da parte del soldato, fino al sacrificio della propria vita. Il secondo lavora per far rispettare le leggi. Queste sono coercitive; chi le viola paga in denaro o con la propria persona o con la propria libertà, passando talvolta attraverso la violenza. Ogni processo mette in gioco, per definizione, una battaglia verbale tra avvocati.

L'altra tendenza nei rapporti di forza è quella in cui le forze sono piuttosto comparabili. È quella che si può osservare tra partner: nella coppia, tra fratelli e sorelle, a volte tra amici, tra colleghi, tra aziende, tra partiti politici, tra nazioni... In genere, i partner non funzionano continuamente secondo giochi di potere. A seconda del tipo di relazione, più o meno felice, sarà possibile che alcune questioni possano essere risolte in un contesto più caratterizzato dalla cooperazione, dalla comunicazione, dal rispetto, dall'empatia, ecc. Ma più le tensioni saranno forti, più facilmente ognuno cadrà in comportamenti impulsivi, che per loro natura riducono le capacità di ascolto e di empatia e tendono a cercare di “imporre” la propria opinione, “difendere” la propria causa con priorità in modo diretto o insidioso, o al contrario a rinunciare a farlo. La nostra educazione, la nostra esperienza e la nostra volontà possono ridurre o aumentare la nostra propensione a risolvere le controversie in questo modo.

E quando il potere è fluttuante in una situazione di rapporto di forza, si è continuamente portati a misurarsi con l'avversario, a essere in competizione.

Se la risoluzione dei disaccordi o dei conflitti tra partner passa attraverso il rapporto di forza, la maggior parte di essi rischia di riemergere prima o poi. Basta infatti che il rapporto di forza si inverta per un motivo o per l'altro, o semplicemente perché chi detiene il potere di imporre all'altro la propria soluzione perde tale potere, perché il problema riemerga con rinnovata forza. Il rapporto di forza, in questo caso, richiede un enorme dispendio di energia, poiché per mantenere il proprio equilibrio implica mantenere la pressione, il controllo o la coercizione di chi lo esercita su chi lo subisce.

La presenza di rapporti di forza può anche comportare il ricorso a menzogne, inganni, frodi, tradimenti e manipolazioni. Perché quando non si possiede la forza fisica, la forza del numero, l'autorità, il carisma e non si accetta di sottomettersi, il potere viene esercitato con la strategia, in modo mascherato, insidioso, sleale. E allora tutti gli intrallazzi diventano possibili.

Quando si inizia a superare i disaccordi e i conflitti attraverso vie diverse dal rapporto di forza - non esistono, a mia conoscenza, autostrade in questo campo - diventa allora possibile iniziare a negoziare, a cercare il consenso, a utilizzare l'empatia, la non violenza, la mediazione, la pazienza, la creatività, l'intuizione e senza dubbio altre vie ancora... Solo allora nuove soluzioni ci saranno accessibili. E, una volta messe in atto, queste non richiederanno più il mantenimento di un rapporto di forza. Il problema sarà risolto definitivamente e spesso la relazione con la controparte sarà migliorata grazie alla scoperta di una soluzione che soddisfa tutti e che aumenta il livello di fiducia tra le due parti. Questo è probabilmente ciò che caratterizza le coppie più solide: la capacità di superare gli ostacoli al di fuori del rapporto di forza, che fa crescere il legame.

E non solo il problema sarà risolto in modo duraturo, ma influenzerà coloro che lo avranno risolto nelle loro esperienze future, servirà da esempio e si diffonderà tutt'intorno a loro. Questo avrà un effetto contagioso, che alcuni fattori stimoleranno e che consentiranno di accelerare la sua diffusione in modo sorprendente (vedi a que sto proposi to il capitolo sui fattori di influenza del cambiamento). E questo

effetto contagioso si realizzerà su larga scala, con la rapidità di una moda, ma in modo duraturo. Non solo perché la minaccia di un ribaltamento della situazione sarà scomparsa (poiché il rapporto di forza non interverrà più), ma anche perché il livello di coscienza si sarà elevato a un livello superiore.

E a più lungo termine, a livello mondiale, sarebbe lecito immaginare di poter arrivare a un punto in cui saremmo in grado di disarmarci, abbattere le frontiere, abbandonare la competizione, ridurre drasticamente il lavoro dei tribunali e sicuramente compiere molti altri progressi. Può sembrare lontano o totalmente utopistico, eppure forse non siamo poi così lontani. Alcune aziende, alcune scuole, alcune famiglie, alcune organizzazioni funzionano già in questo modo o stanno cercando di raggiungerlo.

Tuttavia, in un primo momento, abbandonare i rapporti di forza non è una questione di decisione, ma di un lungo apprendimento. Perché riuscire a risolvere le nostre divergenze senza ricorrere a giochi di potere non garantisce necessariamente di riuscirci in situazioni future. Le ricadute sono innumerevole. I nostri automatismi, i nostri condizionamenti, le nostre emozioni e i nostri impulsi, in ogni situazione, distoglieranno le nostre scelte e faranno tornare i rapporti di forza in modo surrettizio. Imparare a superare tutto questo richiede di essere presenti, molto più presenti, per essere coscienti dei nostri pensieri e delle nostre emozioni e gestirli, in modo da poter scegliere quelli che ci fanno andare avanti e rifiutare quelli che ci riportano ai nostri vecchi modi di funzionare.

Tuttavia, quando si è circondati da persone che hanno già compiuto un percorso significativo in questo apprendimento, questi passi indietro diventano l'eccezione. Ed è in questo contesto che, quando un numero sufficiente di persone avrà completato questa lunga e difficile iniziazione, si verificherà un ribaltamento su larga scala in cui tutti beneficeranno dell'esperienza di alcuni.

Tuttavia, non bisogna illudersi. Imparare ad abbandonare i rapporti di forza, quando la maggior parte delle persone ne è ancora dipendente, ci spinge a ricadere nei nostri vecchi schemi. Questo è il motivo per cui questa iniziazione è estremamente lenta per i primi che la adottano. Ma al contrario, ciò permette di anticipare che più questi comportamenti si diffonderanno, più rapidamente avverrà il sconvolgimento di mentalità - in una spirale ascendente - perché ci saranno sempre meno occasioni per ricadere nelle nostre vecchie abitudini. A quel punto, ognuno potrà iniziare ad abbandonare i propri atteggiamenti difensivi, diffidenti o di ritiro. Ed è difficile immaginare cosa si potrebbe ottenere in un lasso di tempo molto breve.

e - La violenza non è mai lontana dal rapporto di forza, e nemmeno la non violenza

La violenza non è mai lontana dal rapporto di forza. Il più delle volte si esprime indirettamente, non solo sotto forma di aggressività e forza fisica, ma anche attraverso il mancato rispetto dell'altro, mettendolo di fronte al fatto compiuto e attraverso tutte le forme di manipolazione, pressione psicologica, ricatto, ecc.

E questo avviene generalmente da inconscio a inconscio.

La non violenza, invece, così come viene considerata in Occidente, è un concetto ancora troppo spesso impregnato di violenza, nella maggior parte delle situazioni in cui si tratta di "opporsi" alla violenza, di "lottare", "resistere", per "vincere la causa", ma soprattutto per far funzionare un rapporto di forza.
Ciò è espresso molto chiaramente, ad esempio, nella seguente citazione:

Secondo l'articolo di François Vaillant, *« La non-violence, une force pour le 21e siècle » (La non violenza, una forza per il XXI secolo) (2013)*:

> *"L'originalità della non violenza è quella di sventare la repressione rompendo la spirale della violenza. I metodi dell'azione non violenta mirano a creare un rapporto di forza che costringa l'avversario al dialogo, cioè alla negoziazione".*
> [Fonte - articolo rimosso dal sito: https://www.eesc.europa.eu/sites/default/files/resources/docs/vaillant_non-violence_force_21e_siecle.pdf]

Le parole sono esplicite: «sventare» (che qui non è lontano da una forma di manipolazione), «rompere», «creare un rapporto di forza», «costringere».
Il fine è nobile. I mezzi non lo sono tanto quanto si vorrebbe far credere.

È comunque così che viene considerata in modo massiccio la non violenza in Occidente. E, in questo senso, se è un modo nuovo e alternativo di risolvere i conflitti, mantiene gli stessi riferimenti di quelli dei problemi del passato, ovvero: continuare a funzionare con il rapporto di forza. E in questo senso, se il modo di pensare è leggermente diverso, non lo è abbastanza da cambiare paradigma. Penso che Gandhi e Martin Luther King concepissero la non violenza in modo diverso, anche se non ne sono certa.

La non violenza, come descritta sopra, è spesso una soluzione parziale o, in ogni caso, comporta quasi tanta violenza quanta quella che combatte. Infatti, anche se non la pratica concretamente a livello fisico, la pratica indirettamente a livello psicologico. Perché lo scopo dell'atto non violento, attraverso la resistenza senza lotta fisica e senza distruzione, consiste comunque nell'opporsi e stimolare, o addirittura provocare, la violenza di coloro di cui si vogliono modificare le decisioni. Si tratta quindi di una violenza più insidiosa, che sotto apparenze molto etiche e con obiettivi costruttivi, spesso molto efficaci, consiste comunque nel portare chi si vuole combattere a combattere da solo, per coprirlo indirettamente di colpa, vergogna o fallimento per il solo fatto che è lui l'unico a ricorrere alla violenza fisica.

Questa non violenza si manifesta generalmente con un atteggiamento mentale relativamente bellicoso, con molta aggressività, in uno spirito conflittuale. La vera non violenza, invece, può essere esercitata solo con il cuore. Per comprendere veramente la non violenza - quella del cuore - vi consiglio la lettura del libro (già citato) di Satish Kumar *"Tu sei quindi io sono"*, (2011), Ed. Fiorigialli -
[Crf. Rif. 1:https://fiorigialli.it/libri/index.php?big=6399]. L'autore parla in forma autobiografica della religione giainista (nella prima parte del libro), che propone una concezione della non violenza nella sua forma più pura.

La difficoltà tra la non violenza nella sua essenza e quella che viene praticata più spesso è che, innanzitutto, spesso vengono confuse. Ma anche che coloro che praticano una non violenza che incita alla violenza spesso pretendono di stimolare le loro azioni con il cuore, mentre quando si cerca di stimolare la violenza in un avversario non si può essere in uno stato d'animo guidato dal cuore.

Tratto dallo stesso documento citato sopra:

> *«Lo scopo della risoluzione non violenta di un conflitto non è quello di umiliare l'avversario, ma di eliminare l'ingiustizia che esso perpetua. Al termine di un conflitto regolato in modo non violento, c'è sì un vincento e un perdente, ma non ci sono né vincitori né vinti, perché il guadagno in termini di umanità è da condividere tra tutti».*
> [Fonte - articolo rimosso dal sito: https://www.eesc.europa.eu/sites/default/files/resources/docs/vaillant_non-violence_force_21e_siecle.pdf]

Anche in questo caso si tratta di una situazione che dimostra l'importanza del rapporto di forza nella non violenza. La vera non violenza, secondo me, non cerca né di vincere né di far perdere. Accetta

innanzitutto di perdere, in alcuni casi. Si manifesta per porre un limite quando è possibile. Altrimenti, viene utilizzata per coerenza e soprattutto per amore.

Se vogliamo andare avanti, evolvere in modo sostenibile e persino definitivo, cioè in modo tale da rendere quasi impossibile tornare indietro, dobbiamo imparare ad agire a un livello diverso da quello della violenza, della non violenza, della resistenza e del rapporto di forza.

E questo non esclude nemmeno questi approcci, perché i casi estremi, le catastrofi imminenti - che non sono eccezionali - impongono di reagire nell'immediato, il che raramente permette di evitare completamente la violenza. Ma più ci evolveremo in un altro registro, più questi casi estremi diventeranno rari, fino a scomparire. Da qui l'importanza di agire a livello dei fondamenti del nostro modo di funzionare mentalmente ed emozionalmente.

f - Come i rapporti di forza impregnano tutte le nostre concezioni

i La mentalità basata sul rapporto di forza

Nel contesto dei rapporti di forza espliciti e riconosciuti nelle relazioni quali: il capo con il proprio dipendente, il genitore o l'insegnante con il bambino, il poliziotto, il giudice o il politico con il cittadino, molto spesso regole chiare definiscono i poteri degli uni e i diritti e i doveri degli altri. A volte esistono anche regole che evocano un contro-potere al fine di evitare abusi. Se sono sani, questi rapporti di forza sono generalmente ben accettati e consentono relazioni cordiali e il raggiungimento efficace degli obiettivi.

E se questi rapporti di forza rimangono necessari in determinate circostanze, come in particolare nell'istruzione, lo sono molto meno di quanto si immagini. Anche in ambito professionale, quando una competenza deve essere esercitata e applicata sul campo, ciò non richiede che il potere che ne deriva sia esercitato in modo permanente o significativo. E non mancano situazioni in cui il consenso e la democrazia possono sostituirlo o essere utilizzati in parallelo. Lo si può osservare, ad esempio, nelle imprese democratiche o ancora nella democrazia partecipativa.

Ma sono gli altri tipi di rapporti di forza che ci interessano. Purtroppo, nella nostra cultura ne esistono molti altri, che sono alla base delle nostre concezioni mentali e che compaiono in quasi tutte le relazioni, comprese quelle di amicizia e di coppia, nonché nei nostri passatempi, come ad esempio le competizioni sportive o i giochi che prevedono un vincitore, che sono i giochi più comuni.

E il denaro è uno degli ingredienti principali che permette di creare, favorire e mantenere tutti i tipi di rapporti di forza. Con il denaro si può comprare tutto, anche il potere.

In realtà, la maggior parte dei rapporti di forza non vengono identificati come tali e quindi si manifestano in modo inconscio attraverso comportamenti, atteggiamenti e messaggi impliciti.

È il caso del dominio maschile (di cui stiamo solo iniziando a scoprire le implicazioni onnipresenti), così come del razzismo, dell'omofobia, ma anche in molte situazioni di maltrattamento, manipolazione, molestie, ricatto, ecc. e in molti dei nostri comportamenti quotidiani.

Lo si può osservare, ad esempio, nella guida automobilistica attraverso i clacson, le manovre pericolose, gli insulti e i gesti osceni al volante, ecc. Lo si può osservare anche quando qualcuno sorpassa in una fila. O ancora, nel rapporto commerciante-cliente, dove il denaro serve come mezzo di

pressione per imporre richieste, affermare uno status, ecc. O semplicemente nel modo in cui ci presentiamo, quando ci misuriamo gli uni agli altri in base ai nostri vestiti, alla marca di ciò che indossiamo, alla marca degli accessori, dell'auto, del cellulare, ecc. La tendenza a giudicare è un ingrediente fondamentale della mentalità basata sui rapporti di forza, così come quella di sentirsi giudicati senza esserlo necessariamente, o ancora quella di forzare comportamenti per attirare benevolenza, riconoscimento e allontanare qualsiasi comportamento conflittuale o abusivo.

Anche quando desideriamo agire sulla base del consenso, dell'uguaglianza, del rispetto, della giustizia e della benevolenza, siamo ancora profondamente condizionati a fare spesso il contrario, sgomitando, mettendoci in mostra, cercando di avere ragione, giudicando, mettendoci sulla difensiva, aggredendo quando non capiamo, denunciando, esigendo, forzando, mettendo davanti al fatto compiuto, facendo pressione, prendendo in giro, ingannando, tradendo, corrompendo... o, al contrario, subendo tutto questo.

In un certo senso, pur essendo adulti, senza ammetterlo, ci comportiamo ancora spesso come bambini. E tanto non ne saremo coscienti, tanto continueremo a negarlo, non potremo che perseverare su questa strada.

In questo contesto, la ricchezza e le disuguaglianze che essa crea sono allo stesso tempo causa e conseguenza del persistere di rapporti di forza (nocivi) nella nostra società. Nelle società più egualitarie, dove la ricchezza è molto meno ambita, i rapporti di forza sono nettamente meno marcati. Una società in cui i rapporti di forza fossero minimi vedrebbe scomparire la ricerca della ricchezza materiale.

ii La nostra incapacità di concepire i conflitti al di fuori del rapporto di forza

I conflitti: ecco l'epicentro in cui si giocano la maggior parte dei rapporti di forza. Ogni vita sociale implica la presenza di disaccordi, di interessi divergenti. Perché, sebbene tutti gli esseri umani abbiano bisogni simili, i nostri percorsi distinti ci portano inevitabilmente a volerli soddisfare ciascuno a modo proprio. Le nostre scelte, i nostri limiti, le nostre opinioni prima o poi si scontreranno inevitabilmente con quelli di chi non li condivide.
E nella società in cui viviamo, risolviamo quasi sistematicamente tutti i nostri conflitti nell'ambito dei rapporti di forza attraverso:
- il dominio (guerra, autorità, manipolazione, pressione, tradimento, mettere davanti al fatto compiuto),
- la fuga (negazione, distanziazione, irresponsabilità, codardia),
- o la sottomissione (impotenza, silenzio, somatizzazione, inerzia, trauma, ...).

In realtà, non abbiamo mai imparato veramente a risolvere i nostri conflitti su altre basi. Quando non capiamo il nostro interlocutore e i suoi interessi divergono dai nostri, ci accontentiamo di giudicare. Il giudizio è, il più delle volte, un segno di incomprensione o di incapacità di ascoltare. Perché quando ci prendiamo la briga di spiegarci e di ascoltare l'altro con le orecchie ben aperte, cioè con vera empatia, con l'obiettivo non di difendere i "nostri" interessi, ma di difendere gli interessi di tutte le parti, accediamo a un altro modo di relazionarci. È allora che la negoziazione, il consenso, la creatività, la condivisione, il rispetto, il dono di sé, l'accettazione sono i vincitori del processo, generando soddisfazione in tutte le parti, portando a una risoluzione del disaccordo a lungo termine e consentendo al contempo il miglioramento della relazione e della fiducia tra i protagonisti.

iii Una società di dominatori e dominati: il rapporto di forza è ovunque

Tutto nella nostra società è costruito in funzione dei dominanti e dei dominati, dei più forti e dei più deboli, dei più ricchi e dei più poveri, degli esperti e degli specialisti e di coloro che hanno un basso

livello di istruzione, o ancora tra chi detiene l'autorità e chi non ha altra scelta che la sottomissione. E ognuno di noi vive, in apparenza - da una parte o dall'altra - quasi come se nulla fosse, esercitando il dominio o subendolo, come se fosse qualcosa di ereditario o meritato. E secondo i ruoli che ricopriamo, secondo le relazioni e le attività, possiamo essere dominanti da un lato e sottomessi dall'altro. Sottomessi al capo, dominanti nei confronti del coniuge, o viceversa, o ancora sottomessi al coniuge e autoritari nei confronti dei figli. Tutti i casi, o quasi, sono possibili, con alcuni che sono dominanti ovunque, altri sottomessi in tutte le situazioni. A seconda dell'educazione, dell'ambiente, del carattere, del genere, entreremo più facilmente in una categoria o nell'altra.

Ovunque le cose degenerano, ci sono persone che abusano del proprio potere per concedersi privilegi o danneggiare altre persone o l'ambiente, e altre che subiscono o si compiacciono di partecipare per trarne qualche vantaggio personale.

È proprio il fatto di far funzionare tutte le nostre interazioni nell'ambito di un rapporto di forza che rende possibile tutto questo.

E, va ricordato, i rapporti di forza che non sono stati predefiniti si giocano principalmente lontano dai discorsi. Tutte le persone che abusano del potere agiscono spesso in modo implicito, e principalmente in modo inconscio o semiconscio. Questo permette loro di non doversi giustificare e riduce la possibilità che chi subisce gli abusi possa smascherarli. Il dominio maschile si basa fondamentalmente sull'implicito e il tema del consenso nei rapporti sessuali ne è l'esempio più rappresentativo.

E questo quadro ci intrappola impedendoci di riconoscere i nostri errori e, di conseguenza, di correggerli. In una mentalità autoritaria, ammettere un errore significa perdere potere o quantomeno correre il rischio troppo grande di vederlo indebolirsi o scomparire. E in una situazione di sottomissione, riconoscere un errore comporta di fatto una sentenza, un biasimo o un rigetto. Di conseguenza, gli errori non vengono quasi mai comunicati da chi li commette e spesso vengono addirittura negati. Chi detiene il potere è in grado di attribuire la colpa agli altri, semplicemente manipolandoli per mantenere il proprio potere, o attraverso la proiezione (tendenza psicologica inconscia ad attribuire i propri errori agli altri). Tutto ciò contribuisce a perpetuare questi disfunzionamenti.

Eppure, quando si riesce a uscire dal regno dei giochi di potere, l'umiltà e il riconoscimento dei propri errori diventano una forza. Da un lato, perché consentono di essere giusti e coerenti, ma soprattutto affidabili nei confronti degli altri. Dall'altro, perché sono l'unico mezzo che abbiamo per progredire veramente. Negare un errore impedisce semplicemente di imparare a superarlo. Di conseguenza, una società governata dai rapporti di forza è quasi per sua natura una società che non evolve.

Va notato che non è nemmeno necessario essere l'autore di un errore perché gli abusi si manifestino, o talvolta si scatenino, in una coppia o in un gruppo. Chi ha subito molestie, bullismo, mobbing, ostracismo, razzismo, sessismo, manipolazione, abusi, lo sa perfettamente: basta essere vulnerabili per diventare il punching ball di turno. La vulnerabilità non è intrinsecamente una debolezza, ma può essere utilizzata da altri per indebolire chi ne mostra i segni. Può essere paragonata al fatto di presentarsi disarmati in un gruppo in cui tutti sono armati. La persona vulnerabile diventa così il bersaglio perfetto di tutti i rapporti di forza e di tutti gli abusi.

E la vulnerabilità può manifestarsi in mille modi, principalmente attraverso la differenza: cultura, religione, aspetto fisico, disabilità, malattia, a volte anche l'altezza, il genere, la lingua (o persino l'accento), le divergenze nelle scelte di vita: celibato, scelte di vita di tipo LGTB+, interessi culturali o politici diversi da quelli del gruppo, ingenuità, lentezza di comprensione o di azione. Basta che la particolarità di una persona disturbi anche solo minimamente un altro membro del gruppo, piuttosto

influente, perché venga implicitamente designata come anello debole del gruppo. Tutto ciò che non è conforme al gruppo sarà considerato vulnerabile e quindi attaccabile se i rapporti di forza sono significativi all'interno del gruppo. E questo aspetto è senza dubbio ancora più palpabile negli uomini che sono stati educati alla competizione, dove ci si deve sempre misurare con gli altri.

Quando ho citato l'esempio del caso Weinstein (vedi la pagina corrispondente) e del movimento *#MeToo* (vedi la pagina corrispondente) più sopra nel testo, non era del tutto innocente. Questi esempi non solo sono rappresentativi di come le mentalità possano evolvere in un lasso di tempo relativamente breve e delle conseguenze che ciò comporta nella nostra società. Ma sono anche abbastanza rappresentativi della problematica del dominio degli uomini sulle donne a tutti i livelli della società e in tutte le forme possibili e immaginabili. Avrei potuto scegliere anche il tema che comprende il razzismo, il colonialismo e la schiavitù. Si tratta degli stessi concetti di rapporti di forza in cui una popolazione ne domina un'altra.
Ora, il dominio dei ricchi comprende quasi tutti gli altri ambiti di dominio. E in questo senso, il dominio maschile e il dominio dei ricchi hanno molto a che fare l'uno con l'altro, perché chi domina, nella stragrande maggioranza dei casi, fa parte di entrambi i gruppi (maschile e ricco), così come è in maggioranza "bianco" e occidentale e spesso accademico. Non si tratta di etichettare tutti gli uomini e tutti i ricchi (tutti i bianchi, tutti gli accademici e tutti gli occidentali) come problematici, ma di interrogarsi su ciò che, in ciascuno di noi, ci rende partecipi di un sistema che li/ci ha messi in questa posizione. Non sarà necessariamente utile puntare il dito contro persone specifiche. Siamo tutti coinvolti. Che facciamo parte dei dominatori o dei dominati, siamo tutti chiamati ad abbandonare certi schemi di funzionamento che si sono rivelati obsoleti.
Se l'argomento vi interessa, vi invito a guardare il video (già citato nella prima parte) della conferenza TEDx (in inglese) di Tomas Chamorro-Premuzic, psicologo del lavoro e delle organizzazioni: *"Perché tanto uomini incompetenti diventano leader?"*, (2019):
[Cfr. Rif. 9: https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg].

I rapporti di forza si insinuano assolutamente ovunque, anche nell'amore. Ad esempio, nelle coppie eterosessuali, anche se la situazione sta iniziando a cambiare, è raro che l'uomo sia più giovane, più basso, meno istruito, meno intelligente o che eserciti una professione meno riconosciuta rispetto alla donna (l'infermiera che sposa il medico, il capo con la sua segretaria o assistente; sono esempi di casi comuni). E quando c'è un'inversione di potere in una coppia, si considera che sia la donna che *"porta i pantaloni"* (*"porte la culotte"* espressione utilizzata in francese), come una sorta di anomalia, secondo la credenza popolare, che dimostra una debolezza dell'uomo e una mancanza di eleganza della donna.

Non essere né sottomessi né abusivo e mantenere l'equilibrio a lungo termine è qualcosa di estremamente complicato per l'essere umano attualmente, tanto siamo impregnati da questa mentalità e tanto siamo ancora dipendenti dai nostri riflessi difensivi e dai nostri impulsi dominanti.

Stiamo vivendo un cambiamento di paradigma, in cui siamo chiamati a diventare consapevoli che la maggior parte dei disfunzionamenti della nostra società sono collegati tra loro e che tutti hanno potuto svilupparsi solo nell'ambito di un rapporto di forza.

Conoscere meglio noi stessi, riconoscere le nostre tendenze, riconoscere le paure che ne sono alla base e imparare a conviverci meglio senza che ci impongano questi tipi di comportamenti è la strada che dovremo percorrere per rendere possibile il nostro futuro e allontanarci da tutti gli incubi che abbiamo costruito su scala planetaria.

Ma continuiamo a spianare il terreno prima di parlare e spiegare come allontanarci dal rapporto di forza ed evitarne le conseguenze.

iv La sottomissione

Quando si parla di rapporti di forza, si punta subito il dito contro chi domina, dimenticando spesso il comportamento che ne è il pilastro principale: la sottomissione.
Smettere di avere un atteggiamento di sottomissione è in realtà ancora più essenziale che abbandonare l'atteggiamento di dominio perché, nella maggior parte dei casi, anche se si tratta per lo più di dettagli, è la sottomissione che fa reggere il castello. In questo senso, per costruire un castello di carte, è indispensabile opporre le carte le une alle altre. E se una delle due carte non svolge il suo ruolo, l'altra non può svolgere il suo e cade a sua volta. Perché ci sia un dominante, ci deve essere un dominato. E quando il dominato adotta un nuovo atteggiamento, il dominante non può più esercitare il suo potere allo stesso modo.
Tuttavia, quando il dominato si ribella, cerca solo di rovesciare il potere, poiché la ribellione non è altro che una risposta bellicosa la cui forza non è sufficiente per rovesciare l'autorità o il più forte. Uscire dalla sottomissione non ha quindi nulla a che vedere con la ribellione.

La sottomissione non consiste solo nell'abdicare al nostro potere o nell'obbedire a un'autorità o a un dominio. Ci sono ovviamente situazioni in cui è impossibile fare altrimenti. Quanto segue non riguarda assolutamente situazioni di violenza (fisica, verbale, ma anche psicologica), maltrattamenti, ingiustizie, ecc. Ma in un numero di casi molto più elevato di quanto si creda, ci sottomettiamo senza che vi sia una reale costrizione, anche se questa scelta non è veramente cosciente. Ed è qui che possono nascere nuovi atteggiamenti, prendendo coscienza delle nostre scelte quotidiane, caso per caso.

Per riprendere ancora l'esempio del dominio maschile, penso che gli abusi scompariranno solo se le donne diventeranno coscienti del loro potere nel scenario, il che permetterà loro di riscriverlo, senza passare né attraverso la ribellione né attraverso un rovesciamento dei rapporti di forza che le renderebbe dominanti. Perché, visto quanto detto sopra, tanto le donne chiederanno o esigeranno che gli uomini si comportino in modo diverso, non otterranno nulla, o lo otterranno molto lentamente.

In primo luogo, perché dal punto di vista degli uomini, lo scenario così com'è va loro benissimo (almeno in apparenza, ed è questo che vedono). Inoltre, poiché sono in gran parte incoscienti dell'aspetto dominante dei loro comportamenti, che esercitano in modo microscopico, ma ovunque, ne minimizzano gli impatti. Non hanno assolutamente idea della portata del problema e si chiedono perché ci si aggrappi a dettagli che considerano irrilevanti.
E quindi non possono che concepire l'interesse a difendere con le unghie e con i denti i propri privilegi, ma nel modo meno esplicito possibile.

Di conseguenza, tanto che le donne continueranno a partecipare a questi giochi di potere lasciandosi sottomettere, nulla potrà cambiare (ribadisco che non mi riferisco ai casi estremi, anche se sono molto numerosi).

Ed è fondamentale tenere conto del fatto che chi subisce il dominio e riesce a liberarsene può poi diventare dominante. In questo contesto, è quindi necessario che la coscienza ci porti a rifiutare di attivare questo aspetto dominante, per poter andare verso l'equità, l'uguaglianza, l'empatia, il cuore.

Perché, nella coppia, le donne hanno nelle loro mani altre carte da giocare per rendere la situazione più equa. Si può immaginare la comunicazione e la relazione tra due partner come una sciarpa di cui ciascuno tiene un'estremità: ognuno ha presa sulla propria estremità della sciarpa, ma non direttamente sul partner. La donna nella coppia tiene in mano un'estremità della sciarpa, e quell'estremità può avviare e determinare un'evoluzione nella relazione. L'uomo, all'altra estremità della relazione, non

tiene altro che l'altra estremità della sciarpa. Questo lascia una certa libertà alla donna, che generalmente lei ignora.

Troppo spesso, infatti, le donne si presentano agli uomini come personaggi secondari e, in primo luogo, come oggetti sessuali. (E questo senza ignorare che molti uomini le considerano tali anche quando non si presentano in questo modo). Non lo fanno consapevolmente, perché sono state educate implicitamente e condizionate ad agire in questo modo. Ma con questo tipo di comportamento, non fanno altro che educare gli uomini a continuare a considerarle tali e a rafforzare la loro educazione implicita che va nella stessa direzione. Sono cose che si instaurano nel lungo periodo. Siamo tutti condizionati da questa mentalità, ma spetta alle donne abbandonarla per prime. Inoltre, questa mentalità si è rafforzata in modo estremamente significativo negli ultimi trent'anni.

Mentre negli anni '70, ad esempio, la moda per i giovani occidentali era diventata unisex e si era eliminata gran parte delle differenze di genere che non erano legate al genere, ma all'immagine costruita che la cultura ci aveva inculcato; attualmente, mentre la moda maschile non è praticamente cambiata, la moda femminile fino a poco tempo fa rinchiudeva le donne in vestiti e accessori che le facevano trasformare in oggetti sessuali. Non è l'armonia dei colori, l'eleganza dei modelli o la bellezza del vestito che si vende, ma tutto ciò che valorizza le forme sessuali della donna.
Allo stesso modo, oggi in molti ambienti esiste un modo di parlare femminilizzato, che non ha assolutamente nulla di naturale e che svolge esattamente lo stesso ruolo (i selfie delle donne con la bocca a cuoricino sono piuttosto tipici di questa tendenza). Sottomettersi a un tale diktat della moda e della postura consiste nel sottomettersi volontariamente al dominio maschile, senza essere coscienti delle conseguenze.

Le donne spesso accettano situazioni che dovrebbero rifiutare. Ma anche nelle coppie, molto più spesso di quanto si creda, sono loro stesse a generare in gran parte situazioni che favoriscono il potere di dominio del loro compagno. E non sto dicendo che siano colpevoli di questo. Stanno solo recitando il ruolo che è stato loro insegnato, ma dal quale possono imparare a uscire, perché non è l'uomo che deciderà di uscire dal ruolo complementare che recita in questo scenario. E sarà necessario che uno dei due inizia il cambiamento a questo livello.

Prendiamo ad esempio la divisione dei compiti domestici nella coppia. Le indagini dimostrano che nei primi anni di vita di coppia la divisione è relativamente equa, ma con il tempo si instaura uno squilibrio e la donna assume una parte più importante del lavoro.
Per averlo vissuto personalmente e averlo osservato ripetutamente intorno a me, penso che molto spesso sia la donna stessa a facilitare in gran parte queste condizioni, e l'uomo non deve fare altro che sfruttarle in base alla propria educazione che lo condiziona.

Prima che le donne avessero accesso a un lavoro retribuito, era considerato ovvio che si occupassero delle faccende domestiche e dell'educazione dei figli. Entrando nel mondo del lavoro, sarebbe stato naturale che queste condizioni fossero riviste al fine di condividere i compiti. Ma questo non era chiaramente nell'interesse dell'uomo, che si vedeva improvvisamente corresponsabile della casa e dell'educazione dei figli, compiti che fino ad allora non aveva dovuto assumersi. È quindi abbastanza logico che all'inizio non si sia mostrato molto collaborativo, tanto più che la sua educazione non lo aveva preparato a questo.

Ma molto spesso, ciò che accade anche nelle coppie è che la donna che lavora vuole (inconsciamente) mantenere il controllo della gestione della casa, designando l'uomo più come un assistente che come un partner. Quando una donna mi dice che è molto soddisfatta della sua relazione perché il suo uomo "la aiuta" nelle faccende domestiche, capisco che non c'è un posto equo per lui in queste faccende,

dato che è lei a tenere le redini. Non c'è quindi da stupirsi che, con il tempo, l'uomo finisca per tirarsi indietro. E ci sono mille modi per tirarsi indietro. Si può rimanere più a lungo al lavoro o portare il lavoro a casa. Si possono intraprendere molte attività che impediscono di trascorrere il tempo necessario a casa per fare le pulizie. Si può anche permettere di non svolgere questi compiti, o di svolgerli in modo disinvolto, o addirittura del tutto inefficace. E molti uomini eccellono in tutte queste opzioni. E molto spesso le donne li spingono a farlo con nonchalance, involontariamente, per poi rimproverarglielo.
Da parte mia, quando ho ritrovato un lavoro - e questo implicava che il mio compagno riprendesse una parte delle faccende domestiche - e gli ho chiesto di mettere i piatti nell'armadio secondo l'ordine che avevo stabilito, mi sono presto resa conto che gli stavo dando tutte le ragioni per non lavare più i piatti. L'atteggiamento adottato da molte donne consiste spesso nel finire per fare da sole, per "la pace domestica", ciò che l'uomo ha trascurato. Non penso che, a lungo termine, un simile atteggiamento mantenga la pace domestica. Perché è così che si accumulano i rancori e si finisce un giorno per portare il conto in rosso e provocare la separazione, o per sentirsi infelici o sfruttate nella coppia. O ancora si finisce per adottare un comportamento brontolone che finirà per allontanare ancora di più l'uomo.

Ai ragazzi si insegna implicitamente a servirsi delle donne. E alle bambine si insegna che per vivere in coppia bisogna fare enormi concessioni, la prima delle quali è "soffrire per essere belle" - cosa che non si proporrebbe mai ai ragazzi.

Penso che le discriminazioni e le ingiustizie nei confronti delle donne diminuiranno quando saranno le donne stesse a liberarsi da tali condizionamenti. Quando rifiuteranno di "farsi belle" per soddisfare criteri di seduzione che non sono altro che criteri di condizionamento. E quando rifiuteranno di soffrire per la pace domestica.

Tanto le donne continueranno a pretendere e a esigere dagli uomini dominanti, non otterranno nulla, o quasi. Gli uomini acconsentiranno senza muoversi o fingeranno sempre di non capire, visto che i comportamenti delle donne non è in linea con le loro parole. Gli uomini non hanno quindi alcun motivo per cambiare e questa situazione rafforza una forma di autorità non detta. È necessario che tutti diventiamo coscienti che la comunicazione non verbale ha un effetto molto più forte delle nostre parole. Quando diciamo una cosa, ma non la mettiamo in pratica con i nostri comportamenti, è il comportamento che funge da messaggio. Quando una donna brontola, pretende, rimprovera, si lamenta e si ripete nel tempo, ma continua ad accettare ciò con cui non è d'accordo, sta indirettamente esprimendo che in realtà è d'accordo. Ed è questo il messaggio che verrà recepito.
E non sto dicendo che l'uomo ha ragione a non ascoltare il messaggio verbale. Sto dicendo che questo è inefficace e che deve essere accompagnato da qualcos'altro, che rafforzi il messaggio nei fatti, senza passare attraverso il rapporto di forza.

In un certo senso, indipendentemente dalla forza della carta dominante, non abbiamo quasi alcun potere per modificarla. È piuttosto il modo in cui la carta che le si oppone partecipa a questo gioco di dominio che può cambiare lo scenario.

La donna impara ad essere amata in modo condizionale, l'uomo no. È qui che la donna dovrà imparare ad affermarsi. Tanto le donne accetteranno l'inaccettabile per essere amate da un uomo, contribuiranno a perpetuare tutte le disuguaglianze, compresa la cultura dello stupro e tutte le altre forme di violenza contro le donne.
Non si tratta di attribuire la responsabilità delle disuguaglianze alle donne, ma piuttosto di rendersi conto che quando un certo tipo di comportamenti non funziona, spetta a chi cerca un cambiamento provare nuovi tipi di comportamenti. E questo riprende quanto detto nel capitolo sulla razionalità - Una soluzione che non porta non è una soluzione).

Quello che sto cercando di dire è che nella maggior parte dei casi di dominio, il dominato collabora più attivamente al proprio dominio di quanto sembri, ma questo avviene nei dettagli e nel lungo periodo, moltiplicando, senza rendersene conto, i non detti, i malintesi e i comportamenti inadeguati della vita quotidiana. E questo avviene a livello collettivo. Le violenze più estreme perpetrate in alcune coppie si verificano in genere a seguito di micro-violenze che si sono instaurate e sono state accettate perché non si è voluto dare loro importanza. Ma soprattutto perché il dominio è il riferimento in tutte le altre coppie. Siamo tutti immersi in queste mentalità. A lungo termine, quindi, è proprio nelle altre coppie (dove non c'è violenza estrema o visibile) che bisogna apportare un cambiamento.

In questo senso, non è la minigonna indossata dalla donna violentata la causa dello stupro. Sono le minigonne indossate da milioni di donne uno dei fattori che contribuiscono a perpetuare la cultura dello stupro. La cultura dello stupro non è quindi opera delle donne, ma in determinate circostanze queste possono cooperare (su se stesse, perché non ne sono cosciente). Sto ovviamente caricaturando, perché la realtà non è affatto così semplice. L'idea non è assolutamente quella di sollevare gli uomini dalla responsabilità quando commettono atti di violenza. E tanto meno di puntare il dito contro le donne come responsabili degli stupri che subiscono. Non c'entra assolutamente nulla. Si tratta piuttosto di un contesto in cui le donne stesse sono involontariamente imprigionate. Le donne che nella loro vita quotidiana mettono in mostra le gambe, il décolleté, si truccano in modo eccessivo e fanno uso di tutti gli altri segni di seduzione simili sono donne che non fanno altro che utilizzare tecniche di adescamento nelle loro relazioni quotidiane. Ovviamente rischiano di incontrare più facilmente partner sessuali. Ma soprattutto rischiano di allontanare gli uomini più rispettosi o di non essere prese sul serio. E diffondendo questa mentalità, si crea un effetto a catena. Tanto le donne, o almeno gran parte di loro, si comporteranno di propria iniziativa come oggetti sessuali, come bambine, come ancelle rispetto agli uomini, questi ultimi non potranno considerarle diversamente. Il potere del dominante è ovviamente molto più importante di quello del sottomesso. Tuttavia, il cambiamento può essere avviato solo da chi ne vede maggiormente l'interesse, ovvero il sottomesso.
Oprah Winfrey lo esprime in questi termini:

> *«Quando sottovaluti ciò che fai, il mondo sottovaluterà chi sei».*

Tradotto nella situazione di disuguaglianza tra uomini e donne, si può comprendere così: quando la donna si sottovaluta, perché le è stato insegnato a farlo, contribuisce in modo significativo alla mancanza di rispetto che l'uomo le riserverà.
Questo fornisce una chiave per uscire dalla condizione di donna sottomessa che ancora troppo spesso vivono le donne.
Faccio un altro esempio. Quando, nel 2019, donne di tutto il mondo scandiscono al ritmo di una musica martellante lo slogan *«Lo stupratore sei tu»*, in tutte le lingue, ma alcune lo fanno in minigonna, con le labbra truccate di rosso peonia, il messaggio è doppio ed estremamente efficace: esigiamo di essere rispettate, ma ci comportiamo in modo contraddittorio rispetto al messaggio verbale. Ed è il messaggio non verbale, implicito, che passerà.

Non si tratta di attribuire alle donne la colpa delle ingiustizie che subiscono. Si tratta piuttosto di diventare tutti, tanto donne che uomini, consapevoli dei meccanismi che portano da un lato alla sottomissione e dall'altro al dominio. È essenziale denunciare verbalmente tutte le ingiustizie: stupro, incesto, femminicidio, molestie, violenza, maltrattamenti, machismo, misoginia e ogni tipo di discriminazione meno visibile. Ed è fondamentale applicare le leggi per porre fine a questi comportamenti. Ma è altrettanto indispensabile decondizionare noi stessi da certi apprendimenti di genere che portano le donne ad assumere comportamenti impliciti che invitano gli uomini a continuare a dominarle. La galanteria ne è un perfetto esempio. Accettare la galanteria significa accettare implicitamente di sottomettersi.

Il rispetto e l'equità non arriveranno attraverso delle esigenze, ma perché non contribuiremo più a dare potere a chi può solo usarlo.

E, anche se non l'ho ancora precisato, questo non significa che tutte le coppie funzionino continuamente in un rapporto di forza. Ma questo rimane ben presente, anche se solo in filigrana, in alcuni ambiti specifici di ogni coppia.

E per tornare al quadro della nostra economia distruttiva, a livello mondiale funziona esattamente allo stesso modo. La percentuale di individui che si trovano in una situazione di sottomissione è gigantesca. Ed è da questa popolazione che può venire il cambiamento. Proprio come per la situazione di disparità delle donne, non saranno coloro che subiscono le peggiori ingiustizie a poter ripristinare la giustizia. Sono tutti gli altri che possono prendere la responsabilità di non partecipare più implicitamente e indirettamente a queste ingiustizie. Siamo soggetti alla pubblicità, al culto del denaro e del profitto, alla cultura televisiva, cinematografica, dei social network, degli youtuber e di altre influenze del web. In questo senso: capitalizzare, viaggiare, consumare, fare festa, seguire le mode, seguire le autostrade culturali, sono tutti vettori di sottomissione. Ma questo riguarda anche la scelta del nostro linguaggio, dei nostri pensieri, della nostra professione (nel caso in cui abbiamo una reale libertà di scelta). Riguarda il modo in cui viviamo le nostre relazioni, così come la nostra capacità di prendere le distanze da ciò che viviamo e da ciò che risentiamo. E questo implica la nostra capacità di mettere in discussione tutti i nostri acquisiti e i nostri modi di funzionare.

Sono proprio i nostri comportamenti nei minimi dettagli, il modo in cui spendiamo o investiamo ogni singolo centesimo, che permettono di costruire le fortune di coloro che dominano il mondo. Denunciare questo dominio non è sufficiente, l'essenziale è smettere di partecipare a questo dominio cessando di sottometterci ad esso per ottenere piaceri secondari o per guadagnarci il pane quotidiano.

Tanto non riconosciamo il ruolo di sottomessi che abbiamo in questo scenario (e che è inconsciamente condizionati), siamo destinati a ribellarci contro ciò che continuiamo a sostenere.

Ed è probabile che sia più facile imparare a lasciare il rapporto di forza quando ci si trova dalla parte della sottomissione. Anche se ci sono situazioni in cui la sottomissione è implacabile e nulla può permetterci di liberarcene; si tratta di situazioni puramente violente e dittatoriali in cui, tranne che attraverso la manipolazione, non esiste via d'uscita.
D'altra parte, in molti casi, il dominio è abusivo ma non dittatoriale. E in questi casi, la persona che è sotto il suo controllo non è realmente imprigionata in questa situazione e ha la possibilità di scegliere di uscirne o di cambiarla, modificando il proprio modo di partecipare alle questioni in gioco. Ma molto spesso non ne è cosciente e/o non ha i mezzi per farlo.

Tuttavia, essendo sottomessi, siamo in grado di concepire il vantaggio di uscire dalla situazione, cosa che raramente accade alla persona che detiene il potere, tanto più che in genere quest'ultima nega di abusarne.

Inoltre, chi vive la sottomissione ha più facile accesso a un altro tipo di atteggiamento rispetto al gioco di potere. E per riuscirci è necessario essere più coscienti delle sfide della relazione. Solo allora si ha veramente le carte in mano. Ciò richiede quindi una migliore conoscenza dei nostri bisogni, delle nostre richieste, delle nostre aspettative e di tutti i modi possibili per raggiungere i nostri obiettivi. Tanto non ci rendiamo conto di avere una scelta diversa da quella che sembra più ovvia, ovvero quella di sottometterci all'altro, alla pressione sociale, alla norma e, soprattutto, a ciò che crediamo di tutto questo, o addirittura di sottomettere l'altro o tentare di farlo, rimaniamo imprigionati negli stessi comportamenti, negli stessi condizionamenti. In casi estremi, è la relazione stessa che dovrà essere

messa in discussione. Ma nella maggior parte dei casi, è proprio nella relazione che, spostando i nostri punti di vista, troveremo alternative più creative a tutte le situazioni che ci imprigionano.

Si tratta per lo più di situazioni in cui, quando le subiamo, accettiamo di fare concessioni, di non porre dei limiti o di non rispettare noi stessi, perché non siamo fiduciosi di poter uscirne in altro modo e perché le paure inconsce ci paralizzano. L'esempio che viene più facilmente in mente è o ancora una volta quello della coppia, dove uno dei partner, il più delle volte la donna, accetta condizioni di relazione o di vita difficili e talvolta intollerabili, per la semplice paura di perdere l'amore del partner. In queste condizioni, implicitamente, tutti i giochi di potere sono permessi e il partner che detiene il potere ne abuserà generalmente a suo piacimento, anche quando tra i due partner c'è un amore vero (diverso dalla passione). Queste situazioni di sottomissione si possono riscontrare, ad esempio, nel caso di un dipendente che ha paura di perdere il lavoro, di un bambino o, più tardi, di uno studente che ha paura di fallire se rifiuta di sottomettersi a qualcosa di ingiusto. Si possono riscontrare in tutti i tipi di relazioni e a tutti i livelli.

È la nostra paura di perdere il partner, l'amico, il lavoro, ecc. o di fallire in un progetto che ci porta a fare concessioni inaccettabili, a lasciarci abusare, a tacere; quindi a sottometterci a ingiunzioni ingiuste (espresse, implicite o ancora solo immaginate). Quando diventiamo capaci di affrontare queste paure, ritroviamo la nostra libertà d'azione.
Affrontare una paura consiste in qualche modo nel scegliere di correre un rischio. Ciò implica che siamo pronti a perdere in un modo o nell'altro.
E questo coraggio, in generale, consiste proprio nella forza che ci permette di eludere il rischio di perdere. Questo cambia davvero le carte in tavola nella relazione. Perché quando siamo in grado di correre il rischio di perdere, e quindi di affrontare la paura che questo genera, abbandoniamo i registri dell'esigenza, del giudizio, della vittimizzazione e di quella sempiterna opposizione che popola tanto di relazioni. Questo stato d'animo permette allora una forma di lasciar andare, un'accettazione di ciò che è, e più comprensione ed empatia verso l'altro, più rispetto, più indulgenza, più fiducia in se stessi e nell'altro. E questo atteggiamento permette anche all'altro di abbassare le armi. Non sempre. Non necessariamente subito. In ogni caso, di fronte a un simile atteggiamento, non è più possibile dominare allo stesso modo. E la creatività e la buona volontà faranno il resto.

v La designazione di un colpevole

Un altro aspetto del rapporto di forza risiede in una tendenza non del tutto generalizzata, a puntare il dito sugli errori e a designare contemporaneamente un colpevole. La maggior parte di noi è incapace di osservare un problema senza cercare di incolpare qualcun altro per la sua esistenza. C'è sempre un colpevole per i problemi che affrontiamo e non ci consideriamo mai responsabili noi stessi.

Designando l'errore nell'altro, non solo ci liberiamo delle nostre responsabilità, ma allo stesso tempo sminuiamo l'altro, che "non è all'altezza" delle nostre aspettative.

In un video complementare al programma Gupta, Ashok Gupta esprime questo concetto:

> *«Quando la tua casa è sporca e passi tutto il tempo a pulire cercando da quale finestra è entrata la sporcizia o chi è entrato con le scarpe sporche, stai perdendo tempo. Non ha alcuna importanza. L'importante è smettere di cercare un colpevole ("let go of the blame game") e pulire».*

Per passare da una torre all'altra, non dobbiamo cercare di incolpare chi ha portato il disordine. L'importante è ripartire su basi solide.

Non nego che in alcuni casi sia necessario fermare immediatamente gli abusi, soprattutto su larga scala. Ma la maggior parte delle innovazioni che ci permetteranno di sopravvivere sul pianeta, indipendentemente dalla portata, saranno investite nella loro realizzazione, nella loro efficacia, nel loro successo, e non nel problema che è stato necessario abbandonare per avviarle.

E questo principio vale anche a livello psicologico. Sebbene dobbiamo rimanere vigili per non lasciare che si sviluppino nuovamente i difetti che ci impediscono di evolvere (i pensieri, le emozioni, le azioni, i comportamenti che ci riportano ai nostri vecchi modi di funzionare), non dobbiamo cercare nel nostro passato le cause o i fattori responsabili di ciò: dobbiamo guarire le nostre ferite attuali e, soprattutto, investire in ciò che funziona, nient'altro.

Nel cambiamento di paradigma che ci attende, l'importante non è individuare i colpevoli, puntare il dito contro persone o gruppi di persone, ma impegnarci nel cambiamento alla nostra portata.

vi Rapporto di forza e fiducia in se stessi

Funzionare nei registri del rapporto di forza, sia che si sia sottomessi o dominatori, è il miglior ostacolo allo sviluppo della nostra fiducia in noi stessi.
Infatti, contrariamente a quanto si tende a credere, la fiducia in se stessi non si costruisce. È dentro di noi, da sempre, ma si manifesta o si sviluppa solo in determinate condizioni. E lo spirito di dominio è un serio ostacolo alla fiducia in se stessi. Perché la vera fiducia in se stessi, che è una risorsa enorme nella vita, si sviluppa solo quando siamo capaci, allo stesso tempo, di umiltà ed empatia, cosa che la tendenza dominante esclude di fatto.
In questo senso, le donne, generalmente più sottomesse, hanno paradossalmente più facile accesso alla fiducia in se stesse rispetto agli uomini.
Gli uomini, al contrario, anche se brillanti, assertivi e sicuri di sé, hanno in genere molta meno fiducia in se stessi. Perché la loro affermazione, la loro assertività, dipenderà sempre dalla necessità di doversi dimostrare agli altri. Dimostrare il loro potere, la loro competenza, la loro virilità. Ma la vera fiducia in se stessi porta a perdere completamente questo bisogno di dimostrare agli altri il proprio valore, ed è per questo che dona non solo maggiore libertà, ma anche una forza enorme. Una forza di natura completamente diversa, che non è più legata al potere o al controllo, ma alla capacità di influenzare senza imporre, che è rispettosa e rassicurante, che non richiede né autorità, né violenza, né manipolazione, e che funziona piuttosto attraverso la persuasione, il contagio e, soprattutto, con qualcosa che ha a che fare con la compassione.

In un certo senso, ancora oggi e in modo molto significativo, l'educazione implicita a cui sono sottoposti la maggior parte degli uomini limita nettamente la loro libertà rispetto alle donne (non mi riferisco tanto alla libertà di agire quanto alla libertà mentale). Sicuramente non l'hanno scelta e probabilmente la maggior parte di loro non ne è cosciente. Probabilmente anche la maggior parte di loro subisce questo stato di cose. Perché esistono ingiunzioni non dette che li obbligano a misurarsi sempre tra loro, a non lasciarsi mai guidare da una o più donne e a dimostrare: dimostrare la loro virilità, dimostrare la loro capacità, dimostrare il loro successo, dimostrare la loro forza, non lasciar mai trasparire le loro emozioni o la loro vulnerabilità. E non finiscono mai. Dare un nome a tutti questi aspetti potrebbe, poco a poco, liberarli.
Ecco il video TEDx della testimonianza (in inglese - 16 min) di Landon Wilcock *"Reimagining masculinity; my journey as a male sexual assault survivor"*, che, attraverso la situazione traumatica che ha vissuto, permette di comprendere meglio l'indottrinamento educativo alla mascolinità o alla virilità, inerente alla nostra cultura: [Cfr. Rif. 26bis: https://www.youtube.com/watch?v=BWWPZlaq35U].

E se riusciremo ad evolvere per indebolire l'uso dei rapporti di forza, vedremo, tutti quanti, aumentare il nostro livello di fiducia in noi stessi. E maggiore è la fiducia, minore è la tendenza a ricorrere all'uso del potere. In questo senso, lasciare il rapporto di forza dà accesso a molte altre capacità psicologiche, che operano tutte nella stessa direzione, quella del cuore.

Ma tutta la costruzione della nostra società è stata realizzata da persone che si misurano tra loro, che cercano di detenere il potere sugli altri, che cercano di ottenere profitti a tutti i costi senza tener conto dei danni umani e ambientali che ciò comporta, che privilegiano tutti gli approcci razionali rispetto a quelli del cuore. Una società che permette ai suoi membri di avere fiducia in se stessi, nella vita, negli altri, prenderebbe una direzione completamente diversa.

vii rapporto di forza e libero arbitrio

Allontanandoci dai riferimenti legati al dominio e alla sottomissione, avremo anche un migliore accesso al nostro libero arbitrio.
È necessario comprendere innanzitutto che né noi né nessun altro ha scelto di funzionare come abbiamo sempre fatto. Siamo il prodotto dei nostri apprendimenti e condizionamenti mescolati a reazioni riflesse e impulsive naturali. In tutto il miscuglio di ingiustizie, imperfezioni, minacce, incapacità di cui tutti gli esseri umani danno prova, dovremo imparare a vedere e capire che nessuno ha scelto di andare nella direzione (disastrosa) in cui si trova.

Siamo molto più soggetti alle nostre reazioni e ai nostri pensieri inconsci di quanto siamo disposti ad ammettere. E risvegliare la nostra coscienza non consiste tanto nel riprendere il controllo delle nostre vite, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni e delle nostre azioni, quanto nell'imparare a lasciarli funzionare, non più come ci detta la nostra natura inferiore (primitiva, originaria), ma imparando a seguire la nostra natura superiore (spirituale). Ed è a questo livello che dovremo lasciare tutto il nostro orgoglio umano. Perché se abbiamo davvero il libero arbitrio, lo usiamo molto poco, dato che viviamo al 95% secondo i nostri automatismi. E quando lo usiamo, spesso facciamo le scelte peggiori, per mancanza di maturità, in un certo senso.

Tuttavia, una volta che la coscienza è più risvegliata, diventa accessibile un elemento essenziale della nostra evoluzione. Consiste nel comprendere che scegliere di andare verso il meglio, nonostante ciò dipenda realmente dal libero arbitrio, significa comunque rinunciare a fare ciò che ci piace.

Il libero arbitrio, a un livello superiore di evoluzione, consiste in parte nel rinunciare a una forma di libertà, seguendo un percorso che la vita ci detta man mano. Scegliamo quindi di fare il nostro lavoro di formiche.

Perché più la coscienza si risveglia, più diventa possibile decifrare il percorso da seguire. Tuttavia, dietro questa rinuncia a una forma di libertà, si nasconde un enorme accesso alla felicità. Perché quando seguiamo i segni che la vita ci offre (le sincronicità), scopriamo che tutti gli eventi si mettono in moto per realizzare le nostre intenzioni. E la rinuncia - relativa - alla libertà nelle nostre scelte quotidiane ci permette di godere di una libertà molto più grande nelle nostre scelte di vita e aumenta enormemente l'impatto che abbiamo su chi ci circonda. Questo percorso si percorre molto lentamente, con tentativi ed errori, come in tutti gli apprendimenti, tornando sempre ai nostri vecchi modi di funzionare all'inizio di questo apprendimento. È quindi pieno di dubbi.
Un buon libro per approfondire questo argomento è quello di Laurence Luyé-Tanet: *« Ne crains pas que ta vie prenne fin un jour mais plutôt qu'elle n'ait jamais commencé » ("Non temere che la tua vita finisca un giorno*, *ma piuttosto che non sia mai cominciata")* (2019), Ed. Dunod

[Fonte: https://www.dunod.com/vie-pratique/ne-crains-pas-que-ta-vie-prenne-fin-un-jour-mais-plutot-qu-elle-n-ait-jamais-commence].

I dubbi sono un segno che siamo sulla strada dell'evoluzione. Le certezze, al contrario, sono segno che siamo ancora molto lontani dal poter andare avanti.

Il miglior esempio della nostra capacità di ridurre la nostra libertà per scelta è il confinamento - che quasi tutti abbiamo vissuto nel recente passato - quando è vissuto volontariamente piuttosto che imposto. Se decidiamo, di nostra iniziativa, di limitare le nostre interazioni sociali fisiche per il nostro bene e per il bene degli altri, in un contesto più ampio a livello sociale, allora stiamo agendo al di fuori di un rapporto di forza. Il nostro atteggiamento è quindi rivolto verso l'esterno e sono meno i nostri interessi personali a entrare in gioco. Perché lo scopo più indiretto del confinamento non è quello di evitare il contagio, che alla fine potrebbe raggiungere il 60-70% della popolazione, ma quello di evitare che la rapidità del contagio provochi il collasso degli ospedali e delle unità di terapia intensiva, che perderebbero la loro efficacia e manderebbero molte più persone verso grandi sofferenze e verso la morte. Sono le autorità che ce l'hanno imposta. Tuttavia, coloro che hanno compreso meglio il principio hanno molta più facilità a seguire questo ordine e lo seguono alla lettera, vivendo molto meglio le restrizioni che esso comporta. Coloro che invece non lo hanno compreso cercheranno di eludere alcune regole, vivranno il confinamento come una grave perdita di libertà con molte frustrazioni e sogneranno solo di "tornare alla normalità".
La differenza di prospettiva e il modo di percepire gli eventi nei due casi è enorme. Tuttavia, non bisogna dimenticare che anche le condizioni di vita giocano un ruolo molto importante nel modo in cui si attraversano tali episodi.

Quando facciamo scelte motivate e consapevoli per il bene degli altri prima che per il nostro, ci sottraiamo al rapporto di forza e ne viviamo le conseguenze con molta più felicità. Vivere gli eventi per scelta e non per obbligo trasforma completamente il modo di viverli.

g - Come i rapporti di forza definiscono la nostra vita sociale e le nostre spese

i I comportamenti, i riferimenti e gli indicatori sociali derivanti dalla diffusa prégnanza dei rapporti di forza

I principali comportamenti che caratterizzano la società occidentale e che possono essere associati ai rapporti di forza sono: la ricerca della ricchezza, la competitività, la ricerca dello status, il giudizio (tanto come il fatto di giudicare gli altri, tanto la sottomissione al giudizio presunto o reale degli altri) e, a un livello più globale ed economico, la ricerca della crescita.

Per concretizzare questi comportamenti a livello individuale esiste tutta una serie di codici e riferimenti quali: diplomi, titoli, gradi, promozioni, premi e medaglie, campionati, valutazioni e menzioni, marchi con cui ci si identifica, stelle, pollici alzati: tutto ciò che permette di misurarsi con gli altri e di misurare i beni tra loro.
Sebbene tutto ciò sia relativo, l'accesso a questi riferimenti non è lo stesso per tutti. Esiste innanzitutto tutta una serie di circoli viziosi, come ad esempio: i figli dei ricchi (dirigenti, liberi professionisti, ecc.) hanno più facilmente accesso all'università rispetto ai meno abbienti (operai, impiegati). Pertanto, il loro accesso a uno status di potere o ricchezza è nettamente più favorevole.
Ma c'è anche tutto l'aspetto culturale che fa sì che, anche con uno status, non sempre si ha accesso al potere o alla ricchezza. Il genere, il colore della pelle, la cultura, la religione, la nazionalità, la lingua madre possono infatti essere fattori impliciti che riducono l'accessibilità alle funzioni di potere. Ciò si

concretizza, ad esempio, nell'accesso al lavoro e, una volta ottenuto, nel potere effettivo che si può esercitare o nel livello di retribuzione corrispondente alla professione.

Al di là delle grandi linee di potere e ricchezza, legate principalmente alla professione, esiste tutta una serie di comportamenti sociali che dipendono dai rapporti di forza. Questi sono più o meno pervasivi a seconda dell'ambiente.
Innanzitutto, ci sono i segni che categorizzano le persone e le collocano su una scala di valore sociale. Si tratta, grosso modo, dei beni posseduti: abitazione e arredamento, mezzo di trasporto, abbigliamento, luogo di vacanza, frequenza e luoghi di svago, ecc. Che viviate nel Bronx o a Beverly Hills, a Molenbeek o a Uccle, non ha affatto lo stesso effetto sul vostro biglietto da visita, tanto che ne abbiate uno (anch'esso segno di una forma di status).
Anche le persone che frequentiamo sono segni che ci classificano in un ambiente sociale o in un altro. E il livello sociale ci definisce un certo potere e una certa ricchezza. Quasi tutte le nostre relazioni sono costruite in modo tale da conformarci alla casella definita dalla nostra cultura, dalla nostra educazione, dal nostro genere, ecc. e quindi agli accessori che esse implicano per imporci, integrarci o sottometterci nei diversi circoli sociali che frequentiamo.

Ma anche all'interno degli ambienti, dei gruppi, delle coppie e delle famiglie esistono rivalità, competizione, identificazione, sia con un leader che con un riferimento comune. Nello sport, ad esempio, e nel calcio in particolare, ci si identifica con la città o con il paese. E le bandiere sono il mezzo migliore per riconoscersi. Quelle stesse bandiere che si difendono in tempo di guerra. Perché il concetto è lo stesso, sia che venga sfruttato in modo ludico o competitivo per profitto, sia che venga utilizzato in modo apertamente letale nelle aggressioni armate.

E semplicemente, a livello individuale, nei nostri modi di relazionarci con gli altri, abbiamo una serie di atteggiamenti, valori e riferimenti che possiamo utilizzare quotidianamente e che sono tutti radicati nei rapporti di forza. Ognuno li utilizza con frequenze e intensità diverse, ma si tratta di un bagaglio comune a tutti gli esseri umani, e ci viene insegnato implicitamente fin dall'infanzia, come ad esempio:
fierezza, merito, ricompensa, onore, punizione, orgoglio, fuga, negazione, menzogna, manipolazione, ogni forma di abuso, ricatto, giudizio, giustificazione, ingiunzione, obbedienza e disobbedienza, ribellione, scherno, provocazione, sfida; così come atteggiamenti comunicativi di tipo: perentorio, autoritario, sprezzante, condiscendente, paternalistico, arrogante, insolente, lamentoso, brontolone, aggressivo, discriminatorio... Si potrebbero aggiungere decine di altri aggettivi. Ciascuno di questi valori, ciascuno di questi comportamenti si basa su una concezione o una motivazione inegualitaria. E anche se si tratta di comportamenti in parte intuitivi o naturali, essi sono in parte anche appresi.

Tra i comportamenti più estremi, o considerati devianti, possiamo citare: corruzione, furto, stupro e prostituzione, schiavitù, razzismo, molestie, maltrattamenti e, naturalmente, crimini e tortura. Questi comportamenti, anch'essi basati sul rapporto di forza, hanno la particolarità di utilizzare una forma di potere o di violenza che danneggia gravemente gli altri, sia nella loro integrità fisica o psichica, nella loro libertà o nei loro beni e, in ultima analisi, nella loro vita.

Per estensione, le mentalità guidate dal rapporto di forza influenzano a un livello più globale l'orientamento dell'organizzazione e dell'evoluzione della società: attraverso l'eccessiva tecnologizzazione, la fede cieca nella scienza*, l'ossessione per l'oggettività e la razionalizzazione** e, naturalmente, la crescita, la competitività e l'arricchimento.

Note:
* Non si tratta di negare il contributo della scienza, ma di rifiutare l'idea che la scienza sia l'unico riferimento e che la ricerca scientifica possa essere guidata solo dalla razionalità, quando invece ha tutto l'interesse ad essere guidata in primo luogo dal cuore.
** In un certo senso, chiunque pretenda di essere obiettivo dimostra di conoscere male se stesso e, proprio per questo, è probabile che manchi di obiettività. Cercare di avvicinarsi all'obiettività e pretendere di essere totalmente obiettivi sono due cose ben diverse. L'intelligenza logica, razionale, cartesiana, non è quindi il massimo dell'intelligenza. È solo uno strumento efficace se utilizzato da persone mature, cosa che gli esseri umani non sono.

Tutti questi riferimenti, tra molti altri, sono basati o direttamente collegati al rapporto di forza, al dominio e alla sottomissione. Tanto non lo capiremo, non potremo fare altro che aggrapparci ancora e ancora a essi. Ed è giunto il momento di trovare il modo per voltare pagina.

In altre parole, quasi tutti i comportamenti di tendenza negativa sono legati, direttamente o indirettamente, a una mentalità basata sul rapporto di forza. E lo stesso vale per alcuni atteggiamenti considerati positivi nella nostra società. Ad esempio: essere campione è uno degli status più ambiti in molti campi e genera l'ammirazione di tutti. Tuttavia, essere campione significa aver "eliminato" tutti i propri avversari, averli fatti perdere, averli messi al tappeto. La maggioranza si trova quindi dalla parte dei perdenti. Per adulare pochi, ci vogliono molti perdenti.
I casi più estremi di queste competizioni sono i combattimenti all'ultimo sangue tra gladiatori, che si svolgevano nell'epoca romana. E ancora oggi, le corride non sono altro che esecuzioni ritualizzate, dove, sebbene il pericolo esista per il torero, è l'animale che perderà la vita; ciò rende il concetto meno condannabile (attualmente, ma non per molto) della morte del gladiatore; ma che funzionano secondo lo stesso principio del rapporto di forza e di dominio estremo, capace di togliere la vita per piacere, proprio come nella caccia.

E quando il proverbio dice: "il fine giustifica i mezzi", non fa altro che confermare un approccio basato sui rapporti di forza. Nella nostra società tutti i mezzi sono buoni, anche se non sono necessariamente permessi. I nostri fini, in generale, consistono nel «vincere», cioè nell'avere il sopravvento sull'altro, sugli altri. E che siano materiali, fisici, verbali, psicologici: i nostri mezzi per raggiungere i nostri fini non hanno limiti. Siamo capaci di fare la guerra, di uccidere e ferire decine, centinaia di migliaia, persino milioni di individui: per ottenere la pace.

Gandhi esprimeva esattamente il contrario:

> *“Il mezzo può essere paragonato a un seme, il fine a un albero; e tra mezzo e fine vi è esattamente lo stesso inviolabile nesso che c'è tra seme e albero.”*

E in questo senso, quando evolviamo, non sono tanto i nostri progetti ad essere messi in discussione, quanto i mezzi per realizzarli. E quando si verifica un cambiamento di atteggiamento, sono i nostri progetti a trasformarsi.

Anche la lingua illustra la nostra incapacità di superare i rapporti di forza. Il successo si ottiene attraverso "le sfide", "le competizioni", "la rivalità". Portare a termine un progetto richiede di essere "combattivi", di "lottare" per raggiungerlo, di poterlo "difendere". I mezzi per arrivarci sono spesso "armi". È bene avere "più frecce al proprio arco". Per "arrivare" (arrivismo) bisogna essere "combattivi", "avere le unghie lunghe". Senza contare tutto l'aspetto della dominazione maschile che si aggiunge: "avere le spalle larghe" o, al contrario, "non avere le palle" o essere una "femminuccia". Le donne quindi ne fanno le spese.

Anche essendo non violenti o femministi, è molto difficile esprimersi senza ricorrere a questo tipo di termini ed espressioni.
Il termine stesso di "non violenza" è ancora intrinsecamente intriso di "violenza" nella sua denominazione. Questo la dice lunga sulla strada che resta da percorrere.

Quando smettiamo di lottare, di combattere per portare a termine i nostri progetti, smettiamo di considerare tutto ciò che potrebbe opporsi come un avversario e iniziamo a considerarlo come un interlocutore, a volte persino come un partner.

Questo spostamento di concezione raramente avviene in modo brutale, ma alla fine si tratta di un sconvolgimento totale dei riferimenti, perché riguarda tutto nella nostra vita.

ii Le sfere di influenza sociale, culturale e commerciale

Nella società in cui viviamo, tutte le trappole sono a nostra disposizione per farci credere che sono gli aspetti materiali della nostra vita a essere alla base del nostro successo, della nostra felicità, della nostra realizzazione sociale. Che si tratti dei mass media, del cinema di massa, della pubblicità, delle persone che ci circondano, dei centri commerciali, degli ipermercati, dei GAFAM, della moda, delle politiche culturali... : tutti gli aspetti della società contribuiscono a questo. Siamo circondati da questa mentalità.
E una volta raggiunta la ricchezza (o almeno l'agiatezza, cioè quando si riesce ad arrivare a fine mese senza difficoltà), non ci è mai permesso abbassare la guardia, cercando allo stesso tempo ogni opportunità per "approfittarne", "concedersi qualche piacere". Bisogna indossare la maschera, mantenere lo status, dimostrare ancora e ancora di essere all'altezza e rincorrere le piccole gioie: uscite, regali, feste, viaggi, collezioni di ogni tipo.
Tutto concorre a farci partecipare a un gioco, a una corsa con - e allo stesso tempo contro - tutti, il cui obiettivo è quello di apparire belli, felici, brillanti, ricchi, persino influenti, e di rimanere tali, con il reale scopo di essere accettati, integrati. Viviamo in una società in cui gli indicatori della vita sociale sono orientati alla rivalità e alla competizione; il che porta al paradosso che, per essere accettati, o addirittura amati, bisogna essere migliori degli altri. Coloro che ci riescono meglio sono apparentemente i più integrati, ma non sempre apprezzati, mentre gli altri, la stragrande maggioranza, non smetteranno mai di cercare un posto migliore.
E naturalmente, coloro che riescono a soddisfare i propri desideri in questo modo provano piacere, ma non è detto che trovino un senso in ciò, e quindi è ancora meno sicuro che questo contribuisca alla loro vera felicità.
Per sfuggire a tutto questo, o bisogna far parte di un ambiente molto privilegiato (non a livello economico, ma a livello di conscienza) per poter spostare il nostro modo di vedere il mondo; oppure bisogna essere colpiti da una catastrofe (personale o più ampia) che scuota sufficientemente i nostri punti di riferimento e ci permetta di spostare prospettiva.
E per sfuggire a tutto questo bisogna, o far parte di un ambiente molto privilegiato (non a livello economico, ma a livello di conscienza) per poter spostare il nostro modo di vedere il mondo; oppure bisogna essere colpiti da una catastrofe (personale o più ampia) affinché i nostri punti di riferimento vengano sufficientemente scossi, e che ciò permetta anch’esso di spostare prospettiva.

In questo senso, la situazione di confinamento, ancora una volta, ha potuto avere un ruolo costruttivo per una parte della popolazione. Ha permesso a molti di prendere le distanze da questi indicatori sociali. Non solo siamo in grado di vivere senza di essi, ma anche di vivere felici. Ma in più, il confinamento ha permesso a molte persone di ritrovare la libertà di essere, la libertà di comportarsi, la

libertà di gestire il proprio tempo, i propri hobby, i propri limiti e di ritrovare una serenità decisamente maggiore. Per alcune settimane la pressione sociale è praticamente scomparsa e non siamo più stati costretti a mantenere la facciata, lo status che siamo abituati a mostrare.

Ma non sono solo gli aspetti materialistici a esserci imposti da ogni parte, sono anche tutti i modelli di relazioni sociali che ci vengono proposti dai media di intrattenimento (televisione, cinema mainstream, letteratura (compresi i fumetti), videogiochi). La televisione, in particolare, ci sommerge quotidianamente con film e serie TV, reality show, programmi di giochi, sport, che implicano competizione, rivalità, manipolazione, intrighi, violenza...

Questi media ci immergono in un mondo che raramente è esemplare. Attraverso ciò che ci trasmettono, ci educano e ci condizionano a una mentalità in cui il potere della ricchezza, della violenza e dei rapporti di forza sono padroni. E così ci legano agli aspetti più distruttivi dei nostri funzionamenti collettivi. Questa è la direzione che diamo ai nostri pensieri durante il tempo libero.
Senza contare il telegiornale quotidiano. Provate a immaginare l'effetto devastante di tutte le notizie negative che vengono riversate su miliardi di individui, inondandoci ogni giorno, per mezz'ora, di violenza, morte, guerre, crimini, conflitti di ogni tipo e tutte le notizie negative possibili e immaginabili (le vere buone notizie rimangono largamente minoritarie, se non addirittura eccezionali).
E non è perché condanniamo ciò che vediamo che non ci influenza. Lo vedremo nel capitolo dedicato ai neuroni specchio.

La televisione ha preparato bene i nostri cervelli, i social network non devono fare altro che raccogliere i risultati e sfruttarli ancora di più attraverso la dipendenza dal loro utilizzo, gli algoritmi, la disumanizzazione della comunicazione virtuale, la personalizzazione della pubblicità, lo sfruttamento dei nostri dati personali, e tutto questo senza moderazione.

iii Rapporto di forza nell'ambito professionale

Anche l'ambiente professionale non è da meno per quanto riguarda l'uso sistematico dei rapporti di forza.
Nelle aziende private di medie o piccole dimensioni, sono la concorrenza e la legge del profitto a prevalere nella maggior parte dei casi. A seconda della salute finanziaria dell'azienda o dell'attività commerciale, nonché dei valori etici e del carattere dei dirigenti, ci si può trovare nel migliore o nel peggiore dei mondi possibili. E abbastanza spesso più lontano dal migliore.
In questo contesto, il rapporto di forza può essere esercitato direttamente con la minaccia del licenziamento. La fedeltà a un posto di lavoro è più rara che nei lavori nel settore pubblico. E per mantenere il proprio posto di lavoro, in molti casi è necessario fare meglio dei colleghi, fino al burn-out se necessario. Tuttavia, il fatto che l'azienda rimanga a misura d'uomo può consentire di mantenere un rapporto più cordiale tra i livelli gerarchici e, in questo caso, evitare queste derive. Non è possibile generalizzare.

Al contrario, nelle grandi organizzazioni e istituzioni, il rapporto di forza si manifesta in modo diverso perché queste sono governate da una collettività anonima, da leggi e regole che sono in gran parte prive di qualsiasi aspetto umano e implicano un'autorità, una gerarchia, ma questa volta spersonalizzata. È in questi tentacoli amministrativi che possono svilupparsi al meglio: il *principio di Peters* (l'ascesa nella gerarchia fino al raggiungimento del livello di incompetenza), gli abusi, le molestie, la corruzione e gli affari loschi, nonché i *Bullshit jobs* (*lavori inutili),* ecc. È in questi ambienti che si riscontrano più che altrove incompetenza, lavori inutili, disfunzioni. Perché si è tenuti a seguire la gerarchia e le regole in apparenza, ma non sempre c'è la volontà di farlo, i gradi, i posti di lavoro e gli

stipendi sono fissi e protetti e molti cercano di ottenere la fetta più grande della torta con il minimo sforzo possibile.
Questi aspetti si riscontrano spesso anche nelle grandi aziende, quando le loro dimensioni le rendono in parte simili a grandi istituzioni, come le banche, le poste, le aziende di trasporto pubblico, le telecomunicazioni, le assicurazioni, i partiti e i sindacati, e persino alcune multinazionali dove la dissoluzione delle responsabilità è tale che a volte è possibile che ogni dipendente finisca per lavorare come un funzionario in un'amministrazione.
Il lavoro pienamente cooperativo è più raro lì. Ci si trova più spesso di fronte ad atteggiamenti del tipo "ognuno per sé", che riducono le opportunità di vedere manifestarsi l'intelligenza collettiva e la creatività.

iv Rapporti di forza e mondo virtuale: scuola di narcisismo

La comunicazione virtuale, e in particolare quella attraverso i social network, accentua ancora di più la competitività, la corsa allo status e il superamento degli altri, poiché è la facciata (il muro) che ci rappresenta, e il numero di follower e di like che rivela il nostro status.

D'altra parte, più le nostre relazioni si svolgono nel mondo virtuale, meno sono improntate all'empatia e più sono caratterizzate dal materialismo. In questo senso, nascosti dietro uno schermo e senza la reale coscienza che gli interlocutori sono persone umane, ci ritroviamo a comunicare con degli anonimi, o almeno con persone che non conosciamo nella vita reale. E gli aspetti di competitività, rivalità, torneo, duello sono molto presenti nelle relazioni virtuali, perché ci si comporta come in un videogioco. Tutto è permesso e l'obiettivo è rimanere visibili, vincere, ottenere il maggior numero di like, fare buzz.

Anche il linguaggio stesso è spesso contaminato da questa mentalità. Nelle e-mail, le regole di base della cortesia svaniscono. Non si saluta più, non si ringrazia. A volte ci si risparmia persino di formulare frasi complete. E non è raro che si mostri una tale mancanza di empatia da permettersi di inviare personalmente, o addirittura a un'intera mailing list (il più lunga possibile), un link che si ritiene interessante o importante, senza nemmeno introdurre l'argomento, senza dare una motivazione per aprirlo. Perché si ritiene che il fatto che sia stato proprio noi a inviarlo sia una referenza sufficiente per guadagnarsi la fiducia degli altri e suscitare la loro curiosità.

L'uso del cellulare può avere esattamente lo stesso effetto. Si perde la coscienza che ci sono persone intorno a noi e si impone loro una conversazione, senza alcuna moderazione.

In questo senso, la partecipazione alla vita virtuale esacerba alcuni aspetti inconsci della nostra personalità, in particolare un aspetto di onnipotenza, una forma di narcisismo.

v rapporto di forza e automobile

In Europa, in Nord America e nella maggior parte degli altri paesi più ricchi, una parte significativa della popolazione adulta e delle famiglie possiede un'auto.
"L'auto è libertà".
Infatti, e conferisce anche un potere incredibile. Permette di avere il mondo ai propri piedi e, di conseguenza, di inquinare l'aria, riscaldare il clima, impoverire le risorse, produrre rifiuti e causare molti altri danni al pianeta a seconda dell'infrastruttura stradale e dei servizi offerti agli automobilisti.

La libertà offerta dall'auto è una sorta di trappola. Rappresenta molto più di un mezzo di trasporto per andare al lavoro o accompagnare i bambini a scuola. Avere un'auto ci allontana dalla realtà. Proprio come la possibilità di prendere un aereo per andare in qualsiasi parte del mondo. L'accessibilità a quasi

tutti i luoghi in modo quasi istantaneo, quando vogliamo, ci fa perdere il senso delle distanze. Partiamo per colonizzare tutti i luoghi. Il mondo è diventato il nostro giardino.

Con l'auto, ingombriamo la rete stradale nelle ore di punta, ingombriamo i parcheggi nel resto del tempo, ci concediamo tutti i capricci per andare a consumare, visitare, festeggiare o addirittura viaggiare. L'auto è l'accessorio per eccellenza dei più ricchi. La considerano per scontata. È anche ciò che meglio riflette il nostro status.
Poiché l'auto permette di trasportare quasi tutto, facilita le nostre spese e i nostri accumuli.

In una società in cui non tutti hanno un'auto, sono quelli che ne possiedono una (o anche più di una) ad avere più potere. Sono gli stessi che si permettono di acquistare una casa fuori città o addirittura una seconda casa. Di solito hanno un giardino, organizzano barbecue con gli amici che hanno l'auto, partono per il fine settimana per divertirsi, escono la sera fino alle prime ore del mattino. Per loro è una cosa ovvia.
Solo per loro.

Tutte queste attività non sono realmente possibili per chi non ha un'auto, o almeno non con la stessa facilità di spostarsi in modo improvvisato e immediato. Le persone con e senza auto appartengono in qualche modo a caste diverse. Del resto, non è più proprio così, perché molti giovani non pensano più all'acquisto di un'auto, anche quando vivono con la famiglia. E questo richiede un'organizzazione della vita completamente diversa.
Va notato che in una fascia ancora piuttosto ampia della classe medio-alta e dei più ricchi, il compimento dei 18 anni rimane una tappa importante. Non è tanto diventare maggiorenni che conta, quanto poter finalmente prendere la patente, avere un'auto e possedere il mondo. È un po' come se, senza auto, si rimanessero un po' bambini, non completamente attrezzati per vivere la propria vita da esseri umani.

Le motivazioni che portano all'uso dell'automobile come veicolo di totale libertà, che spingono a cercare di consumare al prezzo più basso possibile o che inducono ad acquistare tutti i comfort offerti dalla domotica, derivano dagli stessi schemi mentali che portano a comportamenti coloniali e dominanti. Abbiamo semplicemente sostituito l'asservimento umano diretto con la tecnologia e, indirettamente, con l'asservimento umano ai quattro angoli del pianeta e/o con lo sfruttamento distruttivo delle risorse e dell'ambiente.
Non avere un'auto richiede un adattamento molto maggiore in termini di orari, scelta delle attività e scelta dei beni. Richiede molta più flessibilità, rispetto per gli altri e per l'ambiente, e implica sottomettersi ai dominanti chi hanno un'auto. Questo permette di ritrovare una forma di umiltà.

vi Rapporti di forza, consumo e ricerca del profitto sono fondamentalmente e intrinsecamente legati

> *«... in ogni società, la distribuzione del reddito e della ricchezza riflette innanzitutto la distribuzione del potere...»* [21]
>
> Kate Pickett e Richard Wilkinson nel loro libro (già citato) *"L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio"* Ed. Feltrinelli (2019) -
> [Crf. Rif. 10:https://www.feltrinellieditore.it/opera/lequilibrio-dellanima/]

Come abbiamo visto nella prima parte, potere e ricchezza sono intimamente legati, questo è risaputo. Ma è meno evidente il legame tra ricchezza, profitto, consumo e mentalità legata al rapporto di forza, poiché gran parte dei rapporti di forza si giocano a livello inconscio o semiconscio. Nella prima parte del libro abbiamo anche visto che il denaro conferisce uno status, che *la sua mancanza stimola*

comportamenti di sopravvivenza e che questi ultimi, una volta assicurata la sopravvivenza, si trasformano in avidità, che spinge verso una corsa verso sempre più ricchezza; e che tutti noi consumatori dimostriamo in generale una forte compiacenza nei confronti dell'intero sistema di profitto, spreco, inquinamento, sfruttamento, ecc.

Questi diversi tipi di comportamento implicano ciascuno rapporti di forza, anch'essi di tipo diverso, ma che hanno tutti origine nei nostri istinti di sopravvivenza. La consapevolezza di questi schemi può permetterci di imparare a dissociarcene e di avvicinarci a nuovi modi di comportarci più adatti alle situazioni che incontriamo e che consentono di mettere da parte i rapporti di forza. Cerchiamo di vedere quali comportamenti si manifesteranno e in quali situazioni.

- I comportamenti di sopravvivenza

Quando l'essenziale è sopravvivere, il ricorso al rapporto di forza è inevitabile e può rivelarsi crudele, perché difendendo il nostro pane e quello del nostro clan, siamo pronti a privarne chiunque ci impedisca di accedervi.

Il comportamento di sopravvivenza è un comportamento egoista in cui si cerca di servire se stessi prima degli altri, di sopravvivere a tutti i costi. È essenzialmente un comportamento caratterizzato dal rapporto di forza. E anche se nella società capitalista, il più delle volte, la nostra sopravvivenza non è più in gioco, rimaniamo intrappolati in questo schema. Gli esempi non mancano. Regolarmente, durante le promozioni commerciali, alcuni negozi devono affrontare calche e violenze quando i clienti sono pronti a lottare per ottenere il jackpot promesso nella pubblicità.
Come ad esempio durante l'inaugurazione di un negozio a Taquara, in Brasile, nell'agosto 2020:
[Fonte: https://www.rtbf.be/article/une-foule-dechainee-prend-d-assaut-un-magasin-lors-de-son-inauguration-au-bresil-malgre-le-coronavirus-10567054].

Lo stesso vale quasi per i saldi, dove alcuni clienti, per poter acquistare 2 o 3 volte più vestiti, devastano gli scaffali trasformandosi in un cantiere di stracci sparsi per terra. Queste persone non sono però in pericolo di sopravvivenza, ma continuano a comportarsi allo stesso modo.

Anche con un reddito stabile e confortevole, sono rare le persone che smettono di cercare di guadagnare di più e di acquistare a prezzi bassi. La paura di non avere abbastanza lascia quindi spazio all'accumulo e alla collezione di beni. Ed è l'abitudine che ci spinge a continuare come abbiamo sempre fatto. In un certo senso, anche se le minacce di carenza sono scomparse, continuiamo ad adottare comportamenti di sopravvivenza, in modo istintivo, condizionato e appreso.

- I comportamenti di avidità

Una volta che la sopravvivenza è assicurata da un reddito che permette di acquistare qualcosa in più del pane, ma che non è comunque abbondante, e che l'accesso al superfluo diventa possibile, si sviluppa un altro tipo di comportamento, leggermente diverso, ma ancora abbastanza simile a quello di sopravvivenza, anche se in generale un po' meno visibile. Entriamo quindi in un processo di consumo senza fine, cercando di ottenere sempre di più con meno soldi.

E tutto ci porterà in questa direzione, perché, come abbiamo visto nel capitolo precedente, sotto molti aspetti siamo tutti influenzati dal nostro ambiente, dalle persone che ci circondano, dai media, dalla pubblicità, dalla moda o dalla cultura, che ci ripetono in tutti i modi possibili che staremo meglio con di più: più comfort, più lusso, più piacere, più successo, più comodità, più potere di attrazione o seduzione, più viaggi, più lontano, ecc. ... Senza contare che in molti settori, più possediamo, più siamo

portati a possedere di più per la manutenzione, lo stoccaggio o semplicemente per completare la gamma dei nostri primi acquisti. E quando non sono i vantaggi diretti della ricchezza ad essere esaltati, sono gli obblighi sociali e le minacce ad essa associati: stare al passo, avere un posto, non sentirsi rifiutati, approfittarne tanto che si può...

Questi atteggiamenti ci mantengono in una mentalità consumistica e nell'avidità. Avere abbastanza non è mai abbastanza. Siamo quindi formati, cresciuti, educati, semplicemente a cercare di essere più ricchi per poter soddisfare questa insaziabilità. E più la nostra motivazione è forte, più saremo disposti a lottare per raggiungere i nostri obiettivi. Tutti questi atteggiamenti, senza eccezioni, derivano dai nostri istinti. È un po' come se, nella nostra società, tutto fosse fatto per continuare a farci vivere in comportamenti riflessi e impedirci di accedere alla nostra coscienza, alla nostra volontà, al nostro libero arbitrio e alle nostre intenzioni benevoli. Non siamo lontani dal detto "pane e giochi per il popolo". Ed è chiaro che tutto ciò limita le nostre capacità di evolvere, di dare un senso, confinandoci in uno stato pseudo-ipnotico. Non sono tanto le persone al potere che dirigono tutto questo con una strategia ben definita, quanto l'intera popolazione che partecipa alla rete estremamente complessa che tutto ciò costituisce. Siamo tutti coinvolti in queste derive. E le persone più ricche e potenti sono esse stesse molto più imprigionate di chiunque altro in questa mentalità. Forse si potrebbe anche considerare che, quando si appropriano del bene comune - nel senso che arricchendosi in modo stravagante impediscono a una parte dell'umanità di avere accesso al minimo indispensabile per vivere dignitosamente - "non sanno veramente cosa stanno facendo". E quindi, anche se una parte di loro è in un certo senso consapevole di questa realtà, vivono nella negazione, continuando a lottare ciecamente per mantenere i propri privilegi a tutti i costi. E non è necessario essere estremamente ricchi per agire in questo modo. Non appena abbiamo accesso a più di ciò di cui abbiamo bisogno, è in genere questo il tipo di comportamento che adottiamo.

Perché anche se le nostre motivazioni nella vita non sono interamente guidate dalla cupidità, resta il fatto che scegliere volontariamente di smettere di consumare o di perseguire la ricchezza rimane per la maggior parte di noi un pio desiderio, tanto che una parte dei nostri rapporti con gli altri consiste nell'avere o mantenere il nostro posto al sole.

I comportamenti materialistici che consistono nel consumare, arricchirsi, seguire le mode, difendere uno status sociale da un lato, e i comportamenti guidati dai rapporti di forza e dai giochi di potere dall'altro, sono quindi interdipendenti e si alimentano a vicenda. Il materialismo e i rapporti di potere, sebbene distinti nella nostra mente, appartengono allo stesso processo mentale. Più funzioniamo misurandoci con gli altri, cercando di avere un ascendente sul nostro prossimo, più i nostri riferimenti sociali si misureranno in termini di profitto, status, possedimenti.

Ma è vero anche il contrario. Più diventiamo capaci di uscire da questi valori di riferimento, distaccandoci dal materialismo, più diventa possibile aprirci ai valori del cuore, attraverso la solidarietà, il dono di sé, la condivisione, l'empatia e, semplicemente, il rispetto. L'effetto a catena è quindi invertito. E quindi, più i nostri comportamenti sono dettati dal cuore, più ci allontaniamo naturalmente dai valori legati al denaro.

Qualunque sia il livello sociale in cui si inseriscono il materialismo e i giochi di potere, le conseguenze vanno tutte nella stessa direzione.

Comprare l'ultimo gadget alla moda durante i saldi non è a priori paragonabile al fatto di accumulare miliardi di dollari in azioni di multinazionali che sfruttano neo-schiavi dall'altra parte del mondo distruggendo l'ambiente. Eppure, il processo mentale alla base di questo tipo di comportamenti è lo stesso. Nel primo caso si tratta di un comportamento impulsivo, mentre nel secondo il comportamento

si basa su una costruzione mentale fondata su ragionamenti basati su questi stessi impulsi. Non c'è una vera e propria evoluzione tra i due, c'è solo una complessificazione degli elementi e delle circostanze coinvolti. E l'oggetto acquistato da uno può essere stato prodotto da una delle aziende che arricchirà il secondo. E in questo senso, su scale diverse, tutti agiscono nella direzione del consumismo, della crescita e di tutte le loro conseguenze distruttive. Perché agiamo indirettamente e inconsciamente, in base alle nostre paure, ai nostri impulsi. E i nostri sprechi e le nostre futilità assomigliano più ai nostri istinti di sopravvivenza che a segni di civiltà.

In un certo senso, anche se abbiamo un reddito sufficiente per i nostri bisogni di base, tenderemo sempre a continuare ad arricchirci per mantenere alta la testa. E questo può avvenire solo a scapito degli altri o dell'ambiente.
È come l'immagine di chi, perdendo l'equilibrio nell'acqua, si appoggia sulla testa dei vicini per riuscire a tenere la testa fuori dall'acqua (che ne sia consapevole o meno). E questa tendenza sarà più o meno pronunciata a seconda dell'ambiente in cui viviamo.

Ci metteremo dei paraocchi per non vederlo e calmeremo la nostra coscienza versando qualche spicciolo durante l'operazione caritatevole annuale che la televisione ci propone con grande clamore e testimonianze che ci faranno venire le lacrime agli occhi. Per poi riprendere il giorno dopo la nostra maratona di consumi.

- La nostra compiacenza

Il comportamento di avidità implica un altro comportamento che fa anch'esso appello ai rapporti di forza, ma a un altro livello: quello della nostra compiacenza. Questa implica che accettiamo di acquistare prodotti la cui produzione ha comportato lo sfruttamento dei lavoratori, danni all'ambiente (trasporti, inquinamento, distruzione della natura, maltrattamento degli animali e esaurimento delle risorse), nonché una qualità inferiore che rientra nel concetto di obsolescenza programmata. Questi prodotti sono quindi meno costosi e vengono importati dall'altra parte del mondo. E noi ci rifiutiamo di sapere qualsiasi cosa sulle loro condizioni di produzione, purché siano disponibili, economici e soddisfino le nostre esigenze (che, tra l'altro, nella maggior parte dei casi ci sono state ispirate direttamente o indirettamente dalla pubblicità, dalle mode, dal marketing). Ciò significa che non abbiamo assolutamente alcuna considerazione per la catena di distruzione a monte di questi prodotti; un atteggiamento tipico dei dominatori che, su una scala diversa, è simile a quello del padrone indifferente alle condizioni di vita dei suoi schiavi o dell'uomo che, con giochi di seduzione e galanteria, offre una promozione alle sue dipendenti e socie che accettano di andare a letto con lui. Agiamo quindi indirettamente, alla stregua degli schiavisti, dei colonialisti e dei machisti predatori. E poiché le conseguenze dei nostri comportamenti sono così lontane e diluite nella massa, rifiutiamo di assumercene la responsabilità, che trasferiamo sui produttori. Eppure questi produttori non potrebbero compiere i loro misfatti se non ci fossero acquirenti.

L'attualità ci informa tuttavia di tutte queste derive. Regolarmente le multinazionali vengono messe all'indice per le loro malversazioni, così come le banche. La maggior parte di noi conosce, anche solo in parte, l'esistenza dei paradisi fiscali, delle zone franche, delle delocalizzazioni, delle condizioni di lavoro spaventose in alcuni paesi, della fame e della povertà in altre parti del mondo, dei legami tra alcune guerre e la produzione di petrolio o l'estrazione di minerali. Ma distogliamo lo sguardo. Quando qualcuno ci mette davanti agli occhi la realtà, ci giustifichiamo, troviamo scuse, neghiamo, cambiamo argomento. È lontano, siamo impotenti, una goccia nell'oceano, abbiamo altri problemi più importanti e urgenti da risolvere qui e ora, ecc. Se dovessimo iniziare a informarci su tutti i dettagli che riguardano la provenienza di ciascuno dei nostri acquisti, non faremmo più nient'altro. E poi, comunque, a che serve che io mi dia tanto da fare se il mio vicino continua a consumare a più non posso?

Tranne che il vicino darebbe esattamente la stessa risposta, e a questo gioco non faremmo altro che cercare di dimostrare ancora una volta la rivalità dei nostri poteri e, in questo caso, la nostra malafede.

Perché non vogliamo sapere nulla, o perché ignoriamo una parte di questi meccanismi, educhiamo i nostri figli nella totale ignoranza di queste problematiche.
Solo un esempio abbastanza rappresentativo del nostro atteggiamento nei confronti dell'ambiente: molti bambini che mangiano il loro quadrado di pesce o la loro bistecca ignorano completamente che per procurarselo è stato necessario uccidere un animale. E poiché il consumo di carne e pesce aumenta in modo esponenziale, gli oceani si stanno svuotando e miliardi di capi di bestiame finiscono ogni anno al macello per arrivare nei nostri piatti - o, in un terzo dei casi, nella spazzatura.
Se dovessimo uccidere noi stessi questi animali, probabilmente cambieremmo atteggiamento.

Diventando consapevoli dell'esistenza di questa tendenza alla compiacenza, possiamo gradualmente aprire gli occhi su come la mettiamo in pratica a livello personale. In realtà, impariamo prima a vederla negli altri, fino al giorno in cui finiamo per ammettere che nemmeno noi ne siamo immuni. Per approfondire l'argomento, si veda anche il mio articolo in francese (già citato) *« C'est notre complaisance envers le système qui lui permet de se perpétuer »* (*"È la nostra compiacenza nei confronti del sistema che gli permette di perpetuarsi"*):
[vedi Rif. A: https://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm].

Se avete saltato i capitoli con i dati: dal capitolo sull'indecenza dei dividendi fino alla fine del capitolo sui milioni di morti legati alla povertà, nella prima parte del libro, forse è il momento di andare a leggerli. È qui infatti che diventa possibile collegare la mostruosità di alcune statistiche a livello mondiale con i nostri piccoli comportamenti individuali che riteniamo insignificanti.

- I comportamenti competitivi

E quando il patrimonio aumenta ancora, i comportamenti di sopravvivenza si perpetuano. Al di là di un certo livello sociale, si aggiunge la credenza diffusa che il nostro successo, la nostra reputazione, la nostra capacità di farci amare o di sedurre dipendano dal nostro status, di cui la ricchezza e i segni esteriori sono la parte più visibile. L'attaccamento ai marchi di lusso, citato all'inizio del libro, ne è l'esempio più evidente.
È quindi un bisogno di riconoscimento formale, sotto forma di rivalità con i nostri pari, che ci spinge ancora di più nella ricerca della ricchezza.

- I comportamenti di esigenza

Oltre a ciò, più accumuliamo ricchezze e beni, più ci abituiamo ai piaceri che essi possono procurare, rendendoci talvolta dipendenti, ma anche modellando la nostra mentalità alla cultura del piacere facile... e del potere, poiché il denaro dà potere. I piaceri che il denaro ci permette di ottenere dovrebbero compensare o distrarci dalle nostre mancanze, dalle nostre frustrazioni, dai nostri dolori, dallo stress e da tutti i mali che la vita non mancherà di farci attraversare. Al punto da finire per considerare questi sostegni come un diritto, essenziali alla nostra felicità, e dimenticare che si tratta di privilegi di cui godiamo. Il piacere e il miraggio della felicità attraverso il denaro ci porteranno a esigerne sempre di più. E ci abitueremo a pretendere privilegi, lasciandoci influenzare da chi ne ha ancora di più di noi e serventeci sotto il naso degli altri, che non possono permetterselo.

E lo si è potuto osservare anche di fronte alle restrizioni che hanno accompagnato la pandemia. Le persone che si ribellavano maggiormente contro queste restrizioni non erano necessariamente quelle

che ne soffrivano di più, ma piuttosto quelle i cui privilegi erano stati ridotti da tali restrizioni. Gran parte delle manifestazioni non erano organizzate con l'obiettivo di trovare soluzioni per sostenere le persone isolate o per aiutare finanziariamente coloro che avevano perso tutto. Le manifestazioni erano orientate a rivendicare il ritorno di tutti i piaceri temporaneamente vietati ai più privilegiati: viaggi, uscite, shopping, ecc.

- I comportamenti di difesa dei nostri privilegi

Infine, più godiamo di privilegi, più investiamo le nostre energie e il nostro denaro per cercare di mantenerli. E il potere è una via maestra verso i privilegi. Quindi mantenere il potere diventa quasi un obbligo. La ricchezza dà potere ed è necessaria per mantenerlo.

- I rapporti di forza non sono mai lontani dai nostri comportamenti materialistici e dalla nostra cupidità

E tanto continueremo a basarci su questi illusori concetti di appartenenza sociale e felicità materiale per definire ciò che mangiamo, ciò che indossiamo, dove viviamo, come ci spostiamo, come ci divertiamo, a cosa ci interessiamo, con cosa ci identifichiamo e persino chi frequentiamo, non potremo cambiare nulla nell'equazione generale della ricerca del profitto.

I comportamenti di sopravvivenza, l'avidità di avere sempre di più, la ricerca dello status, la compiacenza, il fatto di pensare che tutto ci sia dovuto, la dipendenza dai piaceri facili, la paura di perdere i nostri privilegi sono tutti aspetti che spingono alla brama del guadagno. E poiché siamo tutti coinvolti in un modo o nell'altro in questa competizione, sono i giochi di potere e i rapporti di forza a dettare legge.

Non la pensiamo in questi termini. È in gran parte inconscio, ancora una volta implicito. Tanto più che non sono le uniche sfide nella nostra vita. Ma se disponiamo di risorse finanziarie che ci consentono di permetterci più del minimo indispensabile per vivere comodamente e analizziamo nei minimi dettagli tutti i nostri acquisti e tutti i motivi per guadagnare di più, possiamo effettivamente collegare ciascuno di essi a una ricerca:
- di status, successo, riconoscimento;
o ancora con un'abitudine, o una dipendenza dai piaceri facili, la nostra spensieratezza, il vantaggio di avere potere;
- o anche con un tentativo di compensare i nostri fallimenti, le nostre mancanze, le nostre frustrazioni.
E anche nella nostra ricerca del comfort si nasconde spesso un aspetto di prestigio, facilità, piacere, ricerca di riconoscimento o privilegio, con il più delle volte un rifiuto categorico di prendere in considerazione le conseguenze dei nostri acquisti. Perché accettare di porsi la domanda obbliga a cambiare atteggiamento.

Sebbene non tutti siamo coinvolti allo stesso modo, siamo comunque tutti interessati. Non riconoscerlo non significa che siamo immuni dal fenomeno, ma piuttosto che siamo molto incoscienti dei nostri schemi comportamentali.

vii Abbandonare il rapporto di forza porta a disinteressarsi della ricchezza e del consumo

Poiché il denaro è diventato uno strumento di potere, quando si diventa capaci di disinteressarsi del potere in tutti gli ambiti della nostra vita, poco a poco si perde interesse per il proprio status e per il

giudizio degli altri. Le nostre attività e i nostri interessi si orienteranno verso ciò che riduce la pressione sociale. Scopriremo allora le vere ricchezze, che non sono materiali. Abbandoneremo anche i nostri riflessi di sopravvivenza che ci portavano a collezionare. I nostri valori si sposteranno verso la semplicità, l'autenticità, l'integrità, la giustezza. E più si consolideranno in queste direzioni, più l'avidità, il consumo e le spese diventeranno per noi un peso che cercheremo di evitare, o addirittura di denunciare. Questo non avviene dall'oggi al domani. Tuttavia, più cresce la coscienza, più diventa evidente abbandonare queste vecchie abitudini. E in questo caso non richiede uno sforzo maggiore. I nostri comportamenti si allineano al nostro stato d'animo. E se abbiamo la fortuna di percorrere questo cammino con l'aiuto e il sostegno di persone che avanzano parallelamente, ciò stimola, facilita e accelera la transizione.

Il periodo successivo al confinamento del 2020 ha permesso un fugace risveglio della coscienza. Ci sono state delle prese di coscienza, ma per la maggior parte non sono durate a lungo e la maggior parte di noi è ricaduta nella mentalità consumistica non appena le restrizioni sono state revocate.
Tuttavia, altre crisi seguiranno, e continueranno a seguire, rafforzando l'abbozzo di cambiamento operato durante la pandemia. Quest'ultima, infatti, è riuscita a esercitare temporaneamente, almeno all'inizio, due influenze che vanno in questa direzione.

In primo luogo, lo spirito di solidarietà massiccio e quasi immediato che si è sviluppato fin dall'inizio del primo confinamento ha generato parallelamente una forte disapprovazione nei confronti della ricerca del profitto. Chi ha cercato di trarre profitto dall'aiuto nella lotta contro il virus è stato direttamente additato tanto dalle autorità che dai cittadini e dai media. L'attenzione si è concentrata sull'assistenza sanitaria e sulle condizioni materiali che la rendevano possibile, ma anche sulla sopravvivenza finanziaria degli individui. La sopravvivenza delle imprese era già meno presa in considerazione e si è rapidamente chiesto l'annullamento dei dividendi, così come la cancellazione del debito dei paesi meno ricchi e la cessazione dei conflitti armati. Non è durato a lungo, ma è comunque esistito, al giorno d'oggi, e in modo quasi generalizzato. Non è quindi più possibile negare che ciò sia semplicemente possibile.

In secondo luogo, la vita in confinamento ha creato una sorta di svezzamento in molti consumatori. E anche se gli acquisti online si sono sviluppati molto rapidamente, una parte della popolazione si è accontentata di acquistare solo ciò che soddisfaceva i bisogni più elementari. Inoltre, tutti i luoghi di svago e di intrattenimento (ristoranti, bar, cinema, teatri, discoteche, musei, piscine, palestre, parchi di divertimento) sono stati chiusi, così come sono state cancellate una dopo l'altra le manifestazioni culturali di ogni tipo. L'intera popolazione è stata costretta a interrompere bruscamente gran parte del consumo eccessivo e delle dipendenze dai piaceri facili ed effimeri, riscoprendo ciò che è essenziale.

Questo svezzamento dal consumo eccessivo e la riprovazione del profitto furono solo di breve durata, ma hanno permesso a una parte della popolazione di sperimentarne i benefici. E non ho alcun dubbio che l'accumularsi delle crisi ci porterà naturalmente a perseverare in questa direzione.

h - Rapporto di forza a livello collettivo

I modi di pensiero, di comunicazione e di relazione basati sui rapporti di forza traspaiono da tutti i nostri comportamenti. E ciò che è tangibile a livello personale vale anche a livello collettivo. Se continuiamo a perseverare in questo modo, a medio termine condanneremo noi stessi (tanto l'umanità che milioni di specie animali e vegetali) a guerre, carestie, riscaldamento globale, inquinamento, collasso della biodiversità, esaurimento delle risorse, epidemie, penurie... o anche a tutto questo insieme.

Perché nella nostra società occidentale e capitalista, la maggior parte delle relazioni tra comunità si basano sul rapporto di forza, indipendentemente dai gruppi sociali coinvolti: che si tratti di nazioni, culture, religioni, origini etniche, generi, imprese, classi sociali. Tutte le nostre differenze possono portare a potenziali rivalità, conflitti e altri giochi di potere. La storia ne è costellata, a cominciare dalla schiavitù, ma a questa si aggiungono la servitù, il colonialismo, i genocidi, le crociate, le guerre e il terrorismo onnipresente, la tortura, i muri costruiti su tanto confini; con il loro carico di vittime e ingiustizie attraverso la sottomissione, lo sfruttamento, la povertà, le carestie, i maltrattamenti, gli abusi di ogni tipo, gli stupri, il razzismo, le molestie e tutte le loro conseguenze. E al di là del registro puramente distruttivo, tutto è gerarchizzato o soggetto a giochi di potere: le strutture istituzionali e imprenditoriali, i sindacati, le lobby, la partitocrazia con i suoi giochi di maggioranze e opposizioni, i campionati sportivi, la rivalità nel commercio, i trofei nella cultura. Nulla è risparmiato.

Inoltre, l'evoluzione del capitalismo negli ultimi decenni ha completamente modificato il volto dell'economia, concentrandosi ostinatamente e in modo persino ossessivo sulla crescita economica e sulla concorrenza commerciale (anche la maggior parte dei partiti di sinistra sta al gioco) e mettendosi paraocchi sulle loro conseguenze. Perché questa mentalità ha sostituito in modo subdolo e parziale gli aspetti più apertamente conflittuali e dittatoriali della nostra civilizzazione . Ed è proprio l'aspetto subdolo di questi meccanismi - con le loro conseguenze indirette - che porta al crescimento delle disuguaglianze sociali e a situazioni drammatiche per una parte molto importante della popolazione mondiale, di cui ho citato le cifre nel capitolo "È l'estrema ricchezza dei più ricchi che mantiene la mortalità di milioni di persone più povere", nonché per l'intero ambiente naturale.

Abolendo una parte delle violenze, le abbiamo sostituite con altre, rendendole meno visibili grazie alla loro delocalizzazione, o più insidiose grazie alla loro dispersione o alla loro perversità. I privilegi di alcuni si basano sempre sulle ingiustizie fatte agli altri. E raramente ne siamo consapevoli.

E la nostra cecità stessa ostacola il raggiungimento dei nostri obiettivi. Tanto non saremo in grado di vedere la fonte del problema (o addirittura la sua esistenza), e tanto non saremo in grado di sperimentare soluzioni che provengono da un registro di pensiero completamente diverso, saremo condannati a trovare solo palliativi alla parte visibile di questi problemi, ignorandone la vera natura e lasciandoli svilupparsi sottoterra.

Inoltre, comprendere queste sfide a livello intellettuale non è sufficiente per poterle far trasformare.
Dovremo prendere coscienza di queste tendenze ed evolvere per riuscire ad abbandonarle e imparare nuovi modi per superare gli ostacoli, affrontare i fallimenti e risolvere le controversie. E il risveglio di ogni individuo è un vettore di risveglio per la collettività.

Gandhi, in un certo senso, ha riassunto abbastanza bene l'utilità del rapporto di forza:

> *«Occhio per occhio ed il mondo diventa cieco».*

E sembra che non siamo più molto lontani dalla cecità.

E posso capire che per alcuni collegare il rapporto di forza alla maggior parte delle problematiche incontrate nella società capitalista possa sembrare incoerente a prima vista.
Eppure!
Guardatevi intorno: tutti i disaccordi, i conflitti, i malfunzionamenti, i giudizi, le ingiustizie... sono il risultato di un'equazione che fa appello al rapporto di forza. Togliete il rapporto di forza dall'equazione e questa troverà una soluzione inaspettata. E l'idea è ben lungi dall'essere quella di lavorare su tutte queste problematiche per eliminare il rapporto di forza al fine di ottenere una soluzione. L'idea è

piuttosto quella di lavorare sull'evoluzione delle coscienze in modo più generale, affinché il ricorso sistematico al rapporto di forza non faccia più parte dei nostri riferimenti e delle nostre scelte.

Avrei potuto provare a scrivere i presenti capitoli sulla razionalità e il rapporto di forza senza fare riferimento al concetto di profitto e tralasciando tutto ciò che riguarda le disuguaglianze, la povertà, l'estrema ricchezza e il nesso di causalità che vedo tra queste realtà. Ma penso che il rifiuto collettivo di queste realtà sia l'immagine della nostra parte oscura che non vogliamo vedere.

A livello dell'umanità, l'estrema ricchezza, la nostra spensieratezza per le cause ambientali, il dominio maschile, il razzismo, la violenza istituzionalizzata, l'indifferenza quasi totale in cui sono lasciati i migranti, le vittime della fame, gli schiavi del neoliberismo e molte altre cause: tutte queste disfunzioni di proporzioni colossali sono la parte oscura di tutti noi. E non potremo cambiare le cose finché continueremo a funzionare a livello individuale con la nostra parte oscura che ci rende incapaci di percepire modi di funzionamento alternativi che potrebbero impedirci di continuare a camminare in mezzo a tanto incoerenza.

> Nota:
>
> I capitoli che seguono sono probabilmente i meno compiuti di questo libro.
>
> Più avanzavo nella stesura del libro, più i concetti in essi contenuti mi si rivelavano. Tuttavia, sebbene conosca abbastanza bene gli argomenti trattati e concepisca in modo sempre più chiaro e persino evidente il loro legame diretto con il rapporto di forza, non sono ancora riuscito a esprimere in modo chiaro tutti questi legami, le cui conseguenze sono oggetto di questo libro. Questi capitoli saranno quindi più che altro un saggio impressionistico nella scrittura, in cui menziono molti aspetti dei nostri modelli comportamentali legati ai rapporti di forza, che possono dare un'idea generale abbastanza precisa; ma che nella formulazione, cioè nella struttura e nella cronologia dei concetti evocati, rimangono presentati in modo ancora un po' disparato. Questi capitoli saranno quindi suscettibili di modifiche in futuro.
>
> Non avendo avuto l'opportunità di discuterne con persone che condividono la mia visione, semplicemente perché non ne conosco, è stato molto difficile dare forma al contenuto che segue. Tuttavia, nonostante i miei dubbi, sono fermamente convinta della giustezza di quanto esposto, anche se la formulazione è ancora migliorabile.

3. Conoscenza di sé: la nostra parte oscura

a - Introduzione

Finora abbiamo parlato di denaro, profitto, consumo, società, poi dei nostri comportamenti dettati da scelte improntate alla razionalità e infine del nostro ricorso perpetuo ai rapporti di forza nelle nostre interazioni sociali. Tutti questi elementi fanno parte della nostra realtà concreta e tangibile.
Nei capitoli che seguono, affronterò questa volta il cuore della nostra realtà interiore per creare un legame tra, da un lato, le problematiche espresse in precedenza e il rapporto di forza e, dall'altro, la nostra configurazione mentale e psicologica.
Perché se vogliamo davvero agire sulla realtà esterna, senza più accontentarci di mettere cerotti sui malfunzionamenti e senza più fornire soluzioni che rimangono nella stessa logica del problema, è proprio a livello della nostra realtà interiore che dovremo investire.

Il ricorso al rapporto di forza è sia culturale che innato. E la sua adozione a livello culturale non è che la conseguenza logica del suo utilizzo innato.

Per essere in grado di mettere in discussione i rapporti di forza indotti dalla cultura, bisogna prima essere in grado di disinnescare la parte innata o condizionata che ci impone di usarli. Tutte le religioni e gli altri percorsi spirituali cercano di condurci a questo, ma non hanno mai impedito le guerre e gli abusi di ogni tipo. Esse predicano l'altruismo o la sottomissione all'autorità divina, o addirittura entrambi, ma ciò nonostante riescono solo in parte a disinnescare quella parte di noi che ci riporta all'egoismo, ai nostri atteggiamenti primitivi di difesa, per avere il sopravvento, per sopravvivere.

Allo stesso tempo, la cultura capitalista come la conosciamo oggi si è allontanata molto dalla religione, senza però offrire un'alternativa all'evoluzione umana che la religione in parte permette. Nella nostra cultura si celebrano la ricchezza, il materialismo, il potere, il piacere, la facilità, il consumismo e una sessualità spesso dipendente (lontana dall'affetto, dalla coppia, dal rispetto, dalla fiducia e dalla funzione riproduttiva).
La maggior parte degli individui, nella società consumistica e profitta in cui viviamo, non ha più alcun riferimento per coltivare l'altruismo e la solidarietà che in passato riuscivano a mantenere un tessuto sociale coerente, anche se raramente equo.
Questa coesione si sta sgretolando sempre più. È in parte mantenuta da leggi sempre più numerose, complesse e, nonostante tutto, spesso ingiuste e insufficienti.
Molti esseri umani si comportano attualmente un po' come animali domestici non addestrati, a cui è stato tolto il guinzaglio e che creano caos tutto intorno a sé. Le derive emergono da ogni parte e le normative che hanno lo scopo di impedirle sono sempre in ritardo.
Penso che non saranno né le leggi né le religioni a riportarci a una maggiore giustezza, senza per questo negarne l'utilità. Siamo semplicemente chiamati, e persino costretti, a evolvere. Evolvere nel senso psicologico del termine.
L'uomo ha superato la fase della sedentarizzazione, dell'acquisizione del linguaggio e poi quella della scrittura. Ha sviluppato la scienza e la tecnologia e ora sta impantanandosi perché semplicemente non è in grado di gestire ciò che ha costruito. Si è lanciato in una folle corsa all'evoluzione materiale, che non è più in grado di fermare, nonostante veda che la corsa sta accelerando e sta andando dritta verso il muro.
È giunto il momento di imparare a gestire i pensieri e le emozioni e di uscire dal rapporto di forza, per permettere finalmente alle nostre scelte, alle nostre decisioni e ai nostri comportamenti di allinearsi alle ragioni del cuore.

E tanto finché non faremo un lavoro profondo per conoscere e riconoscere le nostre emozioni, i nostri impulsi, i nostri pensieri, i nostri comportamenti, e per diventare capaci di gestirli in modo da rispettare noi stessi e coloro che condividono la nostra vita, saremo incapaci di gestire i conflitti e i disaccordi al di fuori dei rapporti di forza.

Perché il rapporto di forza è in qualche modo il risultato della situazione che si è creata durante un primo conflitto o disaccordo. Per evitare un conflitto o porvi fine, una delle due parti afferma il proprio potere e l'altra accetta questa situazione in tutto o in parte. Si instaura così una sorta di status quo che non permette più di andare avanti. E questi giochi di dominatori e dominati, una volta instaurati, possono durare anni, decenni, intere vite, millenni. Eppure nessuno di questi giochi di potere è costruttivo. Escludono in gran parte la buona fede, l'onestà, la flessibilità, il lasciar andare e l'evoluzione nelle relazioni. Trasformano le nostre vite in battaglie, in lotte per mantenere il nostro potere o per indebolire quello dell'avversario o, per lo meno, per conservare alcuni diritti per sopravvivere, restare a galla, guadagnare libertà o comfort, a seconda delle situazioni.

Molti aspetti entrano in gioco nei giochi di potere. Al di là dei rapporti di forza che si inscrivono in una gerarchia e che sono previsti dalla legge o ammessi nell'educazione, gli altri rapporti di forza potrebbero in qualche modo essere considerati abusivi. In realtà, attualmente sono considerati normali, semplicemente perché ne siamo relativamente poco coscienti. Coloro che li subiscono comprendono meglio il contesto in cui si trovano, molto più di coloro che ne sono all'origine.

Si accetta di sottomettersi a un rapporto di forza, sia perché costretti e incapaci di uscire dalla situazione, sia perché se ne traggono benefici secondari. Ma il più delle volte i benefici secondari rimangono minimi rispetto all'abuso che viene esercitato su di noi. O ancora ci illudiamo sui benefici secondari. I benefici secondari, a livello individuale, possono essere finanziari, affettivi, per esempio. Possono consistere nell'evitare la solitudine, mantenere uno status, conservare un lavoro, evitare un fallimento, proteggere terzi, ecc.

I rapporti di forza sono più sistematici in alcuni tipi di relazioni. Sono frequenti o onnipresenti nelle relazioni tra uomini e donne, ma sono anche molto significativi nelle relazioni medico-paziente e in molte professioni liberali dove, sebbene sia il cliente a pagare, non è affatto il re nella transazione e deve sottostare alle ingiunzioni del professionista. D'altra parte, l'età, il genere, la religione, il colore della pelle, la cultura, la lingua, il livello socio-professionale (cioè il salario e i segni di ricchezza, la professione, il grado professionale, il livello di istruzione) sono tutti indicatori sociali che favoriscono l'uso di una forma di dominio o, al contrario, generano forme di sottomissione o ribellione.

Alcuni tipi di personalità, come la perversione narcisistica, si basano su tutte le ambiguità dei rapporti di dominio. Con persone costruite su questo modello non è mai possibile instaurare relazioni eque.

Quando si diventa capaci di individuare nelle nostre relazioni, nel nostro ambiente, nella società, nell'attualità tutti questi rapporti di forza onnipresenti e si è consapevoli delle conseguenze nefaste che la maggior parte di essi genera. Quando si diventa capaci di collegare tutte le disfunzioni che ci circondano a tutti i livelli con questi stessi rapporti di forza, ci si pone inevitabilmente delle domande. L'unico modo per non rimanere impotenti di fronte a questa situazione è capire che non abbiamo alcun potere per "cambiare gli altri". Il nostro unico potenziale di fronte a questa constatazione è cercare ciò che in noi stessi ci porta a funzionare in un rapporto di forza.

Quindi, per rendere più visibili i rapporti di forza in cui siamo coinvolti, è necessario, in primo luogo, conoscere meglio noi stessi. E questo richiede un grande passo verso l'umiltà. È necessario riconoscere che il 95% delle nostre azioni sono automatiche e che il nostro libero arbitrio è quindi ridotto quasi a zero, a meno che...
A meno che non impariamo a riportare la nostra attenzione sul momento presente, se impariamo a osservare le nostre reazioni condizionate, impulsive, inconsce, e se rieduchiamo ciascuna delle nostre connessioni neuronali nella direzione delle nostre intenzioni, decondizionando le reazioni indesiderate per sostituirle con comportamenti scelti e costruttivi, che, con il tempo, potranno diventare spontanei e naturali, proprio come lo erano i nostri comportamenti precedenti. È ciò che trattaremo nei capitoli seguenti.

Tenetevi!

b - Rapporto di forza versus empatia: le due facce dell'essere umano di oggi

i Ambivalenza dei comportamenti

Molti rapporti di forza hanno la loro fonte in reazioni impulsive, sia verbali che non verbali, tanto nei comportamenti dominanti che in quelli di fuga, ribellione o sottomissione, o anche nella ricerca di un aiuto esterno per riconquistare il potere.

Prima di poter uscire dal rapporto di forza, sarà quindi necessario esaminare i nostri atteggiamenti mentali che sono all'origine del suo uso così frequente.

Perché la mente umana non funziona in modo lineare. Funziona un po' come se la nostra mente potesse fare il bello e il cattivo tempo a seconda del nostro umore o delle circostanze.

La variabilità dei nostri comportamenti fa parte della nostra natura umana. E li manifestiamo principalmente in base a due orientamenti piuttosto antagonisti. Infatti, in alcune situazioni tenderemo ad essere benevoli, rispettosi, generosi, sensibili agli altri. In altri casi, avremo la tendenza opposta, quella di lasciare che i nostri condizionamenti e i nostri impulsi - attraverso le nostre emozioni e talvolta attraverso ciò che abbiamo imparato - dettino ciecamente i nostri comportamenti; il che ci renderà egoisti, rivendicativi, ciechi di fronte alla pena altrui e alla ricerca insaziabile del piacere, al punto da arrivare talvolta a utilizzare gli altri o a far loro del male - consciamente o inconsciamente - per soddisfare i nostri desideri.
Di conseguenza, sebbene tutti siamo capaci di manifestare empatia, non abbiamo mai la garanzia di poter mantenere un atteggiamento benevolo in ogni circostanza.

Un altro fattore importante che funge da barometro per orientare le nostre scelte comportamentali più altruistiche o più impulsive è determinato dal confine che ciascuno di noi traccia tra le persone che possono beneficiare dei nostri comportamenti benevoli e le altre persone verso le quali non siamo disposti a manifestare empatia o addirittura rispetto. Infatti, per molte persone uno dei confini tra l'atteggiamento benevolo e l'atteggiamento individualista si trova tra i membri della famiglia e quelli esterni ad essa, o ancora tra una cerchia più ampia e gli sconosciuti, o ancora tra le persone del nostro ambiente sociale, o che condividono la nostra cultura, la nostra religione, la nostra lingua, il nostro aspetto fisico, e "gli altri".

Questa indifferenza verso gli sconosciuti, o "gli altri", viene concretamente utilizzata, ad esempio, nel lavoro giornalistico per giudicare l'importanza da attribuire agli eventi di attualità. Dieci morti nel proprio paese sono più importanti di cento o mille morti dall'altra parte del mondo. Si parla addirittura, in francese, della *"loi du mort-kilomètre" o "loi de proximité" (legge del morto/chilometro o legge della prossimità*).
[Fonte: https://fr.wikipedia.org/wiki/Loi_de_proximit%C3%A9]

E questo non si limita alla distanza. Anche l'identificazione culturale, persino etnica, gioca un ruolo. I morti negli Stati Uniti, in termini di valore giornalistico visto dall'Europa occidentale, sono chiaramente più importanti dei morti in Africa o in Asia. Si tratta di una forma di razzismo che tutti noi abbiamo inconsciamente interiorizzato e che dimostra che gli sconosciuti o le persone diverse o lontane hanno diritto a molto meno interesse e rispetto ai nostri occhi.

L'avvento della comunicazione tramite schermo mette anche in evidenza la differenza di considerazione che riserviamo ai nostri interlocutori. Nei social network, nei forum e in altri mezzi di comunicazione in cui non ci si trova faccia a faccia con l'interlocutore, quando non si vede il suo volto o quando la comunicazione non è in diretta, il livello di rispetto tra le persone che comunicano può

deteriorarsi molto rapidamente. I rapporti di dominio, il bashing, le molestie sono diventati comportamenti molto comuni in rete, perché la consapevolezza dell'altro, attraverso uno schermo, è molto debole, impedisce l'empatia e favorisce la perdita di controllo sugli impulsi.

In altre parole, e caricaturando (ma non necessariamente): siamo capaci di mostrarci indulgenti o di fare sforzi per la famiglia, gli amici, a volte i colleghi o, più in generale, coloro che riconosciamo appartenere grosso modo alla nostra casta. Al contrario, attribuiamo molta meno importanza agli sconosciuti che incrociano il nostro cammino, al punto che a volte siamo totalmente indifferenti al fatto di disturbarli con il nostro comportamento. E se alcuni dei nostri comfort sono prodotti da sconosciuti dall'altra parte del mondo, trattati come schiavi, semplicemente non vogliamo saperlo, tanto questi comfort ci arrivino nelle mani.

Il limite di questa indifferenza varia da individuo a individuo. Per alcuni, l'egoismo, la mancanza di rispetto, persino il disprezzo sono presenti anche in ambito familiare. Al contrario, per altri, più rari, spesso influenzati da un percorso spirituale o da una religione - e in questo caso, a seconda del loro livello di devozione - la benevolenza rimane imprescindibile anche con gli sconosciuti, gli stranieri, persino i nemici.

E nella stessa persona, i comportamenti possono variare nel tempo a seconda di ciò che vive, del suo livello di stress, della sua situazione familiare o professionale del momento, del suo stato di salute, ecc. Sono il nostro ambiente, la nostra educazione, il sostegno che riceviamo o meno dalle persone che ci circondano, le nostre esperienze passate e le nostre condizioni di vita che ci modellano e determinano le nostre reazioni alle avversità, favorendo o meno i nostri comportamenti di benevolenza o, al contrario, i nostri comportamenti predatori, o ancora una tendenza alla sottomissione e al silenzio.

E indipendentemente dall'importanza di ciascuno di questi atteggiamenti nella nostra vita, quando delle situazioni risveglieranno emozioni legate a problemi passati, risolti materialmente ma non psicologicamente - cosa che tutti conosciamo - ricadremo in comportamenti di sopravvivenza e quindi, senza capacità di empatia e generalmente senza comprenderne il motivo, poiché tutto ciò ha origine a livello inconscio.

- L'atteggiamento verso gli sconosciuti

In realtà, quando ci troviamo di fronte a sconosciuti, ignoriamo completamente il loro stato d'animo, la loro mentalità, la loro propensione a entrare in rapporti di forza o, al contrario, a dimostrare altruismo.

Nei grandi agglomerati urbani (dove vive la maggior parte della popolazione mondiale), è l'anonimato a prevalere nelle interazioni tra i cittadini. È quindi difficile stabilire rapporti di fiducia tra gli individui, tranne che in una cerchia ristretta.

Di conseguenza, a seconda della nostra educazione e del contesto di vita che percepiamo come rassicurante o insicuro, la diffidenza e/o l'egoismo possono o meno manifestarsi verso gli sconosciuti, le persone che giudichiamo "diverse" e le persone che conosciamo relativamente poco.

E gli atteggiamenti diffidenti favoriscono il ripiegamento su se stessi e la difesa dei propri interessi al primo posto, ciò è i relazioni che si svolgono in contesti di rapporti di forza.

In queste circostanze, al fine di evitare il ricorso inopportuno all'aggressività o all'abuso di potere, ogni cultura ha creato dei codici per proteggere le relazioni tra individui che non si conoscono o si conoscono poco. La cortesia, il galateo, le buone maniere, consentono di avvicinare gli sconosciuti

evitando il più possibile i malintesi e rassicurando ciascuno sulla buona fede apparente del proprio interlocutore o dei propri interlocutori. Questo strato di comportamenti codificati consente di facilitare l'inizio di una relazione o qualsiasi comunicazione fortuita e/o passeggera. Ciò consente di ridurre al minimo gli scivoloni o i conflitti.
L'uso di questi codici può variare notevolmente a seconda della cultura, della personalità, dell'educazione e dell'ambiente sociale. Frequentare persone che utilizzano lo stesso codice mette decisamente più a proprio agio. È quindi molto più semplice per la maggior parte delle persone frequentare persone dello stesso ambiente.
Le persone dominanti, più estroverse, più anziane o più abituate a viaggiare o a frequentare ambienti molto diversi, manifesteranno una maggiore libertà e agio nei loro comportamenti sociali nei confronti degli sconosciuti.
Al contrario, le persone più timide, sottomesse, riservate e/o abituate a rimanere in un ambiente più ristretto avranno molte più difficoltà a incontrare persone di ambienti diversi e saranno anche più inclini a volersene proteggere.
I bambini, gli adolescenti e i giovani possono invece mostrarsi più ribelli nell'uso dei codici, tanto la loro esperienza non ne dimostra loro la piena utilità.

Attualmente, questi codici si sono notevolmente allentati. Le persone ossequiose stanno diventando rare e la rudezza è sempre più frequente. La comunicazione via e-mail, SMS e altri mezzi digitali ci invita ad abbreviare le formule di cortesia. Poiché il numero di messaggi scritti è aumentato in modo esponenziale rispetto all'epoca delle macchine da scrivere e della carta carbone, è diventato infatti fastidioso appesantirsi con formule che prevengono malintesi e smussano gli angoli. Non si saluta più, non si firma più, ci si esprime in modo brusco, il più breve possibile, senza preoccuparsi troppo di come il messaggio potrà essere percepito. E negli scambi, dato che si ricevono all'incirca tanti messaggi quanti se ne inviano (almeno in media), ci si abitua a comunicare in modo sempre più brusco, e questo spesso si riflette anche nella comunicazione orale. Preciso che il "ci" non riguarda tutti. Esiste infatti un atteggiamento opposto, anch'esso sempre più diffuso, che consiste nel mostrarsi sinceramente più cortesi con gli sconosciuti, probabilmente per contrastare la mancanza di umanità che si sta diffondendo sempre più spesso per strada, nei negozi, nell'amministrazione, ecc.

Come già accennato, a ciò si aggiunge il fatto che comunicare con sconosciuti attraverso uno schermo stimola comportamenti infantili, sadici e primitivi, come il bashing, le molestie, l'aggressività, l'indifferenza, ignorare l'altro, il machismo, ecc. Infatti, davanti allo schermo si perde la consapevolezza che ci sono una o più persone con cui si sta comunicando, e l'interlocutore diventa quindi più una bambola, un giocattolo su cui sfogarsi.

I conflitti e i giochi di potere sono quindi molto più rapidi.

E nei contatti diretti, anche quando si mantengono le regole del buon comportamento, queste non sempre possono evitare irritazioni, disaccordi e persino conflitti.
Anche in questo caso, a seconda del carattere, ognuno reagirà in modo più brusco o più sottile. Di fronte a una contrarietà, prima di mostrare apertamente fastidio o addirittura aggressività, alcuni si mostreranno indulgenti, altri sottomessi, altri ancora strafaranno con i codici e diventeranno ossequiosi, altri ancora si lanceranno in lunghe chiacchiere o giocheranno la carta dell'ipocrisia, o ancora si tireranno indietro o lasceranno perdere senza prestare più attenzione alla situazione.

E nonostante le maschere, le nostre emozioni spesso rivelano il nostro stato d'animo, e saranno le espressioni del nostro viso, il tono della nostra voce, la direzione dello sguardo, i nostri gesti e la nostra postura a parlare al posto nostro. E questo linguaggio non verbale, emesso inconsciamente, sarà compreso, anch'esso inconsciamente, dall'interlocutore.

L'aggressività aperta tra sconosciuti nei contatti diretti è poco frequente, ma non per questo raro.

E quando le interazioni sono relativamente fluide, la cortesia non elimina le barriere sociali. A seconda del ruolo professionale degli individui, del loro livello di ricchezza, del titolo di studio o del grado, ma anche della loro origine etnica, religiosa, linguistica, i giochi di potere saranno più o meno evidenti. Alcuni hanno più interesse di altri a scegliere la flessibilità o la sottomissione, altri, protetti dalla loro ricchezza, dal loro status, dalla loro sicurezza, dalla loro età, considereranno ovvio mostrarsi fermi ed esigenti. Dal punto di vista professionale: capi, commercianti, poliziotti, segretari, medici, hostess, ad esempio, hanno ciascuno un ruolo ben preciso da svolgere. Alcuni impongono la propria legge, altri, al contrario, hanno interesse a mostrarsi convincenti o gradevoli, o ancora sottomessi. Per quanto riguarda le origini, nonostante le leggi cerchino di regolare i nostri comportamenti verso una maggiore uguaglianza, la nostra cultura implicita veicola comunque molti pregiudizi e porta a numerose discriminazioni.

- L'atteggiamento verso chi ci circonda

Il nostro entourage più stretto sarà più spesso risparmiato da questo aspetto diffidente, egoista o indifferente che può manifestarsi nei confronti degli sconosciuti, se esistono legami affettivi e si è instaurata una fiducia. Al contrario, le regole del galateo si allenteranno man mano che le relazioni diventano più strette o intime. E in questi casi, anche se la fiducia è maggiore, in caso di conflitto, il rischio di aggressività e violenza può aumentare rapidamente se non abbiamo imparato a gestire le nostre emozioni. E per molti, anche i rapporti con i propri cari saranno caratterizzati da una rivalità frequente o continua, dalla competizione, dai giochi di potere. Il giudizio, la pressione sociale, le liti, l'aggressività e persino la violenza fisica e psicologica sono all'ordine del giorno in molte famiglie. E questo vale anche per le amicizie e le relazioni di coppia, così come in alcuni ambienti professionali.

Molti giochi di potere si svolgono infatti tra persone che si considerano uguali e benevole tra loro (amici, coppie, fratelli, colleghi dello stesso grado, ecc.) perché a livello psicologico e inconscio questa uguaglianza è inesistente.

Infatti, molte relazioni apparentemente amichevoli o cortesi sono in realtà competitive, anche se solo in parte. Le persone si misurano con i loro compagni di vita. Alcuni lo fanno con le parole, altri con le prestazioni fisiche, altri ancora con il loro livello di aggressività, altri con il loro umorismo, e il mezzo più comune rimane spesso lo status sociale e i segni di ricchezza per apparire migliori degli altri (moda, aspetto fisico, gusti, interessi, possedimenti, ecc.).
Per evitare conflitti, giudizi e incomprensioni, pressioni sociali, emarginazione o ostracismo, molte persone adottano il conformismo cercando al contempo di elevare il proprio status sociale. Si tratta quindi di una sottomissione a regole implicite in cambio di un'integrazione sociale non necessariamente garantita o soddisfacente.

Accade spesso anche che mostriamo atteggiamenti diversi quasi contemporaneamente, a seconda dell'interlocutore e del tipo di relazione che ci lega all'uno o all'altro: benevolenza nella vita privata, tirannia sul lavoro, per esempio, o viceversa. Oppure a seconda delle persone: molestie e violenza in famiglia e seduzione e altruismo tra amici.

- Un interruttore nella testa e l'apprendimento di strategie per rimediarvi

Come abbiamo appena visto, non reagiamo allo stesso modo di fronte a sconosciuti o alle persone che ci circondano, indipendentemente dall'ampiezza di questa cerchia. Di fronte ai primi indossiamo il

costume della cortesia, che smussa le interazioni e può evitare la maggior parte degli attriti o, almeno, non lasciarli trasparire troppo.

L'emozione dovrà quindi essere abbastanza forte da lasciarsi trasparire davanti agli sconosciuti, mentre esprimeremo le nostre emozioni in modo naturale e molto più facilmente con i nostri cari, e in modo variabile a seconda del contesto sociale.

> Nota: con differenze tuttavia tra uomini e donne, ad esempio, dove per i primi esiste ancora oggi un tacito divieto di piangere, mentre per le seconde persiste una forte pressione sociale a trattenere la rabbia.

E quando i nostri comportamenti sono soggetti alle nostre emozioni negative, saremo più impulsivi che riflessivi. Più forte sarà l'emozione, più l'impulso prenderà il sopravvento. E meglio conosceremo la persona o le persone presenti, più facilmente perderemo il controllo e lasceremo campo libero alle emozioni e ai comportamenti che esse generano. Quando saremo presi dalla tempesta, perderemo in parte il controllo delle nostre intenzioni e quasi totalmente quello della nostra volontà. In questo senso, i nostri atteggiamenti saranno molto più automatici o riflessivi; non saranno scelti con serenità; potranno variare molto nel tempo e saranno molto più raramente adottati in una prospettiva orientata al lungo termine. Perché l'obiettivo inconscio sarà quello di lenire la sofferenza e l'urgenza generate dall'emozione del momento: paura, rabbia, vergogna o senso di colpa (per le più comuni).

Quando una situazione scatena l'insorgere di emozioni forti e vissute negativamente - e questo varia da individuo a individuo - è come se fosse stato azionato un interruttore. Il nostro cervello passa a un altro modo di funzionare. E questo avviene inconsciamente.

E il ripetersi di situazioni simili può automatizzare questo meccanismo, che con il tempo può diventare più complesso, passando attraverso strategie comportamentali per calmare l'emozione.
E tanto che non siamo coscienti sia del meccanismo che delle strategie che abbiamo costruito per affrontarlo, non potremo cambiare le nostre reazioni. Inoltre, l'educazione, l'esperienza e l'influenza dell'ambiente sociale possono indurci a utilizzarle e a trasformarle in abitudini comportamentali, che useremo anche in assenza di emozioni difficili. Infine, il fatto di disporre di mezzi a nostra portata di mano: denaro, status sociale, conoscenza, ecc. faciliterà l'uso di queste strategie. La manipolazione e il ricatto emotivo sono esempi di strategie comportamentali che si costruiscono a partire da queste emozioni, ma che, col tempo, finiscono per essere utilizzate senza necessariamente la presenza di tali emozioni. Questo perché il comportamento stesso permette di anticipare l'arrivo dell'emozione e quindi di evitarla.

> Nota: Nel contesto della comunicazione digitale, si aggiunge un ulteriore aspetto. Quando riceviamo un messaggio che ci destabilizza, ci irrita o addirittura ci aggredisce, non sempre abbiamo la possibilità di reagire immediatamente o almeno di correggere immediatamente la direzione della comunicazione. Mentre questo è immediato nella comunicazione diretta, dove è possibile evitare rapidamente malintesi o appianare una controversia, risparmiandosi così emozioni difficili legate all'incomprensione, ai malintesi, alle inquietudini, agli interrogativi, ecc. Questo aspetto spesso porta ad alimentare emozioni spiacevoli per molto più tempo e a instaurare automatismi emozionali dannosi nel tempo.

In alcuni casi, inoltre, non saranno più i nostri impulsi a essere la fonte diretta dei nostri comportamenti aggressivi, distruttivi o dominatori, ma piuttosto i nostri condizionamenti e apprendimenti che ci porteranno a essi. Nell'esercito, ad esempio, si impara a gestire gli impulsi, o piuttosto a negarli o reprimerli, nel momento più intenso dell'azione, ma si impara anche a uccidere per la patria e, a tal fine,

i soldati e gli ufficiali ricevono un addestramento specifico. E molti mestieri nella nostra società sono il risultato di un apprendimento del dominio che, in alcuni casi, finirà per consentire situazioni di abuso di autorità, maltrattamenti o ancora molestie, che non saranno più del tutto, o per niente, dettate dai nostri impulsi, ma piuttosto da un apprendimento. Il fatto di nascere maschio, ad esempio, porta quasi inevitabilmente ad adottare comportamenti dominanti nei confronti delle donne. Secondo me è una questione puramente culturale e non ormonale, come si cerca ancora di farci credere, nel tentativo di mantenere tutto ciò che ha sempre funzionato bene per chi ne ha beneficiato.
Il mansplaining, la galanteria, l'interrompere il discorso, il non dare la parola, il mettere davanti al fatto compiuto, ecc. sono ad esempio comportamenti che sono in media nettamente più utilizzati dagli uomini nei confronti delle donne che tra uomini, tra donne o dalle donne nei confronti degli uomini. Ma questo non è innato, è appreso, in parte attraverso l'educazione, ma soprattutto per imitazione, in una cultura in cui tutti gli uomini praticano questi comportamenti e tutte le donne li subiscono senza quasi battere ciglio, o ribellandosi ma senza alcun effetto. Se questo ricorso a rapporti di forza impliciti fosse davvero naturale, gli uomini lo praticerebbero molto di più tra loro, ma chiaramente non è così, come chiunque può osservare.

Resta il fatto che, di fronte alle avversità, quando ci troviamo in situazioni che risvegliano (o minacciano di risvegliare) i nostri riflessi emozionali principalmente nella sfera della paura e della rabbia, adottiamo atteggiamenti egoistici che consistono nel tentativo di esercitare potere sugli altri o, al contrario, se non disponiamo di potere, nel rimanere sottomessi e obbedire ciecamente come pecore senza porci domande.

Possiamo chiamarla la nostra parte oscura.

Tutti noi siamo in qualche modo influenzati da questo doppio modo di funzionare - altruismo/egoismo - ma ognuno in proporzioni diverse, a seconda delle nostre condizioni di vita.

E questa ambivalenza che ci caratterizza funziona come un interruttore: luce - oscurità. Funzioniamo su basi più sane tanto finché nulla viene a stimolare le nostre reazioni più primitive. Allora siamo nella luce, a volte nella penombra, ma non siamo accecati dalle nostre reazioni che controllano noi e la nostra volontà.
E non appena l'interruttore viene azionato, perdiamo gran parte del controllo (anche se lo neghiamo) e tutti i nostri rapporti con la realtà diventano basati su giochi di potere: dominanti o dominati. Tanto non siamo coscienti dell'esistenza di un tale interruttore nella nostra mente, che mette le nostre funzioni corticali al servizio del nostro cervello emozionale, tanto questa coscienza non è risvegliata, saremo impotenti nel cambiare le cose che ci circondano. Ed è fondamentale comprenderlo. Perché è l'incidenza di questo aspetto, che tutti noi viviamo, che è all'origine della quasi totalità dei malfunzionamenti delle nostre società e che rende ormai possibile all'umanità di autodistruggersi.

Ogni volta che cerchiamo di risolvere un problema e che entra in gioco un rapporto di forza, indotto dalle nostre emozioni o dai nostri condizionamenti, corriamo un rischio molto elevato di scegliere una soluzione inadeguata o effimera, che ci costringerà a riconsiderare il problema in un secondo momento, ritardando le soluzioni reali e mantenendo il rapporto di forza. E questo ha molto spesso conseguenze dannose, sia per le persone coinvolte nel problema, sia altrove. Non importa l'origine del rapporto di forza.

E questo riguarda tutti, a tutti i livelli. In questo senso, tanto non avremo tutti raggiunto la capacità di gestire le nostre emozioni invasive e preso coscienza dei nostri condizionamenti, al fine di adottare altri tipi di comportamenti che escludono il rapporto di forza, continueremo a ripetere la storia. E la ripetizione della storia ci condanna a medio termine.

Pertanto, la nostra umanità è sempre potenzialmente ipotecabile quando determinate circostanze sono suscettibili di risvegliare i nostri istinti di sopravvivenza e i nostri atteggiamenti difensivi.
La differenza fondamentale che può avere un impatto tanto sulla nostra vita individuale che sulla vita collettiva e sulla vita sul pianeta risiede al livello di coscienza stessa dell'esistenza di questo interruttore. E questa coscienza genererà una nuova capacità di osservare ciò che accade quando la luce è stata spenta o, per dirla in altro modo, quando il bicchiere d'acqua e fango è stato scosso. E, un po' alla volta, questo allenamento ci permetterà di acquisire, con il tempo, la capacità di calmare le acque in questi momenti, rifiutando di compiere azioni. Si tratta di un sconvolgimento della concezione della nostra individualità, della nostra realtà, del nostro potere sulla vita, in cui molti punti di riferimento vengono capovolti.

Diventare capaci di tenere l'interruttore luminoso acceso, nel modo più stabile possibile, ci dà un enorme potere sulle nostre azioni nella nostra realtà tanto interiore che esteriore, senza esercitare alcun potere di dominio sugli altri e senza subire il loro. E questo ci permette di irradiare molto più lontano di quanto possiamo immaginare. Si tratta della trasformazione del bruco in farfalla. Il nostro modo di funzionare è completamente diverso quando abbiamo percorso questo cammino.

ii Il momento di capovolgimento

Vediamo quindi cosa succede quando un'emozione ci trascina nella negatività e mette in corto circuito la benevolenza dei nostri comportamenti.
Quando sorge una situazione critica con uno o più interlocutori: fastidio, irritazione, conflitto, malinteso, disaccordo; la nostra reazione varierà a seconda del tipo di relazione che ci lega, ma anche in funzione dello status sociale di ciascuno dei protagonisti, nonché della propensione di ciascuno ad agire in modo dominante, sottomesso, ribelle, vittimistico o cooperativo.

- Di fronte a sconosciuti

Quando non conosciamo chi abbiamo di fronte e si verifica una contrarietà, in genere evitiamo l'aggressività, ma non necessariamente il rapporto di forza. L'uso della cortesia, dell'ossequiosità, a volte persino dell'ipocrisia, può aiutare a superare un disaccordo o un conflitto che sorge, cercando di mantenere la comunicazione, o addirittura di cooperare e mostrarsi indulgenti.
Ma questi atteggiamenti possono anche essere accompagnati da una reazione non verbale in contraddizione con questi codici, che può manifestarsi attraverso il tono della voce, il ritmo delle parole, la scelta delle parole, le espressioni facciali, i gesti, che lasciano trasparire fastidio, impazienza, condiscendenza, negazione, indifferenza, volontà di esercitare autorità. I protagonisti ne saranno solo in parte coscienti, ma ciò definirà comunque il rapporto tra le persone coinvolte.

E più questa parte non verbale si svolge inconsciamente, più i giochi di potere impliciti nell'interazione entreranno nel campo della manipolazione. I più abili in questo campo possono apparire affabili e benevoli, mentre esercitano un potere sull'interlocutore senza che questi se ne renda realmente conto. Consiste in un potere esercitato su una persona che riesce a evitare il conflitto e a far sì che questa non si senta sottomessa.

I conflitti tra sconosciuti sono per lo più minori e temporanei. Possono essere evitati o aggirati con la cortesia e raramente sfociano in aggressività.

Se questi conflitti si rivelano più gravi e/o duraturi, vengono generalmente risolti con l'intervento di terzi: la polizia, un'istituzione o un'associazione che può fare da autorità, una mediazione o ancora la giustizia.

- Di fronte alle persone che ci circondano

Al contrario, quando si conosce meglio la persona con cui si verifica una situazione che suscita contrarietà, la protezione apparente esercitata dai codici di cortesia tra sconosciuti non è generalmente più applicabile e non può più proteggere da una potenziale aggressività aperta.

Ognuno reagirà in modo diverso. Nella sfera privata, quando le porte sono chiuse, tutto può succedere. Quando il conflitto è intenso e ripetuto, l'aggressività può manifestarsi verbalmente e/o fisicamente. Ma questo non è generalizzato, perché alcuni hanno imparato a comunicare, a gestire le proprie emozioni, i propri impulsi, a misurare le proprie parole e, di conseguenza, a evitare il più delle volte la violenza nelle relazioni e a superare i conflitti.

Ma l'educazione non è tutto. In alcune circostanze, il ricordo delle nostre esperienze passate può essere subitamente ravvivato dagli eventi del momento presente e portarci a tornare a comportamenti molto più istintivi in cui perdiamo il controllo. Alcuni vivono continuamente in queste atmosfere. Altri ne ignorano praticamente l'esistenza.

E al di fuori dei conflitti aperti, possono esistere una moltitudine di piccoli attriti creati dalla ripetizione quotidiana, che portano a rapporti di forza più impliciti, dove giochi di dominio, sottomissione, vendetta, fuga, si instaurano in modo duraturo. Si possono quindi verificare scenari che coinvolgono più persone, in cui ad esempio il capo impone il proprio diktat al dipendente, che si sottomette e a sua volta esercita il proprio potere sulla moglie, la quale lo trasferisce poi sui figli.

iii Non possiamo disinvestire i nostri pensieri e le nostre emozioni cosiddette "negative" semplicemente scegliendo di pensare positivo

Per gestire meglio l'"interruttore" mentale che ci fa precipitare nelle emozioni e porta a comportamenti più impulsivi di sopravvivenza, generando rapporti di forza, è utile non solo esserne coscienti, ma anche sapere come evitare e superare questo processo. E penso che sia un errore credere che investire totalmente in una direzione positiva cancellerà magicamente tutto ciò che viviamo ancora in modo negativo. Una parte di questo approccio è effettivamente corretta. In genere non è necessario rivolgersi al passato per guarirlo. D'altra parte, è indispensabile riconoscere il condizionamento e gli effetti del passato sul presente, al fine di non mantenerli attivi. E questo richiede da rimboccarsi le maniche e sporcarsi le mani. Di vivere questi effetti del passato nel presente, di guardarli in faccia e riconoscerli, ma senza più investirci, senza più dare loro importanza per le nostre scelte e i nostri atteggiamenti nel presente, senza più credere in loro. Si tratta di una scelta, una scelta di ogni istante. Perché non guardarli in faccia consiste nel dare loro le redini della nostra vita.

iv Scoprire gli effetti dell'interruttore

Come detto prima, i nostri pensieri sono per lo più automatici, nonostante crediamo di controllarli tutti. E le nostre emozioni spesso non sono coscienti e in genere non abbiamo imparato a gestirle, anche se diciamo di sì. Spesso riusciamo a zittirle o a ignorarle, ma questo è ben lontano dal saperle gestire.

Di fronte a situazioni o eventi che suscitano emozioni dolorose (paura, rabbia, vergogna, senso di colpa, tristezza, ecc.), la nostra tendenza abituale consiste nel voler agire per farle scomparire o, almeno, per non pensarci più. E questo atteggiamento ci rende incapaci di gestire queste stesse emozioni. Tuttavia, quando impariamo a guardare in faccia e attraversare un'emozione spiacevole, identificandola coscientemente ma senza alimentarla con i pensieri, essa finisce per placarsi e iniziamo allora a imparare a conviverci meglio quando si presenta, piuttosto che cercare di fuggirla, negarla, controllarla o reprimerla. Perché un'emozione che reprimiamo si impone ancora di più alla nostra mente, prende in ostaggio i nostri pensieri, che a loro volta la alimentano. E questo ci rovina la vita, distorcendo la nostra percezione della realtà. E se riusciamo a mettere a tacere questa emozione, rischia di riapparire in modo più insidioso.

Al contrario, un'emozione accettata finisce per placarsi e questo ci permette di gestirla meglio in futuro, perché ne avremo meno paura.

Ciò richiede di essere davvero presenti quando la tempesta minaccia, per individuarla. Si tratta di imparare a riconoscere l'emozione quando emerge, o ancora a individuare i pensieri che possono farla emergere, in modo da essere in grado di non investire automaticamente su di essa, senza però negarli. Questo ci permette di diventare capaci di scegliere di investire i nostri pensieri sul lato positivo, piuttosto che lasciarci invadere dai pensieri negativi senza averlo scelto.

Ma prima di potersi impegnare in atteggiamenti costruttivi, quindi positivi, è fondamentale conoscere le nostre tendenze a ricadere sistematicamente o automaticamente in atteggiamenti opposti, legati a reazioni riflesse innescate in determinate circostanze. Ciò richiede di conoscerle tutte e di essere in grado di riconoscerle quando ci si impongono. E questo non è facile, perché in genere ci troviamo intrappolati in spirali mentali che possono portarci nella direzione opposta alla nostra volontà abituale. E se ignoriamo questi meccanismi, se non siamo preparati a reagire, essi finiscono per rapire la nostra volontà, proprio come quando siamo coinvolti in una situazione stressante e non pensiamo nemmeno di prenderci il tempo necessario per rilassarci e attraversarela con più serenità. Quando l'interruttore viene azionato, il nostro cervello limbico (quello delle emozioni) prende in ostaggio la nostra giustezza e perverte tutti i nostri ragionamenti fino a quando l'emozione non si è calmata e possiamo recuperare la correttezza dei nostri ragionamenti. Questo perché i ragionamenti indotti dall'emozione sono influenzati da essa e, in quel momento, sembrano la verità più indiscutibile che esista, mentre in realtà sono solo miraggi. E nel tempo, quando un tipo di emozione tende a ripetersi frequentemente, mettiamo in atto strategie mentali per evitare di provare quell'emozione. E queste strategie saranno attivate dal cervello emozionale non appena si verificherà un evento suscettibile di risvegliare l'emozione da evitare. A quel punto, senza essere colpiti dall'emozione, potremo essere presi da ragionamenti e comportamenti che non ci corrispondono realmente, ma che non siamo in grado di impedire: è più forte di noi. E molto spesso, in seguito, ce ne pentiremo. E il più delle volte, queste strategie diventano un'abitudine di funzionamento che non mettiamo più in discussione, senza renderci conto che non è stata una nostra scelta.
Solo mettendo in luce tutto questo potremo ritrovare una forma di libertà nelle nostre scelte di pensiero e di funzionamento.

E questo apprendimento richiede una vigilanza nel tempo. Non potremo mai abbassare completamente la guardia, anche se, con il tempo, il ritorno ai riflessi negativi diventerà sempre più raro e meno intenso. La nostra coscienza deve quindi mantenersi nel tempo, perché ignorarla significa offrirci la possibilità di ricadere nei nostri errori alla prima occasione. Allo stesso modo che quando si esce da una dipendenza, non si può mai dare per scontata la guarigione.

E se il primo passo, che consiste nel scoprire questi meccanismi, è fondamentale, con il tempo occuperà sempre meno tempo ed energia nei nostri pensieri, perché l'investimento mentale principale consiste nell'allenarsi verso condizionamenti positivi. E come ogni apprendimento, questo avviene passo dopo passo, in modo estremamente lento e difficile all'inizio, e poi sempre più automatico, facile e veloce.

Ciò che è essenziale comprendere è l'aspetto simile alla dipendenza. Negare il possibile ritorno a reazioni negative equivale a riaprire la porta al loro ritorno.

Gli atteggiamenti illuminati, che consistono nel predicare amore, amore, amore per il prossimo come se fossimo dei santi, si rivelano quindi di grande ingenuità.

v Imparare a gestire l'interruttore

Non dobbiamo subire inconsciamente le emozioni e i pensieri che ci allontanano dalle nostre intenzioni e dai nostri progetti, né dobbiamo sentirci vittime. Esistono infatti dei modi per sfuggire a questi meccanismi che ci imprigionano nostro malgrado in ciò che non ci conviene e che rapiscono la nostra coscienza verso scelte e comportamenti che danneggiano noi stessi e gli altri.

Per imparare a gestire l'interruttore, è necessario da un lato comprendere bene il meccanismo in gioco e, dall'altro, diventare capaci di individuarlo quando si innesca un'emozione. Infine, si può imparare a diventare capaci di accogliere l'emozione, attraversarla, senza credere ai pensieri che ci impone e senza lasciare che determini il nostro comportamento.

Il dottor Ashok Gupta propone un programma, in inglese, in video, per curare la sindrome da stanchezza cronica, la fibromialgia e molte altre sindromi simili.
[vedi Rif. 24: https://www.guptaprogram.com/]. In questo programma, spiega molto chiaramente il processo cerebrale coinvolto e propone alcune tecniche che possono aiutare in questo apprendimento.

Quando sono presenti pensieri ed emozioni che ci fanno del male, raccomanda innanzitutto di identificare la strada che ci porterà a percorrere (la malattia e il malessere nel caso di persone con problemi di salute). Propone quindi una tecnica che permette di fermare il processo e di scegliere di intraprendere un'altra strada, quella che porta alla guarigione e al benessere. È la consapevolezza dell'esistenza di un'altra strada possibile e l'apprendimento di come far rispondere i nostri pensieri e le nostre emozioni a questa nuova strada che permette realmente la guarigione.

Lo stesso ragionamento può essere applicato alle nostre tendenze a cadere in emozioni e pensieri automatici e indesiderati che portano a comportamenti di tipo rapporti di forza, in modo da poter imparare a riconoscerli, fermarli e scegliere l'altra strada, quella dell'altruismo, del cuore.

Questo concetto di doppia via, che il programma Gupta rende più tangibile, è fondamentale. Per cambiare prospettiva e diventare capaci di deviare i pensieri e le emozioni dalla via della sofferenza o della sopravvivenza, e di conseguenza essere capaci di optare per pensieri e comportamenti più appropriati, è necessario osservare noi stessi e prendere coscienza del contesto negativo o dannoso in cui ci troviamo. Senza aver fatto questa constatazione, è impossibile scegliere di andare altrove e quindi di cambiare strada.

Una parte del processo consiste quindi nell'osservare i nostri automatismi che si attivano, attraversare questo passaggio difficile, nell'inazione e nella presenza. Ci ritroviamo allora nella situazione del

bicchiere d'acqua in cui è stato agitato il fango. E il meglio che possiamo fare è imparare a osservare ancora e ancora fino a quando il fango si deposita sul fondo del bicchiere (le tecniche di meditazione e di psicologia energetica possono anche aiutare e rendere questa decantazione quasi istantanea). E solo allora, quando l'acqua torna limpida, gli effetti del passato (le emozioni difficili e i pensieri che generano) si dissolveranno e scompariranno per lasciare spazio alla chiarezza e alla lucidità, permettendo di vedere oltre le pareti del bicchiere. Ma tanto i pensieri e le emozioni non si saranno placati, ci vorrà coraggio e sforzi per subirli senza lasciare che influenzino le nostre decisioni e azioni.

Un altro aspetto che aiuta a conoscere e gestire meglio le emozioni inadeguate che possono sopraffarci o tormentarci è il controllo della respirazione. Il respiro e il sorriso che possiamo farle accompagnare possono riportare il corpo a uno stato più tranquillo (attivando il ramo ventrale del nervo vago), disinnescare i pensieri negativi invadenti e dissolvere le emozioni che li accompagnano.

Come dice Stéphanie Brillant nel suo libro, in francese, *« L'incroyable pouvoir du souffle » (L'incredibile potere del soffio)* (2021), Ed. Actes Sud:

> *«Ogni emozione è giusta ed è normale attraversarla. Il respiro aiuta questo movimento senza che rimaniamo bloccati per sempre in uno o nell'altro di questi sentimenti. Alcune emozioni, tuttavia, ci ostacolano. La rabbia, ad esempio, non ha alcuna necessità a lungo termine. Può servire come soprassalto personale, ma rischia piuttosto di paralizzarci, di bloccarci in una visione errata di una situazione e di rinchiuderci in noi stessi, allontanandoci dal nostro asse e distogliendoci da noi stessi. Siamo fatti per l'equilibrio, lo squilibrio ci insegna a ritrovare la stabilità».*
>
> *...*
>
> *« L'emozione deve essere passeggera, altrimenti non è più un'emozione ma uno stato. »*
>
> *...*
>
> *« Quando siamo impigliati in uno stato negativo, l'emozione non ci è utile, poiché non ci mette in movimento, e in questo caso il respiro è salvifico, una via d'uscita. Saprà portare chiarezza quando l'invasione diventerà troppo grande, se la paura diventa ossessiva e non alimenta più la vita, se il dolore schiaccia».*
>
> *...*
>
> *«La respirazione è la chiave di accesso alla nostra capacità di gestire la nostra esistenza».*
> [Fonte:https://actes-sud.fr/catalogue/lincroyable-pouvoir-du-souffle-015896]

La maggior parte delle meditazioni guidate propongono inoltre di prestare particolare attenzione al corpo, e più spesso alla respirazione, rallentandola, approfondendola e calmandola, senza mai forzare, al fine di calmare la mente e portare l'attenzione sul corpo, sulle sensazioni e sul momento presente.
Nel suo libro, Stéphanie Brillant spiega anche che la respirazione gestita ed esercitata permette di guarire o piuttosto di accompagnare e accelerare la guarigione di molteplici patologie e sofferenze, come lo stress, lo stress post-traumatico, tutti i tipi di dolore, ma anche l'asma, i disturbi del sonno, l'ansia, la depressione e molti altri.

Un'altra tecnica interessante è quella dell'elastico . Può essere utilizzata allo stesso scopo, per disinnescare pensieri ed emozioni negative.

Ricorda quella di Ashok Gupta menzionata sopra. Non conosco l'origine di questa tecnica, ma diversi video ne parlano in rete. Consiste nel portare un elastico (di gomma) al polso e farlo schioccare ogni volta che emettiamo un pensiero negativo o iniziamo un'emozione dolorosa inutile. In generale, un

pensiero porta con sé un'emozione e viceversa, quindi è proprio la coppia pensiero/emozione che questa tecnica permette di gestire.

Per essere più concreta, includo nei pensieri negativi:
- tutti i pensieri che fanno male: e che molto spesso ci portano a emozioni dolorose senza motivo (paura, tristezza, rabbia, vergogna, senso di colpa, dubbi, ...);
- ma anche quelli che giudicano negativamente se stessi o gli altri (critica, denigrazione, colpevolizzazione) e che ci spingono a puntare sempre il dito contro gli altri, assolvendo noi stessi dalle nostre responsabilità e alimentando la negazione;
- i pensieri che alimentano la nostra aggressività, il nostro risentimento, il nostro odio o la nostra indifferenza;
- quelli che generano stress, rimuginio e quindi ci impediscono di uscire da questo circolo vizioso mentale, che costituisce di per sé il terreno fertile per ulteriori pensieri negativi in futuro.

Lo schiocco dell'elastico, se è di gomma, è sgradevole ma non troppo doloroso. La ripetizione di questo dolore ci condizionerà a volerlo evitare. È importante, parallelamente, esprimere mentalmente il desiderio di fermare questo tipo di pensiero ogni volta che si schiocca l'elastico. Un grande "STOP" espresso mentalmente permetterà di inviare un messaggio chiaro al cervello parallelamente al dolore. Si tratta quindi di creare un riflesso pavloviano su se stessi, con la propria volontà, per imparare ad evitare di entrare o rimanere in automatismi di pensieri e/o emozioni che ci danneggiano.
L'uso di uno stimolo fisico che provoca un dolore fugace, contemporaneamente al pensiero negativo, condizionerà la nostra mente, e quindi il nostro sistema neurologico, ad abbandonare questo tipo di funzionamento che ci induce a rimanere in ciò che ci impedisce di andare verso ciò che desideriamo veramente. Infatti, il dolore sarà codificato nella nostra biologia e sarà, a livello neuronale, direttamente collegato a questo tipo di pensieri ed emozioni. E questa tecnica indurrà un condizionamento di evitamento. Con l'allenamento, questo evitamento può poi diventare spontaneo senza dovervi prestare attenzione. Il verificarsi di tali pensieri ed emozioni inizierà a rarefarsi per poi scomparire del tutto. E il processo è relativamente rapido.
E poiché questo può riguardare molti tipi diversi di pensieri dannosi, è preferibile indossare sempre questo elastico. L'apprendimento avviene gradualmente, man mano che si diventa più coscienti di ogni tipo di pensiero in questione. Iniziare consiste nel mettere in moto un meccanismo, perché la coscienza di un tipo di pensiero o emozione dannosa porterà a scoprire un pensiero o un'emozione simile o affine altrettanto dannosa, e a trattarli successivamente.

All'inizio, il gioco consisterà più che altro nell'individuare questi pensieri ed emozioni nel momento in cui si presentano e, poiché questa consapevolezza non emerge immediatamente, l'elastico verrà schioccato piuttosto raramente. Successivamente, per ogni tipo di pensiero, saranno sufficienti pochi giorni per ridurne l'intensità.

E così scopriamo che possiamo realizzare il nostro potenziale di pensare positivamente, sempre di più; mentre prima gli sforzi in questa direzione si rivelavano piuttosto vani. Questo si spiega con il fatto che, tanto siamo immersi nei nostri pensieri negativi, quindi guardiamo il bicchiere mezzo vuoto senza nemmeno accorgercene, ci è assolutamente impossibile considerarlo mezzo pieno e riempirlo. Non importa quanto siano belle le nostre intenzioni e quanto siano intense: sono i nostri condizionamenti che ci raggiungeranno alla fine, e per quanto possiamo lamentarci, investire e investire ancora nel nostro lato positivo, non sarà sufficiente tanto il condizionamento negativo non sarà stato eliminato.

Ed è perfettamente logico, perché se il nostro cervello è saturo di pensieri negativi, non c'è spazio per quelli positivi. Tanto non ripuliamo questo terreno, non potremo coltivare nulla di soddisfacente o

benefico. Perché ogni pensiero positivo che cercheremo di seminare in questo bagno mentale negativo sarà destinato ad affogare all'istante.
È inutile informarsi, formarsi, allenarsi al pensiero positivo, tanto rimaniamo sommersi da automatismi di pensieri negativi inconsci. Ed è qualcosa di veramente difficile da capire - almeno a livello esperienziale - tanto si è continuamente immersi in pensieri negativi.

David Lefrançois, che spiega la tecnica dell'elastico in un contesto leggermente diverso, offre la seguente metafora:

> *« Se installate un ottimo software su un computer pieno di virus, il vostro software non funzionerà a lungo. Ora, se eliminate tutti i virus, fate un reset completo e reinstallate i software giusti, vedrete che funzionerà da solo, sarà efficace e non avrete tempi di latenza, otterrete la risposta che desiderate. Insomma, funzionerà».*
> [Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=KC9JRCxJBSE]

vi la gestione dell'interruttore nel tempo

La scelta di pensare e agire in modo più virtuoso non può funzionare solo con la volontà di andare in quella direzione. È infatti fondamentale non perdere mai di vista ogni potenziale tempesta o strategia mentale ed emozionale - l'attivazione dell'interruttore - che può coglierci di sorpresa lungo il percorso e portarci a prendere decisioni o compiere azioni che ci riporteranno al punto di partenza. Anche se si tratta di una tempesta in un bicchiere d'acqua, ci renderà ciechi alla realtà al di là del bicchiere.

Ed è difficile comprendere questa necessità di non dare mai per scontato ciò che abbiamo imparato. Perché, se nei fatti potremo investire sempre più massicciamente (tanto in termini di tempo che di preoccupazioni privilegiate nei nostri pensieri) in una direzione positiva e costruttiva, dovremo sempre coltivare un atteggiamento di allerta. Ed è proprio questo che ci garantirà il progresso e la sua stabilità. Perché in sua assenza siamo in una illusione, in una menzogna. Essere vigili nei confronti dei nostri demoni non consiste nell'investire su di essi, ma piuttosto nel vegliare sul loro sonno, per essere sicuri di non ascoltarli se si svegliano.

Questo apprendimento ci obbliga in qualche modo ad abbandonare la spensieratezza della nostra infanzia, la fiducia nelle nostre certezze. E se è realmente realizzato con coscienza, non ipotecerà la nostra spontaneità, i nostri slanci, le nostre passioni. Perché non consiste nel convertirci in "macchine per fare il bene".

Al contrario, ci porta a scoprire il vero libero arbitrio e, sulla sua scia, a manifestare maggiore coerenza, integrità e autenticità.

vii Accettare la nostra parte oscura significa accettare quella degli altri

Conoscere e accettare la nostra parte oscura e, in un certo senso, gli effetti del passato sul nostro carattere nel presente, significa anche accettarci per quello che siamo senza cercare di mascherare i nostri difetti. Senza questa accettazione, rimarremo nel giudizio degli altri e non potremo far sbocciare le nostre vere tendenze positive - a questo proposito, vedi anche il mio articolo in francese: (*"Le qualità dei nostri difetti")*:
[vedi Rif. I: - https://sechangersoi.be/4Articles/Lesqualitesdenosdefauts.htm].
Anche questo è un aspetto che le religioni e altri movimenti spirituali tendono troppo spesso a trascurare. In un certo senso, se ignoriamo i nostri difetti, non potremo imparare ad amare il nostro

prossimo accettandolo con i suoi difetti. E più accettiamo di confrontarci con tutti i nostri aspetti negativi, senza combatterli, più l'altruismo, l'empatia e l'indulgenza emergono naturalmente, con una forza nuova che deriva dall'esperienza e dalla comprensione di ciò che viviamo, ed è questo che ci fa trasformare e ci permette inoltre di aumentare la fiducia in noi stessi.

Essere capaci di vedere la trave che è nei nostri occhi la riduce a pagliuzza e ci permette di non lasciarci più infastidire dalla pagliuzza che è negli occhi del vicino. Ignorare questo aspetto, invece, ci fa inciampare in tutte le pagliuzze dei nostri vicini, accecati come siamo da quella che è nei nostri occhi perché non prestiamo loro attenzione.

c - Il capitalismo sfrutta la nostra parte oscura

Tanto rimarremo esseri che ascoltano i propri impulsi per esercitare potere sugli altri, anche a costo di ricorrere alla violenza, fisica o psicologica, o tanto rimarremo esseri sottomessi e obbedienti, saremo incapaci di lasciare i giochi di potere in tutte le loro manifestazioni.

Ed è proprio questo che la società capitalista sfrutta in modo straordinario.

Il capitalismo, la ricerca della crescita, il denaro che gonfia da solo, l'esistenza della borsa, il rimpatrio dei migranti nei loro paesi d'origine, la frode fiscale, le politiche di austerità, l'accettazione che i più ricchi detengano ciò che potrebbe sollevare i più poveri dalla miseria, il consumismo sfrenato, tutte le nostre dipendenze, l'obsolescenza programmata e, naturalmente, tutte le guerre; sono tutti processi, tra molti altri, che derivano direttamente dall'uso dei rapporti di forza. La scomparsa di questi ultimi renderebbe automaticamente obsoleti tutti quegli aspetti delle nostre società che ci sono diventati familiari e che sono tuttavia disfunzionali, dannosi o distruttivi.

Allo stesso modo, la violenza, la sottomissione, la manipolazione, la menzogna... solo per citarne alcuni, sono tutti comportamenti legati agli aspetti più oscuri delle nostre personalità, di cui tutti noi diamo prova ogni giorno. Ora, in assenza di rapporti di forza, essi non hanno più ragione di esistere e potrebbero scomparire più facilmente dalle nostre mentalità.

Tanto non saremo coscienti delle emozioni che ci governano e controllano una parte dei nostri comportamenti, rimarremo incapaci, a livello individuale, di concepire relazioni al di fuori dei giochi di potere. Ora, dietro ogni deriva della nostra società, c'è un rapporto di forza.

Se le nuove vie verso una società più giusta sono ancora allo stato embrionale, o in gran parte inapplicabili, è perché una parte troppo grande dei nostri ragionamenti, nella maggior parte degli esseri umani, funzionanno ancora secondo i nostri comportamenti più primitivi.

E questo è senza dubbio uno dei motivi principali per cui molte innovazioni non prendono piede e continuiamo a riprodurre i vecchi schemi, cercando di guardare al passato per non ripeterlo, ma senza riuscirci. Questo concetto è stato evocato in precedenza nel testo.

Tanto non lo capiremo, continueremo a mantenere queste derive o le risolveremo con nuove derive.

E non saranno certamente né i potenti né i più ricchi a essere in grado di condurci verso nuove strade capaci di farci uscire dal caos annunciato. Essi saranno solo in grado di resistere a qualsiasi volontà di cambiamento dei cittadini o, nella migliore delle ipotesi, di seguire i movimenti di transizione cittadini se questi si riveleranno sufficientemente impattanti.

Perché le “persone di potere” (politico, economico come finanziario) sono proprio quelle che, più spesso di altre, sono più legate ai rapporti di forza, per la natura stessa della loro funzione. E quindi, salvo eccezioni - perché ce ne sono - saranno tra gli ultimi a essere in grado di abbandonare questi modelli di comportamento dominante. E in questa logica, chiedere loro di condurre una politica diversa significa più spingerli ai loro ultimi limiti che sostenerli per raggiungere gli obiettivi prefissati. Questo può spiegare in parte anche l'incapacità dei responsabili pubblici di attuare nuove politiche, indipendentemente dalla pressione che la popolazione cercherà di esercitare.

E per coloro che si trovano al vertice della piramide sociale, in particolare, la loro parte oscura è ipertrofica. Non è che siano tanto vittime dei propri impulsi, perché al loro livello hanno costruito tutta la loro personalità sulla basa della brama del guadagno, sull'abitudine ai privilegi e sulle strategie per mantenere il proprio status. È quindi piuttosto il loro lato predatorio che tenderà a prevalere. Questo atteggiamento si instaura gradualmente e pochi ne sono immuni. E nonostante il loro attaccamento alle convenzioni, spesso hanno pochissima considerazione per coloro che non condividono i loro privilegi e, in generale, per tutti coloro che dipendono dal loro potere. Eppure sono loro che prendono la maggior parte delle decisioni e determinano gli orientamenti della società.

E questo porta a chiedersi, per coloro che vivono agiatamente, che hanno quindi abbandonato una situazione di sopravvivenza: quando pagate per un oggetto o un servizio, vi capita mai di essere esigenti e intransigenti, fino al punto di mostrarvi aggressivi, sprezzanti, eccessivamente critici nei confronti del venditore, del produttore o del fornitore del servizio, e quindi di assumere un atteggiamento di dominio, solo perché siete voi che avete i soldi?
Se vi è capitato, anche solo una volta, è abbastanza facile capire che quando si ha molto denaro, le occasioni per adottare un simile atteggiamento si moltiplicano. E quando il denaro scorre a fiumi, se non si sta attenti, diventa un'abitudine e l'empatia e l'altruismo finiscono per scomparire.

d - La parte oscura e il ruolo dei cittadini in transizione

Spetterà quindi ai cittadini il ruolo di effettuare la transizione. E una minoranza significativa della popolazione, che non si trova in una situazione di sopravvivenza, sta già praticando o imparando a praticare coscientemente comportamenti di altro tipo, quindi più empatici o solidali, anche in situazioni più minacciose. E questa parte della popolazione diventa capace di scegliere coscientemente di voler praticare solo questi comportamenti. Ed è proprio qui che si trova l'alternativa verso una società più giusta e semplicemente vivibile.

Più diventiamo coscienti di ciò in cui siamo immersi e dell'effetto che questo ha su di noi, più diventa possibile, nella vita quotidiana, scegliere altre strade. Si tratta quindi di un atto volontario che sostituisce gli automatismi.

Questa piccola favola Cherokee illustra questo aspetto:

Nutrire il lupo

Un vecchio indiano Cherokee raccontava la vita ai suoi nipoti...
Diceva loro: «Provo un grande tormento.
Nella mia anima si sta combattendo una grande battaglia.
Due lupi si affrontano.
Uno dei lupi è cattivo: "è" la paura, la rabbia, l'invidia, il dolore,

il rimpianto, l'avidità, l'arroganza, l'autocommiserazione, il senso di colpa,
il risentimento, l'inferiorità, la menzogna, la competizione, l'orgoglio.
L'altro è buono: "è" la gioia, la pace, l'amore, la speranza, la condivisione,
la generosità, la verità, la compassione, la fiducia.
La stessa battaglia si sta combattendo in questo momento dentro di voi,
in ognuno di noi, in realtà.
Silenziosi, i bambini riflettevano... Poi uno di loro disse:
«Nonno, quale dei due lupi vincerà?»
Il vecchio Cherokee rispose semplicemente:
«Quello che nutri».

È quindi nel nostro interesse imparare, o reimparare, a essere capace di dare una direzione ai nostri comportamenti. È una scelta che implica prima di tutto diventare coscienti dei comportamenti che adottiamo per abitudine, per automatismo o per riflesso. E non si tratta semplicemente di una scelta in una direzione o nell'altra, ma piuttosto della capacità di rimanere coscienti, cioè presenti alla nostra possibilità di scegliere, quando i nostri pensieri e le nostre emozioni ci impongono il contrario e ci impediscono di avere il controllo sui nostri atteggiamenti e comportamenti.

e - La parte oscura e il ruolo delle crisi

Le situazioni di crisi grave possono provocare uno sconvolgimento in coloro che le vivono. In questi casi non è necessario alcun lavoro di presa di coscienza. Il risveglio è immediato. Ma a seconda della gravità e della durata della crisi, questo risveglio può rivelarsi solo temporaneo. Tuttavia, anche se temporaneo, facilita le prese di coscienza ulteriore.

Le generazioni che hanno vissuto la guerra del 1940-1945 hanno ripetuto continuamente alle generazioni più giovani: "Voi non avete conosciuto la guerra". Quando si è vissuta una crisi sociale di grande portata come quella, non è possibile tornare completamente alla mentalità che prevaleva prima.

La crisi del Covid ha scosso profondamente la nostra mentalità, ma in modo effimero. Tuttavia, grandi eventi imprevedibili e di vasta portata continueranno a verificarsi e ci guideranno lungo il cammino, attraverso la sofferenza, ancora una volta, se necessario. La guerra in Ucraina e le carestie che ne derivano, la crisi energetica, le catastrofi climatiche che si moltiplicano in modo crescente e ciò che non abbiamo ancora visto arrivare, infatti, con poche eccezioni, non possono che spingerci tutti nella stessa direzione.

f - Fattori che favoriscono o meno la propensione all'uso dei rapporti di forza

Esistono numerosi fattori che definiranno il nostro approccio al rapporto di forza: fattori principalmente fisici, psicologici, legati al nostro passato, alla nostra situazione attuale e al nostro livello di coscienza. Questi fattori sono molto diversi da persona a persona. Essi influenzeranno la portata dell'impatto che gli eventi che attraversiamo avranno su di noi, e quindi la rapidità con cui entreremo nel rapporto di forza, la serenità con cui resisteremo o ancora la pregnaza con cui ci aggrapperemo ad esso. Perché la scelta di un modo di agire piuttosto che un altro è raramente veramente cosciente.

E, a un livello più ampio, si possono effettivamente delineare due tendenze fondamentali, due stati d'animo relativamente antagonisti, che tutti conosciamo. Il primo stato d'animo favorisce la scelta del rapporto di forza. Il secondo stato d'animo ci aprirà ad altri modi di risolvere i nostri problemi. In un certo

senso, nel primo stato d'animo, l'interruttore è in modalità standby, mentre nel secondo è molto più difficile da attivare.

E non è solo l'uso del rapporto di forza che è in gioco, perché questo stato d'animo influenza le nostre concezioni della realtà nel presente, i nostri atteggiamenti mentali che ne derivano e, di conseguenza, i comportamenti che sceglieremo di adottare di fronte a ciò che concepiamo di questa realtà. Prima di descrivere in dettaglio i fattori che influenzano il ricorso al rapporto di forza, ecco un elenco di alcune caratteristiche che descrivono lo stato di anima in cui si inserisce o meno queste rapporto di forza, in modo da farsi un'idea della differenza tra le due prospettive. Il primo stato di anima ci incoraggia a ricorrere al rapporto di forza, mentre il secondo ci preserva da esso:

- *la nostra debolezza* **o la nostra forza** (tanto mentale che fisico, che psicologica),
- *il nostro stress,* **o la nostra serenità,**
- *la nostra aggressività e persino violenza,* **o la nostra placidità e la nostra indulgenza,**
- *il nostro senso di insicurezza* **o la nostra fiducia in noi stessi, e negli altri e nella vita**
- *il nostro ripiegamento su noi stessi,* **o la nostra tendenza all'avventura,**
- *le nostre intolleranze e la nostra chiusura,* **o la nostra flessibilità e la nostra apertura,**
- *i nostri comportamenti compulsivi,* **o l'autocontrollo,**
- *la nostra tendenza all'egoismo, all'individualismo, all'indifferenza verso la sofferenza altrui,* **o la nostra tendenza all'empatia, alla cooperazione, alla solidarietà,**
- *i nostri pensieri negativi,* **o i nostri pensieri positivi,**
- *la nostra propensione ad essere irritante, ad avere un viso serio e persino accigliato,* **o la nostra facilità nel sorridere, nell'essere radiosi e il nostro carisma,**
- *la nostra propensione a criticare, giudicare, lamentarci,* **o al contrario, ad apprezzare, complimentare, rallegrarci,**
- *il nostro cattivo umore,* **o allegro,**
- *la nostra tendenza a rimuginare, a rimanere ossessionati dalle nostre preoccupazioni, senza riuscire a lasciar andare,* **o la nostra facilità nel attraversare eventi inquietanti senza prestarvi troppa attenzione o ancora quella di sognare ad occhi aperti.**

Alcuni vivono la maggior parte della loro vita nella tendenza più positiva, altri vivono invece molto più spesso nell'altro stato d'animo, decisamente meno piacevole e costruttivo. E tutti attraversiamo periodi più o meno lunghi in una o nell'altra tendenza. Quando queste tendenze si protraggono nel tempo, formano la nostra personalità e potrebbero essere definite come un temperamento più cupo o più solare. Ma non bisogna mai dimenticare che si tratta di tendenze, che possono quindi essere ribaltate,

e che quindi nulla è mai definitivo, tranne, a volte, con l'età, quando gli automatismi prendono il sopravvento sulla volontà, quando le ferite accumulate nel tempo hanno cristallizzato alcune delle nostre reazioni e la negatività prevale quasi sempre.

E anche se possiamo manifestare caratteristiche di entrambi gli stati d'animo contemporaneamente, in un dato momento siamo generalmente chiaramente orientati verso l'uno o l'altro. E la migliore lezione che possiamo imparare è quella di riuscire a mantenere sempre più spesso la tendenza all'apertura e, quindi, anche quella di essere consapevoli quando ci troviamo nell'altro stato d'animo e di riuscire a uscirne il più rapidamente possibile.

Queste due tendenze relativamente opposte dipendono in realtà molto meno dalla nostra volontà e dalla nostra personalità di base che dallo stato del nostro corpo, dei nostri neuroni e dei nostri automatismi.
Non serve a nulla fare mille sedute dallo psicologo se a livello biologico questi atteggiamenti rimangono impressi nel nostro corpo.

Tutto questo può essere collegato alla teoria polivagale di Stephen Porges. Per ulteriori informazioni su questo argomento, consultare l'appendice. Citerò questa teoria più volte nel corso del libro.

Ecco una serie non esaustiva di criteri che ci influenzeranno nel favorire l'una o l'altra tendenza e, di conseguenza, ci incoraggeranno a ricorrere al rapporto di forza o ci dissuaderanno dal farlo. È impossibile essere esaustivo, perché si tratta di ambiti molto diversi. Ma cercherò di tracciare alcune linee generali.

i Innanzitutto, il nostro passato plasma in gran parte chi siamo: il nostro temperamento, i nostri condizionamenti, le nostre ferite, le nostre tendenze.

Questi fattori ci definiscono in gran parte, e in genere abbiamo relativamente poco controllo su di essi se non ne prendiamo coscienza, se li neghiamo e se non cerchiamo di farli evolvere.

- In primo luogo, **i condizionamenti** appresi attraverso la nostra educazione o integrati attraverso le nostre esperienze possono facilitare o meno l'uso del rapporto di forza. Ci porteranno a una tendenza di reazione, derivante dal passato in base alla ripetizione nel tempo di determinate condizioni di vita o di determinati tipi di eventi. Metodi educativi autoritari, genitori che litigano spesso, gelosia tra fratelli, essere vittima di bullismo a scuola, frequentare un ambiente sportivo in cui la competizione è un modello, vivere in un ambiente in cui lo status, i diplomi, o ancora la moda sono riferimenti essenziali... Gli esempi possono essere migliaia e possono plasmarci - o meno - verso il confronto, la competizione, la sottomissione, la difensività, il paternalismo e tutti gli altri aspetti del rapporto di forza.

- E tra questi condizionamenti, i **fattori socio-culturali**, ovvero la nostra cultura, il nostro genere, la nostra religione, la nostra età, saranno tutti fattori che influenzeranno il nostro comportamento in modo più generale, ma che ci indurranno o meno a favorire i rapporti di forza o, al contrario, l'altruismo. Il genere ci porterà verso il dominio maschile o la sottomissione femminile. La nostra religione può portarci a coltivare un rapporto più generoso con gli altri, ma a volte anche più violento in alcuni paesi (guerre di religione) o in alcune correnti estremiste (terrorismo, rigidità delle regole religiose, ecc.). La nostra cultura può portarci al razzismo, alla cultura della competizione, alla cultura del consumo, ecc. Per quanto

riguarda l'età, può portare a una migliore gestione degli impulsi, a un atteggiamento meno intransigente, a una certa saggezza a volte, ma a volte anche a molta negatività, risentimento, a seconda dei vissuti accumulati da ciascuno nel corso degli anni.

- A livello di esperienza personale, se abbiamo subito molti **shock e ferite emozionali** nella nostra vita, e queste non sono mai state veramente guarite, non cesseranno di influenzarci in modo indiretto e inconscio, proiettandoci istantaneamente - in una situazione che ne scatena il risveglio - negli stessi tipi di comportamenti impulsivi, difensivi o di impotenza che abbiamo avuto quando abbiamo subito lo shock o la ferita iniziale. E il più delle volte ciò accade quando la situazione presente non ha praticamente nulla a che vedere con quella passata, se non un piccolo elemento di somiglianza, e in totale incoscienza di ciò che sta accadendo nel nostro cervello.

ii In seguito, è anche la nostra situazione attuale a determinare le nostre reazioni di fronte alle avversità.

Sul presente abbiamo un'influenza solo parziale, perché la nostra libertà non solo dipende dal nostro passato, come abbiamo appena visto, ma anche da alcune regole: da un lato, quelle legate alle leggi e alle condizioni di lavoro, per la parte esplicita; dall'altro, le ingiunzioni che sono in genere molto più vaghe e implicite nella sfera privata. Al di fuori di queste regole, possiamo fare delle scelte e quindi modificare il nostro presente.

- Se le nostre condizioni di vita sono più vicine **alla sopravvivenza**, il comportamento che tenderemo a privilegiare sarà quello dettato dai nostri istinti, dai nostri riflessi e dai nostri condizionamenti. Questo ci viene quindi imposto. I nostri comportamenti si riveleranno più egoistici e talvolta più crudeli. Agiremo quindi come il leone che uccide la gazzella per nutrirsi e far sopravvivere la sua famiglia. In queste condizioni è quasi impossibile alimentare le nostre tendenze all'altruismo, alla generosità, all'empatia.

  Al contrario, se viviamo **nell'opulenza, nel benessere, nel successo**, saremo più inclini a mostrarci sotto una luce migliore. E per riprendere il paragone con il mondo animale: è il caso in cui, a rischio della propria vita, gli individui di alcune specie si dimostrano capaci di salvare altri animali di una specie che di solito attaccano, semplicemente perché è loro possibile - quando non sono in pericolo o affamati - mettere da parte i propri istinti (impulsi) per il bene degli altri.

  Tuttavia, oltre un certo livello di ricchezza, la situazione può nuovamente invertirsi, poiché il rischio è quello di diventare predatori e quindi di abituarsi a sfruttare i giochi di potere a proprio vantaggio, semplicemente perché il denaro lo permette.

- Un fattore ugualmente molto importante è **quello dei aspetti fisiologici**. Le nostre tendenze a dominare o sottometterci, a combattere, fuggire o accettare è molto più legata alle nostre condizioni di salute e al nostro igiene di vita di quanto generalmente crediamo. Eccone alcuni aspetti:

  - la respirazione e il diaframma: se la respirazione non è ampia (flessibilità o blocco del diaframma), se non è fluida (vie respiratorie ostruite) e se è prevalentemente superiore (quando si gonfia più il torace che lo stomaco); questo ha conseguenze su molte funzioni

del corpo e in particolare sulla capacità di rilassarsi e lasciarsi andare. E funziona anche al contrario: lavorare sulla respirazione aiuta a rilassarsi. Il nostro stato d'animo può cambiare completamente se facciamo un esercizio di respirazione che ne aumenta l'ampiezza e ne rallenta la frequenza. E questo influenza il modo in cui reagiamo agli eventi e la nostra apertura verso gli altri.

• L'alimentazione e in particolare lo zucchero e il cibo spazzatura: l'alimentazione può essere indirettamente un vettore di violenza. Lo zucchero, ad esempio, può favorire lo stress e l'aggressività. Questo fenomeno è oggetto di studi sempre più approfonditi, tra l'altro nelle scuole, dove è stato confrontato il comportamento degli studenti a seconda che seguissero una dieta abituale (cibo spazzatura) o equilibrata [Fonte: http://malikant.centerblog.net/211633-alimentation-et-violence-a-ecole-]. L'igiene alimentare può influenzare notevolmente il nostro cervello, da un lato perché l'intestino è il nostro secondo cervello e, dall'altro, perché il contenuto del nostro stomaco diventa il contenuto delle nostre cellule. Più le nostre cellule sono nutrite in modo ricco (in termini di qualità), migliori saranno le nostre reazioni.

• La qualità del sonno: dormire in un ambiente rumoroso, illuminato, su un materasso inadeguato, al caldo o al freddo, o ancora mancare di sonno, nuoce inevitabilmente alla salute a lungo termine e provoca non solo stanchezza, ma anche una maggiore tendenza allo stress, alla reattività agli eventi negativi e quindi all'aggressività e alla depressione.

• L'esercizio fisico: è risaputo che l'esercizio fisico aiuta ad alleviare lo stress, oltre a tutti gli altri benefici che apporta alla salute, e rallenta l'invecchiamento. Il movimento agisce sullo stato del nostro corpo, ma anche sulla produzione di alcuni ormoni, sulla detossificazione, sulla qualità del transito intestinale, ecc. Questi elementi, ancora una volta, possono influenzarci ad avvicinarci o allontanarci dal rapporto di forza.

• L'occlusione dentaria: questo è molto meno noto, ma una cattiva occlusione dentaria (che può essere causata da un piccolo squilibrio nella forma o nella posizione dei denti) è un'enorme causa di stress. La forza delle mascelle è enorme e quando si stringono i denti, se la forza è concentrata su una superficie di contatto molto ridotta tra i denti, ciò influisce su tutto il funzionamento del corpo, indebolendolo principalmente. Riequilibrare l'occlusione non solo fa scomparire la stanchezza, ma provoca anche un enorme lasciar andare, poiché si smette in qualche modo di "stringere i denti" giorno e notte. Stringere i denti significa essere costantemente all'erta, quindi immergersi in uno stato mentale di sopravvivenza.

I trattamenti dentali si accumulano con l'età in molte persone e in molti casi hanno come conseguenza il deterioramento dell'occlusione dentaria. Questo perché, molto semplicemente, i dentisti che curano le carie trapanano il dente e poi applicano un'otturazione sull'area danneggiata, ricostruendo il volume del dente, ma raramente in modo simile a com'era prima. E in un attimo, l'occlusione dentaria può essere compromessa. L'uso di piccoli fogli di carta carbone per verificare l'occlusione dentaria una volta terminato il trattamento è ben lungi dall'essere un modo perfetto per eliminare uno squilibrio nei contatti tra i denti delle due mascelle. Ciò è tanto più vero in quanto questo piccolo esercizio viene eseguito in una posizione che non è quella abituale della nostra testa e del nostro corpo. L'occlusione dei denti è diversa in ciascuna delle posizioni della testa e del corpo. Che il corpo sia in piedi, seduto, sdraiato, sulla schiena, di lato o sulla pancia, in ogni orientamento posizionerà le mascelle in modo diverso. Tuttavia, il piccolo foglio di carta carbone testa l'occlusione solo in una posizione semi-sdraiata che esclude

tutte le altre. Inoltre, la nostra postura, le nostre abitudini e tutti i tipi di altri fattori nella vita contribuiscono a modificare questa occlusione nel tempo. Quindi, ancora una volta, è con l'avanzare dell'età che questi aspetti si manifestano. Pertanto, lo stato della nostra occlusione dentaria può influenzare non solo il nostro stato di stress e di affaticamento, ma anche, più in generale, la nostra salute e il nostro umore.

• Il sorriso è un aspetto poco conosciuto che influenza il nostro stato d'animo. È decisamente più difficile pensare in modo negativo quando si sorride, anche se si tratta di un sorriso forzato. Il semplice fatto di sorridere, nonostante contragga i muscoli del viso, provoca un effetto disinnescante. C'è un allentamento della tensione tra i denti. E il sorriso provoca il rilascio di endorfine (l'ormone del piacere), dopamina (l'ormone della motivazione e della sensazione di piacere) e serotonina (l'ormone che previene la depressione). Al contrario, inibisce la produzione di cortisolo (l'ormone dello stress). Il sorriso stimola anche il sistema immunitario e riduce la tensione arteriosa in situazioni di stress. In altre parole, sorridere rende più positivi, anche quando non abbiamo motivi per farlo.

Inoltre, il sorriso, se non è ipocrita, è anche contagioso e può rassicurare le persone che ci circondano. Questo può quindi contribuire a rendere più piacevoli le relazioni e più concilianti i nostri "avversari" (cfr. l'articolo, in francese, di Sophie Guittat: *"Les 10 vertus thérapeutiques du sourire" (Le 10 virtù terapeutiche del sorriso*), (2021)
[vedi Rif. 36 : https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-10-vertus-therapeutiques-du-sourire.html].

- Altri fattori influenzano ulteriormente le nostre scelte comportamentali, tra cui **l'ambiente fisico e il livello di comfort**, come ad esempio: il fatto di vivere o lavorare in uno spazio ridotto o, al contrario, spazioso, vicino alla natura o immerso nel brusio della città. Anche la qualità dell'abitazione, in particolare, ha un impatto significativo sulla nostra salute e, indirettamente, sul nostro stato d'animo: calore, freddo, umidità, muffa, inquinamento, rumori molesti, promiscuità, disagi, scarsa igiene e molte altre condizioni legate al nostro comfort e al nostro accesso alla serenità e al benessere o, al contrario, allo stress, alla mancanza di privacy o alla solitudine, al controllo sociale, alla mancanza di libertà, ecc.

- **Il** nostro **ambiente affettivo e sociale**: coppia, famiglia, amici, vicini, colleghi, alleati, nemici. Anche il nostro entourage è un fattore determinante in questo senso, in quanto può costituire un sostegno e un punto di riferimento o, al contrario, una pressione sociale e un limite al nostro benessere. Di conseguenza, la densità e la qualità dei nostri contatti sociali saranno determinanti. E questi concetti sono ovviamente relativi. Ognuno li considera in base ai propri valori, alla propria educazione, alla propria personalità.

  Il sostegno delle persone che ci circondano e l'affetto sono essenziali per il nostro equilibrio, ma purtroppo non tutti ne beneficiano. È risaputo che è meglio essere soli che male accompagnati. Tuttavia, il sostegno delle persone che ci circondano e l'affetto, quando sono presenti, sono fattori che stimolano il nostro benessere, la nostra salute, la nostra fiducia in noi stessi, ma anche tutte le nostre capacità altruistiche, calmando al contempo le nostre tendenze nocive e lo stress. L'isolamento, al contrario, non solo crea privazione di sostegno e affetto, ma stimola i pensieri a girare a vuoto, per mancanza di distrazione. È quindi comune

cadere in rimuginamenti che favoriscono il deterioramento dell'umore, la frustrazione, la perdita di fiducia e tutte le emozioni negative, che aprono la strada all'uso del rapporto di forza.

- Inoltre, **il** nostro **ambiente culturale e professionale**, cioè: l'utilità, il contenuto intellettuale e il senso morale della nostra professione, dei nostri hobby, ma anche l'equilibrio tra i nostri obblighi e il tempo libero e, più in generale, anche le influenze culturali che esercitano su di noi le persone che frequentiamo (parenti, colleghi, amici, vicini o altri) così come i media che utilizziamo (televisione, social network, siti internet, cinema, letture, ecc.) definiranno il nostro profilo mentale. È evidente che tutte le persone che frequentiamo hanno inevitabilmente un'influenza su di noi. Se frequentiamo solo persone che non condividono i nostri valori, i nostri interessi, i nostri modi di funzionare, il nostro modo di comunicare, saremo molto più spesso in confrontazione, in un eccessivo adattamento o ancora costretti a mascherare chi siamo e cosa pensiamo. Non c'è nulla di male nel frequentare persone diverse da noi, anzi. Tuttavia, frequentare persone molto diverse da noi (nel senso di troppo opposte a noi), da vicino e per la maggior parte del tempo, ci aiuta a vivere ogni momento lottando per la nostra integrità. Inoltre, se la nostra professione favorisce il consumo eccessivo, l'inquinamento, il profitto, la competizione, la violenza o semplicemente implica queste derive, probabilmente non sarà l'ambiente ideale per sviluppare i nostri potenziali più costruttivi. E questo vale anche se lavoriamo in un ambiente molto gerarchico e siamo costretti a subire un'autorità severa e/o abusiva o a esercitarla. E per quanto riguarda il tempo libero, alcuni sviluppano la convivialità, il spirito di apertura, la salute, il servizio agli altri, altri implicano la competizione, lo status, lo spreco, l'assunzione di sostanze che creano dipendenza, la sottomissione a dinamiche di gruppo dannose, ... E questo riguarda anche le informazioni e gli apprendimenti con cui riempiamo il nostro cervello. Non seguire l'attualità non mi sembra salutare, ma seguirla da vicino lo è ancora meno a causa del suo carattere ansiogeno, ma anche perché l'attualità, così come ci viene fornita dai mass media, non è obiettiva, nel senso che ci viene dato solo il negativo e che il colore delle informazioni dipende dalla mentalità dei giornalisti, che sono in genere tra i più impregnati della mentalità veicolata dal loro paese. Quindi, in Occidente, i giornalisti, salvo eccezioni - e vale la pena notarle - sono quelli che meglio ci educano ai valori che dovremmo abbandonare al più presto. Allo stesso modo, se scegliamo di informarci o di formarci su pratiche o conoscenze che ci impregneranno di valori di razionalità, competizione, profitto, consumismo, violenza, ecc. rimarremo in una mentalità più vicina alla sopravvivenza, più lontana dalla coscienza. Per quanto riguarda il tempo dedicato al relax, la sua abbondanza o scarsità ci allontanerà o ci riporterà alla situazione di sopravvivenza di cui sopra. Inoltre, nella corsa sfrenata che ci propone la nostra società, alcuni riescono a inserire il maggior numero possibile di attività in un'agenda che mantiene sempre gli stessi limiti di tempo, intrappolandosi così in situazioni di stress, frustrazione, mancanza di tempo, mentre il loro obiettivo iniziale era quello di godere di un maggior numero di attività motivanti. Si tratta di uno stato d'animo piuttosto individualista, che porta a sempre più rapporti di forza, esigendo sempre di più dagli altri che da se stessi per riuscire a ridurre il tempo dedicato a ciascuna attività.

- Anche gli **eventi** che attraversiamo influenzano la nostra facilità o meno a cadere in rapporti di forza. La portata e/o la ripetizione dei problemi che incontriamo nella nostra vita quotidiana (legati a lutti, malattie, conflitti, minacce sul lavoro, ecc.) facilitano l'insorgere di emozioni che ci rendono più vulnerabili, più inclini ad abbassare la guardia e a lanciarci in giochi di potere. Basta essere arrabbiati, depressi, isolati, rimuginare, o ancora provare dolore o sofferenza per ricadere automaticamente in comportamenti più primitivi. Al contrario, la presenza di progetti allettanti, di successi, il sostegno delle persone che amiamo, il senso che diamo alla nostra

vita e la stabilità che tutto ciò ha nel tempo, ci aiuteranno a ridurre il ricorso al rapporto di forza.

E poiché tutte queste condizioni sono variabili nel tempo, ciò può portare a vivere periodi in cui non smetteremo di trattenerci i freni, cadendo rapidamente nelle trappole dell'aggressività e dell'impotenza.

E al di fuori delle situazioni di vita frenetiche o minacciose, se la nostra sopravvivenza è assicurata, tanto materialmente che psicologicamente, potremo agire con serenità, e questo ci darà accesso a manifestare più facilmente altruismo, indulgenza ed empatia verso gli altri.

iii Livello di coscienza

Abbiamo visto che la nostra facilità o difficoltà nell'entrare in rapporti di forza dipende, per ciascuno di noi, sia dal nostro passato che dalla nostra situazione presente. Dipende anche dal nostro livello di coscienza.

È da notare che, in Occidente e in tutto il mondo, se la longevità è aumentata notevolmente negli ultimi decenni grazie a un sistema sanitario tecnologicamente più efficiente, la qualità dei nostri pensieri e delle nostre emozioni è piuttosto generalmente peggiorata. Questo perché, grazie alle conoscenze razionali e alla tecnologia, siamo diventati capaci di curare il nostro corpo come si ripara un'auto dal meccanico, ma non abbiamo curato affatto le nostre menti e le nostre anime e non abbiamo evoluto di una virgola il nostro livello di coscienza.
Eppure è proprio il nostro **livello di coscienza**, la capacità di osservare e gestire le nostre emozioni e i nostri pensieri, e di condurre le nostre relazioni, che ci permetterà, tra le altre cose, di essere consapevoli che stiamo per entrare in giochi di potere e di essere in grado di scegliere di non entrarvi e di allontanarcene.

- In questo senso, in primo luogo, **mettere in discussione** la nostra educazione, la nostra cultura, i nostri condizionamenti e le nostre abitudini, le nostre credenze e i nostri valori ci permetterà di conoscere meglio noi stessi, di ampliare la nostra coscienza e di agire in modo diverso nella realtà. È chiaro che una società basata sul consumo, sulla ricerca della ricchezza e del profitto, sul rapporto di forza, sulla razionalità estrema e incapace di impedire guerre, carestie, delinquenza, ecc. non trasmette le migliori credenze, valori e condizionamenti. E che mettere in discussione tutto questo non può che essere salutare, non solo per la nostra salute fisica, mentale e morale, ma anche per le azioni sociali che possiamo intraprendere.

- In secondo luogo, anche la nostra facilità o difficoltà nel **comunicare con gli altri** rappresenta una sfida. Da un lato, questa capacità implica la conoscenza di sé stessi, dei propri bisogni e la capacità di farli valere; dall'altro, la capacità di incontrare l'altro e di cercare di rispettare i suoi bisogni. Ciò richiede anche la qualità di ascoltare, utilizzando le parole giuste, i pensieri giusti e le buone intenzioni, in uno spirito di onestà. Una comunicazione relazionale di qualità è una via maestra verso la cooperazione, l'empatia e l'allontanamento dai rapporti di forza, dalla manipolazione e da altre perversioni della comunicazione.

- Infine, la **pratica della meditazione**, sempre più riconosciuta anche in ambito medico, permette (in tutte le sue forme) una migliore gestione dei pensieri e delle emozioni e una maggiore capacità di reagire con serenità alle vicissitudini della vita.

La meditazione e il lasciar andare che essa implica, come molti apprendimenti, funzionano come un muscolo. Bisogna esercitarli per poterli usare più facilmente ed efficacemente. E come andare in bicicletta, una volta imparato non si dimentica più. Questo è il motivo per cui le meditazioni guidate possono accelerare il processo di apprendimento. Ne esistono migliaia di versioni diverse, che consentono di: ampliare la nostra capacità di calmare la mente, osservare le pensieri, entrare nel cuore, visualizzare, alimentare pensieri positivi, gestire le emozioni, vivere l'introspezione del corpo e della mente, relativizzare i problemi che affrontiamo, riconoscere i nostri errori, liberarci da certe credenze e condizionamenti, aprirci a qualcosa di più grande di noi e a nuove prospettive di vita. Di conseguenza, ci aiuta a riorganizzare le nostre connessioni neuronali, a gestire meglio la nostra salute mentale e fisica, a evolvere nei nostri comportamenti, nelle nostre relazioni e nelle scelte che facciamo nella nostra vita.

- E non penso sia inutile citare nuovamente la teoria polivagale di Stephen Porges, che spiego brevemente in allegato. Si tratta della parte meno controllabile legata al nostro funzionamento biologico, che influenza notevolmente i nostri pensieri e comportamenti. Ma penso che poter evolvere verso una maggiore coscienza consista proprio nel conoscere i nostri limiti, compresi quelli fisiologici, e riuscire persino a superarli o almeno a gestirli in modo diverso, in modo da non subirli nell'ignoranza o nell'impotenza.

Tutti questi elementi (e probabilmente ne ho tralasciati molti altri) consentono di comprendere l'aspetto multiforme di una tendenza nociva quasi generalizzata, che riguarda ogni individuo, ma che si ritrova in filigrana in tutto ciò che è collettivo, come le comunità, le istituzioni, le autorità, le imprese, le associazioni, ecc. Si ritrovano chiaramente nelle tendenze politiche che favoriscono:
- o l'individualismo, gli aspetti legati alla sicurezza, l'esclusione (razzismo e nazionalismo), l'economia della crescita e del profitto;
- oppure la solidarietà, l'istruzione e la prevenzione, un'economia più orientata alla condivisione, all'equità e all'inclusione.

E può sembrare molto da imparare a gestire per scegliere di orientarsi verso gli aspetti positivi e costruttivi della vita, quindi lontani dai rapporti di forza. Tuttavia, tutti questi fattori interagiscono tra loro e si stimolano reciprocamente. Lavorando su uno, si migliorano alcuni altri. Lavorando su diversi, si migliorano tutti gli altri. Non necessariamente in modo immediato, ma funziona come un groviglio di nodi. Allentare un primo legame aiuta ad allentare gli altri, sciogliere un primo nodo aiuta a sciogliere gli altri. Quando alcuni nodi sono sciolti, recuperare il filo intatto diventa un gioco da ragazzi. E farlo con altri motiva di più e accelera il processo.

g - La nostra capacità di empatia dipende soprattutto dalla nostra capacità di riconoscere ciò che ci allontana da essa: l'altruismo delle religioni elude questo aspetto.

Mi sembra inconcepibile riuscire a diventare altruisti e pieni di empatia, praticare la solidarietà e la cooperazione, accedere all'intelligenza collettiva, praticare la non violenza e comportarsi in modo affidabile e permanente, tanto ignoriamo la nostra tendenza intrinseca a ricadere nei nostri difetti di rapporti di forza, egoismo, paura, rabbia, che funzionano in modo riflessivo, condizionato, appreso o ancora come conseguenza di ferite traumatiche. È un'illusione crederlo.
Sarebbe come credere che un alcolista o un eroinomane sia in grado di abbandonare la sua dipendenza per semplice scelta e senza nemmeno aver riconosciuto di esserne dipendente.

Eppure è proprio questo che propongono la maggior parte delle religioni (quelle più praticate al mondo, ad eccezione forse di alcune pratiche buddiste).

Le religioni, così come la maggior parte delle tendenze filosofiche e spirituali, ci propongono di praticare l'altruismo e l'empatia, anche se questo viene espresso in altri termini: "amatevi gli uni gli altri" per i cristiani, "compassione" per i buddisti, "non violenza" con Gandhi e Luther King e nella religione giainista, "fate l'amore, non fate la guerra" per gli hippy, ... Tutti lo hanno declinato. E questo aiuta molti credenti a dare davvero il meglio di sé. Ma, in un certo senso, il messaggio è incompleto, mancano le istruzioni per l'uso.

Perché le religioni non ci parlano quasi mai delle ragioni che ci fanno ricadere nei nostri errori. Si limitano a proibirli condannandoli, ma senza fornire le chiavi che consentono di allontanarsene e quindi di smettere di ricorrere al senso di colpa per arrivare alla responsabilizzazione attraverso la coscienza.
Non sorprende quindi trovare tra le persone molto religiose (rappresentanti o semplici praticanti) individui che predicano l'amore per il prossimo e che a volte o spesso si comportano come dittatori o in modo perverso nei confronti delle persone che li circondano.

In un certo senso, le religioni non ci hanno mai protetto dalla violenza e dalle ingiustizie. Le guerre di religione costellano la storia. Gli abusi sui bambini e sugli anziani nelle istituzioni religiose non sono necessariamente più rari che altrove. La religione cristiana, in particolare, è stata imposta con la forza in quasi tutto il continente sudamericano, così come nella maggior parte delle colonie africane. La religione ha permesso la schiavitù, le crociate. Il clero si arricchiva sulle spalle dei credenti. E anche se molte cose sono migliorate, ancora oggi si verificano regolarmente abusi in ambito religioso. E il dominio maschile è ancora più presente che nella società, poiché le donne sono completamente escluse da tutti i livelli di potere della maggior parte delle gerarchie religiose. Mi limito a citare alcune affermazioni sulla religione cristiana perché è quella in cui sono stata educata e conosco troppo poco le pratiche delle altre religioni.

Non sto dicendo che le religioni siano all'origine di tutti i mali, tutt'altro. Infatti, molti fedeli che seguono i precetti religiosi sono decisamente più altruisti della media. Ma il modello religioso, che impone le sue norme, i suoi dogmi, i suoi riti, in un sistema in cui persiste il rapporto di forza, con una gerarchia rigida e un dominio maschile quasi universale, non riuscirà mai a consentire, su larga scala, di praticare veramente l'amore per il prossimo come lo predica, proprio perché la maggior parte di coloro che lo rappresentano non hanno fatto un lavoro di introspezione sulla propria parte oscura e continuano a predicare l'Amore con la "A" maiuscola senza tenere conto del fatto che l'odio e la violenza continuano a tornare a tormentarli dalla porta di servizio, e senza capirne il motivo. Non possono quindi insegnare o trasmettere ciò che loro stessi non sono riusciti a integrare, e le loro prediche, per quanto positive, non possono che rimanere in parte lettera morta, poiché non vi è spazio per le istruzioni adeguate. E vorrei aggiungere che non si tratta di generalizzare questa descrizione a tutti i rappresentanti religiosi.

E attualmente, adottare atteggiamenti benevoli, altruismo, compassione, empatia, sembra più inaccessibile che mai, mentre questi temi ci vengano predicati in un modo o nell'altro da migliaia di anni.

Non solo questo messaggio non riesce a diffondersi a livello pratico, ma attualmente, da circa quarant'anni, le religioni stanno perdendo terreno nei paesi occidentali, soprattutto in Europa occidentale. E sono state sostituite da nuove tendenze - i principali indicatori delle società attuali - molto lontane dall'essere spirituali, ma che attualmente fungono da religione per molti e minano tutti i valori promossi in passato dalle religioni.

La recente comparsa degli smartphone, combinata con quella dei social network, non è estranea alle influenze negative sulla mentalità. Questa combinazione funge, per così dire, da protesi per i nostri cervelli condizionati da questi indicatori. Ed è una protesi invasiva. Ciò che siamo veramente non ha nulla a che vedere con queste esche che ingannano le nostre menti.

Ma il risveglio non è lontano e, anche se il percorso probabilmente non passerà attraverso un ritorno ai dogmi religiosi, i valori promossi dalle religioni e alcune teorie psicologiche potrebbero riprendere forza. Ma non si tratterà più di seguire riti, dogmi e credenze. È probabile che chiunque porterà il cambiamento potrà accedere a una nuova griglia di valori e di comprensione per necessità, per esperienza e perché alla fine non avremo più scelta. Ma anche perché, quando un numero sufficientemente importante di individui lo avrà interiorizzato, inizierà a diventare ovvio per tutti.

In altre parole: se le religioni e le altre tendenze filosofiche e spirituali non riescono a farci trasformare, è probabilmente perché ci propongono di seguirle e di adottare comportamenti che ci vengono proposti dall'esterno, senza aver preso coscienza delle ragioni interne che ostacolano la loro applicazione. Tanto seguiremo dei precetti, agiremo correttamente in determinati momenti, ma si tratterà di comportamenti appresi, condizionati, persino imposti, che richiederanno uno sforzo e rimarranno in gran parte superficiali. E non appena un evento destabilizzante o frustrante ci colpirà, torneremo a comportamenti più automatici, più impulsivi. Perché tanto non conosceremo noi stessi, continueremo a ignorare la nostra parte oscura, che continuerà a ricordarci la sua esistenza nonostante tutti i nostri sforzi.

E se è saggio illuminare il cammino per uscire dall'oscurità, penso che sia necessario comprendere l'oscurità per cogliere la necessità di scegliere la luce. Altrimenti, la luce avrà solo un effetto miraggio e seguiremo la fonte di luminosità senza sapere quale strada stiamo percorrendo. Ma il cammino è più importante della meta. E conoscere la nostra parte oscura non fa parte del cammino religioso. È probabile che il buddismo sia la religione o la filosofia che più si avvicina al riconoscimento delle trappole da cui dobbiamo uscire o da cui dobbiamo guarire.

Se vivere secondo i valori positivi dell'empatia e dell'altruismo, e tutto ciò che ruota attorno ad essi, fa parte del percorso, dovremo anche illuminare tutte le nostre credenze, i nostri condizionamenti, le nostre paure, i nostri impulsi, le nostre emozioni negative, che ci allontanano sistematicamente e impulsivamente dagli atteggiamenti empatici per riportarci al rapporto di forza.
Altrimenti cercheremo di lottare contro noi stessi cercando di mascherare la nostra parte oscura. Mentre è proprio guardandola in faccia e lasciandola placare come il fango sul fondo dell'acqua (effetto della meditazione, tra le altre cose) che ci permetterà di ritrovare la lucidità di scelte più virtuose.

Guardare la nostra parte oscura non consiste quindi dal lottare contro di essa, ma nell'accettarla e darci i mezzi per placarla.

Il rifiuto della negatività non la elimina, e consiste nel fuggire dalle nostre responsabilità.

h - Evoluzione personale e negazione della realtà

Molte persone che intraprendono un percorso psicologico, ma soprattutto spirituale, tendono a staccare i piedi dalla realtà. Si sentono ispirate dagli insegnamenti di maestri, filosofie o religioni, ma non radicano il loro apprendimento nella loro esperienza quotidiana e nel contesto che la accompagna. La loro evoluzione è quindi più intellettuale e sentimentale che concreta e orientata al mondo. Questo le mantiene in comportamenti egoistici che le rendono indifferenti alla realtà. È anche una delle

conseguenze dell'incapacità di raggiungere la nostra parte oscura e della nostra tendenza a seguire piuttosto che a vivere attraverso l'esperienza. Ecco tre derive piuttosto comuni in questo senso.

i Fuggire completamente dall'attualità ci fa perdere il contatto con la realtà

Vorrei iniziare citando il caso di persone, piuttosto numerose, che intraprendono un percorso spirituale e che, in questo contesto, rifiutano categoricamente di seguire l'attualità per non nutrirsi di tutte le energie negative che essa veicola. Mi sembra abbastanza sensato allontanarsi da tutto ciò che porta negatività (violenza, notizie deprimenti, ecc.) per aiutarci a funzionare in modo più sano.
Perché è vero che nutrirsi quotidianamente dei dettagli di tutti gli orrori che ci vengono serviti dai mass media non è costruttivo. Non solo è impossibile conoscerli tutti, ma esserne informati non ci aiuta a evitarli, ci sottrae tempo ed energia che potremmo dedicare ad altro. Ed è anche terribilmente deprimente.
Tuttavia, non ci sono solo i giornali (televisivi, radiofonici o cartacei) per informarsi. Nell'era di Internet, possiamo scegliere le fonti e gli argomenti. Leggere i titoli delle notizie permette di fare una cernita.
E penso che sia possibile scegliere nuovi modi per informarsi e che sia comunque essenziale conoscere lo stato del mondo, conoscere le linee generali del suo funzionamento e delle sue disfunzioni; il che è diverso dal nutrirsi quotidianamente di tutte le notizie.
Perché ignorando ciò che accade nella nostra società e oltre i nostri confini, siamo portati a vivere e ad agire in una società di cui non conosciamo più la realtà e con la quale non siamo più in adeguatezza. La maggior parte delle persone che si allontanano dall'attualità nell'ambito di un percorso spirituale sono generalmente privilegiate dal punto di vista finanziario e ignorano la nocività dei loro privilegi sulla società. Molti ignorano quasi tutto del riscaldamento globale e continuano le loro attività altamente produttive in termini di emissioni di CO_2, e così via. E in un certo senso, la loro ignoranza dell'attualità li spinge a vivere in modo relativamente irresponsabile rispetto ai fatti dell'attualità. La spiritualità che non affonda le sue radici nella realtà non è altro che un miraggio.
Perché non solo tagliarsi completamente fuori dall'attualità ci fa staccare i piedi dalla realtà, ma è anche un buon modo per affrancarsi dalle nostre responsabilità. Perché, secondo me, è indispensabile sapere in quale direzione sta andando il mondo. E nonostante il frastuono delle cattive notizie quotidiane, cominciano ad emergere notizie più sorridenti, segni di un cambiamento profondo e silenzioso che sta avvenendo in modo meno visibile, ma che il panorama mediatico sta cominciando a riportare. Penso che se vogliamo agire sul mondo, dobbiamo farlo, tanto, con cognizione di causa. Coloro che rifiutano totalmente l'attualità non fanno parte di coloro che contribuiranno ad evitare il baratro che ci minaccia.

ii Quando usare la legge di attrazione diventa magico

Un altro aspetto di alcune tendenze spirituali, meno legate alle religioni (più vicine al new age o ad alcune interpretazioni della legge di attrazione), consiste nel investire nell'illusione della nostra onnipotenza. L'idea sarebbe che liberandoci dalla nostra parte oscura, avremmo accesso a una maggiore libertà di fare e diventare ciò che vogliamo "no matter what". Un po' come se tutti i nostri desideri potessero realizzarsi come in una fiaba, senza che ciò potesse danneggiare intorno a noi. Anche questo è in parte vero. Ma secondo alcuni - tra cui una parte di coloro che insegnano queste conoscenze spirituali - ciò implica molto spesso una libertà infinita.
Ricordo di aver visto un documentario su questo argomento, in cui si spiegava che la realtà si trova nella nostra testa e, a seconda di come gestiamo i nostri pensieri, cioè le nostre credenze, ma anche e soprattutto le nostre visualizzazioni, la realtà esterna si allinea alla nostra realtà interiore. Questo è in gran parte vero. Ma ci veniva spiegato che la realtà esterna poteva essere paragonata allo schermo cinematografico su cui veniva proiettato il risultato della nostra realtà interiore. È quindi impossibile cambiare la realtà esterna, perché ciò consisterebbe nel cercare di cambiare l'immagine proiettata sullo

schermo. In questo contesto, secondo queste spiegazioni, non solo viviamo tutti realtà diverse, ma la realtà esterna e la realtà degli altri alla fine hanno poca importanza. Sarebbero solo una guida per insegnarci a gestire la nostra realtà interiore. Ma non è così semplice. Non viviamo soli sul pianeta, ma facciamo parte di un tutto. E abbiamo anche un potere concreto sulla realtà esterna, attraverso i nostri comportamenti. Le persone che vivono grandi successi, grandi felicità, probabilmente fanno funzionare perfettamente la legge di attrazione. Ma se lo fanno in modo egoistico, avranno comunque un effetto molto negativo su tutto ciò che li circonda.
La vera evoluzione spirituale implica che diventiamo coscienti di essere parte di un tutto e che tutte le nostre azioni interferiscono effettivamente con la realtà di questo tutto, con la realtà di ciò che ci circonda e quindi con la vita degli altri, umani e non. Alcuni predicatori, nell'ambito della legge di attrazione, parlano di abbondanza, ma spesso traducono questa abbondanza in centinaia di migliaia di dollari.
Penso che in questo caso si perda il contatto con la realtà. Evolvere spiritualmente implica evolvere psicologicamente. E quando si evolve psicologicamente, inevitabilmente si raggiunge uno stadio in cui ciò che ci importa va oltre la nostra persona e riguarda tutti. Diventa quindi evidente che prendere una fetta importante della torta consiste nel spogliare una fetta a qualcun altro, perché, molto semplicemente, viviamo su un pianeta limitato.
Tuttavia, negli ambienti dell'evoluzione personale esiste una persistente ambiguità tra coloro che lavorano su se stessi, e ancor più tra coloro che si propongono di aiutarli, quando non tengono conto di queste realtà. E questa negazione della realtà funziona tanto meglio in quanto sono generalmente gli stessi che prendono le distanze dall'attualità e non si sentono quindi più troppo interessati ai problemi del mondo.

iii Evolversi in un mondo troppo semplice e troppo bello per essere vero (monde de bisounours in francese)

Anche troppo spesso, quando si guarda al lato spirituale, ci si trova di fronte ad atmosfere, atteggiamenti, influenze che vogliono essere positive, piene d'amore, che alcuni definirebbero "bisounours" in francese, ma che negano totalmente la presenza delle emozioni negative, che tuttavia molto spesso ci invadono.

Quando la vita spirituale è dettata dalla mente: filosofia, ideologia, riti e credenze; non si può raggiungere il cuore e si rimane in azioni guidate dal nostri ragionamenti. Per raggiungere il cuore, è necessario passare attraverso il corpo; sia attraverso il respiro, sia attraverso le "viscere" tramite le nostre emozioni. Ed è per questo che molti percorsi spirituali scivolano verso ciò che i razionali francofoni chiamano "bisounours", in riferimento a "bisou": bacio e "nounours": orsacchiotto (baciorsachiotto). Quando il percorso spirituale è guidato solo dalla ragione, si prende infatti la direzione dei "buoni sentimenti", ma non quella del cuore, perché questi non sono radicati nell'esperienza, che passa inevitabilmente attraverso il corpo. Si prende quindi quota senza essere più ancorati alla realtà e si è quindi impediti di intraprendere la via della saggezza e della coscienza.

iv Evolvere spiritualmente non può risparmiarci dall'adattare in modo integro i nostri comportamenti alla realtà molto concreta

Qualunque sia il percorso psicologico e spirituale che intraprendiamo, se non ci preoccupiamo parallelamente dell'aspetto materiale, che tenderei a riassumere con la nostra impronta ecologica, ma che va ben oltre, continuiamo a smarrirci.

Andare avanti spiritualmente e psicologicamente non è sufficiente. È necessario che questo corrispondano anche alla nostra vita materiale, in relazione al nostro corpo, al nostro ambiente, a chi ci circonda, all'umanità intera e semplicemente alla vita.

E le crisi che ci colpiscono, così come quelle che si stanno preparando, non solo ci fanno progredire nella nostra mente, ma ci mettono di fronte alla realtà nel modo più evidente possibile, affinché agiamo anche a livello della nostra vita materiale.

4. Uscire del rapporto di forza - accogliere la nostra parte oscura attraverso un vero lavoro psicologico

Se è abbastanza semplice comprendere quanto sopra a livello intellettuale, lo è molto meno a livello del vissuto. Tuttavia, il lavoro non consiste tanto nel capire che i nostri pensieri e le nostre emozioni ci tradiscono troppo spesso, portandoci in scenari che non desideriamo realmente. Il compito consiste nel rendersi conto, con la stessa mente, del momento in cui le emozioni ci allontanano dalle nostre intenzioni e la mente non funziona più allo stesso modo. Si tratta in qualche modo di un processo simile a quello di essere sbronzo e dipendente e decidere, dopo aver bevuto qualche bicchiere, di non berne un altro, con l'obiettivo di tornare sobri e totalmente astinenti. E questo pur sapendo che la situazione si ripeterà. Perché se con l'alcol è possibile decidere di non toccarlo, non è così con le emozioni, che di solito si manifestano senza preavviso e rapiscono istantaneamente la nostra volontà prima ancora che ce ne rendiamo conto. Questo lavoro non è quindi un apprendimento lineare. Per facilitarlo, può essere utile comprendere il meccanismo in gioco. Cercherò quindi di spiegare il processo suddividendolo in fasi.

a - La fase fondamentale: iniziare riconoscendo la nostra parte oscura

Tacitamente, sappiamo tutti di avere dei difetti, che i nostri comportamenti non sono sempre appropriati, che a volte ci lasciamo trasportare dalle emozioni, che commettiamo errori, che la nostra percezione della realtà non è necessariamente o sempre obiettiva. E concretamente, in genere non siamo in grado di individuare con precisione dove sta il problema.

E se nei capitoli precedenti ho fatto riferimento alle religioni e alla spiritualità, è per essere abbastanza esplicito sull'idea che adottare nuovi modi di funzionare nella società in cui viviamo non è solo una questione di decisione o di intenzione di migliorare i nostri comportamenti e la nostra mentalità semplicemente sviluppando il nostro altruismo. Si tratta innanzitutto di non vivere più in condizioni di sopravvivenza (il che richiede un reddito minimo) e poi di lavorare realmente su noi stessi, iniziando con l'accettare di guardare e riconoscere la nostra parte d'ombra.

Perché se è indispensabile conoscere le problematiche che ci circondano, è altrettanto indispensabile conoscere la parte di noi stessi che vi partecipa, smettendo di negare la nostra responsabilità in questo scenario, e questo, in particolare, a livello psicologico.
Tuttavia, una volta raggiunto questo livello, è ancora più fondamentale scegliere di orientare la nostra energia verso la parte costruttiva del lavoro di evoluzione da compiere.

Espresso in modo semplificato: lavorare per raggiungere il positivo senza tenere conto del negativo semplicemente non funziona. Ma una volta che si tiene conto di questa parte negativa che ci riguarda, bisogna chiaramente evitare di scavare in quella direzione, ed è quindi necessario orientarsi massicciamente verso la parte positiva che vogliamo raggiungere. Non bisogna quindi mai abbassare

la guardia nei confronti di questa parte negativa, che non perderà occasione per tornare dalla porta di servizio, ma la maggior parte della nostra energia deve essere orientata verso la parte positiva in cui vogliamo investire. È davvero essenziale essere molto chiari su questi due aspetti:
- conoscere il problema senza approfondirlo (smettere di negarlo),
- e una volta conosciuto il problema, orientarsi verso le soluzioni, ma senza mai smettere di riconoscere dove sta il problema, altrimenti si ritorna alla negazione; il che porterà tutti i nostri comportamenti ad essere dettati da modi di funzionamento problematici.

È quindi fondamentale non investire la nostra parte oscura, osservando al contempo che una parte di noi non vi partecipa, al fine di riuscire a disidentificarci dalla parte di noi che vi rimane attaccata e risvegliare così la coscienza. L'idea è quella di diventare capaci di accogliere con benevolenza i pensieri, le emozioni e le intenzioni che derivano dai nostri automatismi, istinti, pulsioni e dai comportamenti e dalle strategie comportamentali che ne derivano; e di smettere di negarli o di ignorare, per poter scegliere il nostro lato luminoso.
Perché se rifiutiamo di passare attraverso questa fase, sarà il nostro inconscio a tenere le redini della nostra mente e a imporci di orientare i nostri pensieri, le nostre azioni e le nostre intenzioni verso il nostro lato oscuro.
In un certo senso, non serve a nulla accendere la luce tanto abbiamo una benda sugli occhi. Oppure, scegliendo un altro paragone: quando proiettiamo la luce sulla nostra parte d'ombra, questa si diluisce.

Tanto non saremo in grado di guardare in faccia, riconoscere e accettare la nostra rabbia, le nostre gelosie, i nostri risentimenti, i nostri giudizi, i nostri errori, i nostri fallimenti e tutti quegli aspetti di noi stessi che non ci piacciono, saremo costretti a subire le loro conseguenze spesso insidiose, nonostante le nostre buone intenzioni, e persevereremo in atteggiamenti, comportamenti e strategie basati su istinti, automatismi, abitudini o condizionamenti, e useremo mezzi sbagliati per cercare di liberarcene:

- cercando di mascherarli, quindi senza accettarli e comportandoci di conseguenza in modo ipocrita; il che può portare a una notevole perversione nei nostri atteggiamenti;
- cercando di annientarli nella nostra vita, facendo finta che non esistano, attraverso la negazione;
- cercando di proteggerci da essi attraverso la fuga o la fuga in avanti;
- cercando di proiettare la responsabilità delle conseguenze su altri attraverso la proiezione, gli atteggiamenti difensivi, le critiche, la lotta, il combattimento, la rivalità, la competizione, la ricerca di status;
- cercando di scaricare i loro inconvenienti sugli altri, attraverso abusi, manipolazioni, menzogne, ecc.;
- o ancora assentandoci dalle nostre responsabilità, dalla nostra coscienza, dimettendoci di fronte alle avversità, cioè un'altra forma di fuga, sotto forma di: sottomissione, inerzia, depressione, dipendenza, consumismo, somatizzazione.

Il lavoro di evoluzione che ci restituirà la capacità di mettere in pratica comportamenti ispirati a valori elevati (compassione, altruismo, amore, empatia, aiuto reciproco, solidarietà, generosità, rispetto, donazione di sé, abnegazione, autenticità, integrità...), non implica solo una decisione, un'intenzione, buona volontà o sforzi e pratica. Tanto non accetteremo di guardare dall'altra parte dello specchio e di affrontare ciò che troveremo, tutti i nostri atteggiamenti negativi continueranno a tornare e a dettare i nostri comportamenti, minando sistematicamente le nostre scelte e le nostre intenzioni.
E solo a questa condizione - diventare più coscienti - potrà essere eliminata la preminenza del rapporto di forza in tutte le relazioni sociali a tutti i livelli. Le disuguaglianze, le ingiustizie, la povertà materiale, create dalla ricchezza materiale, e tutte le altre conseguenze ancora più vaste, non potranno essere risolte tanto l'essere umano continuerà a comportarsi come un bambino che finge di essere saggio e non fa altro che disobbedire e mentire.

L'essere umano è ancora un bambino e si crede un adulto, concedendosi tutti i diritti e distruggendo tutto ciò che incontra sul suo cammino. Solo che, una volta raggiunta la maggiore età e oltre, non è più seguito né inquadrato nei limiti di un sistema educativo come la famiglia o la scuola. L'unico modo per educarsi è attraverso tentativi ed errori, mangiare la polvere, cadendo, rialzandosi, sbagliando completamente e pagandone il prezzo a livello collettivo. L'unica via di salvezza è maturare prendendo coscienza della propria responsabilità nel raggiungerla. E questo può avvenire a livello collettivo solo a condizione che una parte non trascurabile degli individui lo realizzi prima a livello individuale.

b - parte oscura e rapporto di forza

Sebbene la nostra parte oscura designi un concetto più ampio rispetto al ricorrente rapporto di forza, ho comunque scelto di utilizzare questa espressione perché, a mio avviso, la nostra capacità di amare, di essere altruisti ed empatici da un lato, e il nostro ricorso perpetuo al rapporto di forza dall'altro, sono due aspetti strettamente intrecciati tra loro. L'ombra esiste grazie alla luce. Lo stesso vale per le nostre capacità del cuore e il ricorso al rapporto di forza. Siamo in grado di entrare veramente nel cuore solo se abbiamo vissuto nel rapporto di forza. Tanto non siamo veramente coscienti che le nostre emozioni, le nostre convinzioni, i nostri automatismi e condizionamenti ci impediscono di ascoltare il nostro cuore, è impossibile radicare la nostra scelta di andare verso la luce.

Qualunque siano le difficoltà che si possono incontrare in una relazione, saranno quasi sempre contaminate dalla presenza di un rapporto di forza. E ciò che caratterizza la capacità di superare queste difficoltà è in genere la capacità, anche solo da parte di uno dei protagonisti, di uscire da questo rapporto di forza. E da quel momento, coloro che lavorano in questo senso portano gli altri ad evolversi.

Parlerò quindi di come affrontare, a livello individuale, questa tendenza ai giochi di potere. Perché se si riesce a guarire individualmente, si potrà poi mettere in pratica questo approccio a livello collettivo con molte più possibilità di successo, con un effetto di trascinamento reciproco.

c - Riuscire a sventare la presa negativa di alcune delle nostre emozioni e le loro conseguenze sui nostri pensieri e comportamenti

Ognuno di noi attraversa nella propria vita quotidiana periodi più o meno lunghi di benevolenza, a seconda della propria educazione, esperienza e ambiente di vita. E uscire della mentalità del rapporto di forza consisterà principalmente nel diventare coscienti, in modo ricorrente, ogni giorno, ogni volta che lasciamo la nostra serenità, la nostra benevolenza e cadiamo in comportamenti di difesa, anche minimi.

Il rapporto di forza fa parte di modi di funzionare in gran parte condizionati e istintivi. In caso di difficoltà, che comportano emozioni di paura, frustrazione, vergogna, ecc., i nostri pensieri emergono automaticamente senza che noi lo vogliamo. E questi pensieri molto spesso scatenano comportamenti negativi che nemmeno scegliamo. È automatico, o "più forte di noi". È una parte più primitiva del cervello, il cervello limbico, che se ne occupa e fa funzionare in modo diverso la nostra corteccia cerebrale, sede della riflessione deviando e limitando il suo funzionamento. L'emozione, quando non può portare ad un'azione efficace diretta rispetto alla situazione che l'ha provocata, costringono i pensieri a entrare in un rotaia che si mantiene nel tempo, tanto che gli ormoni legati all'emozione sono presenti nel sangue, e talvolta anche molto più a lungo. Funziona un po' come la melodia di una canzone sentita alla radio al mattino, che ci perseguita per tutto il giorno, contro la nostra volontà. E questo a volte può persino trasformarsi in ruminazione, in cui ci troviamo intrappolati nei nostri pensieri

negativi e nelle nostre emozioni, come il criceto nella sua ruota, quando ogni pensiero negativo ne porta altri, impedendoci di uscire da uno stato d'animo che si autoalimenta e può imprigionarci per giorni, mesi, anni.

Di conseguenza, può richiedere molto tempo diventare coscienti di questo processo. In genere ce ne rendiamo conto solo a posteriori, quando siamo tornati a uno stato mentale più sereno e benevolo.
Ed è tanto più difficile essere coscienti che i nostri pensieri sono influenzati da tali emozioni, poiché queste implicano tutta una produzione ormonale. Quindi questo si imprime nel corpo. E può persistere per ore nel corpo, rendendo impossibile ritrovare la serenità, che è ciò che permette il normale funzionamento della corteccia cerebrale. Perché anche quando ci rendiamo conto di essere intrappolati in un'emozione e desideriamo uscirne, lo stress legato a questa emozione è impresso nel nostro corpo e non ci lascerà andare con una semplice decisione.

Per quanto riguarda le strategie o i condizionamenti, durante un evento problematico scatenante, è possibile che un meccanismo automatico impedisca all'emozione di affiorare e induca il nostro cervello a funzionare in modo difensivo, senza che ne siamo coscienti. Possiamo quindi essere calmi e sereni di fronte a un evento che per noi rappresenta un pericolo (che ci stressa, ci preoccupa, ci contraria) e adottare tutta una serie di comportamenti che serviranno a impedire che l'emozione affiori, impedendo così che la sensazione di pericolo si manifesti in modo più significativo. È in questo contesto che intervengono i giudizi e le critiche molto negative (condannatorie) sulle bugie, le manipolazioni, gli atteggiamenti dittatoriali, i rimproveri e le proiezioni, le fughe in avanti, le vigliaccherie, i fatti compiuti e molto altro ancora.

L'apprendimento della presa di coscienza delle emozioni e dei pensieri che esse ci impongono e che ci portano all'uso di rapporti di forza; questo apprendimento inizia quando cominciamo di rendercene conto - solo dopo averlo lasciato - dello scenario in cui siamo stati intrappolati.

Più tardi, la coscienza del fenomeno comincerà ad affiorare mentre siamo alle prese con i nostri pensieri e le nostre emozioni incontrollate. Questo crea una sorta di conflitto interiore, perché la parte istintiva si rivela più potente del fatto di cominciare a intuire che ci troviamo in questo processo. Impariamo quindi a navigare con questi lampi di lucidità che ci portano a mettere in discussione tutti i pensieri che ci attraversano in quel momento. E iniziamo a modificare leggermente i nostri comportamenti. Ed è molto difficile non credere ai nostri pensieri, perché quando siamo in preda a un'emozione forte - cosa che spesso accade quando siamo arrabbiati o spaventati - i pensieri che accompagnano queste emozioni ci sembrano estremamente evidenti. Più sperimentiamo queste prese di coscienza mentre siamo in preda alle emozioni, più impariamo ad attraversare la situazione cercando di agire il meno possibile in quello stato d'animo. E questo è ancora più difficile nel caso delle strategie, dato che non abbiamo accesso lucido all'emozione in gioco e ci sentiamo nel giusto, indipendentemente dal comportamento negativo che abbiamo messo in atto.

E arriva un giorno in cui, nel momento in cui stiamo entrando in quello stato mentale emozionale o strategico, ne prendiamo immediatamente coscienza. Questo permette di entrarvi in modo meno brutale, meno intenso o meno completo, e di poter evitare di agire in modo dannoso, o comunque adottando un atteggiamento molto più innocuo. E questo permette di uscirne più rapidamente.
Nota: la tecnica dell'elastico, l'EFT, il sorriso, alcune meditazioni guidate per lasciar andare, diverse tecniche proposte nel programma Gupta, possono quindi aiutare a uscire più rapidamente tanto dall'emozione che dallo stato d'animo che essa provoca.

E alla fine arriva un giorno in cui la presa di coscienza accade prima che l'emozione e il modo di pensare automatico possano attivarsi, il che permette semplicemente di evitare di entrarvi.

È anche importante sapere che con l'età questo processo negativo diventa più abituale se non si è lavorato su se stessi. E visto che gli shock e le ferite della vita si moltiplicano con il tempo, ne risulta che gli aspetti traumatici rendono le trappole emozionali sopra descritte ancora più ancorate nelle nostre abitudini. E quando questi aspetti traumatici finiscono per funzionare all'unisono, è allora che un sistema di reazioni negative finisce per diventare parte integrante di noi stessi. Ciò rende il processo molto meno gestibile e richiede un lavoro molto più intenso, in genere attraverso terapie. E a quel punto, non consiste più nell'apprendere o nel cambiare abitudine, ma proprio ci necessita di guarirne.

Ecco perché, con l'avanzare dell'età, in alcune persone si può notare una tendenza a chiudersi, a giudicare e a reagire negativamente, con paura o rabbia, anche senza un vero e proprio evento scatenante, mentre in altre, più resilienti, si nota una saggezza, un'apertura, una capacità di relativizzare e una tendenza all'indulgenza verso gli altri. Con la possibilità che questi due aspetti possano anche coesistere. Ma in questo caso, ciascuno si manifesterà in ambiti della vita diversi. E si tratta di tendenze, nessuno è realmente immune da reazioni negative o, al contrario, totalmente asservito ad esse, tranne che in alcuni casi di malattie neurologiche legate all'età.

Il percorso di apprendimento per riconoscere le nostre emozioni, i nostri pensieri e diventare capaci di non entrare più nei giochi di potere che ne derivano riguarda tutti noi. E più persone sceglieranno di lavorare per evolvere nella coscienza, più questo processo sarà facilitato per tutti, e meglio potranno essere sviluppate e sfruttate le tecniche per raggiungerlo.
 E questo percorso non è lineare. Dopo i primi successi arrivano ancora dei fallimenti. È un lavoro di lungo respiro e di perseverare.

E se finora sono state soprattutto le crisi e le catastrofi a risvegliarci dal dominio della nostra parte oscura, ora stiamo arrivando a un punto in cui questo diventa più accessibile scegliendo di lavorare su noi stessi attraverso la meditazione e grazie a diverse tecniche psicoenergetiche recenti che possono portare a mettere in discussione questi comportamenti devianti e ad abbandonarli molto più rapidamente.

Poiché le emozioni sono coinvolte in questo processo, ciò implica anche l'adozione di una igiena di vita il più corretto possibile (alimentazione, esercizio fisico, qualità del sonno, ecc.). Le nostre emozioni dipendono infatti da ciò che facciamo al nostro corpo. Mangiare dolci, ad esempio, facilita l'insorgere di aggressività o violenza. L'esercizio fisico, invece, aiuta a disintossicare e quindi a ridurre lo stress e a purificare il nostro corpo. Tutto ciò influisce sulla stanchezza, sullo stress, sulla rapidità con cui entriamo in uno stato emozionale e, di conseguenza, influenza notevolmente il contenuto dei nostri pensieri e quindi le scelte che facciamo e i nostri comportamenti.

Avrei potuto approfondire ulteriormente le spiegazioni relative alla nostra tendenza a passare a emozioni dannose che ci portano a fare uso del potere o della sottomissione nei confronti di chi ci circonda o in contesti molto più ampi. Tuttavia, temo che perderei la maggior parte dei lettori, poiché questo argomento si allontana troppo dal tema di base: il profitto e le disfunzioni delle nostre società. Ho comunque aggiunto un'allegato sulla teoria polivagale proposta da Stephen Porges, uno dei pionieri in questo campo, che ha permesso di stabilire collegamenti molto chiari tra le neuroscienze e la psicologia. È una delle direzioni che permette di approfondire gli argomenti che ho appena citato per comprendere meglio il legame tra la nostra mente e il nostro funzionamento fisiologico, che interferiscono l'uno con l'altro.

Rimango convinta che sia proprio qui, attraverso l'elevazione della coscienza individuale, che si gioca il futuro di tutti noi. O la andrà o la spacherà. O evolveremo nella nostra capacità di allontanarci dai

rapporti di forza, o ci distruggeremo con guerre, carestie, catastrofi che noi stessi avremo causato, senza essere in grado di smettere di ripetere gli errori del passato, continuando a mandare a morte centinaia di milioni di esseri umani con le nostre inerzie, le nostre malafede, la nostra compiacenza nei confronti dei potenti e il nostro attaccamento ai nostri privilegi.

d - Gli atteggiamenti mentali da privilegiare

A monte delle nostre reazioni emozionali o strategiche automatiche, che possiamo imparare a gestire, ci sono anche tutti i tipi di automatismi di pensiero e di scelta, che possiamo decidere volontariamente di trasformare, al fine di eludere l'innesco di queste reazioni emozionali portatrici di conflitti.

In primo luogo, per evitare di entrare in un rapporto di forza, quando perseguiamo un obiettivo che dipende in parte da altre persone o istanze che non sono necessariamente favorevoli, è necessario adottare tre atteggiamenti mentali:

- Il primo consiste nel smettere di opporsi, resistere, agitarsi con tutti i mezzi possibili per farsi sentire e, di conseguenza, riuscire ad accettare di non essere necessariamente ascoltati;

- Il secondo implica smettere di misurarsi costantemente con chi ha un approccio completamente diverso dal nostro e scegliere di guardare ai nostri obiettivi piuttosto che agli ostacoli;

- E l'ultimo risiede nella capacità di uscire dal quadro delle norme e delle regole che ci vengono imposte, senza contravvenire ad esse.

Torneremo su questo punto più avanti.

Funzionare in questa prospettiva permette di evitare più facilmente i conflitti e le rivalità o di ridurne l'intensità e le conseguenze. Ed è così che possono avvenire le innovazioni, le realizzazioni, i successi, le risoluzioni più improbabili.

In un contesto più ampio, questi atteggiamenti consentiranno anche di scegliere più facilmente di costruire qualcosa di nuovo, senza cercare di distruggere o opporsi a ciò che già esiste. Ciò richiede, come già accennato, la capacità di ragionare al di fuori del modo di pensare legato al problema. Quando emergono nuove soluzioni, se sono giuste nella loro essenza, vengono rapidamente adottate da coloro che sono pronti e contribuiscono a trasformare le mentalità senza forzare nulla. Più saranno praticate, più le persone che le adottano si disinteresseranno dei modi di funzionamento del sistema ormai obsoleto. E quest'ultimo perderà la sua forza, senza lotta e senza distruzione.

Chiarisco ancora una volta che, di fronte a crisi acute, quando c'è un pericolo reale e/o violenza, nulla di tutto ciò è valido, così come quando le nostre libertà sono ridotte da minacce violente. Ma la stragrande maggioranza dei disaccordi o dei conflitti nella società, a tutti i livelli, si svolge generalmente al di fuori di questi contesti. Ed è per questo motivo che è a questo livello che deve avvenire il cambiamento. E quando la risoluzione dei disaccordi senza ricorso ai rapporti di forza inizierà a diffondersi, allora automaticamente diminuirà la frequenza e la gravità dei conflitti più violenti e distruttivi. Perché sarà la mentalità generale ad essere cambiata. Da quel momento, coloro che imparano ad allontanarsi dai rapporti di forza in tutte le loro azioni e relazioni, compiono un lavoro che porterà anche gli altri a raggiungere lo stesso obiettivo.

E una delle difficoltà principali per riuscirci risiede nella capacità di distinguere i pericoli reali dalle false minacce generate dalle nostre emozioni e dai nostri pensieri (quelli che chiamiamo emozioni e pensieri irrazionali), che ci ingannano e ci inducono a reagire piuttosto che reagire in modo sano alla situazione reale.

Il percorso per affrontare i nostri pensieri e le nostre emozioni inopportune che sabotano la nostra benevolenza e la nostra buona volontà verso gli altri, e per abbandonare il ricorso perpetuo ad atteggiamenti governati dal rapporto di forza (dominazione come sottomissione), questo percorso inizia con l'imparare ad accettare ciò che è. Si tratta di un processo da integrare e che si svolge in più fasi, che sono le seguenti:

i accettare

In ogni tipo di relazione, quando vogliamo far valere le nostre opinioni, le nostre richieste, i nostri bisogni, i nostri limiti, è possibile imparare a orientare le nostre azioni in un registro completamente diverso da quello dell'opposizione e della resistenza a ciò che è o ai poteri in atto. Ciò richiede di diventare capaci di abbandonare l'apparente urgenza della situazione che ci occupa, anche quando tutti i campanelli d'allarme stanno suonando.

Quando reagiamo in modo impulsivo a una situazione, agiamo in base alle nostre emozioni (principalmente paure o rabbia), in modo bruto, sulla difensiva. Tuttavia, contrariamente alle nostre aspettative, questo tipo di comportamento provoca spesso resistenza da parte di chi ci sta di fronte, sia attraverso la negazione del problema, sia attraverso l'inerzia, sia ancora attraverso una reazione violenta o abusive da parte loro.
L'alternativa all'atteggiamento difensivo, di opposizione o di resistenza, che ha più possibilità di funzionare è quella che viene dal cuore. Consiste innanzitutto nell'accettare ciò che è, senza prendere la via dell'impotenza, della sottomissione o ancora dell'opposizione. Semplicemente quella dell'accettazione. Questo primo passo è già fondamentale e senza dubbio il più difficile. Perché il senso di impotenza misto a indignazione o paura è molto difficile da gestire, e la voglia di agire "contro" o di fuggire nell'urgenza è enorme. Si tratta quindi di diventare capaci di guardare le nostre paure, rabbia, frustrazioni e altre emozioni negative con benevolenza verso noi stessi, di accoglierle, di vedere che una parte di noi non vi partecipa e di disidentificarci dall'altra parte di noi che ci impone di agire con urgenza, tranne che in situazioni realmente urgenti, che sono però molto più rare di quanto immaginiamo. Ciò implica riuscire a non ascoltare l'impulso di reagire troppo rapidamente. È la chiave che chiude la porta all'atteggiamento di opposizione e permette così di aprire tutte le altre porte, meno immediate, ma che faranno tutta la differenza.

ii Perseverare nel chiedere

Al di là dell'accettazione, ci sono le iniziative che si può scegliere di intraprendere al di fuori dell'opposizione, della fuga, del ricatto, della manipolazione, ecc. In una determinata situazione che vogliamo modificare, di fronte a un interlocutore, ogni volta che esprimiamo una proposta e argomentiamo in tal senso, vale la pena chiedersi se siamo disposti ad accettare che la proposta venga rifiutata, se siamo disposti a non fare nulla per imporre la nostra idea o opinione, se siamo disposti ad aspettare e rimanere inerti. Se siamo disposti a tutto questo, allora saremo in grado di far prova di perseveranza, di persistere a proporla, sapendo che prima o poi finirà per portare, anche se non nel modo in cui l'avevamo proposta inizialmente.
Questo atteggiamento di attesa e perseveranza è fondamentale. Perché di solito, il più delle volte, accade esattamente il contrario: non accettiamo di aspettare. La nostra impazienza è pari alla nostra indignazione di fronte al problema e vogliamo agire con urgenza a tutti i costi. E agire con urgenza ci

porta a fare qualsiasi cosa: o ad agire in modo violento, aggressivo, o in modo subdolo, insidioso, perverso; oppure ci porta a fare solo rumore senza ottenere alcun risultato. Ed è ciò che accade più spesso con i movimenti di resistenza cittadini. Piuttosto che scegliere azioni che portano a soluzioni, si orientano verso pseudo soluzioni che consistono nel tentare di esigere (senza avere il potere che implica un atteggiamento esigente), e nell'agitarsi e fare rumore (o nel tentativo di farsi vedere o sentire da persone che hanno i paraocchi e si tappano le orecchie: il che in genere non aiuta molto). Perseverare nell'agitarsi nel vuoto non porta molto lontano. E abbiamo visto che chi detiene il potere è particolarmente bravo a tapparsi le orecchie e a bendarsi gli occhi di fronte ai movimenti di contestazione, anche se in apparenza fingono di mostrarsi interessati e collaborativi. E il rapporto di forza raramente è sufficiente per costringerli ad ascoltare. Ciò significa che agire per fare rumore è semplicemente vano, nella stragrande maggioranza dei casi.

Sto caricaturando la situazione spiegando questo, perché l'influenza dei movimenti cittadini che si oppongono frontalmente alle politiche praticate dai governi non è del tutto priva di effetto. Ma i risultati sono estremamente lenti e possono richiedere decenni o addirittura diverse generazioni, e in alcuni casi secoli o millenni, per concretizzarsi.

Per quanto riguarda i movimenti che si oppongono violentemente alle politiche praticate dai governi, se non hanno il sopravvento, agiscono semplicemente contro se stessi. Perché la violenza, in questo caso, provoca il rafforzamento delle convinzioni di coloro contro cui è esercitata.

E, come ho già detto, molte persone che cercano di praticare la non violenza nei movimenti attivisti lo fanno continuando a inserire le loro azioni nel rapporto di forza. In questo senso, penso che siano molto lontani dal concetto di non violenza.

La disobbedienza civile, ad esempio, è considerata un'alternativa non violenta. Lo è in alcuni casi. Quando si trasgrediscono le leggi per creare una situazione più giusta o per impedire direttamente che una situazione ingiusta venga applicata. È il caso quando un passeggero si rifiuta di sedersi in aereo per protestare contro la presenza di un clandestino, rimpatriato con la forza nel suo paese d'origine dove corre un grave pericolo per la sua sopravvivenza. È stato anche il caso di Rosa Parks quando ha rifiutato di cedere il suo posto a un "bianco" su un autobus della città di Montgomery, negli Stati Uniti, nel 1955. È stato il caso anche quando Gandhi ha condotto la folla verso la costa per la "marcia del sale" nel 1930. Essi violano le leggi, ma l'azione che viola le leggi contribuisce direttamente a ristabilire una forma di giustizia che la legge impedisce.

Questo è decisamente meno vero quando si infrange una legge nel contesto di manifestazioni, poiché manifestare non contribuisce, con la propria azione, a ristabilire una forma di giustizia che la legge impedisce e, di conseguenza, infrangere la legge è una provocazione vuota che, non portando intrinsecamente la rivendicazione richiesta, stimola quasi inevitabilmente una risposta violenta da parte delle autorità. Tanto più che esistono modi per manifestare senza violare le leggi.
Ciò dimostra, al contrario, che l'obiettivo implicito (e in parte inconscio) dei manifestanti è quello di stimolare questa violenza (da parte delle autorità attraverso la rappresentanza della polizia), sapendo che tale violenza sarà pubblicamente condannata e potrà far avanzare la causa dei manifestanti.
Perché stimolare implicitamente la violenza è già una forma di violenza, e in nessun caso di non violenza. In questo campo, il confine tra violenza e non violenza può sembrare a volte molto sottile e portare a malintesi. Una volta compreso meglio il funzionamento guidato dai rapporti di forza, si è in grado di fare scelte realmente non violente.

Chiedere è quindi molto diverso dall'esigere e dal cercare di usare la forza per ottenere qualcosa. Accettare in anticipo la possibilità del rifiuto ci mette nella condizione mentale di correggere il nostro

approccio. In primo luogo, c'è la possibilità di ripetere la richiesta. Ma ci sono anche tutte le possibilità di modificare la richiesta, perseverando, in modo da renderla più accettabile per la controparte, o per dare tempo alla controparte di accettarla, e talvolta anche per dare tempo a noi stessi di moderare le pretese.

Non faccio esempi precisi per situazioni più personali, ma tutti ne incontriamo. Perché uscire dai rapporti di forza è possibile a tutti i livelli, non solo a quello cittadino e politico. In tutti gli ambiti della nostra vita incontriamo situazioni che scatenano emozioni dannose.

> Nota: in realtà, non sono le emozioni ad essere dannose per loro natura, ma la loro persistenza e il fatto che ne siamo incoscienti.
> Uso il termine "dannose" perché, tanto che non impariamo a riconoscerle e a gestirle correttamente, esse distorcono il nostro ragionamento, ci portano ad agire in modo cieco e ci fanno soffrire inutilmente, creando un circolo vizioso. Di conseguenza, non ci servono e ci danneggiano. È quindi la persistenza delle emozioni ad essere nociva e il fatto che ne siamo incoscienti.
> Altrimenti, fondamentalmente, le emozioni hanno un ruolo positivo quando impariamo a riconoscerle, gestirle e utilizzarle come fonte di azione costruttiva, perché possono aiutarci a chiarire i nostri bisogni.

E quasi sempre è possibile rimbalzare in modo morbido e costruttivo. È una cosa che si impara, e meglio si supera questo apprendimento, più saranno numerose le situazioni in cui potrà essere applicato.

iii Far evolvere le richieste e le proposte atraversando i fallimenti, imparando dai propri errori

Di fronte a una situazione sociale, relazionale o collettiva che ci frustra, ci contraria, ci indigna, è dannosa per noi o per gli altri e la cui risoluzione dipende dalla cooperazione o dalla decisione di una terza persona o entità, se vogliamo riuscire ad accettarla e continuare a fare proposte per risolverla, senza agitarsi in tutte le direzioni, senza tentare il rapporto di forza, ciò richiederà da parte nostra, a livello individuale, di abbandonare i comportamenti impulsivi e di aprirci a una maggiore creatività. E richiede anche fiducia, perseverare e determinazione.

E quando ciò che proponiamo può soddisfare tutti, di solito lo percepiamo. Ma per arrivarci, spesso è necessario avere la pazienza di sperimentare, adattare, rielaborare in tutti i sensi il progetto prima che possa sciamare. In un certo senso, tanto che ciò che proponiamo non viene accettato, è nel nostro interesse rivedere il nostro lavoro, per migliorarlo ogni volta o trovare qualcosa di completamente diverso da proporre. Quindi la perseveranza e la determinazione si dissociano qui dall'ostinazione. Perseverare consiste in persistere in una direzione, ma continuando ad evolvere, a innovare, ad essere capaci di cambiare rotta pur mantenendo la stessa intenzione. Ed è proprio l'accettazione di rimanere e mantenersi in uno status quo, che permette la flessibilità e la pazienza necessarie per continuare a mettere in discussione e far evolvere il nostro approccio. Perché quando si rimane in un atteggiamento mentale ribelle, opponendosi agli altri, non si può che limitarsi a una soluzione, la nostra, l'unica possibile. E questo manicheismo ci mantiene in un rapporto di forza, perché ci impedisce di accedere alla creatività e all'intuizione e suscita in chi ci sta di fronte il rifiuto e l'atteggiamento difensivo che portano a un aumento dell'incomprensione da una parte e ad atteggiamenti di pretesa e ostinazione dall'altra; che sono i pilastri del rapporto di forza e della stagnazione dell'evoluzione.

Tuttavia, l'uso della perseveranza e della pazienza di fronte alle avversità è un modo di funzionare che richiede tempo per essere messo in atto. Perche implica un'evoluzione non solo nei comportamenti a livello individuale, ma anche nella mentalità. E questo avviene attraverso l'esperienza, le prove e gli errori, con fallimenti che a volte costringono a ricominciare da zero, qui o altrove.

In un certo senso, quando abbandoniamo l'atteggiamento rigido dell'esigenza, dell'attesa immediata di una risposta che ci soddisfi, al di là anche della negoziazione e della mediazione, iniziamo a metterci nella disposizione mentale di addomesticare la situazione e di cercare risposte che escono dal quadro bianco o nero, per riuscire a scegliere tra una tavolozza di colori.

iv Accettare in alcuni casi la soluzione dell'altro che non ci soddisfa, ma che può condurci verso i nostri obiettivi

Come abbiamo visto nel capitolo 4, una soluzione che non funziona, per quanto razionale possa essere, non è una soluzione. Quando non siamo in grado di far accettare il nostro punto di vista, a volte è decisamente più interessante accettare questa situazione e accettare le soluzioni proposte da altri, sapendo che forse saranno meno efficaci o più lente o più difficili o frustranti, ma che comunque ci porteranno a raggiungere il nostro obiettivo. E se la nostra sete di potere ci spinge a voler imporre il nostro punto di vista, la nostra umiltà e pazienza possono invece portarci ad abbassare le nostre pretese e a non creare inutili confronti, proprio con l'obiettivo di raggiungere l'obiettivo comune e mantenere la fiducia e la buona intesa.

e - Mettersi nella giusta disposizione d'animo

Ancor prima degli atteggiamenti mentali da privilegiare per allontanarsi dai rapporti di forza, descritti sopra:

- accettare,
- perseverare nel chiedere,
- far evolvere le richieste e le proposte, attraversando i fallimenti, imparando dai nostri errori,
- accettare in alcuni casi la soluzione dell'altro che non ci soddisfa, ma che può condurci verso i nostri obiettivi;

è anche necessario mettersi nella giusta disposizione d'animo per consentire l'apertura di nuove prospettive e raggiungere la realizzazione il nostro intento. Il vero atteggiamento non violento, quello che abbandona il rapporto di forza, risiede essenzialmente nell'intenzione che sta all'origine di un progetto, di una richiesta, di una proposta, di una volontà di cambiamento. Questa intenzione è riconoscibile in diversi aspetti, che si sovrappongono parzialmente o si influenzano a vicenda:

1. la determinazione
2. l'assenza di pretese
3. l'assenza di urgenza
4. una forma di conoscenza di sé
5. il distacco
6. la presenza di dubbi nella fiducia
7. il rispetto e l'assoluta benevolenza

È l'intenzione che definirà la scelta dei mezzi per raggiungere gli obiettivi. È lei che determinerà, in base a questi 7 aspetti, se abbandonare o meno il ragionamento carente. Essa racchiude quindi in sé tutto il potenziale della trasformazione da realizzare, e ciò richiede un intero percorso di apprendimento per diventare capaci di adottare comportamenti modellati su tale intenzione, nel maggior numero possibile di situazioni.

i La determinazione

Qualunque siano le circostanze - la risposta che viene data alle nostre azioni o richieste - è essenziale mantenere i nostri obiettivi. Ciò significa che è importante mantenere il miglior atteggiamento possibile di fronte alla negazione, al rifiuto, all'indifferenza, alla violenza, o ancora di fronte al fallimento. Indipendentemente dagli ostacoli che incontriamo, dovremo rifare il nostro lavoro cento volte. E sono la nostra creatività, il nostro intuito, la nostra ispirazione, la nostra esperienza e la nostra perseveranza a dettare le modifiche necessarie ai mezzi che mettiamo in atto per raggiungere questi obiettivi. In questo senso, gli aspetti di esigenza, vendetta, indignazione, senso di ingiustizia, se sono alla fonte del nostro desiderio di agire, non possono essere i motori delle nostre intenzioni e dei nostri comportamenti.

E può darsi che il nostro percorso ci porti a evolvere nelle nostre intenzioni e, nonostante tutto, a cambiarle. Ma in questo caso non sarà per mancanza di determinazione, perché non si tratterà di abdicare, di rinunciare, ma piuttosto di riorientare i nostri obiettivi per adattarli alle circostanze, tanto esterne che interne.

ii L'assenza di pretesa

Se non agiamo nell'ambito di un rapporto di forza, diventa impossibile esigere qualsiasi cosa. Distinguere tra una richiesta e una pretesa fa quindi parte dell'apprendimento. Lo sappiamo tutti in teoria. Ma metterlo in pratica è tutta un'altra cosa. Quando si abbandonano i comportamenti basati sulle pretese, molto spesso non si formulano nemmeno più richieste: si prendono altre strade.
Una differenza a volte difficile da percepire è quella che esiste tra esigere e porre un limite. La non cooperazione è un modo per porre un limite, tanto l'intenzione che sta dietro non sia quella di influenzare direttamente il comportamento, le scelte e le azioni dell'interlocutore (a qualsiasi livello ciò avvenga). Se mi rifiuto di cooperare con l'obiettivo di ottenere che il mio interlocutore finisca per seguire la mia idea, non sto ponendo un limite, ma piuttosto sto facendo un ricatto.
Se invece non coopero perché cooperare va contro le mie convinzioni e non cerco di stimolare una reazione nell'altro, allora rimango in un processo più lontano dal rapporto di forza.
È il modo in cui rifiutiamo di cooperare che permetterà alla persona (o al gruppo, alla nazione) che abbiamo di fronte, di capire in che modo agiamo, con o senza pretese.
Anche se, molto spesso, la non cooperazione è intesa come ricatto, o addirittura come aggressione, da parte di coloro che si sentono lesi o confrontati con questa non cooperazione.

E vorrei illustrare questo aspetto nel campo della "lotta" femminista, e più in particolare durante un evento che si è svolto nel 2020 in occasione della cerimonia di consegna dei César a Parigi. Questo esempio non fornisce la soluzione, ma illustra in modo molto profondo quanto la richiesta, l'esigenza di cambiamento, non possa essere ascoltata e porti alla resistenza e al persistere della situazione problematica:

I professionisti del cinema francese hanno dimostrato l'inerzia delle mentalità e l'inefficacia delle denunce di alcuni grandi nomi nei media.
Di fronte agli abusi sessuali nel mondo del cinema, le azioni femministe hanno chiesto un cambiamento, lo hanno persino esigito. Donne hanno manifestato, si sono espresse, si sono indignate, hanno sporto denuncia; ma la mentalità che ha permesso che questi abusi avvenissero e che ha protetto i loro autori fino ad ora, non è pronta a evolvere. *"What you resist persist" (Ciò a cui resisti persiste).* La 45ª cerimonia dei César del febbraio 2020 ne è stata una dimostrazione piuttosto incisiva. In questo caso specifico, i media avevano

riportato le denunce e la presentazione della cerimonia ha continuato a tornare su questo tema come se fosse ormai superato e quasi parte del passato. Eppure la maggioranza dei professionisti, comprese donne, ha votato e fatto vincere uno dei César più prestigiosi a uno dei protagonisti di questi abusi denunciati.

E questo è un errore comune. A volte, infatti, la denuncia è sufficiente a portare a un cambiamento di rotta, perché di fronte all'evidenza diventa impossibile ignorarla. Ma non è una regola assoluta, perché possono interferire alcuni negazioni e giochi di potere. E durante la cerimonia di consegna dei César è stato chiaramente dimostrato che le cose non sono ancora cambiate. C'è ancora molto da fare.

Nel contesto del dominio maschile, è importante capire che gli uomini - e molte donne compiacenti - non capiranno e cambieranno solo perché glielo si chiede. E più glielo si chiede, più resisteranno. Anche se, in apparenza, fanno buon viso, come se avessero capito bene.

Spetta alle donne mettere in discussione per prime i ruoli che accettano di svolgere in questo gioco che non le soddisfa e in cui non vengono rispettate. Perché accettare il ruolo chiedendo di essere rispettate non è molto diverso dall'accettare di entrare nella stanza e, alla fine, subire abusi. E il cinema, e le denunce che vi si svolgono attualmente, non sono altro che la metafora della realtà più ampia del dominio maschile: la parte visibile dell'iceberg.

Perché questo si inserisce infatti in un quadro più ampio, in cui sono visibili solo le violenze e le ingiustizie estreme, come lo stupro, i femminicidi, molestie, mutilazioni genitali e altri abusi e aggressioni; che sono solo i segni brutali e evidenti di una realtà meno visibile, oscura e perniciosa, che tutte le donne subiscono e che tutti noi, uomini e donne, abbiamo integrato come parte della normalità.

Le donne non cambieranno gli uomini. Sono decenni che le femministe più convinte credono di poterlo fare, e continuano ancora e ancora a scontrarsi con l'assoluta inerzia delle mentalità. Se le regole del gioco non sono corrette, non è a coloro che ne traggono vantaggio che bisogna chiedere di abolirle, ma a coloro che ne subiscono i danni che devono imparare a smettere di seguirle. E quando tutti smetteranno di seguire le stesse regole, il gioco sarà destinato a evolversi. Solo allora la messa in discussione riguarderà tutti.

E per smettere di sottometterci ai ruoli che ci impongono gli uomini e la società, ci sono rimesse in discussione e prese di coscienza preliminari che le donne devono compiere. E questo richiede tempo.

Ad esempio, tanto accetteremo di soffrire per essere belle (leggi: mostrare ciò che non siamo allo scopo di farci amare dagli uomini), saremo anche costrette ad accettare di soffrire per non essere rispettate. Ed è la stessa cosa. Tanto le donne continueranno a seguire le regole del gioco imposte da una società che concede tutti i privilegi e i poteri agli uomini, subiranno tutti gli abusi.

Le donne hanno interiorizzato perfettamente un'enorme quantità di non detti, di ingiunzioni, di dubbi su se stesse - e questo in modo del tutto inconscio - e non è né chiedendo che cessino le ingiustizie, né ribellandosi, che otterranno ciò che vogliono. È eliminando uno ad uno questi comportamenti compiacenti nei confronti del machismo e smettendo di partecipare a ciò che non le soddisfa che ci riusciranno.

Per evitare qualsiasi malinteso, non si tratta qui di rifiutarsi di denunciare i crimini e le ingiustizie più gravi commessi nei confronti delle donne, né di rifiutarsi di esigere leggi che possano ridurli o eliminarli. Si tratta piuttosto di smettere di sottomettersi a leggi implicite senza dover esigere da coloro che ne beneficiano o che manifestano compiacenza al riguardo, di cambiare il loro comportamento.

Aspettarsi, dopo aver denunciato gli abusi, che gli autori di tali abusi perdano il riconoscimento dei loro pari, non è efficace (salvo eccezioni). Uscire dal gioco lo è decisamente di più. Ma non è sempre chiaro se questa possibilità corrisponda alle nostre reali intenzioni, e certamente non è la più facile da adottare.

Non posso affermare che non si debba mai lottare contro certe forme di dominio. Ma è meglio farlo con coscienza, in funzione dell'urgenza e in circostanze in cui è in gioco la sopravvivenza. In ogni altra situazione dovremo imparare a rifiutarci di entrare nelle nostre reazioni istintive e a poter ricorrere a tutte le nostre altre facoltà, mettendo da parte l'impazienza che ci spinge ad agire.

Quando ci innervosiamo di fronte a una situazione che non ci soddisfa, abbiamo più possibilità di uscirne mettendo in discussione il nostro atteggiamento, le nostre intenzioni, i mezzi che vogliamo mettere in atto per uscirne, piuttosto che esigere immediatamente che cessi, quando non abbiamo alcuna autorità su chi ne è all'origine. E per questo dobbiamo anche mettere in discussione la nostra impazienza.

iii L'assenza di urgenza

Di fronte a fatti, come eventi, comportamenti o circostanze, inaccettabili ai nostri occhi, e al di fuori di casi gravi legati alla sopravvivenza o a una forte sofferenza: se vogliamo uscire dal rapporto di forza, l'atteggiamento che adotteremo non può essere dettato dall'urgenza, reale o meno. Ciò richiede di accettare, a breve termine, le conseguenze negative dell'assenza di una soluzione, sapendo che questo è il prezzo da pagare affinché possa nascere una soluzione reale e duratura. Perché uscire da questa situazione con la forza consiste nel cercare di tenere chiuso il coperchio di un serbatoio di benzina esposto alle fiamme piuttosto che spegnere la fonte delle fiamme. E questo tanto più che, nella maggior parte dei casi, l'urgenza è solo un'illusione.

Quando siamo coinvolti in un evento che scatena emozioni che vampirizzano la nostra mente, è imperativo aspettare che l'emozione si sia sufficientemente placata prima di decidere di agire. In genere è molto difficile perché è l'emozione che ci spinge ad agire e ci impone un senso di urgenza. È qui che può intervenire l'effetto della meditazione. Attraverso lo stato mentale ed emotivo più sereno o distaccato che genera, la meditazione può trasformare in noi, mentalmente ed emozionalmente, fino a renderci capaci di prendere abbastanza distanza per vivere l'emozione senza credere ai pensieri che ci spingono ad agire il più rapidamente possibile. Perché, se non ci prendiamo la briga di prestare attenzione all'emozione osservandola, accettandola, attraversandola e persino lavorandoci sopra, sarà allora la scimmietta della nostra mente a prendere automaticamente il sopravvento e a trascinarci verso un'azione probabilmente inappropriata o, non potendo agire, verso il rimuginare. Quest'ultima avrà l'effetto, da un lato, di mantenere o addirittura aumentare l'emozione e, dall'altro, ci trascinerà in ragionamenti pseudo razionali (poiché alterati dalla presenza dell'emozione) che ci porteranno a errori di giudizio, a comprensioni inadeguate della situazione e quindi a compiere azioni inappropriate, se non addirittura dannose per noi stessi e per gli altri.

Il rifiuto di agire in base alla nostra percezione di urgenza non può ovviamente applicarsi a tutte le situazioni. Infatti, quando le conseguenze negative sono gravi e immediate, è praticamente impossibile pazientare dicendo placidamente che non si vuole agire in modo affrettato. Tuttavia, anche in queste condizioni, a volte è meglio praticare l'accettazione e la pazienza e agire in modo diverso. Perché agire con esigenza e violenza, molto spesso, non garantisce di ottenere ciò che si cerca, e può invece creare resistenza alla nostra reazione e aggravare la situazione.

iv Sfruttare l'emozione senza lasciarla dettare le nostre azioni

Se riusciamo a imparare a rimandare le nostre azioni quando il nostro interruttore emozionale è attivato (la presenza di emozioni e rimuginamenti ne sono gli indicatori), saremo in grado di basare la nostra azione o risposta sulla calma. Riusciremo quindi a sviluppare un altro atteggiamento grazie all'esperienza di queste stesse emozioni che avremo placato. Questo ci darà la motivazione, l'energia, ci aiuterà a chiarire i nostri bisogni e le nostre intenzioni e, di conseguenza, anche a connetterci con il nostro intuito e la nostra creatività per elaborare la nostra reazione all'evento che avra attivato l'interruttore. Questa reazione sarà quindi sensibilmente diversa, decisamente più costruttiva, anche più efficace e spesso anche improntata alla saggezza e alla benevolenza.
Si tratta quindi di un apprendimento estremamente arricchente, di cui non possono beneficiare le persone che agiscono d'impulso, che bloccano le proprie emozioni o ancora che cercano scappatoie per non viverle pienamente. È qui che si distinguono le reazioni più costruttive da quelle puramente razionali e che negano le emozioni. La presenza delle emozioni non è assolutamente dannosa se impariamo a usarle correttamente (non impulsivamente). Sono proprio loro, infatti, che possono guidarci, modellando il ragionamento razionale per renderlo più adatto alla realtà. Perché la realtà implica sempre aspetti emozionali, psicologici e relazionali che la razionalità da sola non è in grado di gestire.

v Una forma di conoscenza di sé

La conoscenza di sé, necessaria per evitare rapporti di forza, consiste nella capacità di riconoscere, osservare, accettare, attraversare i nostri pensieri e le nostre emozioni inadeguate scatenate in una data situazione, senza cadere nella trappola di crederci e di usarli per agire in relazione a quella situazione.
Si tratta di avere la capacità, la lucidità, la chiaroveggenza. Consiste nell'essere coscienti quando il bicchiere è stato agitato e il fango si è mescolato all'acqua, e nel non usare il fango per alimentare i nostri ragionamenti e comportamenti. È l'accettazione della nostra parte oscura. Prendere le distanze dai nostri pensieri è il risultato di un apprendimento (vedi a questo proposito il mio articolo in francese [Cfr Rif. J: https://sechangersoi.be/4Articles/Tapenseenestpastoi.htm]).
E non è poco. Può consistere in una vera e propria rieducazione. Non solo smantellando gran parte del nostro sistema di credenze, ma soprattutto disattivando molti automatismi di pensiero che ne sono il corollario. Oltre a ciò, richiede anche una sorta di igiene mentale e psicologica da mantenere.
E per le generazioni future, questi apprendimenti potrebbero semplicemente finire per diventare parte dell'istruzione, consentendo così di risparmiare un pesante lavoro di rimessa in discussione in età adulta.

vi Il distacco

Il distacco è l'atteggiamento che deriva da questa consapevolezza di sé. Consiste nel non aggrapparsi alle emozioni e ai pensieri che creano urgenza, desiderio di pretese, desiderio di vendetta e che

spingono ad azioni inopportune e violente. È la capacità di sapere che la realtà si trova oltre il confine del bicchiere in cui ci troviamo (cioè la situazione che ci riguarda) e che non possiamo vedere oltre quando la miscela è resa opaca dal fango. E che compiere azioni giuste, nella realtà, non può essere fatto in base al colore dell'acqua quando c'è una tempesta in quel bicchiere d'acqua. Ciò richiede quindi di aspettare che il fango si depositi, indipendentemente dalle conseguenze nel bicchiere d'acqua. Si tratta quindi della coscienza che ciò che ci preoccupa è intrecciato in una situazione molto più ampia di quella del bicchiere in cui ci troviamo. Questa è la parte più difficile, perché quando siamo intrappolati in una situazione difficile, angosciante o ingiusta, che comporta forti emozioni, queste ci nascondono completamente la realtà e creano una situazione che può essere paragonata a un miraggio, in cui ogni azione non può che essere errata. Il distacco è quindi la capacità di trovarsi di fronte a un miraggio di pensieri ed emozioni, avere presente che si tratta di un effetto psicologico e non credere alla nostra interpretazione del momento della situazione che stiamo affrontando.

vii La presenza di dubbi nella fiducia

Agire con fiducia pur mantenendo dei dubbi è la risultante dei punti precedenti. Tanto che non riusciremo a raggiungere la lucidità che permette la chiaroveggenza di fronte alle difficoltà che incontriamo, è essenziale mantenere dei dubbi, tanto sulla percezione che ne abbiamo, sia sul modo in cui vogliamo reagire. Se sappiamo di trovarci in una tempesta in un bicchiere d'acqua - anche se questo ha le dimensioni del riscaldamento globale, per esempio - è pericoloso buttarsi a capofitto per risolvere ciò che ci preoccupa. Quando le nostre idee di soluzione sono ispirate dal fango, dalle emozioni, dalle nostre esigenze, non dureranno nel tempo. Al contrario, una vera soluzione, adeguata alla realtà, si imporrà alla nostra mente nel tempo. Si affinerà nella sua concezione. E la presenza di dubbi non ci allontanerà da essa. Ed è proprio la sua persistenza nel tempo, il fatto che la riteniamo adeguata e che ci diamo il tempo di perfezionarla, che ci permetterà, nonostante i dubbi, di essere fiducioso che questa soluzione sia giusta. E che, anche se in apparenza e in un primo momento dovesse essere rifiutata da coloro a cui la proponiamo, o anche se non dovesse dare i suoi frutti, rimane comunque giusta.

viii Rispetto e benevolenza assoluta

Se la soluzione è buona e adattata alla realtà, sarà buona per tutti. Forse frustrerà coloro che erano alla fonte del problema, ma non sarà ingiusta nei loro confronti. È questo che fa sì che, nel tempo, finiranno per accettarla e che si rivelerà sostenibile.
Per illustrare questo concetto si possono citare tutte le questioni legate al razzismo, alla discriminazione, alla segregazione, all'apartheid, alla schiavitù. La risoluzione di tali questioni richiede generazioni di tempo, ma anche coloro che ne erano alla fonte ne traggono vantaggio. Forse non hanno più manodopera da sfruttare a piacimento, zimbelli su cui sfogarsi o capri espiatori su cui proiettare tutto il loro rancore, ma beneficiano di un arricchimento umano e culturale molto più grande di tutto questo.

f - Quando il rapporto di forza si allontana, possono emergere l'empatia e la solidarietà.

Allontanarci dagli atteggiamenti che implicano rapporti di forza ci aiuterà ad vedere la realtà in modo diverso e a utilizzare più spesso e più cosciente la nostra capacità di empatia quando ci troveremo di

fronte a delle difficoltà, diventando al contempo capaci di affrontare una situazione da diversi punti di vista.

La nostra concezione della realtà è diversa per ciascuno di noi e dipende dalle influenze del nostro ambiente: la nostra educazione, il nostro quadro sociale, la nostra cultura, la nostra posizione geografica, le nostre condizioni di vita, ecc. E tutto ciò può far apparire la realtà in toni completamente opposti a seconda del colore degli occhiali che indossiamo. Che si sia politicamente di sinistra o di destra, con tendenze violente o pacifiste, ecologiste, capitaliste, anarchici, in un certo senso abbiamo tutti ragione. Quando non siamo d'accordo con l'opinione di qualcuno, il più delle volte non è tanto perché ha torto, quanto perché guardiamo la realtà, come l'interno di una casa, da finestre diverse, e a seconda che la finestra si affacci sul salotto, sulla camera da letto, sulla soffitta o sul corridoio, le nostre descrizioni della realtà possono essere completamente opposte l'una all'altra.

E in questo contesto, quando sorge una difficoltà e occorre mettersi d'accordo - partendo dai nostri ragionamenti opposti - per superarla, abbiamo visto che tradizionalmente siamo in grado di concepire solo due strade che si offrono a noi. O meglio, due tendenze: di fronte all'opinione del nostro avversario che consideriamo minacciosa. La prima possibilità consiste nel cercare di impedirgli di farla valere e/o di imporre la nostra. E in questo caso, i mezzi che useremo - a seconda del nostro status rispetto a lui - saranno la forza, la violenza, la coercizione, la manipolazione, la menzogna. In alternativa, se non siamo in grado di utilizzare tali mezzi o se questi non hanno effetto, non ci resta che scegliere di fuggire dalla situazione, sottometterci ad essa o accettare una forma di status quo, o addirittura un conflitto duraturo.

L'alternativa consiste nel diventare capaci di cambiare i nostri occhiali, di spostare il nostro sguardo da una o più finestre, di rimettere in discussione il nostro ragionamento. Ciò non implica necessariamente rinnegare o abbandonare la nostra posizione, ma ci permette di metterla in discussione e di aprirci ad altri possibili ragionamenti. Solo allora potremo scegliere di avvicinarci all'altro in modo diverso, questa volta con empatia. Potremo imparare a non basare più i nostri comportamenti, pensieri e opinioni sulle nostre paure e sulle nostre rabbie, anche quando queste sono ancora presenti. Sarà quindi necessario accettarle e accettare anche di attraversarle. Questo ci porterà a comprendere il ragionamento dell'altro, senza necessariamente condividerlo, ma senza più giudicarlo né voler impedirgli di agire in quel modo.

Se riusciamo ad adottare questo tipo di atteggiamento mentale, intellettuale ed emozionale, anche in situazioni di grave crisi, anche se esiste un rapporto di forza che non è a nostro favore, entriamo allora nei registri del cuore, dell'empatia, della non violenza. L'altro non è più considerato un avversario, un rivale o una minaccia. E diventiamo capaci di interpretare i suoi comportamenti e le sue opinioni non più secondo la nostra consueta griglia di lettura, ma in funzione della sua. Questo non ci porterà certamente ad aderirvi, ma può permetterci di comprenderlo e di non sentirci più minacciati, indignati, traditi o altro, e anche di smettere di giudicare la situazione in modo errato.

L'intenzione dietro di questo atteggiamento è decisamente più altruista perché tiene conto degli interessi dell'altro allo stesso livello dei nostri, se non addirittura prima dei nostri. Lasciando da parte le nostre paure, le nostre rabbie, il nostro orgoglio, diventiamo capaci di avvicinarci all'altro. È più facile con le persone che amiamo, ma a volte è comunque difficile. È decisamente più complicato con le persone che ci lasciano indifferenti, gli sconosciuti e soprattutto con coloro verso i quali abbiamo accumulato molto risentimento.

Questa è l'unica strada che ci rende capaci di andare verso a soluzioni costruttive, soddisfacenti e durature. All'inizio può richiedere più tempo e può costare molto in termini di sforzi, energia e persino

sofferenza, ma non necessariamente. A volte implica anche essere pronti a perdere molto prima di riuscire a uscire dall'impasse. Questo approccio richiede una grande gestione dei pensieri e delle emozioni, una grande capacità di accettare ciò che è, una capacità di apertura, di benevolenza verso tutti e una solida fiducia in se stessi.
Ma è l'unico che porta a soluzioni giuste e durature e che alla fine fa cadere i conflitti creando legami autentici.

E evolvendo, i nostri atteggiamenti potrebbero aiutare i nostri interlocutori a funzionare allo stesso modo, anche se questo non è mai garantito.

Quindi, più persone praticheranno questi modi di funzionamento e riusciranno a praticarli sempre di più e sempre meglio, più altri saranno portati a unirsi a loro. Ciò significa che, a un certo livello di evoluzione nei gruppi di popolazione, i nuovi atteggiamenti saranno molto più facili da integrare e da vivere. Perché quando la persona, o il gruppo di persone, o ancora la comunità che abbiamo di fronte funzionano allo stesso modo nostro, non solo perdono il ruolo di avversari per diventare partner, ma si può instaurare la fiducia e le soluzioni possono diversificarsi e imporsi molto più facilmente nella nostra mente.

Abbandonare i nostri atteggiamenti basati sul rapporto di forza aiuta anche a sviluppare la libertà individuale, rispettando maggiormente le libertà altrui e aumentando le manifestazioni di solidarietà. È l'intero contesto delle nostre interazioni nella vita che si riorganizzerà.

Possiamo fidarci della natura umana. Siamo esseri sociali, quindi non tenderemo mai a isolarci se nulla ci costringe a farlo. E quando viviamo in società, se il nostro livello di coscienza si eleva, se abbandoniamo i rapporti di forza, saremo portati a voler partecipare volontariamente a questi nuovi tipi di funzionamento sociale.

g - Andare verso il cuore

In realtà, non si tratta tanto di sforzarsi di abbandonare i rapporti di forza quanto di cercare di funzionare con il cuore. Prendere coscienza dei rapporti di forza aiuterà sicuramente, ed è persino indispensabile. Ma il vero percorso si compie nutrendo i nostri pensieri e le nostre emozioni con l'energia del cuore.

Perché finché la nostra mente è influenzata - senza che ne siamo coscienti - da ogni sorta di fonti esterne, ed è anche dipendente dai nostri condizionamenti e dalle nostre dipendenze, andiamo alla deriva e non controlliamo bene le situazioni.

Quando risolvere un problema o realizzare un progetto si rivela lungo ed estenuante e gli ostacoli continuano ad accumularsi, è chiaro che non stiamo seguendo l'approccio giusto, né abbiamo il giusto stato d'animo. L'accumularsi degli ostacoli è un chiaro segnale che è necessario spostare la nostra prospettiva sulla situazione che ci preoccupa.

Se ci connettiamo al nostro cuore, non ci resta che seguire la corrente.
L'esperienza ci porterà a comprendere meglio le falle di ragionamento che sono alla base dei problemi che incontriamo.

Solo il cuore può riportarci al buon senso. Tuttavia, per comprenderlo è indispensabile uscire dalla logica cartesiana, perché nessun argomento potrà convincerci. È l'esperienza che ci servirà per

comprendere questo aspetto. Ed è allora che la percezione della nostra realtà e il nostro modo di reagire potranno evolversi.

È un fenomeno che tutti possono sperimentare: quando si smette di dare la priorità al modo di pensare puramente razionale (senza però escluderlo) e si ridà le renne al cuore (e non è realmente una metafora, perché a livello biologico è proprio così, dato che anche il cuore è riccamente innervato), si accede a un'altra forma di intelligenza, un altro modo di funzionare, ed è da questo che emergeranno le idee e gli atteggiamenti che daranno i migliori risultati per rispondere a una data situazione. Questo atteggiamento mentale non esclude la razionalità; ciò significa che i ragionamenti che ne derivano non sono razionalmente molto diversi da un atteggiamento mentale che funziona in modo automatico. Per contro, ciò che differenzia in modo evidente le iniziative guidate dal cuore è che portano, conducono al successo, si diffondono e si propagano nel lungo periodo, senza dover essere imposte in un modo o nell'altro, quindi senza ricorrere al rapporto di forza.

È anche e soprattutto la quantità di tempo ed energia necessarie per il raggiungimento di un obiettivo che permette di distinguere tra azioni guidate dal cuore e azioni che non lo sono. Perché quando il cuore è al comando, la creatività e l'intelligenza collettiva possono fiorire. Non c'è più lotta, né combattimento. Non ci si deve sforzare di fare nulla, perché la motivazione e l'energia portano l'azione senza sforzo, con fluidità, equilibrio, fiducia. E l'impatto sulla realtà e sulle altre persone è decisamente più importante. Questo stato d'animo porta a irradiare, ad avere una forma di carisma e ad influenzare positivamente, senza alcuna tendenza alla manipolazione. Possediamo quindi un potere che non si basa più sulla forza e sull'opposizione. È un potere che ci porta ad agire con e per coloro che altrimenti chiameremmo nostri avversari, e che può indurli a fare lo stesso.
Penso che questo stato sia collegato a quello che viene chiamato "flusso" o "stato di flusso" ("flow state" in inglese). Questo stato ci porta ad essere appassionati di ciò che facciamo, senza vedere il tempo che passa, essendo iperconcentrati, totalmente efficaci, super motivati, dove lo svolgimento dell'azione è l'opposto dei protocolli e delle regole, e molto più guidato dall'intuizione e dalla creatività. E dove la lucidità dell'azione è estrema e costante per tutta la sua durata. È uno stato che non affatica e in cui alcuni si sentono guidati da qualcosa di più grande di loro. Perché si riesce a realizzare o immaginare ciò che nella nostra vita quotidiana non saremmo in grado di fare. È uno stato dal quale si esce pieni di soddisfazione e talvolta anche di meraviglia, tanto per il risultato ottenuto, tanto per il piacere che si è provato nel raggiungerlo. Nessuna emozione negativa può raggiungerci in questo stato d'animo.

Per saperne di più sullo stato di flusso, consultare Wikipedia:
[Fonte:https://it.wikipedia.org/wiki/Flusso_(psicologia)]

Un'altra spiegazione leggermente diversa, più scientifica e di più ampia portata, che offre una prospettiva su quanto sopra, è proposta nel seguente articolo in inglese di Arjun Walia: *"Scientists Show How Gratitude Literally Alters The Human Heart & Molecular Structure Of The Brain" (Scienziati mostrano come la gratitudine modifichi letteralmente il cuore umano e la struttura molecolare del cervello)*
[Fonte: https://www.goodpeoplenews.com/home/scientistsshowgratitudechangehumanheartmolecular].
L'articolo è dedicato al tema della gratitudine studiato nelle università, principalmente negli Stati Uniti. In esso si menziona il legame gerarchico esistente tra il cervello e il cuore attraverso le connessioni neuronali. È stato osservato e misurato che lo stress e le emozioni negative disturbano il ritmo cardiaco, il che a sua volta riduce la qualità delle funzioni mentali (a livello della corteccia). In presenza di emozioni positive, invece, le funzioni mentali vengono stimolate, così come l'acquietamento e il benessere. Inoltre, praticare la coerenza cardiaca e cercare di vivere secondo il linguaggio del cuore permette di irradiare socialmente in modo diverso, e questo può essere misurato. L'articolo menziona

che ci si può quindi aspettare che, se un numero sufficiente di individui aumenta il proprio livello di coerenza, ciò porti a una coerenza globale. Ciò aumenta la nostra responsabilità individuale rispetto al funzionamento della società.

Funzionare di più con il cuore è proprio la fonte del cambiamento. Si tratta simbolicamente di rafforzarlo, cioè di sviluppare le connessioni interne e l'armonia di funzionamento tra il cuore e il cervello. Per comprendere meglio questo aspetto, vi suggerisco di guardare il seguente video di Gregg Braden (in inglese) *"The Science of Heart-Brain Harmony with Gregg Braden"*:
[Cfr. Rif. 22: https://www.youtube.com/watch?v=Hir6I-RfOiY], che riporta informazioni recenti e sorprendenti sul funzionamento neurologico del cuore in connessione con il cervello - il cuore è a sua volta un piccolo cervello. Per illustrare il concetto, egli cita l'esempio sorprendente di un trapianto cardiaco, in seguito al quale è diventato impossibile ignorare la memoria legata al cuore.

Lavorare per sviluppare il funzionamento attraverso il cuore può essere fatto attraverso la meditazione, ma esistono molti altri metodi o tecniche che possono aiutare. Posso citare solo quelli che conosco e pratico. Penso innanzitutto all'insegnamento di Joe Dispenza: vedi la sintesi del suo libro *"You are the placebo"* che ho redatto (in francese):
[Cfr. Rif. K: https://sechangersoi.be/4Articles/DispenzaYouaretheplacebo.htm] - anche se non condivido totalmente il suo approccio (compreso il prezzo).
Esiste anche la tecnica della coerenza cardiaca che, attraverso la gestione della respirazione e dei pensieri, porta a regolare la variazione della frequenza cardiaca, aiutando così ad armonizzare respirazione, cuore e mente: vedi l'articolo di klinikos.eu sull'argomento:
[Fonte: https://www.klinikos.eu/esercizi-di-coerenza-cardiaca/].
Una pratica regolare permette di migliorare la salute sotto molti aspetti e di gestire meglio lo stress, i pensieri e le emozioni, veleggiando così con maggiore facilità sugli eventi quotidiani. Numerosi video disponibili in rete aiutano a esercitarsi. La tecnica 3-6-5: 3 volte al giorno, 6 respiri di 5 secondi è la più semplice da praticare.
Ecco un'altra tecnica proposta da Gregg Braden, una forma di coerenza cardiaca più accessibile che, nonostante il discorso molto razionale proposto, permette di vivere direttamente l'esperienza della coscienza nel cuore. È spiegata nel seguente video, in inglese:
[Cfr. Rif. 23: https://www.youtube.com/watch?v=oclqLaqS6n8], (che può essere messa in relazione con il video di Gregg Braden, più teorico, sull'argomento, presentato più sopra nel testo.
Vorrei anche citare ancora una volta il programma di Ashok Gupta:
[Cfr. Rif. 24: https://www.guptaprogram.com/].
Questo metodo ha lo scopo di aiutare a guarire da diverse sindromi, come la sindrome da stanchezza cronica, la fibromialgia, o ancora il Covid lungo. L'interesse di questo programma risiede nella vasta gamma di informazioni, tecniche e consigli che vengono proposti, che hanno un carattere universale e che si ritrovano solo in parte in altri metodi. Penso in particolare a molte delle tecniche e meditazioni guidate che propone (tra cui le meditazioni *"Surrender"* e *"Soften & flow")*. Sono davvero efficaci per tornare al cuore, calmare la mente e ritrovare la serenità. Queste tecniche e meditazioni producono effetti quasi magici, o comunque molto sorprendenti, e consentono di veramente uscire coscientemente e in modo duraturo (a volte attraverso diversi esercizi separati) pensieri ed emozioni molto negativi, ricorrenti e distruttivi, per avvicinarsi davvero al cuore. Queste tecniche possono avere un effetto paragonabile anche all'EMDR: vedere i paragrafi relativi a questo argomento nel mio articolo (in francese) « *Gestion des pensées - Gestion des émotions »("Gestione dei pensieri - Gestione delle emozioni")*:
[Cfr. Rif. G: https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR],
e all'EFT [Cfr. Rif. G: https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EFT];
due tecniche di psicologia energetica chiaramente più conosciute. L'EMDR è generalmente utilizzato

per curare traumatismi psicologici, mentre l'EFT ha un campo di applicazione molto più ampio e viene utilizzato per gestire lo stress, le emozioni, i pensieri, ma anche alcuni sintomi e dolori.
Vorrei anche citare l'Ecomeditazione di Dawnson Church, accessibile in inglese sul sito:
[Cfr. Rif. 25: https://www.youtube.com/watch?v=NWMTcpX4z2A]. Questa meditazione di 22 minuti permette di calmare abbastanza facilmente la mente, di entrare in coerenza cardiaca e anche di concentrarsi sul cuore e sui sentimenti ad esso legati. Questo crea uno stato d'animo più calmo, più positivo e più orientato all'empatia nelle ore successive alla pratica, consentendo così di essere meno influenzato da eventi che possono generare emozioni negative.

Tutti questi metodi e tecniche possono costituire un bagaglio importante, perché più li si utilizza, migliori sono i loro effetti. E probabilmente ne esistono decine di altri.

Purtroppo, spesso i metodi o gli insegnamenti vengono proposti a un costo elevato, perché chi li introduce non li considera ancora realmente un bene comune, e alcuni funzionano addirittura in un registro puramente commerciale: il prezzo di alcuni di questi corsi di formazione potrà dire di più.
Al contrario, l'EFT è completamente gratuito e può essere appreso tramite video su Internet, libri o tra amici. Il programma di Ashok Gupta ha un costo, ma è onesto rispetto a ciò che viene offerto altrove, ed è proposto nell'ambito di un'associazione senza scopo di lucro ("non profit organization"). L'Ecomeditazione di Dawnson Church, esiste, gratuita, anche in italiano su Internet:
[https://www.youtube.com/watch?v=gRhXpz3k9tQ],
e anche la tecnica di Gregg Braden è gratuita.
Al contrario, i metodi che sono davvero troppo costosi possono solo andare a beneficio di un'élite, mentre tutti dovrebbero poterne beneficiare perché si tratta di un bene comune. Ed è deplorevole che il profitto abbia un ruolo così importante nel campo dello sviluppo personale.

Oltre ad alcune meditazioni guidate, alcune tecniche, alcune conoscenze psicologiche o neuroscientifiche, è anche possibile semplicemente lavorare per alimentare pensieri positivi: visualizzare con coscienza le intenzioni per il futuro, mostrarsi generosi e benevoli, dare il meglio di sé, essere riconoscenti (fare esercizi di gratitudine), pregare (non necessariamente in un contesto religioso).
Praticare tutto questo permette di rendersi conto di quanto sviluppi le facoltà del cuore e di quanto influenzi la ragione e riduca le sofferenze, aumenti l'ottimismo, la capacità di essere felici e l'indulgenza verso gli altri.
È importante fidarsi della guida che rappresenta l'esperienza stessa e, quindi, non seguire ciecamente tutto ciò che ci viene proposto. L'idea è quella di provare, variare gli esercizi, lasciarsi guidare dalle proprie intuizioni dagli effetti che ne derivano. Sta a ciascuno trovare la propria strada.

E quando esercitiamo le capacità del cuore, possiamo osservare intorno a noi che gli eventi abituali si svolgeranno in modo diverso, che le persone reagiranno in modo diverso nei nostri confronti, che frequenteremo altre persone o ancora che interagiremo in modo diverso con chi ci circonda. Si noterà anche che le persone non ci frequentano più allo stesso modo (sia perché frequentiamo altre persone, sia perché è cambiato il nostro modo di interagire con chi ci circonda). Ed è qui che possiamo constatare che la nostra evoluzione ha come conseguenza indiretta quella di portare gli altri ad evolversi, a condizione però che questo non fosse nostra intenzione.

Non è previdibile se saremo in numero sufficiente per riuscire a tempo debito a realizzare il cambiamento verso il cuore, su larga scala, perché le disfunzioni della società e il ruolo delle influenze negative non scompariranno presto e ci spingono fortemente a rimanere sul treno, a degradare i nostri comportamenti e a perdere la coscienza di chi siamo veramente. Per visualizzare meglio questa

descrizione, vi suggerisco di guardare il video di Moby & The Void Pacific Choir con il titolo *"Are You Lost In The World Like Me" (*2016):
[Cfr. Rif. 13: https://www.youtube.com/watch?v=VASywEuqFd8].

Tuttavia, qualunque cosa accada, penso che questa scelta e questo percorso siano essenziali per coloro che raggiungono il livello di coscienza necessario per prenderli in considerazione.

E questo livello di coscienza implica in modo cruciale la capacità di cercare di conoscere le problematiche che ci circondano da un lato; e dall'altro, di conoscere la parte di noi stessi che vi partecipa, smettendo di negare la nostra responsabilità in questo scenario. Ed è quindi ancora più fondamentale orientare la nostra energia nella parte costruttiva del lavoro di evoluzione da compiere.

E non potrò mai sottolineare abbastanza l'importanza di tenere conto della nostra parte oscura. Ma ciò che è essenziale comprendere è che, per portarci verso i nostri obiettivi o portare altri a cooperare con noi e ad abbandonare il loro potere, non serve un bastone, né una carota, ma una vera fonte di motivazione. Ed è proprio qui che entrano in gioco le ragioni del cuore.

E motivare le nostre azioni e intenzioni con il cuore è solo una parte del compito. Raggiungere gli altri con il cuore è l'altra parte, dando, condividendo, diffondendo, senza aspettative. Perché nulla è mai scontato. Alcuni interlocutori sono così accecati dalle loro paure, dalle loro abitudini, dai loro condizionamenti, dalla loro sete di potere, persino dalla loro perversità, che non potranno essere raggiunti dalla nostra benevolenza e rischiano persino di indurci a riprendere atteggiamenti simili per effetto specchio. D'altra parte, se riescono a essere sensibili alle nostre intenzioni, la loro motivazione a cooperare sarà decuplicata.

Perché quando le relazioni sono improntate al rispetto, alla cooperazione e persino all'ammirazione, non solo sono decisamente più motivanti e portano a un maggiore successo e realizzazione, ma consentono anche di dare un senso molto più profondo tanto a ciascuno dei nostri comportamenti, sia più in generale alla nostra vita.

E tutto questo ha un effetto a catena. Quando si partecipa a modelli in cui l'intelligenza collettiva funziona pienamente, non si può più scegliere di riprendere i nostri vecchi comportamenti basati sui rapporti di forza. Perché i privilegi che questi ultimi generano sono irrisori rispetto alla qualità delle relazioni e dei realizzazioni raggiunti nelle comunità governate da una vera collaborazione.

Si smette di accontentarsi della mediocrità quando si è potuto conoscere l'eccellenza. Ed è impossibile raggiungere questa eccellenza senza crescere in coscienza e senza abbandonare i privilegi che danno solo una parvenza di felicità, che soddisfano la nostra ragione ma non il nostro cuore. È quindi l'intelligenza del cuore che ci porterà a fare concessioni al nostro materialismo sfrenato. E riportare la sobrietà materiale nelle nostre vite richiede meno sforzi se è motivata più dal cuore e condivisa con gli altri, piuttosto che se è motivata da argomenti razionali e intrapresa da soli.

Qualsiasi modello di successo di alcuni sarà rapidamente imitato da altri e questo non potrà che diffondersi fino a diventare generalizzato.

h - Cambiare

Cambiare non consiste quindi più in "lottare contro" ciò che non va. Perché lottare fa parte della reazione e del modo di ragionare che perpetuano i fallimenti, i conflitti e tutte le altre difficoltà, anche se

è proprio ciò che utilizzano tutti gli oppositori. Cambiare consiste quindi nell'allontanarsi da, o abbandonare, ciò che non va, e costruire qualcosa di completamente diverso proprio accanto, in modo naturale, senza fare rumore, senza forzare nulla, con uno stato d'animo che non ha più nulla a che vedere con quello legato al problema.
Cambiare significa anche ricollegarsi a ciò che si era prima, o meglio a ciò che si è veramente. Liberarsi dalle dipendenze, disidentificarsi dalla violenza e dai giochi di potere, riconnettersi al cuore e all'intuizione, essere in grado di mettere in secondo piano la razionalità (e tutta la corsa alla tecnologizzazione che ne deriva), capire che troppo spesso i nostri pensieri possono ingannarci, essere molto più chiari con le nostre emozioni...
E infine, cambiare significa anche capire che ciò che non va all'esterno è solo il riflesso di ciò che non va all'interno. E poiché all'interno abbiamo tutto il potere, questo si riflette all'esterno.

Perché, quando ci guardiamo abbastanza l'ombelico, scopriamo il mondo.
Può sembrare il culmine di un approccio egocentrico. Eppure, quando iniziamo a risolvere i nostri problemi, a un certo punto ci sentiamo davvero coinvolti dai problemi degli altri, dai problemi del mondo.
Ed è in quel momento che si comincia a capire veramente che i nostri problemi interiori funzionano come uno specchio dei problemi del mondo esterno. E la comprensione delle cose e del mondo diventa allora molto diversa. E questo va anche oltre. Perché la nostra trasformazione interiore ci permetterà di renderci conto che questo trasforma intrinsecamente il nostro ambiente tanto fisico che relazionale, perché questo è, in un certo senso, la proiezione del nostro funzionamento interiore. E una volta che iniziamo a modificarlo, le nostre azioni verso l'esterno iniziano ad avere un impatto completamente diverso, nell'ordine di nuove soluzioni che questa volta sono soluzioni reali, o comunque più spesso soluzioni migliori, che non ci riportano più alle difficoltà e che, a lungo termine, danno i loro frutti e vengono accettate.

E questo può andare ancora oltre. Quando iniziamo a investire coscientemente la nostra parte luminosa, attraverso la presenza, la benevolenza, la gratitudine, il dono di sé, entriamo in connessione con qualcosa di trascendente, ci leghiamo al tutto, al meglio di noi stessi, a qualcosa di divino (o alla parte divina in noi, o ancora al nostro io superiore).
Il nostro mondo interiore si espande allora verso nuove dimensioni.

Possiamo quindi misurare il percorso compiuto rispetto ai nostri vecchi modi di affrontare ciascuno dei nostri problemi, che si svolgevano sul piano del rapporto di forza, del materialismo, dell'urgenza, che troppo spesso ci portavano a illuderci, a sbagliare le priorità e a ottenere risultati sparsi, lenti, mitigati, superficiali, parziali, temporanei, che ci costavano molta energia e tempo, che richiedevano molte concessioni, che non ci soddisfacevano mai completamente. Ci costringevano a continuare a lottare per mantenerli, con il rischio costante di tornare indietro. (Nota: se non vi riconoscete in questa descrizione, è possibile che foste già naturalmente nel cuore, o al contrario che facciate parte delle persone di potere, di una casta dominante, che possono ottenere tutto ciò che vogliono, al prezzo della sottomissione e della sofferenza di coloro che li servono).

E più cresce il numero di persone che riescono a spostare la loro mentalità, più diventa facile per i successivi compiere questa svolta.

Descritto in questo modo può sembrare idilliaco e allo stesso tempo illusorio. Eppure esiste già, e più i successi si moltiplicano, più diventa facile raggiungerli e più questo permette ad altri di accedervi.
L'idea non è quella di cercare di incarnare nuovi comportamenti ovunque e in ogni momento, perché non tutte le situazioni consentono di agire in questo modo, ma piuttosto di scegliere di andare sempre

più in questa direzione. E più si affina il proprio apprendimento in questo campo, più ci sono situazioni in cui si riesce a metterlo in pratica.

i - La nostra parte oscura è nostra alleata

Alcuni formatori, autori o guide spirituali contrappongono l'amore alla paura. Dovremmo mettere da parte le nostre paure e imparare invece ad amare. Sono in parte d'accordo. Possiamo guarire da molte delle nostre paure irrazionali. Ma la paura rimane un'emozione sana. E siamo anche in grado di imparare a convivere con le nostre paure, senza deviare questa emozione per esternalizzarne le cause che alimentano i nostri sentimenti di odio e la nostra tendenza a giudicare.
Ciò che è importante è imparare a convivere con la paura, saperla gestire, sapere che è nostra responsabilità, saperla ammettere e mostrare la nostra vulnerabilità a volte, dimostrarci degni di fiducia, imparare a fidarci più spesso, placare la paura degli altri, sostenerli se non riescono a gestirla, e creare così sempre più luoghi, relazioni, possibilità in cui la paura non è padrona delle nostre azioni e delle nostre decisioni, pur essendo coscienti della sua presenza ed essendo in grado di placarla in noi stessi e negli altri.

In questo senso, la nostra parte oscura è nostra alleata: non si tratta né di farla scomparire, né di combatterla, né di negarla, ma piuttosto di accettarla, imparare a conviverci, imparare persino ad ascoltarla senza però sottometterci agli atti impulsivi che ci detta, ma scegliendo coscientemente comportamenti influenzati dal cuore.

j - La differenza tra comprensione e coscienza

La comprensione di tutto quanto sopra non è segno di un cambiamento e non permette di liberarsi dal rapporto di forza. Perché la comprensione intellettuale del processo precede la comprensione cosciente. E l'adozione di nuovi comportamenti avviene solo con la coscienza. E questa raramente si risveglia con un clic. Ogni nuova situazione che abbiamo l'opportunità di sperimentare ci permette di fare un passo avanti, raramente di percorrere lunghe distanze.
Per quanto mi riguarda, mi è stato possibile scrivere tutto quanto sopra perché ne ho compreso il contenuto intellettuale. E ogni giorno mi porta a capire un po' di più. Ma questo non significa che agisco sempre con serenità, senza attraversare momenti di dubbio, facendo le scelte giuste e adottando i comportamenti migliori. Spesso combatto ancora contro i miei demoni, rimuginando ancora e ancora con ragionamenti basati su una logica apparentemente razionale, sebbene permeata e influenzata da emozioni che mi allontanano dai miei obiettivi. Questo percorso è lungo e non finisce mai.

C'è davvero un processo di apprendimento pratico da compiere. Ed è proprio questo che inciderà la nostra comprensione a livello di esperienza vissuta. La nostra resistenza di fronte agli imprevisti della vita, di fronte ai comportamenti delle persone che ci circondano e che non ottengono la nostra adesione, ci porterà ad aggrapparci ai rapporti di forza e a non trovare altri modi per risolvere i conflitti o i disaccordi se non attraverso il nostro potere, la nostra sottomissione, la nostra fuga o ancora la manipolazione.

Lungo il percorso, ci troveremo di fronte a situazioni in cui saremo convinti di agire in tutta coscienza, in tutta onestà e con molta benevolenza, mentre saremo ancora nei nostri schemi abituali.

Oppure, al contrario, comprenderemo intellettualmente l'inadeguatezza dei nostri atteggiamenti di fronte a una determinata situazione, ma rimarremo incapaci di aprirci la strada verso comportamenti più adeguati.

Ma potremo vedere rapidamente dei progressi negli ambienti che ci sono favorevoli. Perché sarà molto più facile per noi agire con il cuore (empatia, indulgenza, compassione) nei confronti delle persone che comprendiamo, che apprezziamo e che reagiscono con noi con benevolenza. Ma il miglioramento dei nostri comportamenti in un ambiente favorevole non garantisce in alcun modo la nostra capacità di riuscirci in altre situazioni. Perché la sfida è decisamente più impegnativa quando si tratta di reagire allo stesso modo con coloro che non comprendiamo o che non ci comprendono, che abusano del loro potere su di noi, ci manipolano, ci tradiscono, ci ignorano, ci disprezzano, non ci prendono in considerazione.
Di fronte a questi atteggiamenti, è molto più difficile non agire in modo speculare o facendo eco, non lasciarsi trascinare dai nostri automatismi, non lasciare che riaffiorino vecchie ferite e vecchi blocchi che ci porteranno dritti a riprendere le nostre vecchie abitudini di reagire in modo impulsivo e negativo. Perché allora saremo intrappolati nel voler "restituire il favore", o almeno nel "non lasciarci fare", resistendo, sgomitando, schivando, disprezzando... Insomma, dimenticando la nostra buona volontà. Oppure ci posizioneremo come vittime, fuggendo, sottomettendoci, adottando il silenzio, sentendoci impotenti, somatizzando, o addirittura rinunciando ai nostri obiettivi.

Il processo di apprendimento consiste nel diventare sempre più coscienti di questa antica tendenza a reagire o fuggire, e questo di fronte a situazioni sempre più spinose; e anche a riuscire sempre meglio a fermare di colpo la nostra reazione impulsiva o la nostra paralisi, e a prenderci il tempo (allontanandoci temporaneamente dalla situazione quando possibile) per compiere il percorso necessario per posizionarci in modo costruttivo e sereno, con il cuore questa volta, e nella coscienza di ciò che stiamo facendo.

È un intero programma, ma ne vale davvero la pena. E più riusciamo ad avanzare su questa strada, più aiutiamo chi ci circonda a funzionare allo stesso modo, senza dover percorrere lo stesso cammino. È il regalo bonus che questo percorso porta con sé: non solo ci beneficia direttamente, ma fa anche beneficiare intrinsecamente tutti coloro che ci circondano, da un lato grazie al nostri atteggiamenti che diventano più conciliante, dall'altro perché questi atteggiamenti li portano a comportarsi, in specchio allo stesso modo, aiutando coloro che ne beneficiano a diventare a loro volta più concilianti con chi li circonda, in modo naturale, senza dover compiere sforzi particolari.

E questo apprendimento non ha nulla a che vedere con una lotta contro se stessi. Non si tratta di sforzarsi di agire meglio, né di cercare di sradicare i comportamenti che vogliamo abbandonare. Questo cambiamento ha due aspetti.

Il primo è quello di essere più cosciente della nostra parte oscura, guardandola in faccia, osservandone le conseguenze e accettandole. E questa parte è in realtà minima in ciò che può occupare i nostri pensieri. Ma è immensamente importante, perché senza di essa il cambiamento è apparente e provvisorio, poiché in realtà lasciamo che sia il nostro inconscio a continuare a guidare i nostri passi.

Il secondo aspetto è la scelta e la sua attuazione, quella di andare verso il cuore, il positivo, la non violenza, la fiducia, l'intuizione, la creatività, l'intelligenza emotizionale, ... E questo può essere lavorato attraverso tutti i tipi di tecniche e meditazioni, che esistono a migliaia (alcune delle quali citate sopra nel testo) e che possono essere apprese e utilizzate attraverso libri, internet, corsi di formazione personale o ancora terapie. Gran parte di esse sono accessibili gratuitamente (in genere tramite Internet), altre

sono a pagamento e alcune sono addirittura proibitive, dimostrando così che chi le insegna ha evitato di percorrere parte del cammino.

k - Per ampliare la prospettiva

Per concludere questo capitolo sul lasciar andare il rapporto di forza, vorrei evocare un'ipotesi del tutto personale, non necessariamente realistica o probabile, poiché miliardi di altri scenari sono potenzialmente possibili. Tuttavia, desidero parlarne con il semplice scopo di interpellare. Ho scelto di farlo dando una prospettiva completamente diversa alle problematiche evocate nel presente documento. Spero che ciò possa aiutare a comprendere meglio il divario di ragionamento che esiste tra, da un lato, la nostra attuale mentalità di fuga in avanti tecnologica in un contesto di conquista, dominio e violenza, che, se dovesse persistere, ci porterebbe inevitabilmente all'autodistruzione; e, dall'altro lato, una mentalità potenziale che si libera da questa ricerca sia tecnologica che di potere. L'esempio scelto va ben oltre l'ambito del presente documento, ma permette di immaginare la portata della nostra incapacità di comprendere i danni che generiamo rimanendo allo stadio psicologico in cui ancora ristagniamo; e l'inevitabile evoluzione che dovremo compiere verso il rilascio del rapporto di forza per poter superare questo stadio.

Ecco quindi, in una strizzatina d'occhio, l'ipotesi della visita di esseri provenienti da altri mondi sulla Terra.

> *Nella storia del nostro universo, dalla sua nascita più di 13 miliardi di anni fa, si sono formate migliaia di miliardi di galassie, ciascuna contenente centinaia di miliardi di stelle e pianeti. Tuttavia, il nostro universo consiste solo nella parte che siamo in grado di immaginare o osservare, mentre altri piani o dimensioni o universi paralleli, di cui non conosciamo il numero, le dimensioni o la forma, non sono da escludere, tanto sulla base delle testimonianze di coloro che vi hanno avuto parzialmente accesso, tanto sulla base dell'attuale comprensione scientifica. Sappiamo anche che la comparsa della vita sulla Terra e l'evoluzione degli esseri viventi non sono frutto del caso, ma opera di un'intelligenza (che la maggior parte delle persone inserisce nella rappresentazione divina corrispondente alla propria religione).*
>
> *In questo contesto, è del tutto plausibile che esseri viventi evoluti si siano sviluppati altrove (nell'universo, in altri universi o in altre dimensioni). E se tra loro ce ne sono alcuni che hanno appena 10.000, 100.000 o addirittura 1 milione di anni di vantaggio su di noi - il che, sulla scala temporale della nascita dell'universo, sembra in fin dei conti molto poco; e rispetto alla scala dei nostri progressi negli ultimi 200 anni, è invece gigantesco -; ci si può aspettare che questi esseri siano non solo in grado di trasportarsi nello spazio senza doversi spostare, ma anche di viaggiare nel tempo, e senza dubbio abbiano anche acquisito poteri di azione sulla materia, telepatia e decine, centinaia, migliaia di altre attitudine che non siamo in grado di immaginare al nostro proprio stadio di evoluzione. Ma soprattutto, questi esseri viventi hanno molto probabilmente superato di gran lunga lo stadio evolutivo legato al rapporto di forza, raggiungendo così una saggezza che per noi è ancora del tutto inaccessibile. Partendo da questa ipotesi, oso immaginare e persino sperare che conoscano la Terra e gli esseri che la popolano e che possano aiutarci (probabilmente a nostra insaputa – e senza dubbio ci stanno già aiutando, nell'ipotesi che esistano) a superare l'attuale impasse intrinsecamente legata ai rapporti di forza (nocivi).*
>
> *E se mi permetto di avanzare questa ipotesi considerandola verosimile ma non per questo reale, è perché - nell'ipotesi quindi che esisterebbero - concepisco che, di conseguenza, se sono in grado di arrivare fino a noi, è perché sono necessariamente molto più avanzati tecnologicamente di noi (o*

tramite capacità non tecnologiche - chiamiamole "poteri" - che sono embrionali nell'uomo, o addirittura ancora sconosciute). E se padroneggiano queste capacità, ciò significa intrinsecamente che sono necessariamente anche molto più evoluti psicologicamente di noi. Perché se non lo fossero, i loro progressi tecnologici li avrebbero distrutti, proprio come noi stiamo per distruggere noi stessi. E se sono più evoluti di noi, hanno necessariamente superato il problema legato ai rapporti di forza e non possono quindi più avere una mentalità conquistatrice, colonialista o imperialista. Al contrario, possono solo avere una mentalità empatica o altruista, molto più avanzata di quella a cui abbiamo accesso noi, in quanto esseri umani.

In questo contesto, va notato che la nostra attuale incapacità di superare il livello dei rapporti di forza ci porta a scrivere tutti gli scenari possibili e immaginabili di fantascienza, che coinvolgono alieni che, per definizione, sono concorrenti dell'umanità e vengono sulla Terra in modo bellicoso per conquistarci, sottometterci, invaderci, sterminarci, farci la guerra, o addirittura studiarci, e nient'altro.
Mentre, se ci pensiamo un po' tanto, la probabilità che ciò sia possibile è minima o inesistente, perché chiunque avesse raggiunto un livello di evoluzione sufficiente per essere in grado di raggiungerci provenendo da un'altra costellazione o galassia, o addirittura da un'altra dimensione, avrebbe anche acquisito la saggezza di non cercare di attaccarci e probabilmente di non cercare di farsi conoscere nell'immediato, cercando invece di aiutarci nel nostro cammino.

Mi sembra poco probabile, anche se non del tutto impossibile, che da soli riusciremo a salvare la situazione, vista il numero di sfide che ci minacciano, vista la loro ampiezza, vista la rapidità con cui progrediscono e vista la possibile escalation che è stata annunciata e che comincia a essere visibile. Tutto questo è già chiaramente visibile se si seguono le notizie.
E in questo contesto, è nostro dovere impegnarci con determinazione per cercare di conseguirlo nonostante tutto: è tutto ciò che resta in nostro potere. Perché se non ci riusciremo, non potremo salvarci dal destino che ci siamo costruiti e trascineremo con noi la maggior parte degli altri esseri viventi sulla Terra.

Questa parentesi permette di proporre un altro angolo visuale. Può sembrare pessimista, ma la scelta dell'ottimismo rimane comunque l'unica che potrebbe permetterci di riuscire a superare tutte le intricate problematiche che minacciano la nostra sopravvivenza sulla Terra.

Penso anche che, nell'eventualità di un aiuto - già attuale o futuro - extraterrestre o proveniente da dimensioni a noi per lo più sconosciute, esso non potrebbe in alcun caso essere ufficialmente noto, al momento. Proprio perché, con la nostra mentalità guerriera, non potremmo che sentirci minacciati dalla presenza di un'altra civilizzazione, tanto più che non potremmo accettare la loro superiorità evolutiva e saremmo pronti a volerli cacciare, o addirittura sterminare, sostenendo che sarebbero lì per invaderci e sottometterci, piuttosto che comprendere l'aspetto solidale e benevolo di ciò che avrebbero da trasmetterci, insegnarci o proporci.

Non mi sono interessata abbastanza all'argomento per poterne parlare più approfonditamente, ma sono fiduciosa che, nell'ipotesi che esistano: lasciando gradualmente la nostra mentalità antropocentrica (basata anch'essa, in un certo senso, sul rapporto di forza), finiremo per ammettere la loro esistenza e le loro intenzioni benevole, e che alla fine riusciranno a contattarci - cosa che potrebbe già essere il caso di persone che sono già pronte ad accoglierli (penso in particolare a tutti i contatti di tipo "channeling", alcuni dei quali avvengono pubblicamente).

Se questo argomento vi interessa, il documentario "Une espèce à part" (Una specie a parte) di Franck Courchamp e Clément Morin, trasmesso da Arte nel 2019 (30 min), affronta gli stessi temi, insieme ad

altri, ma in modo diverso e senza menzionare un possibile intervento extraterrestre nel disastro che è il nostro:
[Fonte: https://www.youtube.com/watch?v=stCxLxBMjYA&t=1s]

SESTA PARTE:

I FATTORI D'INFLUENZA DEL CAMBIAMENTO

Nota: gran parte di quanto segue sui fattori d'influenza del cambiamento è stato oggetto del mio articolo (in francese) *« Notre influence » ("La nostra influenza")* pubblicato sul sito:
[Cfr. Rif. M: https://sechangersoi.be/4Articles/Influence.htm].

Contrariamente alla credenza popolare, l'influenza dell'individuo sugli altri individui, sui gruppi, sulle comunità e sulle società può rivelarsi molto più importante di quanto sembri, e i capitoli che seguono cercheranno di mostrare come tale influenza si eserciti in molti modi diversi.

1. Due mondi paralleli

Nonostante l'aspetto utopico o insolito del libro che avete tra le mani, potremmo già trovarci in un processo di evoluzione abbastanza avanzato in cui il fragore degli alberi che cadono ai margini della foresta nasconde la massa di quelli che crescono in silenzio oltre.

Perché sta diventando sempre più palpabile che viviamo in due mondi che funzionano in parallelo.
Da un lato, un mondo che funziona secondo i riferimenti noti, quelli del passato, in piena deriva e per il quale la situazione peggiora di giorno in giorno: il mondo del denaro, del potere, dello sfarzo, della violenza e di tutti gli abusi; dove si trovano anche coloro che vogliono approfittarne "finché si può ancora". E se continua a prevalere (cosa che per ora è ancora vera), non andremo molto lontano.

E poi c'è un altro mondo, un'altra cultura, nuova, tranquilla, serena, che si sta costruendo con fiducia, discretamente, ma con un'enorme potenza non ancora del tutto percepibile, perché i primi passi sono spesso incerti, i tentativi sono spesso ancora troppo influenzati dai metodi della vecchia cultura che li condannano a medio termine. Ma la volontà c'è, il lavoro di apprendimento è in pieno svolgimento.
Una parte sempre più ampia della popolazione si sta risvegliando e, poiché questo risveglio non avviene in un giorno, questi mondi sono allo stesso tempo paralleli e intrecciati l'uno nell'altro.

Circa il 10-25% della popolazione, se non di più, ha già iniziato e partecipa, almeno in parte, alla transizione. Ciò avviene gradualmente, sia a livello individuale che a livello sociale. Gli autori dei due libri sui creativi culturali, già 20-25 anni fa, descrivevano in altri termini questo fenomeno: Paul H. Ray, Sherry Ruth Anderson, *« The cultural creatives » (L'emergere dei creativi culturali)* (2001 - in inglese) [Fonte: https://www.penguinrandomhouse.com/books/139500/the-cultural-creatives-by-paul-h-ray-phd-and-sherry-ruth-anderson-phd/] e L'Associazione per la Biodiversità Culturale, *« Les Créatifs Culturels en France »* (*"I creativi culturali in Francia"* - 2006 - in francese),
[Fonte: https://www.yvesmichel.org/accueil/1185-creatifs-culturels-en-france-les--9782913492448.html].

E più persone si impegnano in questa metamorfosi che sta assumendo importanza, e più aumenta il coinvolgimento di ciascuno, più rapidamente avverrà la transizione.
Ed è vero che, parallelamente, anche il populismo, il razzismo e l'egoismo si stanno amplificando. Ma l'importante consiste ben più a concentrarsi sull'agire in una nuova direzione, senza cercare a tutti i costi di combattere vanamente le tendenze contrarie, anche se rimane essenziale mantenere a tutti i costi i limiti della democrazia.

Nulla può garantirci di riuscire a compiere la svolta in tempo.

Tutte le crisi intrecciate tra loro che stiamo attraversando forzano verso un movimento di fondo di evoluzione generale.

Non si tratta di qualcosa di puramente organizzato su larga scala, non ci sono leader, né gerarchie, né programmi prestabiliti. Si sta passando da un sistema piramidale, in cui il potere e la ricchezza sono concentrati al vertice, a una sorta di ragnatela in cui ciascuno detiene un potere quasi uguale e un ruolo essenziale, e le cui leggi assomigliano più al livello di coscienza e di assunzione di responsabilità di ciascuno. E questi due mondi non sono del tutto incompatibili. Speriamo che il passaggio dall'uno all'altro possa avvenire limitando le conseguenze dei disastri annunciati.

In questo schema di trasformazione, la nostra influenza individuale è tutt'altro che trascurabile. Perche, oltre ai fattori di influenza noti che contribuiscono a questa evoluzione, come l'istruzione, i mass media e tutto ciò che utilizza i mezzi di comunicazione attraverso la parola e l'immagine, esistono altri mezzi probabilmente molto più potenti, ma che conosciamo poco e non padroneggiamo, che funzionano bene, ma al di fuori di qualsiasi organizzazione, programma o movimento.

2. Sensibilizzare, cercare di influenzare: è sbagliarsi

E se parlo di influenza in questo capitolo, non è tanto per dare le chiavi a coloro che vorrebbero cercare di usarla a tutti i costi, ma piuttosto per cercare di infondere semplicemente un po' di motivazione ad agire individualmente. Perché la risposta non sta nel cercare di influenzare gli altri. Ecco perché.

Quando si acquisisce la consapevolezza delle trappole della società: il denaro, il potere, il profitto e, di conseguenza, la volontà di distinguersi da questi abusi; un ardente desiderio di influenzare coloro che detengono il potere - e per questo, di portare chi ci circonda e anche molto di più a fare lo stesso - diventa spesso l'obiettivo principale. Molte persone scoprono allora la vocazione di missionario, avanzando a piccoli passi e cercando di far avanzare a grandi passi chi li circonda. E questo provoca più spesso l'effetto contrario a quello desiderato, ovvero: resistenza.

Non arriverei a dire che sia inutile testimoniare, discutere occasionalmente (senza insistere) con chi ci circonda, cercando semplicemente di interpellare, senza altro, per riportare più giustizia. Ma è meglio essere pronti a non vederne gli effetti, almeno non rapidamente. Perché molto spesso c'è un divario temporale tra ciò che si cerca di diffondere intorno a sé e l'integrazione di questo contenuto da parte delle persone che ci circondano. E saperlo è essenziale. Si può quindi sperare che il messaggio, anche se negato nel presente, possa comunque essere integrato e che il suo ricordo, in futuro, possa agire in caso di crisi o in presenza di altre fonti di influenza che, combinate, finiranno per svolgere un lavoro di sensibilizzazione. Tuttavia, le catastrofi annunciate che si moltiplicano non ci lasciano il tempo di pensare di cambiare le cose influenzando a così lungo termine. Pensare che sensibilizzare chi ci circonda sia promettente è sbagliarsi.

Pertanto, è meglio imparare a pensare in modo diverso, accettando di non poter convincere gli altri. Perché l'evoluzione di coloro che ci circondano non dipende da noi (a meno che non abbiamo un ruolo educativo da svolgere nei loro confronti).

Ciò non significa che dobbiamo tacere le nostre opinioni o tenere per noi le informazioni. Ma dobbiamo sapere che il loro impatto può essere minimo, se non addirittura inefficace, nel momento in cui le

esprimiamo. E che più inondiamo un ambiente restio ai nostri discorsi o argomenti, più cercheranno di negarli o di sfuggirli, e quindi di sfuggirci o di zittirci.

Ma in ogni caso, influenzare non può essere un obiettivo fine a se stesso. È quindi meglio evitare di aspettarsi di vedere l'effetto della nostra influenza su chi ci circonda.

Al contrario, abbiamo tutto il potere sui nostri propri comportamenti, le nostre credenze, le nostre intenzioni e quindi per concentrarci sui nostri propri obiettivi verso una maggiore coscienza, un maggiore senso di responsabilità e una maggiore solidarietà, gestendo meglio i nostri impulsi e la nostra mente affinché servano maggiormente le ragioni del cuore.
L'influenza è un bonus che arriva quando cambiamo noi stessi. L'essenziale è fare la nostra parte, dare il meglio di noi stessi, con umiltà.
E sarebbe controproducente sviluppare il nostro ego e credersi indispensabili. La terra può girare benissimo senza di noi e gli esseri umani continueranno il loro cammino senza di noi. Ma, assumendoci le nostre responsabilità, in coscienza, partecipiamo alla costruzione del mondo di domani rendendolo forse migliore, o comunque il meno peggiore possibile.

Se sappiamo che chi detiene il potere spesso non ne fa buon uso, che chi cerca di esercitare contro-poteri ha, proporzionalmente, un impatto molto limitato sulle decisioni dei primi, ci resta da fare la nostra parte, abbandonando il gioco e le regole che esso implica.

Perché, finché cercheremo di esercitare un contro-potere di fronte alle disfunzioni in tanti settori della società, continueremo a illuderci e a smuovere aria piuttosto che ottenere risultati concreti. Quando ne abbiamo la possibilità, è meglio abbandonare le regole di un gioco che non approviamo e che seguiamo più per inerzia che per convinzione. Perché rimanere nel gioco significa partecipare a tutte queste disfunzioni, significa essere complici, significa mantenere in piedi ciò che denunciamo.
Uscire dal gioco significa fare la propria parte di colibrì - vedi la fiaba :
[Cfr. Rif. L: https://portalebambini.it/storie-colibri/]. Ciò significa smettere di essere compiacenti, smettere di aspettare che siano gli altri ad agire e concentrarsi sui propri passi, per quanto piccoli possano essere.

E impegnarsi personalmente per il cambiamento è tutt'altro che inutile.

3. La vera influenza si esercita lontano dai discorsi

Se cercare di influenzare è sbagliasi, ciononostante esercitiamo comunque un'influenza, ma a un livello completamente diverso.

Perché, anche se non è facile convincere, possiamo comunque operare un cambiamento di altro tipo intorno a noi, poiché una forza psicologica e il carisma che deriva dall'evoluzione personale possono influenzare in un altro modo.

E questa influenza non è affatto trascurabile, tanto più che funziona con un effetto valanga, cioè con una curva ascendente.

A priori, è naturale concepire che la nostra piccola goccia individuale nell'oceano di oltre 8 miliardi di individui sul pianeta, sia insignificante. Quasi tutti sono convinti che solo il buzz, i mass media, le operazioni di marketing su larga scala, le lobby, alcuni poteri politici e, al limite, alcune petizioni e manifestazioni possano essere all'origine di cambiamenti su larga scala.

Tuttavia, individualmente, non siamo affatto impotenti, ma il più delle volte ignoriamo quanto possa essere grande la nostra influenza e, in generale, in modo del tutto inconsapevole.

Al di là degli aspetti relativamente consapevoli, come il potere di convincere, il potere dell'esempio, quello della testimonianza, quello dell'educazione e dell'insegnamento, l'influenza può agire in altri modi.

Perché sono molto meno il discorso che le nostre azioni e i nostri pensieri a essere in gioco.

4. Il nostro ruolo di colibrì e il suo effetto valanga

Come sottolineato sopra nella parte 4, il ruolo individuale sarà il motore principale di questa transizione. I cittadini passeranno gradualmente dal senso di impotenza di fronte alla moltitudine di problemi al ruolo umile del colibrì che fa la sua parte - vedi la fiaba già citata : [vedi Rif . L: https://portalebambini.it/storie-colibri/], e questo con l'aiuto di tutte le iniziative e associazioni alternative e dei media.

Non è più il momento di denunciare le derive, di combattere le decisioni a favore della crescita, dell'austerità, ecc., ma di rimboccarsi le maniche per concretizzare su piccola scala ciò che vogliamo vedere generalizzato su larga scala. Non è necessario aspettare che le leggi vietino, scoraggino o tassino certi comportamenti per fermarli. Né è necessario aspettare incentivi che incoraggino o leggi che impongano altri comportamenti per adottarli. Ridurre la nostra impronta ecologica, ritirare le nostre carte dal gioco capitalista, elevare il nostro livello di evoluzione personale sono scelte alla nostra portata.

A livello personale, questo può assumere l'aspetto di una lenta rivoluzione, perché modificare le nostre abitudini, i nostri modi di pensare, i nostri comportamenti, le nostre azioni quotidiane, non può avvenire in un attimo, a meno che non siamo costretti a farlo. Ci vogliono anni se nessuna crisi acuta ci costringe a farlo e se avanziamo da soli su questa strada. È il processo di germinazione nella nostra mente che richiede più tempo: il fatto di diventare consapevoli della necessità di passare ad altro. E la maggior parte delle persone non ci è ancora arrivata, ma ci siamo molto vicini. Le crisi su larga scala si stanno moltiplicando e finiranno per colpire tutti, il che costringerà ad accelerare il processo. Anche le connessioni che si creano tra le persone in fase di evoluzione accelerano il processo per contagio e possono generare un effetto valanga. Anche alcuni eventi di attualità possono aiutarci. E in questo senso, queste rivoluzioni personali possono rivelarsi molto più rapide dell'evoluzione delle leggi e delle decisioni prese ai vertici.

Le conseguenze dei cambiamenti individuali non fermeranno, in un primo momento, la ricerca di profitti da parte delle multinazionali con il loro treno di conseguenze, fintanto che la maggioranza dei cittadini continuerà a seguire il loro diktat. Tuttavia, siamo tutti alle prese con questo sistema in misura maggiore o minore, con uno spirito critico più o meno acuto, ma nonostante tutto, parte integrante di questa grande farsa.

Ma il numero di persone che sono cadute da questo treno sta crescendo e, inevitabilmente, il treno finirà per perdere slancio.

Prima di parlare dei fattori di influenza individuali che non passano attraverso il discorso e sono meno conosciuti, vorrei innanzitutto menzionare i fattori di influenza noti, ovvero i media dell'informazione e, parallelamente, il resto dei media, compresi i social network. Si tratta anche dell'istruzione e del sistema

educativo. Sono anche le crisi che costringono a rimescolare le carte e spesso a cambiare la direzione delle nostre scelte, individuali o sociali. Mi soffermerò anche sul potere di influenza delle minoranze.

5. L'influenza dei media dell'informazione

Considerare i media dell'informazione come il quarto potere significa sottovalutarne l'importanza. La loro influenza è fenomenale. Tuttavia, le redazioni sono ancora troppo spesso soggette al potere finanziario, sia attraverso gli indici di ascolto (cioè la pubblicità più che la domanda degli ascoltatori) sia attraverso i poteri pubblici quando questi sono la loro fonte di finanziamento. E sembra che giornalisti e redattori non rendano sufficientemente conto dell'enorme influenza che esercitano sul pubblico, anche se attualmente questa si sta riducendo, superata dall'influenza dei social network e di Internet.
Quando si ascoltano le persone parlare dell'attualità, è quasi possibile capire quale sia la loro fonte di informazione. Le persone spesso danno per scontato il contenuto informativo dei media che seguono e in genere sono estremamente fedeli ad essi. Ciò conferisce ai giornalisti, per ogni mezzo di comunicazione, un potere estremamente importante. E questo è ancora più vero se si tiene conto dell'effetto del lavoro dei neuroni specchio (di cui si parlerà più avanti nel testo).

E quando un media sceglie di ignorare gli indici di ascolto e l'influenza delle lobby e si impegna a trasmettere e decifrare le informazioni senza lasciarsi dettare i contenuti dal potere politico e dagli interessi economici, allora svolge veramente il suo ruolo e questo non allontana necessariamente il pubblico. E questa trasformazione è in corso.

Lo si può già osservare, perché la presenza di molte altre fonti di informazione di attualità su Internet aiuta i media a diffonderla. Mentre in passato alcune informazioni venivano semplicemente negate o eluse, ora alcune vengono semplicemente trasmesse e talvolta assumono proporzioni inaspettate, come si sta vedendo attualmente nel caso dei predatori sessuali e, in misura minore, degli scandali politici o industriali.

E anche se attualmente lo esercitano ancora troppo poco, i media dell'informazione hanno potenzialmente un potere immenso nelle loro mani per contribuire ad accelerare l'attuale processo di cambiamento, se accettano di svolgere questo ruolo essenziale di catalizzatori, se scelgono di facilitare l'accesso dei cittadini alle informazioni che offrono loro la possibilità di partecipare alle nuove alternative.
Si tratta di una scelta editoriale che alcuni media stanno iniziando a fare, almeno in parte.
E questa scelta può indurre gli altri media a seguire la stessa direzione.

Perché nel contesto attuale, ancora più che in passato, è dovere dei media diffondere le informazioni relative a tutte le derive, alle statistiche e alle conoscenze scientifiche ad essi correlate, alla responsabilità di coloro che ne sono all'origine, all'azione delle ONG, delle istituzioni e degli attivisti che cercano di agire in nuove direzioni più sane, o ancora relative all'esistenza o meno di una legislazione su questi temi e relative all'azione o l'inazione dei poteri pubblici in questi ambiti. Ma è ancora più essenziale mettere in evidenza tutte le alternative che si stanno costruendo, non solo per renderle visibili, ma soprattutto per consentire a tutti di iniziare a partecipare.

6. Il ruolo delle crisi

Una crisi consiste in un bivio, dove siamo costretti a scendere dal treno e a riconsiderare la nostra direzione. Se ci ostiniamo a mantenere la stessa rotta risalendo sullo stesso treno, si presenteranno altre crisi.

Ed è in questo senso che bisogna considerare l'accumularsi delle crisi che si manifestano attualmente in tutti i settori della società (ambientale, economico, finanziario, politico, sociale, sanitario, spirituale). Resistere ai cambiamenti ci impantana nelle crisi.

E per spostare la nostra prospettiva, per scuotere le nostre certezze, il passaggio avviene in genere in modo graduale. Come in quasi tutto, il primo passo quando si cambia rotta è il più difficile. È come il primo giro di vite quando si tratta di allentare una vite. Ci vuole una forza 100 volte maggiore rispetto all'ultimo giro di vite. E, allo stesso modo, più si gira la vite, più il movimento è facile da generare.
Sono le nostre prime certezze quelle più difficili da sbullonare. E in questa prospettiva, i freni più importanti sono la cultura del profitto, la cultura scientifica, la cultura del dominio maschile, la cultura del rapporto di forza, e tutto questo è strettamente legato alla cultura occidentale.
In questo contesto, essere europei o nordamericani, uomini, accademici, scienziati, sportivi o avere una forte educazione socio-culturale (educazione rigorosa, grande influenza della televisione, dei social network, della letteratura e del cinema) rappresenta un serio ostacolo al cambiamento di mentalità.
Perche, maggiore è l'impronta culturale in tutti questi ambiti, più difficile sarà il primo movimento di sbullonamento. Per questo motivo, solo le crisi sono in grado di raggiungere una forza sufficiente per scuotere le nostre abitudini di pensiero.

Perché le crisi, siano esse individuali o collettive, hanno il potere di farci evolvere più rapidamente. Solo loro, in genere, sono in grado di forzare questo primo giro di vite. E finché le mentalità non saranno evolute abbastanza da forzare una svolta di 180°, o meglio da cambiare prospettiva e paradigma e liberarci dal bagaglio che ci impedisce di attraversare il muro, si manifesteranno crisi più gravi - causate direttamente o indirettamente dall'uomo (guerre, miseria, crolli borsistici e fallimenti nazionali), o che si tratti di catastrofi, carestie, carenze o pandemie. Queste crisi rischiano di colpire sempre più persone.

A livello individuale, potremmo non sentirci coinvolti se non siamo ancora stati colpiti direttamente. È vero che, per quanto riguarda i fenomeni estremi direttamente legati al clima, ad esempio, fino a poco tempo fa la maggior parte delle persone nei paesi occidentali era ancora risparmiata. Uragani e tifoni, inondazioni, frane, siccità, incendi boschivi rimanevano relativamente localizzati. Tuttavia, le conseguenze del riscaldamento globale valutate dagli scienziati per gli anni 2030, 2040 e persino 2050 sono già presenti. E tutti gli altri problemi di degrado ambientale (biodiversità, risorse, inquinamento) che non sono ancora presi molto sul serio, perché le conseguenze sembrano ancora lontane (nel tempo e nello spazio), ci toccheranno da vicino molto più rapidamente di quanto immaginiamo. E anche senza considerare i fenomeni ambientali, anche nei paesi più ricchi una parte non trascurabile della popolazione è direttamente colpita dalla povertà, dalle malattie della civiltà, dalla sofferenza psicologica causata da tutti le nostre derieve sociale e, dal 2022, dalle conseguenze della guerra. E rischiamo sempre più di essere colpiti da fenomeni estremi, ma anche dalle carenze che ne deriveranno, o addirittura dall'arrivo di epidemie o dall'ondata di violenza legata al crollo del sistema che si sta preparando. Chiunque sia al corrente dell'attualità può notare l'accelerazione delle crisi e l'aumento della loro portata.

L'accumulazione delle crisi renderà la necessità di evolversi non solo sempre più tangibile, ma anche inevitabile per coloro che sono direttamente coinvolti.

Ma alle crisi collettive si aggiungono anche quelle individuali, che a loro volta, insidiosamente, stanno diventando sempre più numerose e spesso si cumulano. Molte persone "cadono dal treno" perché vivono una rottura nella loro vita e devono quindi riprendersi; che la ragione sia disoccupazione, burn out, malattia, lutto, divorzio, fallimento, incidente, stupro, molestie, aggressione, dipendenza e molto altro ancora, o anche la combinazione di più di questi eventi. Chiunque sia colpito in questo modo si ritrova a soffrire e, di conseguenza, non può più continuare "come prima". La superficialità della nostra società e la mancanza di solidarietà nelle città fanno sì che molti abbiano difficoltà a riprendersi e debbano affrontare un una mancanza di senso. Ed è questo che li spingerà - per almeno alcuni di loro - a risvegliarsi, a spostare prospettiva, il che li porterà a guardare allontanarsi la maggioranza che non è ancora coinvolta e rimane in una fuga in avanti.

Perché quando si "cade dal treno", si avvia un processo di trasformazione, che lo vogliamo o no. Non si può più fare come prima. L'ipnosi che la società materialista esercitava su di noi non funziona più, e coloro che sono colpiti da queste crisi tornano allora poco a poco, inevitabilmente, ai valori naturali. E questi valori sono proprio quelli evocati dalle religioni.

Toccando il fondo, diventano capaci di ribaltare la medaglia, di estrarre il meglio dal peggio, di prendere coscienza che siamo tutti duali e che tutti conteniamo paura ed empatia, odio e compassione. E che a un certo punto, piuttosto che lasciarsi trasportare dagli eventi, ripiegarsi su se stessi o reagire in modo speculare di fronte a essi, bisogna scegliere qualcos'altro e riconnettersi con il meglio di noi stessi.
Non si tratta di romanticismo ingenuo, né di religiosità. Nasce dall'esperienza. È un percorso che si fa da soli e che parte da sé stessi. Le testimonianze più esplicite in questi ambiti riguardano alcune persone che hanno vissuto attentati negli ultimi anni o che hanno perso una persona cara e che sono riuscite a risollevarsi.

Saranno proprio queste persone a fornire le soluzioni migliori. Perché una volta entrati nei modi di funzionamento legati all'empatia, all'altruismo, alla compassione, ecc., si abbandona il terreno delle rivalità, della manipolazione, delle vendette, dei ricatti, delle menzogne e di altre derive legate ai rapporti di forza.

Per illustrare l'effetto di una crisi a livello collettivo, mi sembra opportuno prendere come esempio la pandemia di Covid-19. È chiaro che lo shock a livello mondiale non è stato sufficiente a cambiare realmente la situazione. Ma è anche chiaro che una parte della popolazione ha vissuto un spostamento di mentalità, e le crisi che seguiranno accentueranno questo lavoro, anche se ci siamo affrettati a dimenticare il più rapidamente possibile questo episodio. Nei paragrafi seguenti, fornisco un elenco degli effetti che l'arrivo della pandemia, i confinamenti e altre conseguenze hanno avuto sulle decisioni politiche ed economiche, nonché sulla popolazione.

L'arrivo della pandemia di Covid-19 è stato un catalizzatore eccezionale ma del tutto effimero dell'aumento della coscienza nella popolazione. Nonostante l'apparente temporaneità dei suoi effetti, essa supera di gran lunga tutti gli altri fattori di evoluzione e progresso abituali, poiché ha colpito assolutamente tutti, più o meno contemporaneamente, alcuni dei quali, nonostante tutto molto numerosi, in modo molto profondo e duraturo: persone gravemente o permanentemente malate, personale sanitario, persone vulnerabili alla malattia o a causa delle loro condizioni di vita, familiari di persone gravemente malate o decedute, persone i cui progetti di vita sono stati sconvolti dai confinamenti e dalle chiusure di ogni tipo. Si tratta di centinaia di milioni di persone

Nei primi mesi, e nonostante la grande confusione dei decisori politici, era come se, giorno dopo giorno, il virus ci indicasse la strada da seguire, sia a livello individuale che collettivo.
E l'aspetto positivo più sorprendente, parallelamente alla catastrofe dei milioni di morti causati dalla pandemia, è che molte delle decisioni prese corrispondevano perfettamente, per gran parte di esse, a quelle necessarie per invertire la curva del riscaldamento globale, anch'essa potenzialmente esponenziale.

Ecco alcuni di questi effetti, senza pretese di esaustività:

*** Un'inatteso capovolgimento di tendenza nell'atteggiamento dei rappresentanti politici**

L'effetto più notevole è quello delle decisioni politiche fulminee. In poche ore o pochi giorni si decide ciò che per decenni si è sempre rifiutato di decidere, con la scusa che era impossibile o che ci voleva tempo per attuarlo. E l'attuazione è altrettanto rapida.

Bruno Latour, nell'articolo: *« Imaginer les gestes-barrières contre le retour à la production d'avant-crise » ("Immaginare le misure di protezione contro il ritorno alla produzione pre-crisi" -* 2020), su *SeenThis*, afferma quanto segue:

«La prima lezione del coronavirus è anche la più stupefaciente: è stato dimostrato, infatti, che è possibile, in poche settimane, sospendere in tutto il mondo e contemporaneamente un sistema economico che fino ad ora ci era stato detto essere impossibile rallentare o reindirizzare.

...

nel sistema economico mondiale, nascosto a tutti, c'era un segnale di allarme rosso vivo con una grossa maniglia d'acciaio temprato che i capi di Stato, a turno, potevano azionare con un colpo solo per fermare «il treno del progresso» con un grande stridio di freni».
[Fonte: https://seenthis.net/messages/835979]

*** Si trovano i fondi per rispondere alle necessità**

Vengono stanziati fondi a tutto campo per consentire la cassa integrazione, per salvare alcune attività commerciali, come ad esempio il settore alberghiero e della ristorazione, per mantenere a galla alcune aziende costrette a chiudere, per aiutare i più bisognosi, i senzatetto e, naturalmente, per consentire ai servizi ospedalieri di far fronte alla pandemia. E si tratta di migliaia di miliardi di dollari o di euro! Si contraggono prestiti a tassi negativi, relativamente consapevoli che potrebbe non essere possibile rimborsare mai realmente tutte queste somme esorbitanti.

*** La bolla amministrativa si sgonfia**

Pur cercando di preservare la privacy, molte barriere amministrative o protocolli sanitari vengono snellitti. Le visite mediche possono essere effettuate tramite schermi, non sono più necessarie prescrizioni mediche per ottenere alcune cure indispensabili. Molte pratiche amministrative possono ora essere effettuate via internet o per telefono (come ad esempio l'aiuto per compilare la dichiarazione dei redditi).

*** Si comincia a parlare di rilocalizzazione**

*** Si parla anche di rinazionalizzazione**

*** Centinaia di aziende hanno modificato il loro tipo di produzione** per offrire ciò che era necessario, e persino urgente, e queste trasformazioni sono state realizzate nel giro di pochi giorni.

*** Il debito dei paesi più poveri viene messo in discussione**

*** I rappresentanti politici sono più uniti**

Ad ogni ondata, le dispute politiche vengono momentaneamente messi da parte per poter lavorare tutti insieme a un obiettivo comune. I colori politici e i nazionalismi vengono messi in secondo piano per poter agire con forza e decidere all'unisono, rassicurando così i cittadini.

*** Si è tornati all'essenziale**

Al culmine della prima ondata, è stata l'Italia, seguita pochi giorni dopo dalla Spagna, a decidere per prima di interrompere la produzione di tutto ciò che non era direttamente utile. In un certo senso, il coronavirus ha imposto in modo chiaro di concentrare le attività che, quasi da sole, dovrebbero costituire l'economia reale, mentre il resto è stato quasi esplicitamente dichiarato superfluo. Naturalmente si può allargare un po' il campo e passare dall'essenziale all'utile, ma il coronavirus ci ha indicato chiaramente dove andare verso ciò che conta davvero.

*** Il reddito di base viene preso in considerazione in modo molto più serio**

È allo studio in Germania, si è deciso di introdurlo in Spagna e il Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo (UNDP) ha chiesto che sia concesso temporaneamente ai 2,7 miliardi di persone considerate povere nel mondo (vedi il capitolo su questo argomento)

*** Si è persino riusciti a decidere di sospendere le guerre**

Qui tocchiamo un punto cruciale della presa di coscienza. Perché a livello collettivo la guerra è il segno dei nostri atteggiamenti più primitivi, quando si è pronti a uccidere piuttosto che a discutere. Riuscire a trovare la situazione che ci porta a decidere, a livello planetario, di fare una tregua in tutte le guerre in corso, è un fenomeno davvero straordinario
[Fonte: https://www.rtbf.be/info/monde/detail_coronavirus-suite-aux-recommandations-de-l-onu-plusieurs-pays-en-conflit-adoptent-un-cessez-le-feu?id=10468882].

E questi sono solo alcuni dei cambiamenti che si sono verificati a livello collettivo, perché anche a livello individuale sono apparsi grandi cambiamenti. Questi cambiamenti non sono durati nel tempo. Ma una parte della popolazione ha ripreso solo in parte le sue vecchie abitudini. E se possiamo deplorare che tutto questo non sia durato, si tratta semplicemente di un rinvio alle prossime crisi che non ci risparmieranno. Ma soprattutto, è ormai

dimostrato che tutto questo può accadere, che è una questione di volontà e che i responsabili che in futuro ci diranno che "è impossibile" o "ci vuole tempo" non sono competenti per esercitare il loro mandato.

Inoltre, l'influenza della crisi pandemica sulla popolazione si combina con tutti i tipi di influenze descritti nei prossimi capitoli e questo contribuisce a un'accelerazione generale dell'evoluzione delle coscienze.

7. L'istruzione e l'insegnamento - compreso il ruolo che ci svolge il web

Chiunque abbia compiuto una svolta sostanziale nei propri comportamenti, nel proprio modo di pensare, nella gestione delle proprie emozioni, e che diventi genitore, o abbia un ruolo educativo con bambini o giovani, trasmetterà automaticamente tutto questo a queste persone, senza dover insegnare realmente nulla. Una volta che l'atteggiamento mentale evolve, si riflette nei comportamenti, nella comunicazione e in tutto ciò che, del nostro funzionamento interiore, può trasparire all'esterno. Ciò influenzerà e segnerà l'ambiente circostante.

Pertanto, più i genitori, i nonni e il personale docente evolvono, più questo può riflettersi nell'educazione. E nemmeno il fenomeno inverso è da trascurare. Una parte sempre più importante degli adolescenti e dei giovani si sente chiaramente più interessata alle questioni attuali e alle risposte che vengono loro proposte - o meno. Perché questo riguarda il loro futuro. Sanno che non potranno godere degli stessi vantaggi e comfort di cui hanno beneficiato le generazioni adulte e che forse saranno colpiti in modo ancora più grave. E, sull'esempio di Greta Thunberg, scuoteranno i loro genitori e li faranno uscire dalla loro zona di comfort.

D'altra parte, l'educazione parentale e scolastica erano fino a poco tempo fa i pilastri dell'istruzione e venivano rafforzate dalle letture, da alcune esperienze e dai contatti sociali. Tuttavia, la trasmissione di conoscenze e informazioni sta subendo un cambiamento significativo. Attraverso Internet, ora abbiamo sempre più libero accesso a contenuti esponenzialmente più diversificati e numerosi. Inoltre, ciascuno è libero di attingere a questa fonte di conoscenza in base alle proprie bisogni, desideri, passioni, interessi... o dipendenze, influenze...

Tra questi argomenti, abbiamo accesso, tra l'altro, a fonti di informazione che fino a poco tempo fa erano considerate alternative, marginali o prive di interesse. Questi argomenti stanno iniziando a essere presi sul serio e stanno assumendo un'importanza sempre maggiore. Si tratta di argomenti scientifici, psicologici, ecologici, alimentari, economici, sociologici, filosofici...
Ciò permette a tutti di familiarizzare con nuove nozioni, il che può aiutare ad accettarle e, in ultima analisi, ad agire e comportarsi in base a questi nuovi punti di riferimento.

Non voglio nemmeno negare l'influenza nefasta di Internet con tutte le fake news, le tendenze complottistiche, gli influencer di basso livello, le truffe, le pubblicità personalizzate e simili, che hanno un impatto enorme su una parte non trascurabile della popolazione. Oserei sperare che, di fronte al rumore assordante degli "alberi della disinformazione" che portano al caos, i milioni di "alberi informativi" che crescono discretamente in rete riusciranno, nel tempo, grazie alla loro affidabilità, a ristabilire un po' più di giustezza nel complesso e a riportare la calma. Perché oso credere che sia difficile mantenere nel tempo le falsità, poiché la prova della menzogna finisce quasi sempre per venire alla luce.

Detto questo, Internet può fornire, a qualsiasi età, un complemento educativo estremamente importante di cui non misuriamo ancora veramente la portata, in particolare nel campo dell'evoluzione delle coscienze. Ed è probabile che questo aspetto accelererà il cambiamento di paradigma che siamo chiamati a realizzare.

Prima di descrivere i mezzi meno accademici per influenzare, affronterò un ultimo argomento: quello del potere delle minoranze, perché anche questo non è trascurabile. È strettamente legato al potere dei movimenti non violenti.

8. Il potere della minoranza

> *«Una minoranza può modificare le opinioni e le norme di una maggioranza, indipendentemente dal loro potere o dal loro status relativo, purché, a parità di condizioni, l'organizzazione delle sue azioni, così come l'espressione delle sue opinioni e dei suoi obiettivi, obbediscano alle condizioni ... di autonomia, investimento o equità. » Serge Moscovici nel libro in francese « La psychologie des minorités actives » (La psicologia delle minoranze attive), (1991) p.171, disponibile integralmente su Internet:*
> [Fonte: http://www.psychaanalyse.com/pdf/psycho_minorites_actives.pdf#%5B%7B%22num%22%3A283%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C0%2C792%2Cnull%5D]

Il potere della minoranza della popolazione che sta evolvendo non è da minimizzare. Ed è strettamente legato al potere dei movimenti non violenti. Perché se alcuni si dimostrano ribelli, rivendicativi, persino violenti, la maggior parte agisce in modo poco ostentato e alcuni eventi rendono le loro azioni percettibile a tutti.

Greta Thurnberg è un esempio piuttosto rappresentativo di come si possa esercitare un'influenza anche quando si è in minoranza. Da sola, pur essendo un'adolescente, una donna, di bassa statura e piuttosto marginale nel suo profilo, è andata a manifestare da sola davanti al parlamento svedese, scioperando da scuola ogni venerdì.
In un anno è riuscita a mobilitare milioni di persone in tutto il mondo affinché seguissero il suo gesto, e non solo scolari o studenti, tutt'altro. Ha risvegliato anche alcune eminenze scientifiche che non osavano affermarsi per non perdere obiettività. Sebbene questo movimento si limiti per la maggior parte di coloro che lo sostengono a proteste e discorsi, ha il merito di esistere e soprattutto di interpellare.

E la minoranza che sta cambiando paradigma sta crescendo e diventerà sempre più influente, a seconda di come agiranno concretamente coloro che lo portano avanti.

L'influenza delle minoranze può dipendere da molti condizioni, tra cui:

- la forte convinzione e la fiducia che si dimostrano rispetto all'opinione, alla causa o al progetto che ci sta a cuore.
Più si è convinti della fondatezza di ciò per cui si agisce, più si agisce con fiducia; più questo ha un impatto su coloro che ne sono testimoni;

- la coerenza tra ciò in cui si crede e i comportamenti che corrispondono a tali credenze.
Se l'approccio è onesto e non si limita a un'argomentazione intellettuale, ma è caratterizzato da azioni e dal modo in cui vengono condotte, ciò lo rende decisamente più credibile;

- la perseveranza, la motivazione e la determinazione che dimostriamo nel nostro approccio.
Quando si persiste nel tempo nelle intenzioni e nella manifestazione di determinati comportamenti, ciò dimostra in un certo senso che l'esperienza è in linea con ciò che si pretende di credere;

- e questo parallelamente all'importanza che si attribuisce a questo percorso, indipendentemente da qualsiasi autorità o dogma.
Il fatto che le convinzioni abbiano un posto molto importante agli occhi di coloro che le difendono e che non siano dettate da qualcosa di esterno, quindi che non ci si accontenti di seguire l'influenza altrui, interpella inevitabilmente coloro che ne sono testimoni.

- La giustezza delle azioni e delle parole, in linea con valori elevati.
Quando i comportamenti sono in linea con valori di onestà, equità, giustizia, rispetto, sostenibilità, ecc., non solo è difficile contrariarli, ma essi esercitano anche una sorta di contagio.

- Il sapere, la conoscenza, la competenza e la coscienza che si hanno rispetto al processo.
È infatti difficile mettere in discussione un'opinione o un ragionamento quando questi sono ampiamente documentati e fondati;

- la preoccupazione di assumersi le proprie responsabilità.
Coloro che riconoscono i propri errori, cercano di porvi rimedio, cercano di imparare ad evitarli e di agire in modo integro; dimostrano una forma di integrità, umiltà e preoccupazione di andare avanti in modo costruttivo e nel rispetto della collettività.

- l'intransigenza nell'interpretazione di ciò che si fa e del messaggio che si trasmette, fino a una certa radicalità.
Nel senso che è difficile distogliere una persona dai propri obiettivi quando sa che sono fondati e non può più a concepire di tornare alle sue vecchie convinzioni;

- e questo, combinato con l'empatia e a una relativa indulgenza e apertura nei confronti di coloro che non agiscono come se stessi.
È questo che rende possibile il dialogo e rende flessibili le opinioni, senza lasciarsi influenzare dalla pressione sociale rappresentata dalla maggioranza. È molto più facile frequentare e lasciarsi influenzare da persone che agiscono con il cuore.

- e infine, il fatto che, in alcuni casi, questo approccio va, a livello materiale, contro l'interesse personale di coloro che lo adottano (anche se l'interesse personale a livello più ampio converge con l'interesse generale ricercato).
Nel senso che rifiutarsi di consumare, di concedersi dei piaceri, di arricchirsi, è l'esatto contrario di un atteggiamento egoista o che cercherebbe di trarre vantaggio per sé. Il fatto di difendere una causa che, a priori, è quella della comunità, ma non proprio la propria, rende di fatto la causa più giusta;

- e che si tratta di una richiesta e non di un'esigenza.
Ciò consente di eludere l'opposizione frontale - *«what you resist persists»* - e si ricollega al fatto di agire con il cuore.

Sono tutte queste disposizioni d'animo che conferiscono a un gruppo minoritario un maggiore potere di influenza.

Ciò che interpella è anche la capacità di andare controcorrente senza lasciarsi influenzare dalla pressione della maggioranza, che a volte si mostra violenta, perché ognuno crede in ciò che fa. Non si tratta di un desiderio di distinguersi dalla maggioranza, ma di una convinzione così forte da portare a distinguersi. E il potere che questo genera è anche indotto dal fatto che non c'è proprio alcuna ricerca di esercitare un potere, una costrizione.

Sto parlando di due poteri molto diversi. Da un lato, il potere di influenza (costruttivo in questo caso, poiché esiste anche la tendenza opposta, attraverso la manipolazione, tra le altre cose) e, dall'altro, il potere della forza (sia fisica che psicologica), che crea resistenza e quindi frena l'influenza.

Il potere di influenza che può esercitare una minoranza è quindi un potere di altro ordine.
Serge Moscovici spiega tutto questo nel suo libro in francese (già citato) sulla *«Psicologia delle minoranze attive»* (« La psychologie des minorités actives », (1991)), in particolare nel capitolo 6 dedicato agli stili comportamentali:
Il libro è disponibile integralmente su Internet.
[Fonte: http://www.psychaanalyse.com/pdf/psycho_minorites_actives.pdf#%5B%7B%22num%22%3A283%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C0%2C792%2Cnull%5D].

9. Catalizzatori di altro genere

Le crisi sono il motore principale dell'evoluzione. Hanno il potere di trasformarci. A queste si aggiungono altre influenze quali: l'insegnamento, l'informazione, l'argomentazione, il potere dell'esempio, le testimonianze, i movimenti minoritari. Tuttavia, tutto ciò costituisce solo la parte visibile: quella che è nota, ma che non è certamente la più importante. Si tratta piuttosto di una cassetta degli attrezzi per coloro che sono già impegnati nel processo.

Tuttavia, quando facciamo la nostra parte, induriamo di fatto gli altri a fare lo stesso, perché tutta una serie di altre fonti di influenza meno conosciute e non percepibili eserciteranno il loro effetto nella stessa direzione.
A mia conoscenza ne esistono almeno sei: l'intelligenza collettiva, i neuroni specchio, l'epigenetica, il contagio dell'altruismo, i campi morfogenetici, la trasmissione di tutti i nostri pensieri ed emozioni e, indirettamente, l'autocontagio. Questi fattori di influenza meno visibili funzionano come catalizzatori. Probabilmente ne esistono anche altri. Questi catalizzatori si combinano, si influenzano a vicenda e fanno parte, in realtà, di uno stesso processo. Noi facciamo parte di un tutto, ed è il tutto che sta seguendo un percorso evolutivo.
Considerando le cose in questo modo, si capisce che l'evoluzione è ineluttabile e davvero alle nostre porte, alla nostra portata. E decidendo di intraprendere questo percorso a livello individuale e impegnandoci in esso, non solo smettiamo di ostacolare questa evoluzione, ma soprattutto facciamo semplicemente la nostra parte e contribuiamo ad accelerarla.

Ecco alcuni di questi fattori di influenza. Il primo e l'ultimo non sono individuali, ma fanno parte di quei catalizzatori alternativi e meno conosciuti.

a - L'intelligenza collettiva

L'intelligenza collettiva fa parte delle soluzioni del cuore. Si manifesta al di fuori dei rapporti di forza, lontano dagli ambienti in cui la competizione dirige lo spettacolo., dai sistemi sociali basati sulla

coercizione e sull'orgoglio. Si manifesta quando ogni individuo in un gruppo orienta le proprie intenzioni verso una o più cause comuni, verso uno stesso obiettivo, con la motivazione principale di portare a termine il progetto, essendo in grado di mettere da parte i propri interessi personali. Ciò può avvenire solo quando il tutto diventa più importante del sé nell'ambito del progetto. Perche, quando la volontà solidale è quella di andare nella stessa direzione, è più facile evitare i conflitti e le cose si mettono a posto naturalmente. Le priorità vengono quindi trasformate radicalmente e questo permette di accedere a una creatività, un'intelligenza, un'efficacia e una forza di persuasione di gran lunga superiori alla somma di quelle di ogni singolo individuo che vi partecipa. Il gruppo funziona quindi come un banco di pesci, uno stormo di migliaia di uccelli, una squadra di campioni. Progetti di questo tipo si diffondono molto più rapidamente degli altri, senza però creare "buzz" o ricevere pubblicità dai media.

I progetti che funzionano con l'intelligenza collettiva hanno quindi molte più possibilità di successo rispetto a tutti gli altri. Pertanto, più se ne farà uso (e il loro funzionamento è sempre più conosciuto e ricercato), più si moltiplicheranno le opportunità di andare nella direzione delle soluzioni, dell'evoluzione, e dove la creatività prenderà il sopravvento sulla riproduzione di ciò che è sempre stato fatto, senza per questo voltare le spalle alle tradizioni. Vedi il mio articolo in francese *"Intelligenza collettiva"*:
[Cfr. Rif. E: https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm].

Questo argomento si ricollega in parte a quello della trasmissione dei pensieri, che sarà trattato più avanti.

Lynne McTaggart, in un articolo del maggio 2021 (in inglese) *"The thoughtful megaphone"* -
[Cfr. Rif. 25bis: https://lynnemctaggart.com/the-thoughtful-megaphone/?utm_campaign=&utm_content=Lynne%27s+newsletter%3A+The+thoughtful+megaphone&utm_medium=email&utm_source=lynmctaggart],
descrive questo fenomeno da un altro punto di vista, più scientifico: quello del trascinamento, della sincronizzazione, della risonanza, del potere dell'intenzione. Ciò riguarda sia gli oggetti che gli esseri viventi.

A livello umano, secondo diversi studi sorprendenti citati nell'articolo, si osserva la fusione dei cervelli e la sincronizzazione dei ritmi corporei (cardiaci, respiratori) quando le persone cooperano in modo significativo; ad esempio durante l'improvvisazione musicale di gruppo, l'invio di intenzioni tra i partner di una coppia, il lavoro comune dei giocolieri.
Lynne McTaggart evoca anche il potere di guarigione che può essere utilizzato in queste circostanze (lo insegna ai gruppi nei suoi corsi *di formazione "power of 8"*). Spiega che alcune condizioni e stati mentali rendono ancora più potente questa fusione e le intenzioni delle persone che vi partecipano, in particolare quando le intenzioni sono altruistiche, al punto da poter influenzare eventi su scala mondiale. Continua a raccogliere informazioni scientifiche sull'argomento e a condurre esperimenti su larga scala con i suoi lettori e i partecipanti ai suoi corsi di formazione (provenienti da tutto il mondo), affiancata da ricercatori, al fine di approfondire le conoscenze su questi funzionamenti collettivi.

A livello individuale è quindi essenziale orientare le nostre azioni verso gruppi in cui l'intelligenza collettiva possa funzionare.

b - I neuroni specchio

I neuroni specchio sono stati scoperti nel 1996 in Italia da Giacomo Rizzolatti, neurologo dell'Università di Parma. Si tratta di una scoperta di grande rilevanza, che tuttavia non ha avuto grande risonanza nei

media. Se il nostro apprendimento si basa sulla nostra esperienza, esso si basa anche, naturalmente e automaticamente, sull'imitazione di ciò che vediamo, sentiamo e percepiamo.

Quando osserviamo qualcuno compiere un movimento, anche nel nostro cervello si attivano dei neuroni motori, anche se il nostro corpo non partecipa all'azione. In questo modo, quando la nostra intenzione (conscia o inconscia) è quella di imitare il gesto osservato, impariamo già solo osservandolo, anche se non ne siamo consapevoli.

Il contagio dell'imitazione è già visibile nei comportamenti quotidiani come lo sbadiglio o le risate incontrollabili, facilmente imitati dalle persone che ci circondano. Conoscere questo effetto ed essere consapevoli delle sue conseguenze ci costringe ad agire in modo più responsabile in ogni circostanza. Un esempio che illustra bene questo concetto è il ruolo del pedone all'incrocio. Quando un pedone attraversa la strada con il semaforo rosso, se non è solo, è molto probabile che gli altri pedoni lo seguano, imitandolo, senza aver controllato né il semaforo né l'eventuale arrivo di automobili, per semplice effetto specchio.
Se il pedone che attraversa per primo con il semaforo rosso è consapevole che un'auto sta arrivando a 50 metri di distanza e accelera il passo per evitarla, lo stesso non vale per coloro che lo hanno seguito per automatismo.
Pertanto, come pedoni, se siamo consapevoli di questo possibile processo automatico negli altri pedoni, sappiamo quale responsabilità abbiamo quando attraversiamo per primi con il semaforo rosso. Questo ci porterà automaticamente a rivalutare il nostro atteggiamento e a verificare prima se siamo seguiti o meno, o forse ci porterà ad abituarci a rispettare il semaforo rosso per i pedoni in ogni circostanza.

Cito questo esempio perché illustra abbastanza bene la responsabilità di tutte le nostre azioni o comportamenti, anche i più anodini, di fronte a testimoni, e di conseguenza l'apprendimento della scelta di compiere o meno determinate azioni, o del modo di compierle, in funzione delle loro conseguenze su coloro che ne sono testimoni.

Il ruolo educativo dei genitori funziona ovviamente allo stesso modo. Oltre al ruolo attivo, tutti i fatti e le azioni dei genitori sono soggetti all'imitazione da parte dei figli.

Pertanto, quando adottiamo nuovi comportamenti che interpellano chi ci circonda, rischiamo davvero di influenzarli a lungo termine, senza dover predicare o argumentare. Perché se cerchiamo di convincerli a seguirci e loro sono piuttosto riluttanti, rischiamo di ottenere molta più resistenza da parte loro.
La nostra responsabilità nei nostri comportamenti personali è quindi molto più importante del solo percorso che intraprendiamo individualmente. Può implicare anche il percorso che intraprenderanno gli altri.

Pertanto, l'apprendimento di nuovi metodi e nuovi comportamenti da parte di alcuni membri di una comunità rischia, prima o poi, di essere imitato dagli altri membri della comunità. La responsabilità di scegliere i comportamenti giusti è quindi molto più importante di quanto si potesse immaginare in precedenza.

In questo senso, si può comprendere ancora meglio l'importanza del quarto potere rappresentato dai mass media. Programmare trasmissioni, serie televisive, reality show, che sono basati sulla violenza, il sessismo, l'ingiustizia, la competizione, la manipolazione; significa intrinsecamente educare i telespettatori ad integrare questi comportamenti.
Lo stesso vale per gli altri media come il cinema, gli youtuber o gli influencer e i loro milioni di follower, i social network, ecc. e l'invasione massiccia della pubblicità a tutti i livelli.

Il contenuto delle nostre informazioni, i metodi pedagogici nelle scuole, ecc. sono tutti soggetti a imitazione da parte di coloro che ne sono destinatari.

Un altro aspetto da tenere in considerazione con i neuroni specchio è la loro inefficacia per tutto ciò che provoca la nostra avversione. Ciò impedisce quindi l'imitazione.
A priori questo potrebbe allontanarci dal pericolo di imitare tutto ciò che è dannoso nel nostro ambiente. Tranne che, bisogna anche tenere conto dell'abituazione. Più viviamo, ad esempio, in un ambiente violento, più ci abituiamo ad esso e più lo accettiamo. E questo può avvenire in modo impercettibile, senza che ce ne accorgiamo, come nel *"Il principio della rana bollita"*
[cfr. Rif. B: https://www.tragicomico.it/il-principio-della-rana-bollita-noam-chomsky/).
Non sorprende quindi che in una società in cui la pubblicità ci sommerge e ci spinge a consumare, in cui la televisione e il cinema ci mostrano in abbondanza tutti gli aspetti peggiori del comportamento umano e tutto l'orrore dell'attualità, finiamo per assumere semplicemente il ruolo di pecore, di consumatori, e ci comportiamo in modo sempre più violento, egoisticamente, disonestamente, imparando a diffidare di tutto e finendo per sostenere le politiche più fasciste, mentre cerchiamo di costruirci un capitale di azioni, aggrappandoci a fare a tutti i costi ciò che ci piace senza preoccuparci di coloro che soffrono intorno a noi. Sto ovviamente esagerando. Nessuno assomiglia a questa caricatura. Tuttavia, ognuno di noi ne ha adottato uno o più aspetti in modo marcato, o talvolta più sottile e insidioso.

Una profonda rimessa in discussione sulla scelta dei programmi e di altri contenuti scritti, televisivi, cinematografici o su Internet avrà quindi un impatto significativo su coloro che ne sono influenzati.

Diventare coscienti di questo aspetto dell'imitazione da parte dei neuroni specchio può motivarci a cercare di nutrirci di altre immagini, altre informazioni, ma anche a comportarci in modo diverso e a cercare di frequentare persone che hanno preso la stessa direzione.

Per saperne di più sui neuroni specchio, ecco due riferimenti:

- l'articolo *« Neurones miroir et empathie » ("Neuroni specchio ed empatia")*:
[Fonte: https://nospensees.fr/neurones-miroir-empathie/];
- l'articolo *« I neuroni specchio (1992) di Di Pellegrino, Fadiga, Fogassi, Gallese e Rizzolatti"* di Alessia Offredi (2016):
[Fonte: https://www.stateofmind.it/2016/06/neuroni-specchio-esperimenti/].

> Nota relativa all'empatia:
> Vorrei portare un'importante distinzione tra una forma di sensibilità che, attraverso i neuroni specchio, ci permette di provare la stessa emozione della persona che abbiamo di fronte, ma in modo involontario e senza necessariamente darci la capacità di aiutarla e sostenerla. Le persone che presentano questa sensibilità o capacità sono talvolta chiamate "spugne emozionale". E questo, secondo me, non è vera empatia. Perché, in questo caso, comprendendo l'emozione che abbiamo di fronte e immergendocene, non siamo in grado di aiutare l'altro a gestirla o a uscirne. Ma questo viene spesso confuso con l'empatia, perché c'è effettivamente comprensione dell'emozione dell'altro.
>
> La vera empatia consiste - attraverso l'esperienza e la conoscenza di sé stessi, o attraverso una forma di educazione o di allenamento - nel riconoscere l'emozione in cui si trova la persona che abbiamo di fronte, nel comprenderla, ma essendo in grado di proteggersi dall'entrarvi noi stessi, proprio per poterla aiutare e offrirci come pilastro su cui appoggiarsi. Ciò è praticamente impossibile quando ci si lascia coinvolgere dall'emozione e si assorbe quindi l'emozione dell'altro

come una spugna. In questo caso, infatti, la persona potrà sentirsi compresa, ma la sua emozione rischia invece di essere rafforzata dall'effetto specchio o dall'effetto trainante, senza avere un pilastro su cui appoggiarsi. Di fronte a un interlocutore che assorbe le nostre emozioni, è molto più difficile uscire dall'emozione e ricontattare mentalmente la realtà serena.
L'altruismo presente nella vera empatia è decisamente più forte e consapevole.
Molte persone confondono queste due forme di reazione e credono di essere empatiche, mentre in realtà sono piuttosto ipersensibili e reagiscono come spugne.
E le due reazioni non possono manifestarsi insieme, a meno che la sensibilità non sia leggera e controllata.

La vera empatia si impara generalmente con l'esperienza e la resilienza, quando si riesce a gestire le proprie ferite e, quindi, il più delle volte, con l'età.

c - L'epigenetica

Non posso pretendere di conoscere questo argomento, e questo paragrafo è stato aggiunto dopo la stesura del resto del documento, perché mi è stato suggerito dalla lettura del libro (già citato) *"L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio" Ed. Feltrinelli* (2019) di Richard Wilkinson e Kate Pickett -
[Cfr. Rif. 10: https://www.feltrinellieditore.it/opera/lequilibrio-dellanima/], così come quanto affermato da Joe Dispenza nei suoi libri, conferenze e formazione. In poche parole, ecco cosa ho capito riguardo all'argomento in questione. Se nasciamo con un DNA definito, che compone i nostri geni e non può essere modificato nel corso della nostra vita, i nostri geni possono invece essere modificati dalle nostre esperienze. Possono essere attivati o disattivati. E il loro stato, che dipende dalle nostre esperienze, può essere trasmesso tale e quale per diverse generazioni.
Quando impariamo nuovi modi di funzionare nella vita, prima di diventare genitori, ciò può portare all'attivazione o alla disattivazione di alcuni geni. La nostra evoluzione andrà così a beneficio dei nostri futuri figli, senza che essi debbano compiere tutto il lavoro di trasformazione che noi abbiamo dovuto compiere.
Al contrario, l'epigenetica può rafforzare le disuguaglianze sociali, perché se la povertà genera solo comportamenti di sopravvivenza, può anche creare una sorta di circolo vizioso. Perché, il fatto di essere educato in un ambiente svantaggiato genera nei bambini condizionamenti ai comportamenti di sopravvivenza e, al di là, questo può anche essere trasmesso alle generazioni successive attraverso l'ereditarietà.

Di conseguenza, l'evoluzione dei comportamenti e dei funzionamenti mentali ed emozionali dei potenziali genitori può assicurare alle generazioni future il mantenimento di questa evoluzione nel tempo.

d - Il contagio dell'altruismo

Il contagio dell'altruismo potrebbe essere la conseguenza dei neuroni specchio. Tuttavia, questo contagio ha una forza ancora maggiore, perché quando assistiamo a un gesto altruistico, siamo pervasi da un'emozione positiva, un sentimento che dà senso. E questa impressione genera il desiderio di fare lo stesso. Non ci sarà necessariamente un'imitazione del comportamento, ma l'atto di altruismo osservato è in qualche modo il fattore scatenante di una catena di atti altruistici che saranno poi compiuti dall'osservatore. Il seguente articolo (in francese) di Ilios Kotsou (2018) lo definisce *"L'elevazione*".

[Fonte: https://www.rtbf.be/info/societe/detail_l-elevation-quand-etre-le-temoin-d-une-bonne-action-fait-de-nous-une-meilleure-personne?id=9876159].
Un altro articolo (in francese) cita diversi studi condotti su questo argomento:
[Fonte: https://www.madmoizelle.com/gentillesse-contagieuse-369867].

Questo contagio è anche riflessivo: essere generosi, benevoli, donare se stessi ci fa stare bene e ci spinge a continuare in questo senso. Più lo sperimentiamo, più diventa facile abbandonare i registri più egoistici dell'individualismo che consistono nel perseverare nel fare ciò che ci piace senza tener conto degli altri, ecc.
L'altruismo, se non è finto, se è motivato da vera benevolenza ed empatia, può avere un importante effetto di contrappeso alle abitudini, ai condizionamenti, agli impulsi e alle dipendenze. È anche la luce che può aiutarci a dissolvere la nostra parte oscura. Perché la nostra benevolenza verso noi stessi, accettando le nostre parti più oscure, ci apre ad accettare l'altro allo stesso modo e ci permette di imparare a dare senza contare.

Tutti i comportamenti che consistono nell'uscire dal sistema economico così come lo conosciamo attualmente possono essere improntati a un'intenzione altruistica, a una sete di giustizia, a una motivazione solidale. In questo senso, non solo possono generare automaticamente l'imitazione, ma probabilmente consisteranno anche uno stimolo ad andare ancora oltre, per coloro che ne sono testimoni. In un certo senso, la solidarietà e tutti i comportamenti umanistici sono motori di una spirale positiva, costruttiva e creativa verso più comportamenti di questo tipo. È quindi facile immaginare che più cittadini li metteranno in pratica, e quindi più cittadini ne saranno testimoni, più facilmente questi comportamenti finiranno per generalizzarsi.

e - I campi morfici (o morfogenetici)

Ancora più in là, esiste un altro livello di apprendimento collettivo automatico e inconscio.

Rupert Sheldrake, biologo britannico, ha elaborato un'intera teoria su questo argomento, che ho cercato di descrivere nell'articolo (in francese): « Du centième singe aux champs morphiques – de la légende à l'hypothèse scientifique » (*"Dalla centesima scimmia ai campi morfici - dalla leggenda all'ipotesi scientifica"*),
[Cfr. Rif. N: https://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm].
La sua teoria si basa sull'osservazione biologica che quando una comunità apprende qualcosa, e tale apprendimento viene acquisito da un numero sufficiente di membri di quella comunità, esso viene automaticamente acquisito da tutti i membri di quella comunità, ma anche da tutte le comunità della stessa specie, anche in assenza di qualsiasi comunicazione materiale tra queste comunità. E questo vale anche per gli esseri umani.
Mentre siamo abituati a pensare che la nostra memoria sia localizzata nel nostro cervello, che i nostri geni siano responsabili dei caratteri ereditari e che i nostri pensieri siano la conseguenza soltanto di fenomeni chimici ed elettrici che hanno sede nel cervello, Sheldrake postula che è diverso.
Le modifiche che introduciamo nella nostra vita a livello individuale avrebbero quindi un impatto sul nostro entourage e ben oltre, anche se non li mostriamo o non li comunichiamo.

Questa teoria permette di ipotizzare un'accelerazione delle transizioni future. Più i gruppi coinvolti saranno numerosi, più rapidamente avverranno le trasformazioni e su larga scala. Ciò permetterebbe di ipotizzare che, di fronte al collasso della nostra civilizzazione che diventa sempre più visibile, la rinascita di una nuova civilizzazione, quella del cambiamento di paradigma, sia già avvenendo. Ogni volta che viene raggiunta una massa critica per un progresso da implementare, ovvero quando un

numero sufficientemente importante di persone diventa in grado di integrarlo nella propria vita personale, allora il progresso può generalizzarsi.

f - La trasmissione di tutti i nostri pensieri ed emozioni

« Everything that we are thinking and feeling is being broadcasted » Anna Breytenbach

« Human consciousness seems to be like a leaky bucket, with our thoughts spilling out of us, getting embedded in everything from other people to our food. » Lynne McTaggart

A complemento degli altri fattori di influenza citati in precedenza, si aggiunge quello della nostra capacità di trasmettere i nostri pensieri e le nostre emozioni al di fuori dei canali del linguaggio verbale e scritto, che può in parte sovrapporsi a quello dei campi morfogenetici. Ciò avviene a livello inconscio, sia da parte dei trasmettitori che dei ricevitori che siamo noi.

Per comprendere meglio il concetto, vi suggerisco di guardare il seguente video (in inglese - 14'36") di un'intervista ad Anna Breytenbach *"Anna Breytenbach communicates with Great White Shark"* (2015), che parla degli squali e del motivo per cui attaccano gli esseri umani (cosa che in realtà accade molto raramente):
[Cfr. Rif. 8: https://www.youtube.com/watch?v=HTdlMC6NZU4&feature=youtu.be&inf_contact_key=3fbd6de52deeb21be013a14a9ce48df1680f8914173f9191b1c0223e68310bb1].

Sebbene l'argomento trattato sembri piuttosto lontano dal tema qui affrontato, spiega molto chiaramente quanto tutto ciò che pensiamo e proviamo venga trasmesso (broadcasted) alle persone che ci circondano o agli esseri coinvolti da questi pensieri ed emozioni. Contrariamente alle credenze comunemente accettate, i nostri pensieri e le nostre emozioni non influenzano solo noi stessi, in ogni circostanza e su tutto. Comprendere questo implica che non sono tanto le nostre azioni ad agire sulla realtà, quanto ciò che pensiamo e proviamo. Scegliere la direzione dei nostri pensieri (e in particolare delle nostre intenzioni) e dei nostri sentimenti influenzerà la realtà in questo senso.

Se si ascolta attentamente l'intero video, esso conferisce un rilievo completamente diverso a tutto ciò che è stato detto in precedenza sul rapporto di forza. Tutto ciò che pensiamo, proviamo e facciamo nell'ambito del rapporto di forza e/o della paura agisce sul nostro ambiente. Tutto ciò che pensiamo, proviamo e facciamo nell'ambito dell'empatia, dell'amore, della compassione, dell'apprezzamento, dell'altruismo, della generosità, della giustezza, della coerenza, dell'aiuto reciproco, dell'integrità, del rispetto, della solidarietà... influisce anche sul nostro ambiente.
E il confine tra i due tipi di pensieri e sentimenti non è sempre chiaro. È quindi essenziale comprendere bene in cosa consiste il rapporto di forza, le intenzioni che implica e il modo in cui lo utilizziamo - la nostra parte oscura - prima di diventare capaci di fare le scelte giuste, una per una, per tutte le nostre azioni e i nostri pensieri, nella vita quotidiana.
In un certo senso, è meglio prima fare ordine in casa propria, prima di pensare a guardare quella degli altri.

Per quanto possiamo cercare di agire in modo rispettoso, non violento e benevolo, se i nostri pensieri non corrispondono alle nostre azioni, anche solo in parte, gli effetti delle nostre azioni non saranno quelli che desideriamo.

E per illustrare questa sfumatura difficile da percepire tra pensieri e azioni che appartengono al registro del rapporto di forza o, al contrario, al registro dell'altruismo, prenderò l'esempio dei nostri acquisti. Oltre al fatto che consumare perde tutto il suo significato quando cerchiamo di abbandonare il mondo delle ricchezze materiali, anche la scelta dei nostri acquisti sarà coinvolta.
Per porre fine a una politica abusiva, discriminatoria, ingiusta, praticata in un paese o da una multinazionale, possiamo scegliere di boicottare i prodotti che vi sono fabbricati. L'elenco dei prodotti che possiamo boicottare in questo modo è lungo, se si è un po' informati sulle pratiche politiche e commerciali nel mondo.
L'atteggiamento di boicottaggio consiste nell'affrontare direttamente l'autorità che garantisce la produzione di questi prodotti. E la richiesta di abbandonare la politica o la pratica commerciale in questione consiste in una pretesa, con la forza di cercare di influire sui profitti che vogliamo impedire astenendoci dall'acquistare tali prodotti. L'intenzione che generalmente sta alla base del boicottaggio è uno spirito di rivincita.

Il rapporto di forza è, il più delle volte, molto diseguale, perché il numero di persone che partecipano al boicottaggio è spesso talmente infimo da essere ben lontano dal poter influenzare la politica o la pratica in questione.

Al contrario, quando si fanno scelte che non si basano più sul rapporto di forza, è molto probabile che non si comprino nemmeno prodotti derivanti da una politica o da una pratica abusiva, discriminatoria o ingiusta. Ma l'intenzione che guiderà i nostri acquisti non sarà più in opposizione alle autorità che ne sono responsabili. L'intenzione sarà innanzitutto quella di smettere di comprare qualsiasi cosa, riducendo drasticamente i nostri consumi, e di abbandonare i circuiti commerciali basati esclusivamente sul profitto, comprando in luoghi che offrono prodotti etici, ecologici, locali, sfusi, ecc. Lo spirito di rivincita è quindi totalmente assente in questo atteggiamento.

Tuttavia, è l'intenzione che sta dietro l'atto e il pensiero che farà la differenza in termini di impatto del comportamento che, in entrambi i casi, sarà probabilmente quasi lo stesso, tranne per il fatto che il boicottaggio è un'azione molto limitata, mentre il consumo alternativo ha una portata molto più ampia. E l'intenzione che orienta l'atto è guidata, a seconda dei casi, dal rapporto di forza o dall'altruismo.
Il fatto di vivere in modo molto sobrio, di riparare, riciclare, ecc. e quello di comprare prodotti alternativi comporta di fatto che non si comprano più i grandi marchi, ma senza cercare di rivendicare nulla contro di essi. Il che è l'esatto contrario del boicottaggio.

Il boicottaggio, accanto a questo atteggiamento, appare quindi irrisorio. I nostri acquisti, quando sono orientati verso l'alternativa, non sono quindi guidati dall'opposizione alle grandi aziende, cercando di esigere che cambino atteggiamento. L'approccio consiste semplicemente nell'abbandonare il consumo nel suo complesso con l'obiettivo di rispettare se stessi (mangiare sano, ad esempio) e rispettare gli altri e il pianeta.

Nonostante, i comportamenti di boicottaggio e di acquisto alternativo sono in realtà molto simili. È l'approccio sottostante che è molto diverso. Ma se i nostri pensieri, le nostre emozioni e quindi le nostre intenzioni vengono trasmessi al di là di noi stessi, l'impatto sarà diametralmente opposto per azioni simili, a seconda delle intenzioni che ne sono alla fonte.

Un altro esempio che avevo già citato è quello delle manifestazioni e di altre azioni militanti. Finché si milita e si manifesta con un atteggiamento di pretesa, si rimane su un piano controproducente, perché ci si fa sentire in un contesto di opposizione e di rapporto di forza. Se invece si manifesta nel contesto di una richiesta, di un sostegno verso una politica più giusta, e in quello di mettere le nostre intenzioni in convergenza con quelle di tutti gli altri manifestanti e in coerenza con i nostri comportamenti cittadini

e privati in generale, si crea allora un contesto completamente diverso che rischia di portare molto più lontano. E quando ci si trova in questo registro, è molto probabile che non ci si accontenti di manifestare, ma che si agisca anche su molti altri livelli, in base alla stessa intenzione, attraverso la meditazione e il lavoro su se stessi, la sobrietà, la partecipazione ad azioni cittadine alternative, ecc.

Agire a livello individuale, quindi, non è affatto così insignificante e inutile come sembra.

Quando comprendiamo l'impatto dei pensieri e delle emozioni che diffondiamo, semplicemente lasciandoli attraversare la nostra mente, possiamo capire che parlare con prudenza e cercare di ponderare il linguaggio, è solo un primo passo. Dobbiamo anche tenere conto dei nostri neuroni e dei nostri ormoni nel nostro cervello e nel nostro corpo per imparare a dissolvere i pensieri carichi di veleno, le ondate di emozioni negative: che possono essere dannose sia per gli altri che per noi stessi.
Non si tratta di negarli quando sono presenti, ma di guardarli in faccia, accettarli, placarli e generarne di nuovi più positivi.

Questo non solo cambierà la nostra prospettiva nei confronti dei problemi che incontriamo, portando a un cambiamento nel comportamento e nelle scelte delle nostre decisioni, ma cambierà anche la risposta di coloro che ci stanno di fronte, che potrebbero quindi non essere più la fonte dei problemi, ma diventare talvolta persino collaboratori per l'attuazione di soluzioni completamente nuove.

g - L'auto-contagio

Quanto segue può essere collegato anche ai campi morfogenetici, nel senso che Rupert Sheldrake parla di auto-risonanza morfica quando l'apprendimento o il cambiamento operato su un individuo influisce su questo stesso individuo per radicare tali cambiamenti (abitudini) o favorire cambiamenti futuri.
C'è una forma di auto-stimolazione nel processo di evoluzione verso il cambiamento. Il nostro sguardo, quando è attento a tutti gli argomenti che ci permettono di approfondire o progredire rispetto ai nostri interessi del momento, sarà messi di fronte a proposte di letture, conferenze, persino a corsi di formazione, video o documentari, o interviste, o anche pratiche, esperienze, incontri, che ci porteranno ad avanzare su questo percorso. Questo può naturalmente accadere perché ci iscriviamo a mailing list o come membri di associazioni, ma c'è anche il fatto che saremo automaticamente attratti, in qualsiasi circostanza, a notare ciò che riguarda gli argomenti su cui stiamo avanzando. E saremo più facilmente portati a vivere esperienze che ci spingono a continuare su questa strada.

L'auto-contagio può anche essere compreso attraverso un'altra prospettiva, illustrata perfettamente dalla seguente favola degli uccelli bianchi e uccelli neri:

> ***Uccelli bianchi e uccelli neri***
>
> *«Gli uomini - disse - nei loro rapporti reciproci, sono paragonabili a muri posti uno di fronte all'altro. Ogni muro è costellato di moltissimi buchi in cui si annidano uccelli bianchi e uccelli neri.*
>
> *Gli uccelli neri sono i pensieri e le parole cattive.*
>
> *Gli uccelli bianchi sono i pensieri e le parole buone.*
>
> *Data la loro forma, gli uccelli bianchi possono entrare solo nei buchi degli uccelli bianchi e, altrettanto, gli uccelli neri possono infilarsi solo nei buchi degli uccelli neri.*

Adesso immaginiamo due uomini che si credono nemici uno dell'altro. Chiamiamoli Yussuf e Ali.
Un giorno Yussuf, persuaso che Ali gli voglia male, si sente adirato nei suoi confronti e gli manda un pensiero terribile, vale a dire che gli invia un uccello nero lasciando libero il buco corrispondente.
L'uccello nero vola fino ad Ali e, per sistemarsi, cerca un buco libero adatto alla propria forma.

Se Alì dal canto suo non ha inviato alcun uccello nero verso Yussuf, cioè se non ha emesso pensieri cattivi, non avrà buchi neri a disposizione. Non trovando posto, l'uccello nero di Yussuf sarà costretto a ritornare al suo nido d'origine, riportando con sé il male di cui era gravato, male che finirà per rodere e distruggere lo stesso Yussuf.

Immaginiamo invece che Alì, a sua volta, abbia emesso un cattivo pensiero: nel far ciò avrà liberato un buco dove l'uccello nero di Yussuf potrà annidarsi e depositare una parte di male, compiendo così la sua missione distruttiva. Intanto l'uccello nero di Alì avrà raggiunto Yussuf infilandosi nel buco lasciato libero dall'uccello nero di quest'ultimo.

Perciò entrambi gli uccelli neri avranno raggiunto l'obiettivo e lavoreranno a distruggere l'uomo cui erano destinati.
Però, a missione compiuta, ciascuno tornerà al suo nido d'origine, perché è stato detto: « Ogni cosa ritorna alla sua fonte ».

Poiché il male di cui erano gravidi non è ancora esaurito, lo stesso male si rivolgerà contro gli autori finendo col distruggerli."

Questa favola o parabola esprime abbastanza chiaramente l'importanza dei nostri pensieri e delle nostre parole che inviamo agli altri, come spiegato nel capitolo precedente, evidenziando che ciò che pensiamo non solo ha un effetto di comunicazione con gli altri, ma implica anche che il registro su cui scegliamo di funzionare ha un effetto trainante su noi stessi. E questo effetto aiuta a rimanere nello stesso registro di pensieri, emozioni, intenzioni, sia positivi che negativi. Da qui l'importanza di praticare tecniche come la meditazione e molte altre, per radicare i nostri automatismi di pensiero sul lato positivo. Pensare e provare sentimenti felici significa vedere la vita come un bicchiere mezzo pieno e poter osservare che si riempie. Pensare e provare sentimenti infelici e/o di risentimento significa considerare la vita come un bicchiere mezzo vuoto e infliggersi inconsciamente a vederlo svuotarsi. Ma questo può anche rafforzare il bicchiere di chi ci circonda - o anche più lontano - a riempirsi o svuotarsi, se i nostri pensieri fanno eco ai loro. L'ottimismo può quindi diventare una scelta cosciente ed efficace, per sé stessi e molto altro ancora.

Così, l'auto-contagio e la trasmissione dei pensieri funzionano in qualche modo di concerto. Perché, quando si integra l'importanza della gestione dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, diventa allora accessibile comprendere l'immensa responsabilità che abbiamo nel farlo.
E raggiungendo questa comprensione aiutiamo già gli altri a raggiungerla. Mettendo in pratica questo apprendimento, aiutiamo gli altri a metterlo in pratica. Lavorare su se stessi, intraprendere un percorso di evoluzione personale è un circolo virtuoso che non solo ci permette di evolvere, di aumentare il nostro benessere, la nostra salute, di avvicinarci alla felicità, di migliorare le nostre relazioni e il nostro rapporto con il mondo, di renderci capaci di operare in modo più efficace e positivo in questo mondo, ma consiste soprattutto e prima di tutto nell'aiutare questo mondo a essere un posto migliore.

In questo contesto, il ruolo della meditazione (e di tutte le tecniche che operano nella stessa direzione, che sono numerose e diverse) è fondamentale e totalmente incompreso dalla maggior parte delle persone, e persino da alcuni meditanti.
In un messaggio rivolto ai membri del *"World Tai Chi & Qigong Day"*, il suo fondatore William Douglas cita il Tao Te King e dice:

> *"Non c'è illusione più grande della paura... Chi riesce a vedere attraverso le paure sarà sempre in pace".*

E aggiunge:

> *"I dati rivelano che lo stato meditativo riduce effettivamente le parti del nostro cervello legate allo "stress/paura" e sviluppa le parti legate all'"empatia/compassione". Coltiviamo così un senso di tranquillità nella nostra coscienza... e, come rivela la scienza... nella nostra vita e nel nostro mondo".*

Posso testimoniare io stesso su questo argomento. Quando ero in grande difficoltà sia a livello fisico che mentale, i professionisti che mi hanno aiutato: medici, osteopati e altri, mi hanno quasi tutti ripetuto che ero "troppo nella mente" e mi hanno consigliato di meditare per rimediare a questo.
A volte provavo a meditare. Ho seguito un corso di meditazione zen, ho seguito un corso di meditazione consapevole. Ma per me rimaneva piuttosto inaccessibile, poco convincente. Non consideravo più la meditazione come una cosa da new age, ma non ne capivo assolutamente gli effetti. Ho anche letto diversi articoli e persino libri sull'argomento. Ma ancora una volta capivo tutto con la mia "mente". Non riuscivo a sperimentarlo.
Purtroppo ho letto più volte che la meditazione non doveva essere praticata per ottenere qualcosa, ma solo per tornare al presente, a se stessi, alla realtà del momento. Ho capito che non doveva essere praticata con un obiettivo, e quindi mi chiedevo perché allora così tante persone meditassero.

In realtà, alcuni tipi di meditazione (in genere guidata) hanno un effetto immediato. Può trattarsi di rilassamento, di un lavoro sull'umore, di un lasciar andare le emozioni di rabbia, paura o altro. Ma la mia esperienza attuale mi porta davvero a confermare ciò che dice William Douglas. Da quando medito quotidianamente e assiduamente, le mie paure, la mia rabbia, la mia tendenza alla critica e all'aggressività o anche al rimuginare e al lamentarmi, il mio risentimento, il mio calo di morale, ecc. scivolano via, perdono lentamente ma inesorabilmente la loro importanza, hanno meno impatto sulla mia vita. Sono sempre presenti e tornano regolarmente dalla porta di servizio, torturandomi ancora abbastanza spesso. Ma ne sono decisamente più consapevole. Li ascolto meno. Ma soprattutto, ritrovo la mia capacità di empatia, la mia fiducia in me stessa, la mia indulgenza, la capacità di superare le difficoltà, l'entusiasmo per la vita, una forma di umanità che i colpi e le ferite della vita mi avevano fatto perdere poco a poco. Più medito, più abbandono la mentalità del bicchiere mezzo vuoto per passare a quella del bicchiere mezzo pieno. Da quando medito, il mio bicchiere si riempie. E questo funziona in un circolo virtuoso. Ma smettere di meditare può portare a invertire questa tendenza. Questo rende adesso la meditazione indispensabile ai miei occhi.

10. Conclusione

La prospettiva di avere un'influenza su chi ci circonda può essere un importante motore di motivazione.

Se non è questa l'intenzione da alimentare per apportare cambiamenti nella nostra vita, può comunque contribuire a dare molto più senso a ciò che realizziamo. Perché ci permette di inquadrare il nostro cambiamento in un cambiamento generale. Questo può darci coraggio.

Tuttavia, cercare di influenzare chi ci circonda non è qualcosa da perseguire quando si è su un percorso d'evoluzione personale, o comunque solo in modo proprio secondario, o solo nei confronti di chi sta percorrendo la stessa strada. Comprenderlo ci permette di allontanarci da atteggiamenti combattivi, militanti o missionari. E se sappiamo che un altro tipo di influenza opera in modo inconscio, questo ci permette di abbassare le armi e orientare le nostre azioni lontano da tali lotte.

La cosa più difficile è sapere come andare avanti in silenzio, e talvolta da soli, prima che si verifichi l'effetto valanga. Perché funziona come un contagio. Più persone sono coinvolte in una evoluzione, più questa accelera fino a raggiungere tutti. Ma prima di ciò, il fatto di mantenere nella coscienza ciò che dobbiamo lasciare e ciò verso cui ci stiamo dirigendo (le nuove soluzioni in collaborazione con tutti coloro che agiscono nella stessa direzione) può aiutarci a perseverare, a rimanere pazienti e ad alimentare la nostra motivazione e determinazione.

Quindi, conoscere i fattori di influenza sopra descritti può farci capire che non stiamo girando a vuoto, che la nostra goccia nell'oceano potrebbe rivelarsi l'effetto di un'onda, o addirittura di uno tsunami. Metaforicamente, la nostra trasformazione da bruco a farfalla potrebbe, con un battito d'ali - insieme ad altri che agiscono altrove e che non conosciamo - avere come conseguenza un uragano di trasformazioni benefiche e costruttive che modificherà completamente il paesaggio in cui viviamo ancora.

VERSO UN'UTOPIA NON SCOLLEGATA DALLA REALTÀ

Quando ciò che sta germogliando attualmente senza troppo rumore diventerà visibile, i cambiamenti accelereranno molto rapidamente.

Idealmente, in un mondo in cui l'essere umano avesse evoluto la sua coscienza, la sua maturità, le sue capacità di comunicazione e di empatia, potremmo immaginare la scomparsa del denaro.
Verrebbe prodotto solo ciò che corrisponde ai bisogni di tutti, nel rispetto di tutti, per essere trasportato dove necessario, nel rispetto dell'ambiente e in modo armonioso. Il giardino dell'Eden, in un certo senso. La ricchezza scomparirebbe dalla nostra cultura e sarebbe sostituita, tra le altre cose, dall'abbondanza. Ciò richiederebbe che tutti condividessero un patrimonio comune di valori e che tutti li rispettassero.

Questo mondo vedrebbe scomparire tutti i nostri flagelli: le armi e le guerre; gli stupri, gli incesti, la prostituzione; le dominazioni, gli abusi, le molestie, le provocazioni, le menzogne e le manipolazioni; le prigioni, gli ospedali psichiatrici, le droghe, i casinò, ma anche le banche, le borse, le speculazioni, le mutue e la maggior parte delle nostre amministrazioni e legislazioni. Innanzitutto, questo mondo esiste già, o quasi, in alcune culture autoctone.
Per contro, per la nostra cultura occidentale, quel mondo è ancora molto lontano, ma senza dubbio meno lontano dell'evoluzione che ha costituito l'acquisizione del linguaggio e della scrittura.
Sognarlo ci permette di indicare la direzione in cui scegliamo di orientare ogni passo che facciamo oggi.

Più concretamente e più vicino alle nostre preoccupazioni attuali, come avrete capito, il profitto è solo uno dei modi in cui si possono affrontare i problemi della nostra società. L'ho scelto perché è quello che ho incontrato sul mio cammino e mi è sembrato il più ovvio da affrontare, e anche perché può essere compreso dalla maggior parte delle persone (poiché si sentono direttamente coinvolte).
Avrei potuto sceglierne altri, che tra l'altro cito ampiamente nel documento: il dominio maschile, la dittatura dello spirito razionale e, naturalmente, il riscaldamento globale. Ma il profitto è un tema centrale, che in qualche modo collega tutti gli altri e riguarda tutti. Ed è anche il tema che meglio mette in evidenza la problematica del rapporto di forza. Devo anche confessare che quando ho iniziato a scrivere non avevo idea che tutto questo mi avrebbe portato così lontano nella comprensione dei annessi e connessi di ciò che stavo cercando di sviluppare. È stato solo sbrogliando i nodi dell'argomento che poco a poco mi si è rivelato chiaramente.

Ed è vero che i ragionamenti e le soluzioni che propongo possono sembrare pura utopia.
Ma questa utopia è già impressa nella realtà attuale e probabilmente si realizzerà in modo molto più sottile di quanto possiamo prevedere. Ci apparirà sempre più logica ed evidente e prenderà forma in modo naturale e senza dubbio più rapidamente di quanto immaginiamo.

Non è possibile prevedere con precisione cosa accadrà, ma è importante iniziare a intravedere ciò che sta già nascendo e ciò che è possibile, e orientare chiaramente le nostre scelte attuali in questa direzione. Quando le intenzioni e gli sforzi si combinano in modo costruttivo, i risultati ottenuti superano di gran lunga le aspettative. Ciò che è imperativo è scegliere la giusta direzione, ovvero, attualmente, con le spalle al muro:
liberarci dal bagaglio che ci impedisce di attraversarlo e lavorare sodo su questa strada al nostro livello.
Sebbene il circolo vizioso del sistema capitalista ci stia ancora portando verso la catastrofe, il circolo virtuoso dell'evoluzione delle coscienze ci sta già portando fuori da essa - senza alcuna garanzia di riuscirci in tempo - visto che siamo con le spalle al muro.

Nonostante tutti i dubbi che sono presenti mentre scrivo tutto questo, ho fiducia che valga la pena esprimerlo.

Perché, anche se una parte del ragionamento fosse errata, ciò non cambierebbe la base del problema:

- la ricchezza crea povertà
- il denaro che gonfia da solo è un nonsenso
- la ricerca ad vitam della crescita è la strada migliore verso un suicidio collettivo
- e finché continueremo a legare il lavoro al reddito, perpetueremo tutti questi problemi.

La bottiglia è quasi piena ed è ora di uscire della negazione per salvare il salvabile.
Ora, penso che le soluzioni risiedano più nell'approccio - il processo mentale per scoprirle - che in consigli molto concreti e predefiniti. Perché non ci sarà "una" o "dieci" soluzioni, ce ne saranno milioni.

- La metafora del fiocco di neve

Finora l'essere umano si è piuttosto smarrito riguardo al sua ragion d'essere, a chi è veramente, al senso che deve dare alla sua vita. Continuiamo a lasciarci ingannare dai miraggi delle paillettes, dei beni materiali, del potere. Non abbiamo accesso alla nostra fluidità. Rimaniamo bloccati nello stato in cui siamo nati, condizionati a comportarci come se fossimo cristalli di neve, e nient'altro.

Ma noi siamo molto più di questo, siamo l'oceano.

Siamo stati concepiti in una nuvola d'amore, nella maggior parte dei casi. La nostra gestazione è avvenuta fluttuando tra cielo e terra, assumendo la forma di un fiocco di neve, e il nostro atterraggio è stato sconvolgente, anche se non lo ricordiamo più. Siamo stati accolti nella società umana: la neve. Una società in cui ogni fiocco cerca di brillare al meglio. Paillettes, ricchezze, poteri sono i nostri punti di riferimento. Quelli che stanno in superficie sono quelli che brillano, schiacciano tutti quelli che stanno sotto e si trasformano in ghiaccioli che sostengono quelli che stanno sopra, senza essere liberi di lasciare la loro posizione.
E non abbiamo visto passare il tempo.

Le stagioni cambiano e le nostre preoccupazioni di confrontare i nostri galloni cristallini stanno passando di moda. Siamo destinati a scioglierci, ma lottiamo per rimanere nel comfort del tappeto bianco che abbiamo formato durante tutto l'inverno. E anche se cerchiamo di detronizzare i fiocchi in superficie, non facciamo altro che invertire i ruoli tra quelli che prendono il sole in superficie e quelli che vengono schiacciati nell'oscurità.

Finché non capiremo che siamo l'oceano, non riusciremo a passare alla fase successiva. Ma il cambio di stagione ci costringerà a farlo. L'atmosfera si sta riscaldando e costringerà sempre più di noi a scioglierci e a prendere la strada della valle, dei canali, dei torrenti e dei fiumi. E se tutto va bene, raggiungeremo tutti l'oceano. Diventeremo un tutt'uno, partecipando ciascuno a fare la propria parte, la propria goccia d'acqua.

Dobbiamo quindi capire che il nostro stato attuale è solo una fase della nostra evoluzione. Ci siamo considerati sapiens sapiens: coloro che sanno e che sanno di sapere. Ma ignoriamo ancora quasi tutto. Non siamo fiocchi di neve, siamo semplicemente allo stadio di fiocchi di neve, passati per un certo tempo dall'aria alla terra, e il nostro prossimo destino è lo scioglimento, il percorso verso l'oceano, e potremo farlo solo insieme, altrimenti non lo raggiungeremo mai.

Passare alla fase successiva non significa indignarsi, ribellarsi, presentare petizioni, manifestare, rovesciare i dominatori per prendere il loro posto. Il nostro ruolo è quello di lasciare che i nostri cristalli, i nostri galloni, le nostre sete di potere e di ricchezza, e abbandonare ogni rapporto di forza nei confronti degli altri. Diventare liquidi significa diventare capaci di partecipare in armonia al gioco umano, ricongiungendoci alla nostra fluidità per entrare nella corrente, adattandoci a tutte le forme che ci conterranno, senza mai più opporci. Questa trasformazione da bruco a farfalla non è una semplice questione di decisione, è anche una gestazione a lungo termine. Non è solo un cambiamento di abitudini, un cambiamento di credenze, un cambiamento di comportamenti. È una metamorfosi nel nostro rapporto con il mondo che non possiamo immaginare quando intraprendiamo il cammino. È un percorso che non finisce mai veramente, ma che coinvolge di fatto anche gli altri intorno a noi. I fiocchi che si sono sciolti trascinano inesorabilmente con sé quelli che li circondano, senza alcun bisogno di invitarli a farlo. E non è possibile tornare indietro.

La sfida principale è ascoltare il proprio cuore, mettendo consapevolmente la ragione al secondo posto. E per ascoltare il nostro cuore, dobbiamo prima di tutto uscire dall'ombra tutti i nostri fardelli emozionali. Perché questi fardelli continueranno a ricordarci la loro presenza, il più delle volte in modo subdolo, con il loro frastuono infernale che rende impossibile ascoltare il nostro cuore.
Decidere di ascoltare il cuore senza calmare il frastuono è fatica sprecata. Il cuore non cercherà mai di imporsi di fronte al frastuono delle nostre emozioni. Non giocherà mai alcun gioco di potere. È la nostra coscienza che deve fare delle scelte e calmare il frastuono per imparare ad ascoltare le canzoni del cuore che ci indurranno ai nostri gesti più belli, alle nostre azioni più belle; che si tratti della parte del colibrì o del battito d'ali della farfalla.

- Un ultimo piccolo aiuto

> *"Il mondo come lo abbiamo creato è un processo del nostro pensiero. Non può essere cambiato senza cambiare il nostro pensiero." Albert Einstein*

La teoria quantistica e le recenti scoperte nel campo delle neuroscienze ci insegnano che siamo tutti connessi (intricazione); che la realtà di ciò che osserviamo è influenzata dalla nostra osservazione e da molti altri aspetti ancora. Se le nostre osservazioni, e quindi i nostri pensieri, hanno un impatto sullo svolgersi della realtà, allora è necessario cambiare il nostro modo di osservare, e quindi di pensare, per trasformare la realtà.

> *«La nostra azione, l'azione di guardare nell'attesa di vedere qualcosa, è un'azione di creazione nell'universo simulato che è il nostro.» Gregg Braden* [22]

Gregg Braden nei suoi insegnamenti, tra cui il libro *«La Matrix Divina»* (2007), Macro Edizioni,
[Fonte: https://www.gruppomacro.com/prodotti/matrix-divina], spiega che la realtà esterna è simile a una simulazione, una sorta di terreno di sperimentazione, in cui il nostro involucro corporeo sarebbe il nostro avatar. La nostra coscienza è connessa ad essa, ma non fa parte di questa simulazione. Avendo accesso alla nostra coscienza (meditazione, lavoro su noi stessi, distacco dai nostri pensieri ed emozioni), possiamo quindi diventare capaci di scegliere l'esperienza, la vita che vogliamo condurre in questo scenario.

> *«... in noi c'è solo circa il 5% di coscienza e il restante 95% è costituito da programmi psicosomatici subconsci. »* [23]
> Joe Dispenza nel libro *«Diventa supernatural»* (2018), My Life Edizioni
> [Fonte: https://www.mylife.it/it]

E infine, Joe Dispenza, nel suo libro *"Diventa supernatural"*, spiega che già all'età di 35 anni è possibile che il 95% dei nostri pensieri sia il risultato dei nostri automatismi inconsci e che i nostri pensieri consci, dove le scelte sono possibili, siano limitati al 5% del totale dei pensieri che ci occupano. Non sono tanto l'età e la percentuale che contano, quanto il fenomeno della ripetizione dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, la presenza di condizionamenti, di automatismi. Sono le nostre abitudini di funzionamento, sia fisiche che emotionali e mentali, che finiscono per dettare i nostri pensieri e indurre la nostra volontà a guidarli. Se le nostre condizioni di vita non variano molto: stesso lavoro, stessi rituali, stessa cerchia di persone, stesso ambiente; e se non apportiamo imprevisti, cambiamenti, evoluzioni; allora alimentiamo ancora di più gli ingranaggi dei pensieri inscritti nelle nostre cellule e le abitudini comportamentali inscritte nel corpo. Pensate, ad esempio, al modo in cui memorizzate il vostro codice PIN. È il movimento che rimane impresso nella memoria molto più delle quattro cifre. Le nostre abitudini sono quindi ben impresse nel nostro corpo, al punto da non dover più essere influenzate da un pensiero volontario, da uno stato di presenza mentale. E le nostre reazioni condizionate diventano allora simili a riflessi.

Queste tre concezioni evocate dalle parole di Albert Einstein, Gregg Braden e Joe Dispenza sono molto ricche di significato. Perché ciò vuol dire che sono proprio i nostri pensieri a creare la nostra realtà attraverso la presenza dell'"aspettativa" in cui si inscrivono. E quest'ultima dipende sia dalle nostre credenze che dai nostri automatismi.

Un esempio molto rappresentativo di questa concezione delle cose è quello delle persone che "hanno successo". Nella stragrande maggioranza dei casi, queste persone "si aspettavano" di avere successo prima di raggiungerlo, pur non avendo alcuna prova razionale che lo garantisse. E viceversa, le persone che falliscono, nella stragrande maggioranza dei casi, sono persone che "si aspettavano" di fallire.
O forse non proprio. Le persone che hanno successo sono persone che hanno fallito spesso. Ma poiché si aspettano di avere successo, hanno ricominciato, ancora e ancora, rialzandosi dopo ogni fallimento, imparando ogni volta, migliorando le loro competenze, con perseveranza e determinazione; perché sapevano che alla fine avrebbero avuto successo. "Sapevano", nel senso che la loro aspettativa riguardo al potenziale successo del loro progetto era molto vicina al 100%. Il contenuto dei loro pensieri era quindi definito da questa aspettativa.
Ed è in questo senso che i nostri pensieri creano la nostra realtà:
se da un lato scegliamo di pensare positivamente, scegliamo di essere ottimisti e agiamo per avere successo nelle nostre imprese; ma dall'altro lato i nostri pensieri sono occupati da condizionamenti e credenze nella difficoltà o nell'impossibilità di avere successo, o dal fatto che sarà il caso a determinare il risultato, con tutti i dubbi e le paure che ciò comporta, ecc. Allora stiamo preparando il nostro fallimento.
Pertanto, finché pensiamo in base alle nostre credenze e alle nostre abitudini di pensiero, siamo destinati a non avere il controllo della nostra vita. La presenza, la coscienza, il lavoro su noi stessi per guarire le ferite emozionale del passato (che sabotano i nostri pensieri positivi e ci sommergono di emozioni negative), la meditazione naturalmente, l'informazione che integreremo riguardo al nostro modo in cui funzioniamo; tutti questi fattori possono aiutarci a trasformare il nostro modo di pensare e, di conseguenza, insegnarci a creare la nostra realtà.

E questo funziona sia a livello individuale che collettivo. Se vogliamo sopravvivere e aiutare gli altri a sopravvivere nel mondo attuale, che sta ancora correndo verso la catastrofe, non abbiamo altra scelta che creare questa nuova realtà, cioè lavorare sul nostro modo di pensare. Più saremo numerosi a lavorarci, più aumenteremo le possibilità di riuscirci. Ma, ancora una volta, è a livello individuale che bisogna mettersi all'opera; e farlo insieme non può che aiutarci.

E non avreste torto a dirmi che forse mi sto illudendo pensando in questo modo. Salvo che, non scegliere questa direzione significa già garantire il fallimento. Perché, per quanto ne so, non ci sono miracoli all'orizzonte e lo stadio in cui ci troviamo, senza i sconvolgimenti di coscienza che ho descritto sopra, ci condanna automaticamente alla scomparsa. Pertanto, non abbiamo nulla da perdere scegliendo la direzione sopra descritta, perché è l'unica che garantisce che daremo il meglio di noi stessi per avere successo, e che ci permetterà di mantenere la rotta, di farlo insieme e di cercare di coinvolgere tutti.

ALLEGATO

Una digressione sulla teoria polivagale

La teoria polivagale di Stephen Porges può sembrare un argomento troppo lontano da tutti quelli trattati in questo libro. Per questo motivo ho deciso di inserirlo in allegato. Tuttavia, personalmente, comprendo sempre meglio il legame con tutti gli argomenti trattati nel libro. E anche se all'inizio non è facile da stabilire, più si approfondisce questo tema, più appare inevitabile. Evitarlo sarebbe quindi un errore.

In modo semplificato:
Il nervo vago è il più lungo di tutti i nervi. Parte dal cervello e attraversa la maggior parte degli organi del torace e dell'addome. La sua influenza coinvolge quasi tutte le nostre funzioni e tutti i nostri organi: orecchie, lingua, muscoli del collo, cuore, polmoni, fegato, stomaco, pancreas, reni, intestino...
Fa parte del sistema nervoso autonomo e la sua azione, sebbene multipla, può essere classificata in 2 vettori. La parte ventrale del nervo vago è attiva quando non viene percepito nulla di sospetto a livello sensoriale ed emotizionale. La parte dorsale, invece, si attiva quando lampeggiano segnali di pericolo.

Secondo la teoria polivagale, il sistema nervoso autonomo può essere rappresentato in tre modalità di reazione. Si tratta di reazioni involontarie, in seguito a stimoli esterni che la nostra coscienza non percepisce necessariamente, ma che il nostro sistema nervoso capta e che chiamiamo neurocezione.

Quando il nostro corpo e i nostri sensi non percepiscono alcun pericolo, viene attivato il ramo ventrale del nervo vago. Questo ci permette di sentirci al sicuro e favorisce la nostra capacità di stabilire legami sociali.

Se viene percepito un pericolo, il sistema nervoso ortosimpatico viene stimolato e provoca una reazione automatica di protezione attraverso reazioni di fuga o di difesa, attraverso i nostri riflessi, le nostre emozioni e i comportamenti che ne derivano.

E se un pericolo più grave ci minaccia, sarà il ramo dorsale del nervo vago ad attivarsi e a provocare un irrigidimento o un collasso: perdita di coscienza, incapacità di reagire o, in situazioni più durature, sindrome da stanchezza cronica, depressione, ecc.

A priori, la maggior parte delle volte funzioniamo in modalità sicurezza, quindi in virtù dell'attivazione del ramo ventrale del nervo vago. Tuttavia, a seconda delle difficoltà che attraversiamo, della loro diversificazione, duratan e ripetizione, possiamo rimanere più spesso e/o più a lungo nelle altre due modalità di funzionamento, e talvolta senza riuscire più a tornare alla prima. Ciò accade in particolare in caso di traumi importanti.

Il funzionamento del nervo vago non è volontario, ma è possibile stimolare il ramo ventrale, il che permette di influenzare la nostra salute sia mentale che fisica.

Penso sia interessante collegare, da un lato, la nostra capacità di gestire l'interruttore (come descritto nel capitolo sul rapporto di forza), che implica la nostra capacità di allontanarci dai rapporti di forza, di gestire i nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri comportamenti; e, dall'altro lato, l'esistenza di questa reazione autonoma che può impedircelo.

Conoscere meglio tutto questo sistema e imparare a gestirlo può essere la chiave per imparare la serenità, facilitare l'empatia e, soprattutto, imparare a ridurre o allontanarci da tutte le nostre reazioni di sopravvivenza quando non siamo direttamente minacciati; e di conseguenza, allontanarci dal rapporto di forza e da tutto ciò che esso implica.

Tutti vivono traumi piccoli o grandi, regolarmente, nel corso della loro vita, ma alcuni vivono shock molto più significativi o vivono traumi molto più numerosi di altri. E questo, con il tempo, porta ad avere un sistema ortosimpatico molto più attivo e una sottostimolazione del ramo ventrale del nervo vago, a volte in modo continuo o quasi.
Ciò influenzerà tutte le funzioni del corpo (digestione, respirazione, circolazione sanguigna, tensione muscolare nella gola, ecc.) e quindi anche il nostro livello di stress, la qualità del sonno, la nostra capacità di affrontare gli eventi della vita, la nostra reattività a tutti gli stimoli, ecc.
Allo stesso tempo, quando i traumi si accumulano, un altro organo nel cervello, l'amigdala, che fa parte del cervello limbico - quello delle emozioni - diventerà anch'esso più attivo, al punto da ipertrofizzarsi, cioè crescere e quindi funzionare in modo eccessivo. Ciò implica che la gestione delle emozioni, già più difficile da apprendere perché dipendente da funzioni riflesse, diventa in questo caso ancora più difficile da gestire, dato che l'iperfunzione dell'amigdala e l'iperattività del sistema nervoso ortosimpatico sono ormai inscritte nel corpo.

In breve, più subiamo colpi nella vita - senza avere l'opportunità di imparare a gestire le nostre emozioni - più tenderemo ad invecchiare irrigidendoci, avendo troppo stress e soprattutto acquisendo una propensione a reagire agli imprevisti della vita con un tipo di reazione in modalità sopravvivenza, piuttosto lontana dalla saggezza.

Ciò ha come conseguenza, oltre che sulla salute, quella di indurci a mantenere comportamenti più primitivi: combattere, fuggire o crollare alla minima minaccia. E moltissimi stimoli vengono quindi percepiti come minacce. Si vive quindi in uno stato di ipervigilanza, sempre all'erta, pronti a difendersi o a scegliere la fuga, l'evitamento.
Tuttavia, gli atteggiamenti di lotta o fuga sono adeguati solo quando il pericolo è immediato: quindi quando la catastrofe reale (non immaginaria o potenziale per il futuro) è nel presente.

In un certo senso, poiché è raro che la vita non ci maltratti, se la nostra educazione non ci ha insegnato a gestire le nostre emozioni, ci trasformeremo sempre più, rifugiandoci nei rapporti di forza e preferendo l'argomentazione razionale alla comunicazione relazionale.

Estrapolando, penso che la nostra tendenza a utilizzare comportamenti combattivi - che è molto diffusa, quasi generalizzata negli esseri umani - sia legata al fatto che i nostri apprendimenti sono molto spesso costellati di piccoli traumi, e che tutto il nostro sviluppo psicologico si costruisce quindi su questi comportamenti legati al trauma. E questo si trasmette di generazione in generazione.
Dobbiamo guarire da questo. L'umanità non sopravviverà finché sarà in grado solo di fare la guerra, di combattere ogni oppositore, e finché sarà in grado di cooperare solo quando tutto va bene.

E su scala ancora più ampia, penso che collettivamente, le reazioni nella gestione della crisi climatica, delle conseguenze della guerra in Ucraina, della pandemia di Covid e anche della crisi energetica... tutte le reazioni attuali dei leader della maggior parte dei paesi, e in particolare in Occidente, siano molto più incentrate sull'urgenza, quindi sulla sopravvivenza, al punto da occultare le conseguenze di queste reazioni nel medio e lungo termine. La solidarietà tra i paesi è praticamente assente, ogni paese difende i propri interessi e l'inerzia rimane la tendenza principale. Esattamente come quando il ramo ventrale del nervo vago è disattivato.

Prenderò ad esempio la situazione della guerra in Ucraina, dove (in Occidente), invece di calmare la situazione, si continua ad alimentare il fuoco (in senso quasi letterale) inviando armi in massa all'Ucraina e cercando di asfissiare l'economia russa. È un puro atteggiamento di sopravvivenza che aggrava la situazione, allontana le soluzioni, stimola ancora di più il bellicismo della Russia e ha come conseguenza quella di uccidere piuttosto che salvare vite umane, tanto più che questo genera carenze, sia alimentari che energetiche, e manda centinaia di milioni di persone nella povertà, e quasi altrettante verso la fame e, per alcune di loro, verso la morte. Senza contare il rischio nucleare.
Non sto auspicando/approvando l'occupazione dell'Ucraina da parte della Russia, ma quello che vedo sono le conseguenze di questa escalation senza fine di armamenti e atteggiamenti bellicosi, che non contengono nemmeno un briciolo di soluzione al conflitto e che creano catastrofi su catastrofi anche a livello planetario. E questi atteggiamenti sono l'immagine di un sistema nervoso autonomo in cui il ramo ventrale del nervo vago non ha più voce in capitolo.

Tornando al nervo vago e alle nostre tendenze a privilegiare i comportamenti di sopravvivenza, bisognerebbe in qualche modo considerare una rieducazione di tutti.
Concretamente, dato che la maggior parte dei giovani non è ancora stata colpita da troppi traumi, sarebbe a livello di istruzione e di insegnamento che dovrebbero essere proposti questi apprendimenti. Ma non è ancora così. In mancanza di ciò, il mezzo più efficace che può essere accessibile già durante l'infanzia e per tutta la vita è la meditazione. Questa dovrebbe essere integrata il più rapidamente possibile nella routine quotidiana dell'insegnamento. E nuove tecniche possono avere un impatto ancora più rapido della meditazione. Quando queste tecniche saranno insegnate a tutti, forse inizieremo a cambiare il nostro livello di civilizzazione.

Per comprendere meglio la teoria polivagale e il suo legame con i traumi, ecco un eccellente video in inglese e pubblicato da *The Trauma Foundation*:
[Cfr. Rif. 15bis: https://www.youtube.com/watch?v=ZdlQRxwT1l0]. Esistono traduzioni in diverse lingue]

QUI INIZIA LA SECONDA SEZIONE DI QUESTO LIBRO

La vostra lettura non è finita, è solo all'inizio:
Vi invito ora a leggere o guardare una selezione dei migliori riferimenti, video, articoli e altre fonti di informazione di cui ho fornito i link o i titoli nel corso di questo libro. La maggior parte di essi è piacevole da leggere o da guardare, perché mettono in parole cose che intuiamo ma che rimangono confuse o non dette nella nostra società. Questo può quindi aiutare a mettere insieme i pezzi del puzzle.

Se avete commenti o informazioni aggiuntive sul libro, non esitate a inviarmeli. Qualsiasi feedback è benvenuto nella pagina dei contatti del sito:

https://sechangersoi.be/IT-Profit/IT-ProfitContact.htm

RIFERIMENTI

La selezione di una quarantina di link Internet proposti di seguito riprende i riferimenti citati nel corso del libro con il contrassegno « Ref » accompagnato da un numero e da un link all'ultimo capitolo.
Ho modificato la loro cronologia rispetto alla presentazione nel libro, perché ho voluto classificarli in ordine di interesse che attribuisco a ciascuno di essi. E quindi desidero insistere maggiormente sui migliori, quelli che interpellano fortemente, quelli che contengono informazioni essenziali o molto pertinenti, che fanno riflettere, che toccano il cuore.

Per facilitare il livello di interesse che attribuisco loro, li ho semplicemente contrassegnati con delle stelline.

Questi riferimenti (compresi quelli che non sono riportati nella lista) sono stati verificati prima della pubblicazione. Tuttavia, è possibile che alcuni dei collegamenti ipertestuali proposti siano stati rimossi dalle piattaforme o dai siti da allora. Mi auguro che la stragrande maggioranza venga mantenuta.

> Nota sulla lingua: per tutti gli articoli proposti in francese o in inglese, se non avete una padronanza sufficiente di questa lingua, vi suggerisco di tradurli gratuitamente tramite il sito: https://www.deepl.com/it/translator. Questa azienda è indipendente dai GAFAM. La qualità non è del tutto impeccabile, ma è già molto superiore rispetto al passato e gli errori sono sempre più rari. In ogni caso, è assolutamente possibile comprendere un testo utilizzando questo tipo di programma. Alcuni browser offrono anche traduzioni automatiche.
> Per i video in inglese disponibili su YouTube, nella maggior parte dei casi è anche possibile ottenere sottotitoli automatici in italiano. Per attivare questa opzione: clicca prima sulla seconda icona in basso a destra del video, a forma di rettangolo bianco, e attiva i sottotitoli. Clicca poi sulla terza icona delle opzioni che rappresenta un/a fiore/ruota dentata. Scegli "sottotitoli", scorri fino in fondo all'elenco e seleziona "traduci automaticamente". Scorri l'elenco fino alla lettera I e seleziona "italiano" o qualsiasi altra lingua.
> Trattandosi di una traduzione automatica, possono verificarsi alcuni errori. Alcune parole sono talvolta del tutto inadeguate, ma nel complesso la traduzione è di buona qualità.

Rif. 1 **** LIBRO**

Se dovessi leggere un solo libro per comprendere il concetto di non violenza, sarebbe quello di Satish Kumar "*Tu sei quindi io sono"*, (2011), Ed. Fiorigialli
[https://fiorigialli.it/libri/index.php?big=6399]
L'autore parla in forma autobiografica della religione giainista (nella prima parte del libro), che propone una concezione della non violenza nella sua forma più pura, molto simile a quella diffusa da Gandhi.

Rif. 2 *** VIDEO**

video in francese del film di Denis van Waerebeke scritto con Sabrina Massen *« Comment nourrir le monde » (Come nutrire il mondo)* (2013 – 9'03")
[https://www.youtube.com/watch?time_continue=537&v=gBsBxpaG7b8]
Questo breve e semplice video è molto didattico e delinea lo stato attuale del mondo. Mostra in modo schematico alcuni dei circoli viziosi che portano alcuni ad arricchirsi e altri a impoverirsi fino alla miseria e alla morte. E anche se siete molto informati sull'argomento, sarà un buon richiamo.

Rif. 3 *** VIDEO**

Il video della conferenza TEDx in inglese (15'24'') di Paula Stone Williams *"I've lived as a man & a woman -- here's what I learned" ("Ho vissuto come uomo e come donna: ecco cosa ho imparato)* presenta, con grande tatto, rispetto e giustezza, una panoramica molto rappresentativa degli abusi di potere degli uomini che costellano la vita quotidiana delle donne;
[https://www.youtube.com/watch?v=lrYx7HaUlMY].
E se vi è piaciuto, non esitate, perché in questa altra conferenza (13'19'') va ancora oltre: *"What I realized about men -- after I transitioned genders" (Cosa ho capito degli uomini dopo aver cambiato genere).*
[https://www.youtube.com/watch?v=edLQdf4o0cg].
Paula Stone Williams riassume bene il concetto rivolgendosi agli uomini per dire loro, a proposito dei loro privilegi e della difficoltà delle donne a prendere il proprio posto:

«Avete iniziato più vicini alla linea di arrivo di chiunque altro».

Rif. 4 *** LIBRO**

Libro *«Bullshit jobs»* (2018) di David Graeber, Ed. Garzanti –
[https://www.garzanti.it/libri/david-graeber-bullshit-jobs-9788811672661/]
Questo libro appassionante getta una luce completamente nuova sulla parte crescente e fenomenale del lavoro inutile svolto nella nostra società e su un'intera classe sociale, generalmente laureata, piuttosto ben retribuita, che svolge montagne di lavoro inutile o supervisiona il lavoro di altre persone che lavorerebbero altrettanto bene, se non spesso meglio, senza supervisione.

Rif. 5 *** LIBRO**

Libro pubblicato in 2023 e scritto da Ginevra Bersani Franceschetti e Lucile Peytavin: *"Il costo della virilità",* Ed. Il Pensiero Scientifico -
[https://pensiero.it/catalogo/libri/il-costo-della-virilita/]
Questo libro mette in luce, in modo magistrale, la nostra cecità di fronte all'evidenza, riguardo al ruolo della violenza maschile nella nostra società. Sappiamo implicitamente, e per esperienza, tutto ciò che viene detto nel libro. Ma lo ignoriamo, perché abbiamo interiorizzato queste regole. La violenza nella nostra società è perpetrata dall'80 al 99%, a seconda dei settori, dagli uomini. Il libro elenca tutte le statistiche disponibili e ne calcola il costo per l'Italia.
Ecco un video in francese che permette di farsi un'idea del contenuto della versione francese del libro, proposto da Laurène Gris ed Estefania Gagey su Brut, (4'12"): [https://www.brut.media/fr/news/la-veritable-cause-de-l-insecurite-absente-de-la-campagne-presidentielle-63cedc1a-f107-465b-a5db-80f45e0d93d5].

Rif. 6 *** VIDEO e ARTICOLO**

Breve video (2'47") in francese pubblicato da Brut, intitolato *"Plaisirs ≠ bonheur : la théorie scientifique sur le bonheur de Robert Lustig" (Piaceri ≠ felicità: la teoria scientifica sulla felicità di Robert Lustig")*
[https://www.youtube.com/watch?v=yvur3fyOP6I]
La ricchezza materiale e la ricerca dei beni, come ogni altra ricerca del piacere, creano dipendenza; ciò è anche inversamente proporzionale alla capacità di raggiungere la felicità.

"Più cerchi il piacere, più sarai infelice"

Questo argomento è stato trattato dai media (francofoni) in relazione alle ricerche dell'endocrinologo americano Robert Lustig al riguardo:

[https://www.rtbf.be/info/societe/detail_et-si-notre-quete-de-plaisirs-entravait-notre-quete-du-bonheur?id=9832804]
Eco lo che ho trovato in italiano:
[https://capoversonewleader.wordpress.com/2018/03/08/robert-lustig-piacere-e-felicita-non-sono-la-stessa-cosa/]

Rif. 7 *** VIDEO**

Le scoperte scientifiche del secolo scorso nel campo della fisica quantistica ci fanno une bella buffa interpellandoci quando ci rendiamo conto che il risultato dell'esperimento è influenzato dall'osservatore. Una bellissima spiegazione in un video animato (5'12") su questo argomento è disponibile online alla pagina (in inglese): *«Captain Quantum - What The Bleep Do We Know»* [https://www.youtube.com/watch?v=5WV1SMoVYDM] o tramite qualsiasi motore di ricerca con la dicitura *«What the bleep entanglement»* nel caso in cui il link fosse stato cancellato.
Questo video è un estratto dell'animazione tratta dal film *"What The Bleep Do We Know" (Cosa sappiamo davvero della realtà);* anch'esso merita di essere visto ed è disponibile in inglese, italiano e altre lingue, cercando il nome del film su Internet. Esiste anche una versione lunga di oltre 2 ore e mezza, intitolata *"Down The Rabbit Hole" (*2006). Questi due film offrono una prospettiva della realtà non ancora molto diffusa, che implica conoscenze scientifiche e un percorso psicologico e spirituale per poterla adottare. Per farlo, propongono un reportage sotto forma di interviste a una serie di personalità molto diverse tra loro, tra cui numerosi scienziati, completato da una narrazione di tipo cinematografico e da animazioni.

Rif. 8 *** VIDEO**

A complemento degli altri fattori di influenza citati in precedenza, si aggiunge quello della nostra capacità di trasmettere i nostri pensieri e le nostre emozioni al di fuori dei canali del linguaggio verbale e scritto, che può in parte sovrapporsi a quello dei campi morfogenetici. Ciò avviene a livello inconscio, sia da parte dei trasmettitori che dei ricevitori che siamo noi.
Per comprendere meglio il concetto, vi suggerisco di guardare il seguente video (in inglese - 14'36") di un'intervista ad Anna Breytenbach "*Anna Breytenbach communicates with Great White Shark"* (2015), che parla degli squali e del motivo per cui attaccano gli esseri umani (cosa che in realtà accade molto raramente).
Ciò che esprime ci permette di entrare in una prospettiva completamente diversa riguardo alla nostra concezione del mondo, della natura e di ciò che ne facciamo.
[https://www.youtube.com/watch?v=HTdIMC6NZU4&feature=youtu.be&inf_contact_key=3fbd6de52deeb21be013a14a9ce48df1680f8914173f9191b1c0223e68310bb1].

Rif. 9 *** VIDEO**

Video della conferenza TEDx (in inglese - 9'32") di Tomas Chamorro-Premuzic, psicologo del lavoro e delle organizzazioni: *"Perché così tanti uomini incompetenti diventano dirigenti?"* [https://www.youtube.com/watch?v=zeAEFEXvcBg].
Questa breve conferenza fa capire quanto la distribuzione del potere nella nostra società, e parallelamente del denaro, non sia tanto il risultato del disegno di una cerchia di privilegiati, quanto piuttosto il risultato della combinazione di incompetenza e avidità di potere e profitto da parte della maggioranza di coloro che detengono tale potere e tali profitti, che risultano essere in maggioranza anche uomini.

Rif. 10 *** LIBRO**

Libro di Kate Pickett e Richard Wilkinson - *"L'equilibrio dell'anima - Perché l'uguaglianza ci farebbe vivere meglio"* Ed. Feltrinelli (2019)
[https://www.feltrinellieditore.it/opera/lequilibrio-dellanima/]
Questo libro permette di comprendere, sulla base di numerosi esempi e statistiche, il legame tra il livello di felicità e benessere della popolazione e l'entità delle disuguaglianze sociali all'interno della stessa popolazione. Lasciandosi impregnare dal contenuto durante la lettura, si finisce per rendersi davvero conto dell'ampiezza dell'inefficienza della cultura del profitto in cui siamo immersi. Rileggendo la sintesi del libro nella pagina sopra citata, mi rendo conto di quanto sia stata importante la lettura di questo libro per la stesura del mio.

Rif. 11 *** VIDEO**

In passato l'educazione sessuale era praticamente assente e sostituita da tabù e divieti: niente sesso prima del matrimonio, e basta. Attualmente, ad eccezione di qualche corso occasionale, un po' come si fanno sporadicamente alcune visite culturali con la scuola, è piuttosto il riferimento pornografico che, per molti adolescenti di oggi, funge da educazione sessuale che ricevono troppo raramente o in modo troppo minimalista dai loro genitori o a scuola, e molto spesso scollegata da tutta la sfera affettiva.
Se ignorate la realtà di questi film o rifiutate di riconoscerne il contenuto distruttivo, ecco il video di una breve conferenza TEDx di Maria Ahlin (in inglese, 17'38" - 2019) che ne descrive molti aspetti senza costringervi a guardare le immagini in questione: *"Let's Talk Porn | Maria Ahlin | TEDxGöteborg"*
[https://www.youtube.com/watch?v=DBTb71UzPmY] Meglio nessuna educazione sessuale che questo tipo di educazione.

Rif. 12 *** VIDEO**

Per facilitare la comprensione della velocità del riscaldamento globale e della necessità di cambiare rapidamente le nostre abitudini per reagire, ecco un brevissimo video animato (24"): *"CarbonBudgetBucket",* del *Global Carbon Project,* che non lascia alcun dubbio sull'accelerazione del fenomeno - tra il 1870 e il 2019 - e permette di comprendere meglio l'assurdità di non reagire più rapidamente:
[https://www.globalcarbonproject.org/global/multimedia/CarbonBudgetBucket.mp4].

Rif. 13 *** VIDEO**

Non è scontato che saremo abbastanza numerosi da riuscire in tempo e su larga scala ad adottare un modo di pensare guidato dal cuore; perché le disfunzioni della società e il ruolo delle influenze negative non cesseranno presto, e ci spingono fortemente a rimanere sul treno, a degradare i comportamenti e a perdere la coscienza di chi siamo veramente. Un eccellente esempio di ciò è stato portato sullo schermo dal videoclip (3'15") di Moby & The Void Pacific Choir del 2016, con il titolo *"Are You Lost In The World Like Me".* L'animazione è di Steve Cutts
[https://www.youtube.com/watch?v=VASywEuqFd8]. Ciò che vi è descritto era già visibile più di 6 anni fa. Ora è diventato generalizzato.

Rif. 14 *** ARTICOLO**

Articolo della RTBF in francese *« Le monde financier serait-il dirigé par des psychopathes ? » (Il mondo finanziario è guidato da psicopatici?)* di Julie Calleeuw, (2012)
[https://www.rtbf.be/article/le-monde-financier-serait-il-dirige-par-des-psychopathes-7340243?id=7340243] – un articolo apparentemente anodino (presentato tra migliaia di notizie di attualità del quotidiano) ma che fornisce un'informazione fondamentale per comprendere meglio quanto la nostra

società – definita democratica – lascia poteri colossali nelle mani di persone che chiaramente non sono in grado di farne buon uso.

Rif. 15 *** VIDEO**

Pensare di avere ragione è già di per sé un errore di ragionamento nella maggior parte delle situazioni. I nostri bias cognitivi ci ingannano quasi continuamente, anche se non ci impediscono di vivere in modo soddisfacente o di agire in modo efficace nella vita. Questo breve video, in francese, (9'30") sui bias cognitivi, realizzato da Arte nell'ambito di *"La Fabrique de l'ignorance"* attraverso un'intervista ad Albert Moukheiber, dottore in neuroscienze e specializzato in materia, è molto interessante e che interpella allo stesso tempo:
https://www.youtube.com/watch?v=rQ52qcUcmhE].

Rif. 15 bis *** VIDEO**

A complemento dell'allegato sulla teoria polivagale, ecco un video molto didattico della *Trauma Foundation* (2021) che permette di comprendere l'importanza di imparare a gestire o rieducare il proprio sistema nervoso autonomo, quando alcuni episodi della nostra vita passata: shock traumatici o ripetizioni di eventi destabilizzanti, hanno avuto un impatto sul nostro sistema nervoso e quindi sulla nostra biologia. Ne subiamo le conseguenze nel presente, ma esistono modi per liberarci da queste conseguenze che ci imprigionano e avvelenano la nostra salute, le nostre relazioni e la nostra capacità di vivere pienamente e attivamente.
Il video originale: [https://www.youtube.com/watch?v=ZdIQRxwT1I0]. Esistono traduzioni in diverse lingue.

Rif. 16 ** VIDEO**

Che lo vogliamo o no, tutti i nostri ragionamenti sono influenzati dalla nostra psicologia (intenzioni, condizionamenti, credenze, impulsi, emozioni, ecc.), e questo avviene per lo più in modo inconscio.
Per comprenderlo meglio, ecco un breve video, in francese, della conferenza TEDx (18'36") *"Alla scoperta del nostro cervello"* tenuta da Albert Moukheiber, che lo spiega in modo chiaro con esempi molto interessanti:
[https://www.youtube.com/watch?v=u_soKgjGzrU&list=RDCMUCsT0YIqwnpJCM-mx7-gSA4Q&start_radio=1]

Rif. 17 ** LIBRO (in francese)**

Quando evolveremo nella coscienza, non faremo più passare per scelte razionali quelle guidate da interessi egoistici, o sotto l'influenza di emozioni negative, o ancora per riflesso o istinto.
Questo concetto è spiegato molto bene nel libro di Thierry Janssen *"Vivre en paix" (Vivere in pace)*, (2014) -
[https://thierryjanssen.com/pages/vivre-en-paix?locale=fr]

Rif. 18 ** LIBRO**

Libro *"Il mondo nuovo"* di Aldous Huxley, (1932), Ed. Feltrinelli
Sebbene sia possibile stabilire numerose analogie tra questo libro, scritto quasi un secolo fa, e ciò che viviamo nel mondo attuale, fortunatamente le differenze sono molte di più. La complessità di ciò che ci circonda, la diversità dei modi di funzionare di ogni comunità, di ogni persona, e la presenza di numerose fonti di creatività, di incanto, di ritorno alla natura, di evoluzione personale e spirituale, e anche di alternative a tutto ciò che ci condiziona a seguire le regole implicite del sistema, fanno sì che sia ancora possibile sperare di costruire e realizzare un mondo veramente migliore.
[https://www.lafeltrinelli.it/mondo-nuovo-ebook-aldous-huxley/e/1230004920878]

Rif. 19 ** FAVOLA**

Favola *"L'isola dei naufraghi"*, scritta da Louis Even nel 1936, solo quattro anni dopo il libro di Aldous Huxley *"Il mondo nuovo"*.
[https://progettoantropos.altervista.org/alterpages/files/LIsoladeiNaufraghi-Marinoni.pdf]
Questa favola permette, in modo relativamente semplice, di comprendere alcune derive del nostro mondo economico, spiegando al contempo i meccanismi finanziari di base, come la creazione di denaro, gli interessi, l'inflazione, ecc.

Rif. 20 ** RACCONTO**

racconto *"La crisi degli asini"*
[https://www.gabriellagiudici.it/la-crisi-degli-asini/]. Una sorta di metafora del nostro sistema economico, politico e finanziario. Sempre e più che mai attuale.

Rif. 21 ** VIDEO**

"Money as debt" (Denaro come debito) di Paul Grignon, (2006 – 52 min)
In francese: [https://www.youtube.com/watch?v=-QK33eDeCew]
In inglese: [https://www.youtube.com/watch?v=PdaOwiQcr4A]
Questo video permette di comprendere meglio le derive che sono alla base della nostra economia.
Parla principalmente della creazione del denaro e rivela molte incongruenze nella sua gestione da parte delle banche e degli Stati. Purtroppo, gli inizi di soluzioni, appena accennate, sembrano basarsi sullo stesso tipo di ragionamento che ha creato la situazione attuale.
Tuttavia, questo video rende bene l'idea dell'assurdità dell'intero sistema. Ogni regola assurda ha portato, in passato, a nuovi ostacoli, che sono stati superati con regole ancora più assurde. E questo rimane attuale, ad esempio quando si guarda a come è stata creata la crisi energetica del 2022 fissando il prezzo dell'energia in modo aberrante, e come si sta cercando di risolverla.
Un articolo (in francese) sembra tuttavia annunciare una via d'uscita verso un po' più di saggezza:
[https://www.rtbf.be/article/et-si-les-banques-privees-ne-pouvaient-plus-creer-de-la-monnaie-11176794]
Impedire alle banche private di creare moneta consentirebbe infatti di compiere un passo da gigante verso una maggiore coerenza ed equità nella gestione del denaro nel mondo.

Rif. 22 ** VIDEO**

Il seguente video di Gregg Braden (in inglese - 30'30") *"The Science of Heart-Brain Harmony with Gregg Braden"* riporta informazioni recenti e sorprendenti sul funzionamento neurologico del cuore in connessione con il cervello, essendo il cuore a sua volta un piccolo cervello. Per illustrare il concetto, egli cita l'esempio sorprendente di un trapianto di cuore, in seguito al quale è diventato impossibile ignorare la memoria legata al cuore
[https://www.youtube.com/watch?v=Hir6I-RfOiY]

Rif. 23 ** VIDEO**

Ecco una tecnica proposta da Gregg Braden in un video di 12'30" (in inglese), che presenta una forma di coerenza cardiaca e che permette, nonostante il discorso molto razionale proposto, di vivere direttamente l'esperienza della coscienza nel cuore. Provarlo vuol dire adottarlo. Ci vogliono 5-6 minuti, nella seconda parte del video:
[https://www.youtube.com/watch?v=oclqLaqS6n8].

Rif. 24 ** FORMAZIONE - TERAPIA**

Programma terapeutico di Ashok Gupta:
[https://www.guptaprogram.com/]
Questo metodo ha lo scopo di aiutare a guarire da diverse sindromi, come la sindrome da stanchezza cronica, la fibromialgia o il Covid lungo. L'interesse di questo programma risiede nella vasta gamma di informazioni, tecniche e consigli proposti, che hanno un carattere universale e che si ritrovano solo in parte in altri metodi. Penso in particolare a alcune delle tecniche e meditazioni guidate che propone. Sono davvero efficaci per tornare al cuore, calmare la mente e ritrovare la serenità. Queste tecniche e meditazioni producono effetti quasi magici, o comunque molto sorprendenti, e consentono veramente di abbandonare in modo cosciente e duraturo (a volte in più esercizi separati) pensieri ed emozioni molto negativi, ricorrenti e distruttivi, per andare davvero verso il cuore. Le meditazioni *"Surrender"* e *"Soften & Flow"* sono particolarmente efficaci.

Rif. 25 ** VIDEO**

"L'Ecomeditazione" di Dawnson Church, accessibile gratuitamente in inglese sul sito:
[https://www.youtube.com/watch?v=NWMTcpX4z2A].
Alcune versione in italiano:
[https://www.youtube.com/watch?v=gRhXpz3k9tQ]
[https://www.youtube.com/results?search_query=ecomeditazione+di+dawson+church]
Questa meditazione di 22 minuti permette di calmare abbastanza facilmente la mente, di entrare in coerenza cardiaca e anche di guidare verso la concentrarzione sul cuore e sui sentimenti ad esso legati. Questo crea uno stato d'animo più calmo, più positivo e più orientato all'empatia nelle ore successive alla pratica, consentendo così di essere meno influenzati da eventi che possono generare emozioni negative. Esiste una versione a pagamento, tradotta in francese.

Rif. 25bis ** ARTICOLO**

"The thoughtful megaphone" di Lynne McTaggart
In questo articolo del maggio 2021 (in inglese) Lynne McTaggart descrive il fenomeno della trasmissione del pensiero da un punto di vista più scientifico: quello dell'allenamento, della sincronizzazione, della risonanza, del potere dell'intenzione. Ciò riguarda sia gli oggetti che gli esseri viventi.
A livello umano, secondo diversi studi sorprendenti citati nell'articolo, si osserva la fusione dei cervelli e la sincronizzazione dei ritmi corporei (cardiaci, respiratori) quando le persone cooperano in modo significativo, ad esempio durante l'improvvisazione musicale di gruppo, l'invio di intenzioni tra i partner di una coppia, il lavoro comune dei giocolieri. Lynne McTaggart evoca anche il potere di guarigione che può essere utilizzato in queste circostanze (lei stessa forma gruppi per utilizzarlo nei suoi corsi di formazione "*power of 8")*. Spiega che alcune condizioni e stati mentali rendono ancora più potente questa fusione, e le intenzioni delle persone che vi partecipano, e in particolare quando le intenzioni sono altruistiche, al punto da poter influenzare eventi su scala mondiale.
[https://lynnemctaggart.com/the-thoughtful-megaphone/?utm_campaign=&utm_content=Lynne%27s+newsletter%3A+The+thoughtful+megaphone&utm_medium=email&utm_source=lynmctaggart]

Rif. 26 ** VIDEO**

Conferenza sul tema *"Aritmetica, popolazione ed energia" (*2012) tenuta dal compianto Dr. Albert Bartlett, quando era professore di fisica all'Università del Colorado. Si tratta della conferenza (o del corso) completa da cui è tratto il testo proposto nel capitolo sull'effetto logaritmico della crescita. Il sito propone il video in inglese (1h14'), nonché le trascrizioni in inglese, francese e spagnolo. La versione

integrale fornisce molti più esempi che aiutano a comprendere il concetto di funzione esponenziale, senza ricorrere eccessivamente a nozioni matematiche. Ciò consente di comprendere appieno il concetto di crescita al di fuori del contesto specifico dell'economia e di cogliere in modo evidente il pericolo rappresentato dalla scelta della crescita economica.
[https://www.albartlett.org/presentations/arithmetic_population_energy.html],

Rif. 26bis * VIDEO**

Questo video TEDx di 16 minuti presenta la testimonianza (in inglese) di Landon Wilcock *"Reimagining masculinity; my journey as a male sexual assault survivor" (Reimmaginare la mascolinità; il mio percorso come sopravvissuto ad abusi sessuali maschili)*. Attraverso la situazione traumatica che ha vissuto, la sua testimonianza permette di comprendere meglio l'indottrinamento educativo alla mascolinità o alla virilità, inerente alla nostra cultura:
[https://www.youtube.com/watch?v=BWWPZlaq35U].

Rif. 27 * VIDEO**

Si tratta di un documentario di François Rola e Philippe Lagnier *"C'est cher d'être pauvre" (È costoso essere poveri)*, (2010) sui vantaggi e i privilegi commerciali offerti ai più ricchi e, al contrario, sui costi e i supplementi di fatturazione richiesti ai meno ricchi, nonostante ogni logica o morale.
[https://www.franceinfo.fr/replay-magazine/france-2/envoye-special/cest-cher-detre-pauvre_756425.html]

Rif. 28 * ARTICOLO e LIBRO**

L'esperimento di Milgram sulla *"Obbedienza all'autorità"* è stato pubblicato sotto forma di libro dal suo autore nel 1974 (Ed. Einaudi in italiano):
[https://www.einaudi.it/catalogo-libri/psicologia/psicologia-psicologia/obbedienza-allautorita-stanley-milgram-9788806165536/]
Questo esperimento merita davvero di essere conosciuto. Sebbene crediamo di essere dotati di coscienza e senso di responsabilità in quanto adulti, l'esperimento dimostra che la stragrande maggioranza dei soggetti che vi hanno partecipato, e questo potrebbe essere ognuno di noi, è in grado di infliggere torture ingiustificate ad altre persone, per semplice obbedienza all'autorità. Una sintesi dell'esperimento è disponibile nell'articolo di Wikipedia:
[https://it.wikipedia.org/wiki/Esperimento_di_Milgram].

Rif. 29 * ARTICOLI**

6 articoli dettagliati della trasmissione *"#Investigation"* della RTBF (in francese): *"Sur les routes cachées de notre argent : quand nos banques investissent dans le sale, le toxique et le guerrier"* (Sulle strade nascoste del nostro denaro: *quando le nostre banche investono in attività sporche, tossiche e belliche)*, del 29/04/2020, realizzato da Emmanuel Morimont.
Ad eccezione di alcune rare banche sostenibili, tutte le banche sono coinvolte (anche se il reportage si concentra principalmente sulle più grandi banche belghe). Affidiamo ciecamente il nostro denaro a persone che ne fanno un uso massiccio, dannoso e distruttivo:
[https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_sur-les-routes-cachees-de-notre-argent-quand-nos-banques-investissent-dans-le-sale-le-toxique-et-le-guerrier?id=10486632]
[https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_kbc-investit-dans-des-centres-de-detention-pour-migrants-aux-etats-unis?id=10489708]
[https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_quand-les-geants-du-petrole-s-invitent-dans-les-fonds-durables-des-banques?id=10491592]

[https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_ing-vous-propose-d-investir-durablement-dans-l-armement?id=10492615]
[https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_belfius-huile-de-palme-mineurs-exploites-et-pollution-dans-un-fonds-durable?id=10493768]
[https://www.rtbf.be/info/dossier/investigation/detail_banques-et-maintenant-j-investis-dans-quoi?id=10494169]

Rif. 30 * VIDEO**

Intervista video (in francese - 1h30) realizzata da Thinkerview nel 2019 a Gaël Giraud, sacerdote gesuita, ex finanziere e attualmente (tra le altre cose) economista, autore e direttore di ricerca presso il CNRS. Ha anche ricoperto, tra le altre funzioni, quella di direttore capo dell'Agence Française de Développement (banca pubblica senza scopo di lucro che finanzia progetti di sviluppo nei paesi del sud). Nell'intervista, spiega in modo molto sintetico e loquace, una montagna di nozioni economiche e finanziarie che consentono di avere una panoramica della totale assurdità dell'attuale mondo economico e finanziario e della totale impotenza del mondo politico tenuto in ostaggio, anche se non lo esprime affatto in questi termini
[https://www.youtube.com/watch?v=2oFARgqG0NA].
Un altro video (non menzionato nel libro) propone un estratto di circa 10 minuti di un'altra intervista a Gaël Giraud in cui questa volta spiega (a partire da 1'30") il cinismo dei grandi finanzieri, ben informati sulla situazione mondiale e sul riscaldamento globale nei minimi dettagli, che però non vogliono cambiare le loro abitudini e pensano di potersi rifugiare in paesi che secondo loro sarebbero meno colpiti al nord, o in bunker
[https://www.youtube.com/watch?v=qWdL5VtFCxQ].

Rif. 31 * VIDEO**

video in inglese (2'21") che spiega il calcolo della velocità di contagio del Covid, al fine di comprendere meglio la necessità di rispettare le misure di distanziamento raccomandate o imposte dalle autorità nella maggior parte dei paesi. Il contagio così spiegato ci insegna, attraverso l'esperienza, la funzione esponenziale, che è paragonabile alla crescita economica e alla crescita demografica.
[https://www.youtube.com/watch?v=80UDl4aq9PU]

Rif. 32 * ARTICOLO**

«World Population Growth» (2013) - autori: Max Roser, Hannah Ritchie e Esteban Ortiz-Ospina, pubblicato sul sito: [https://ourworldindata.org/],
alla pagina: [https://ourworldindata.org/world-population-growth]**.**
Questo articolo, in inglese, sulla crescita della popolazione mondiale, in inglese, è riccamente illustrato e documentato. Vi consiglio vivamente di dargli un'occhiata. Propone un numero impressionante di diagrammi e schemi di ogni tipo, molto rappresentativi di tutti gli aspetti della crescita della popolazione mondiale.

Rif. 33 * VIDEO**

Ecco un breve video (in inglese - 1'22") per illustrare i concetti di implicito ed esplicito. Si tratta di un test di attenzione del 1999 proposto da Daniel Simons e Christopher Chabris. Concentratevi bene e seguite scrupolosamente le istruzioni.
[https://www.youtube.com/watch?v=vJG698U2Mvo]
Leggete i paragrafi seguenti in corsivo solo se avete visto il video, altrimenti non ne trarrete alcun beneficio.

Solo una piccola percentuale delle persone che guardano il video rispettando le istruzioni fornite in precedenza è in grado di riconoscere l'assurdità che vi è legata.
Una volta spiegata questa assurdità, non è più possibile fare il conteggio allo stesso modo.

Il tema del video non è l'implicito e l'esplicito nei nostri modi di funzionare. Tuttavia, illustra perfettamente come funziona anche in questo contesto.

All'inizio non è facile individuare le incongruenze così ben integrate nella nostra cultura e che consideriamo scontate. Ma una volta abituati a vederle, lo sguardo diventa più acuto e si finisce per individuarle naturalmente e sempre più spesso, al punto da rimanere scioccati ogni volta; e ancora più scioccati nell'osservare che questo continua a passare inosservato alla maggioranza.

Rif. 34 * SITO e LIBRO**

« Ça commence par moi » (Comincia da me)(2018)
L'iniziativa di Julien Vidal - attraverso il suo libro e il suo sito (in francese):
[https://cacommenceparmoi.org/],
è il risultato di una sfida che l'autore si è posto, integrando ogni giorno per un anno un cambiamento nelle sue abitudini verso una maggiore sobrietà e rispetto per l'ambiente. Propone queste azioni alla pagina: [https://cacommenceparmoi.org/agir/].

Rif. 35 * LIBRO**

"1984" di George Orwell, (1949), Ed. Crescere
Nonostante la sua età, questo libro rimane un best seller di anticipazione/fantascienza. Prefigura un mondo in cui la libertà di parola e di azione è completamente scomparsa. Nonostante l'età della sceneggiatura, il libro rimane attuale. La digitalizzazione con tutto ciò che comporta in termini di potenziale intrusione nella vita privata, i droni, le telecamere onnipresenti, l'attuale esistenza di vere e proprie dittature imperialiste; tutti gli ingredienti sono presenti per rendere ancora possibile oggi un cocktail alla 1984. La mia opinione rimane comunque che ci sono molti altri ingredienti che possiamo utilizzare e che possono proteggerci dall'entrare in un mondo così senza speranza.
[https://www.lafeltrinelli.it/1984-ediz-integrale-con-segnalibro-libro-george-orwell/e/9788883379079?srsltid=AfmBOor24QsYafNIhJHPFnEp4Qy3i459JzuKbnYHsl65BV4ZYgJemyRf]

Rif. 36 * ARTICOLO**

« Les 10 vertus thérapeutiques du sourire » (Le 10 virtù terapeutiche del sorriso), (in francese - 2021) di Sophie Guittat, sul sito *Mieux Vivre Autrement*:
[https://www.mieux-vivre-autrement.com/les-10-vertus-therapeutiques-du-sourire.html].
Il sorriso è un aspetto poco conosciuto che influenza il nostro stato d'animo. È decisamente più difficile pensare negativamente quando si sorride, anche quando si tratta di un sorriso forzato. Il semplice fatto di sorridere, sebbene contragga i muscoli del viso, provoca un effetto rilassante. C'è distensione, si allentano i denti. E il sorriso provoca il rilascio: di endorfine (l'ormone del piacere), dopamina (l'ormone della motivazione e della sensazione di piacere) e serotonina (l'ormone che previene la depressione). Al contrario, inibisce la produzione di cortisolo (l'ormone dello stress). Il sorriso stimola anche il sistema immunitario e riduce la pressione sanguigna in situazioni di stress. In altre parole, sorridere rende più positivi, anche quando non abbiamo motivi per sorridere.
Inoltre, il sorriso, se non è ipocrita, è anche contagioso e può rassicurare le persone che ci circondano. Questo può quindi contribuire a rendere più piacevoli le relazioni e a rendere più concilianti i nostri "avversari".

Rif. 37 ** VIDEO

Un video della conferenza (in francese - 1h29) proposta dall'associazione Rosalux, di Aline Farès, ex banchiera, che spiega in modo piuttosto divertente alcune regole di base del sistema bancario: *"Chroniques d'une ex-banquière" (Cronache di un'ex banchiera), (2017)*
La parte più istruttiva inizia intorno al minuto 40, quando inizia a spiegare la separazione delle attività bancarie.
[https://www.youtube.com/watch?v=tnqBHcO7v4g]

Rif. 38 ** LIBRO

Hervé Kempf, nel suo libro *«Perchè i mega-ricchi stanno distruggendo il pianeta»* (2008), Ed. Garzanti, offre i dati e l'analisi che ne deriva di tutti i comportamenti della classe più ricca e potente del pianeta e, indirettamente, della loro completa incoscienza e intrinseca cattiva volontà a utilizzare il loro denaro e il loro potere per migliorare la vita sulla Terra.
[https://www.dimanoinmano.it/it/cp321595/libreria/politica-e-societa/politica-internazionale/perche-i-mega-ricchi-stanno-distruggendo-il-pianeta?srsltid=AfmBOoqtFbqZqc4euC4sNnXB_0UDiK0SDOUTb6TUVGC6Se-U3Qed-vWm]

Rif. 39. LIBRO**

« Il pianeta di tutti - Come il capitalismo ha colonizzato la Terra » (2019), di Vandana Shiva - Ed. Feltrinelli.
In parallelo al libro di Hervé Kempf citato sopra, Vandana Shiva descrive, con numerosi riferimenti a sostegno, come l'1% più ricco del pianeta abbia instaurato e persino imposto, aggirando i processi democratici, i modi di operare più distruttivi in tutti i settori: industriale, agricolo, finanziario, energetico, sanitario, alimentare, culturale, ecc.
[https://www.feltrinellieditore.it/opera/il-pianeta-di-tutti/]

Rif. 40 ** VIDEO

Nel video di una conferenza tenutasi a Bruxelles nel 2014 (in francese), Frédéric Laloux presenta il suo libro *"Reinventing Organizations"* (2015), che tratta di un nuovo tipo di impresa, ancora più evoluta rispetto alle cooperative o alle imprese democratiche. Vi consiglio vivamente di guardarlo: [https://www.youtube.com/watch?v=NZKqPoQiaDE]. Il miglioramento del funzionamento di queste imprese dipende dall'evoluzione di ciascuno dei suoi lavoratori. La gerarchia scompare quasi completamente. La struttura dell'impresa funziona in modo reticolare e la responsabilizzazione di ciascuno dei lavoratori è massima. L'aspetto umano diventa fondamentale, sia per i colleghi che per i clienti. Queste imprese hanno una situazione finanziaria migliore e tendono a svilupparsi facilmente.

Rif. 41 ** ARTICOLO

« La cohérence cardiaque » (La coerenza cardiaca) di Véronique Lachenaud (in francese - 2022):
[https://www.klinikos.eu/esercizi-di-coerenza-cardiaca/],
presenta la tecnica della coerenza cardiaca che, attraverso la gestione della respirazione e dei pensieri, porta a regolare la variazione della frequenza cardiaca, aiutando così ad armonizzare respirazione, cuore e mente:
Una pratica regolare permette di migliorare la salute sotto molti aspetti e di gestire meglio lo stress, i pensieri e le emozioni, affrontando così con maggiore facilità gli eventi quotidiani. Numerosi video disponibili in rete aiutano a esercitarsi. La tecnica 3-6-5: 3 volte al giorno, 6 respiri di 5 secondi è la più semplice da praticare.
[https://www.youtube.com/watch?v=1VR93hk1uIc]

Ecco altri tre riferimenti che non sono stati menzionati nel libro. Anche se non sono recenti, meritano davvero di essere consultati.

Rif. 42 * VIDEO**

Intervista di "Brut" da Aurélien Barrau il 15/05/2019, sul suo libro: *« Le plus grand défi de l'humanité – face à la catastrophe écologique et sociale » (La più grande sfida dell'umanità - di fronte alla catastrofe ecologica e sociale)* (2019)
Questo video (in francese - 1h05) è appassionante se si condivide la prospettiva di Aurélien Barrau (astrofisico) sullo stato del mondo. Non manca certo di argomenti e sa presentarli in modo convincente, mettendo semplicemente i puntini sulle "i".
[https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=dfZT898ZClA]
Se non avete un'ora da dedicargli, c'è un'intervista più sintetica (anche in francese - 17') tratta dal programma *"C'est à vous"* su France2 del 9/05/2019.
[https://www.youtube.com/watch?v=ckaErodDLnQ]

Rif. 43 ** VIDEO**

Una serie di 3 video (per un totale di 21 minuti - versione italiana) *"The story of stuff" (La storia delle cose)*, prodotti da due ONG americane con sede a San Francisco: la *Tides Foundation* e il *Funders Workgroup for Sustainable Production and Consumption*. Questa serie di video pubblicata nel 2009 offre una sintesi piuttosto semplificata, ma comunque molto efficace, del ciclo tradizionale della nostra industria, partendo dall'estrazione, passando per la produzione, la commercializzazione e lo smaltimento:
[https://www.youtube.com/watch?v=_54qbGqtksU]
[https://www.youtube.com/watch?v=MuCU_4Hz3wI]
[https://www.youtube.com/watch?v=JQvdoOVscvs]
Qualunque sia il vostro livello di consapevolezza "delle cose", vale la pena guardarlo.

Rif. 44 ** PODCAST**

La conferenza di Christian Jacquiau del 2000, in francese, su *« Les coulisses de la grande distribution »* (*I retroscena della grande distribuzione)*:
[http://mezzo.kolibria.com/20030326_christian_jacquiau.mp3]
La stessa conferenza presentata in brevi sequenze:
[http://collectif.croac.free.fr/html/sommaire_conf_jacquiau.htm]
Questa conferenza, sebbene lunga, è davvero appassionante. Il ritmo del discorso è piuttosto veloce, quindi non c'è davvero tempo per annoiarsi.
Nonostante questa conferenza sia datata (inizio degli anni 2000), rimane di grande attualità. Probabilmente le cose sono addirittura peggiorate, anche se la legislazione europea ha probabilmente limitato i danni, ma il più delle volte con un certo ritardo.

Ciò che è interessante in queste informazioni è che potrebbero essere paragonate al dietro le quinte di tanti altri settori: quello bancario, farmaceutico, petrolifero e petrolchimico, automobilistico, del tabacco, biotecnologico, pubblicitario... Tutti i settori sono coinvolti. Le modalità operative sono probabilmente diverse, ma le mentalità che le presiedono sono abbastanza simili: sfruttamento fino all'osso, ingiustizie, ricerca insaziabile del profitto, totale indifferenza per i danni umani, ambientali e di altro tipo, manipolazione di tutti gli attori, compresi i politici, con il sostegno della corruzione, ecc. ecc. Non si può davvero generalizzare, ma la presenza di tutte queste derive è ovunque. E ciò che la rende invisibile al comune cittadino o difficilmente percepibile o immaginabile è che: o è troppo grande, troppo incredibile; oppure è mescolata con modalità di funzionamento del tutto corrette, legali e benefiche. E allora diventa difficile fare ordine e vedere l'orrore che si nasconde sotto tutto questo.

Sarebbe possibile raccogliere centinaia di altri riferimenti. L'importante non è conoscere tutti i dettagli di tutto ciò che non funziona, non finiremmo mai. L'importante è comprendere le tendenze generali e impegnarsi ad imparare come funzionare se stesso in modo diverso, sapendo dove informarsi, come imparare, esercitarsi, sperimentare e andare avanti con perseveranza.

****

A complemento dei riferimenti sopra citati, ho scelto di riprendere anche i riferimenti degli articoli che ho redatto e che sono citati nel libro (insieme a qualche racconto). La maggior parte degli articoli sono sono stati scritti da me, ma per alcuni argomenti si tratta di un riassunto o di una presentazione di un libro. Tutti questi articoli sono stati scritti in francese e, in parte, sono stati tradotti in inglese e spagnolo. Per ciascuno di essi vi allego la presentazione che ne ho fatto sul mio sito. E se volete avere una visione più generale di tutti i miei articoli pubblicati sul mio sito, vi rimando alla pagina del menu dettagliato:
[https://sechangersoi.be/menudetaille.htm].
Ho anche inserito tra i riferimenti alcuni racconti pubblicati sul mio sito e citati nel libro.

Questi riferimenti sono presentati di seguito in ordine cronologico di presentazione nel libro:

Rif. A - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
«Notre complaisance» (La nostra compiacenza)
[https://sechangersoi.be/4Articles/Complaisance01.htm]
La nostra compiacenza consiste nel designare il capitalismo, i ricchi, i leader politici ed economici come responsabili di tutti i mali del sistema, senza essere veramente consapevoli che non solo la nostra mentalità procede secondo lo stesso modo di pensare di coloro che denunciamo, ma anche che beneficiamo di alcuni vantaggi di questo sistema, che ci rendono schiavi e ci costringono a parteciparvi attivamente, come se niente fosse.

Rif. B - RACCONTO (in italiano)
« Il principio della rana bollita » :
[https://www.tragicomico.it/il-principio-della-rana-bollita-noam-chomsky/]
Il mondo è pronto a precipitare nel caos, e noi non ce ne rendiamo conto, ipnotizzati come siamo dalla televisione, dalla pubblicità, dal consumismo, dallo sfarzo e dai lustrini. Il risveglio potrebbe essere duro.

Rif. C - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« Empreinte écologique et violence passive » (Impronta ecologica e violenza passiva):
[https://sechangersoi.be/4Articles/Violencepassive.htm]
Partendo dalla conferenza TEDx di Arun Gandhi, proposta in video, che introduce il concetto di violenza passiva, questo articolo propone di creare collegamenti tra le realtà presentate nell'attualità e le nostre azioni quotidiane. Il nostro consumo non è privo di conseguenze sul funzionamento del mondo. Attraverso il consumo abbiamo imparato a esercitare violenza passiva. La nostra cultura ci condiziona e ci invita a distogliere gentilmente lo sguardo dalle nostre responsabilità di fronte alle realtà di sofferenza e distruzione che ciò comporta. Centinaia di milioni di persone sono morte di fame o malnutrizione nel mondo; e molte altre vivono attualmente in condizioni di miseria, mentre noi viviamo come se ciò non esistesse. Finché non saremo in grado di toglierci i paraocchi e guardare in faccia la realtà, collegandola ai nostri comportamenti quotidiani, centinaia di milioni di persone continueranno a soffrire e a scomparire nell'indifferenza generale.

Cambiare il nostro modo di vedere questi fatti e adottare una nuova prospettiva risveglia la nostra umanità e ci permette di cambiare i nostri comportamenti riducendo la nostra impronta ecologica in modo più coerente. Adottando questa prospettiva più realistica, si apre davanti a noi un intero percorso per cambiare, alla nostra scala, ciò che può ancora essere cambiato.

Rif. D - RACCONTO (in italiano)
«La storiella del pescatore e dell'uomo d'affari»
[https://benesserecorpomente.it/la-storiella-del-pescatore/]
Come cercare di fare profitti per arricchirsi al fine di godersi la vita, quando vivere in modo più semplice consiste già in sé di godersi la vita. Un'enorme quantità di posti di lavoro scomparirà insieme a tutta la produzione di sprechi, futilità e inquinamento. In altre parole: quando l'economia sarà al servizio della collettività per soddisfare esclusivamente i bisogni di tutti.

Rif. E - ARTICOLO (in francese)
«L'intelligenza collettiva»:
[https://sechangersoi.be/4Articles/intelligencecollective01.htm]
Si chiama intelligenza o saggezza collettiva. Appare in determinate circostanze all'interno di gruppi riuniti per un obiettivo positivo e costruttivo, quando c'è una certa coesione e ognuno lascia fuori le proprie preoccupazioni e i propri interessi personali per rendersi disponibile al lavoro collettivo.
Ogni partecipante ha accesso a qualcosa di nuovo che non corrisponde al proprio potenziale o a quello di ciascuno dei membri del gruppo. Si tratta di una conoscenza, di uno sguardo diverso su ciò che riguarda il gruppo.
Si sviluppa quindi una sorta di intuizione di gruppo, appare un livello superiore di ordine, emerge una forma di saggezza. Il risultato dello sforzo del gruppo supera di gran lunga la somma di ciò che ciascuno è potenzialmente in grado di dare e di ciò che si è soliti incontrare.

Rif. F - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« De l'opposition à la non-violence » (Dall'opposizione alla non violenza):
[https://sechangersoi.be/4Articles/Opposition01.htm].
L'opposizione genera: opposizione o sottomissione... temporanea.
È proprio a livello del modo di pensare che sta alla base dell'atteggiamento di opposizione che distorciamo i nostri obiettivi. Opponendoci, infatti, rallentiamo e talvolta impediamo a noi stessi di raggiungere i nostri scopi. Il nostro atteggiamento porterà a comportamenti che, molto spesso, non potranno essere accettati dall'interlocutore. L'opposizione è infatti un serio ostacolo al dialogo e alla negoziazione. Nel peggiore dei casi, può interrompere la comunicazione e lasciare spazio a strategie di violenza.
L'opposizione si manifesta sul piano del rapporto di forza.
La non violenza, nella sua essenza, non si oppone alle persone. Si limita a non cooperare con ciò che crea problemi.
Il processo della non violenza consiste nel dire: "Non sono d'accordo con voi, quindi non posso collaborare con le vostre azioni, e farò tutto il possibile per ottenere ciò che cerco, ma non vi farò mai alcun torto per ottenerlo: non farò nulla a che vedere con il disprezzo, la distruzione, la maldicenza; ecc., e accetto tutte le conseguenze che deciderete di farmi subire, compresa quella di non ottenere nulla, di perdere la libertà o addirittura di perdere la vita."

Rif. G – ARTICOLO (in francese)
« Gestion des pensées – Gestion des émotions » (Gestione dei pensieri – Gestione delle emozioni):
[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotions.htm].
Di base, tutti i nostri pensieri, indipendentemente dalla loro origine, sorgono automaticamente, senza che noi possiamo influire il processo. Oltre ai ragionamenti, possiamo imparare a orientare i nostri

pensieri verso qualche contenuti, o talvolta riuscire ad allontanarci da qualche contenuti, ma raramente di più.
E in situazioni di stress, di grande preoccupazione e in presenza di emozioni forti, è quasi impossibile avere il controllo della situazione.
I pensieri si ripetono, si accavallano, ci trascinano in rimuginamenti. Cominciano a girare a vuoto, e ci conducono in labirinti dai quali abbiamo tutte le difficoltà del mondo a uscire. Ci spingono a costruire scenari - il più delle volte irrealistici - ma nei quali crediamo fermamente, al punto che a volte ci portano a verificarli, perché influenzano le nostre emozioni e i nostri comportamenti, al punto da agire in modo da realizzarli. E più il tempo passa, più questo ci ferisce, e più questi scenari finiscono per ripetersi da soli, e allora dobbiamo davvero lottare per tenere la testa fuori dall'acqua. Tutto ciò alimenta le nostre emozioni negative, fino a renderle ingestibili. Ci fa vivere nella sofferenza, inquina la nostra quotidianità, riduce la nostra libertà di scelta, può spingerci a compiere azioni di cui poi ci pentiamo, o finisce per lasciare segni sul corpo sotto forma di sintomi che vengono definiti psicosomatici.

L'articolo è stato citato nel libro sulle tecniche per imparare ogni giorno a osservare i nostri pensieri e le nostre emozioni senza tradurli in azioni. Molte forme di meditazione portano a questo risultato, così come alcune altre tecniche psicologiche, come quelle citate nella pagina:
[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage14.htm]
tra cui l'EMDR:
[https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR]
e l'EFT: [https://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EFT], sono due tecniche di psicologia energetica molto conosciute. L'EMDR è generalmente utilizzato per curare traumi psicologici, mentre l'EFT ha un campo di applicazione molto più ampio e viene utilizzato per gestire lo stress, le emozioni, i pensieri, ma anche alcuni sintomi e dolori.

Rif. H – ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« De la peur à la paix » (Dalla paura alla pace)
Questo articolo è la presentazione del libro di Thierry Janssen *« Vivre en paix » (Vivere in pace)*, (2014), citato sopra nei riferimenti e che ne riflette alcuni aspetti:
[https://sechangersoi.be/4Articles/vivreenpaix.htm].
La rabbia che sottende alla violenza, qualsiasi sia la scala alla cuale è perpetrata, è generata dalla paura di chi la perpetra. La paura della violenza è quindi in grado di generare una violenza altrettanto distruttiva e assassina di quella che cerca di combattere. È proprio dal lato della paura che dobbiamo partire se vogliamo riuscire a disinnescare la violenza. Sia le nostre, anche se non abbiamo commesso gli atti, sia quelle di coloro che li hanno già perpetrati, al fine di smettere di alimentare un circolo vizioso perpetuo e terribilmente micidiale.

Rif. I - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« Les qualités de nos défauts » (Le qualità dei nostri difetti):
[https://sechangersoi.be/4Articles/Lesqualitesdenosdefauts.htm].
Conoscere e accettare la nostra parte oscura e, in un certo senso, gli effetti del passato sul nostro carattere nel presente, significa anche accettarci per quello che siamo senza cercare di nascondere i nostri difetti. Senza questa accettazione, rimarremo nel giudizio degli altri e non riusciremo a far fiorire le nostre vere tendenze positive.
È proprio nel cuore dei nostri difetti che risiede la parte più bella della nostra umanità. Perché essi possono essere la fonte delle nostre qualità più belle.
Piuttosto che combatterli o mascherarli, conoscerli e riconoscerli permette di scoprire le qualità che si nascondono proprio dietro di essi e ci aiuta a realizzarci meglio.
Il vantaggio non è tanto la scoperta della qualità quanto il cambiamento di prospettiva su se stessi e sugli altri, che permette di discernere nell'altro, dietro le sue debolezze, la sua parte di umanità.

Rif. J - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« Ta pensée n'est pas toi » (Il tuo pensiero non sei tu):
[https://sechangersoi.be/4Articles/Tapenseenestpastoi.htm].
Fare un passo indietro imparando a osservare i nostri pensieri senza identificarci con essi permette di creare una libertà di pensiero molto più grande, di fare spazio all'umiltà e anche alla prudenza riguardo alle nostre opinioni, conoscenze e credenze. E soprattutto permette di accedere a nuove dimensioni di noi stessi e di avere un impatto molto diverso sulle nostre vite.

Rif. K - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« Dispenza – Vous êtes le placebo » (Dispenza - Tu sei il placebo) (2014):
[https://sechangersoi.be/4Articles/DispenzaYouaretheplacebo.htm]
Questo articolo in francese presenta il libro di Joe Dispenza "You are the Placebo".
Noi siamo il prodotto dei nostri pensieri. Possiamo guarire dai nostri problemi, dai nostri mali e dalle nostre malattie trasformando il contenuto dei nostri pensieri.
Joe Dispenza tratta argomenti quali la visualizzazione, la meditazione, la legge di attrazione, le applicazioni della fisica quantistica nell'evoluzione personale, e lo fa attraverso la lente delle neuroscienze. Ci parla della plasticità del cervello, della nostra capacità di creare o eliminare connessioni neuronali, della nostra capacità di attivare o disattivare i nostri geni e dell'importante interazione tra le nostre cellule, il nostro corpo, i nostri pensieri e le nostre emozioni e, aspetto più importante, dell'interesse a gestire meglio questi pensieri ed emozioni, al fine di trasformare sia la nostra mente che la nostra salute. Il suo libro è ricco di esempi, studi ed esperienze che illustrano le sue teorie. In questo libro egli sostiene l'idea che possiamo raggiungere la salute attraverso la nostra volontà e la capacità di orientare i nostri pensieri e le nostre emozioni cambiando le nostre credenze, e utilizzare questo come si utilizza un placebo.

Rif. L - RACCONTO
«La part du colibri» (La parte del colibrì)
[https://sechangersoi.be/5Contes/colibri.htm]
in italiano: [https://portalebambini.it/storie-colibri/]
Fare la propria parte significa smettere di essere compiacenti e anche smettere di aspettare che siano gli altri a farlo, concentrandosi sui propri passi, per quanto piccoli possano essere.
Siamo responsabili di ciò che facciamo, ma anche di ciò che omettiamo di fare.

Rif. M - ARTICOLO (in francese o inglese)
« Notre influence » (La nostra influenza)
[https://sechangersoi.be/4Articles/Influence.htm]
Questo articolo è ripreso quasi integralmente nell'ultima parte del libro: *"I fattori d'influenza del cambiamento",* e in particolare nel capitolo: *"Catalizzatori di altro genere".*
L'influenza che abbiamo sugli altri quando realizziamo un profondo cambiamento interiore va ben oltre la nostra semplice cerchia di conoscenti

Quando si acquisisce la consapevolezza delle trappole della società del denaro, del potere, del profitto e si manifesta la volontà di prendere le distanze da questi abusi; un desiderio ardente di trascinare le persone che ci circondano, e anche molto di più, verso lo stesso percorso, diventa spesso l'obiettivo principale. Molte persone scoprono allora la loro vocazione di missionari, avanzando a piccoli passi e cercando di far progredire a grandi passi chi li circonda. E questo provoca più spesso l'effetto contrario a quello desiderato, ovvero: resistenza.

Ma anche se non è facile convincere gli altri, è comunque possibile operare un cambiamento di altro tipo intorno a noi, poiché una forza psicologica e il carisma che deriva dall'evoluzione personale possono influenzare in modo diverso.
Questa influenza può essere considerata secondo diverse prospettive descritte in dettaglio nell'articolo:
L'intelligenza collettiva, i neuroni specchio, l'epigenetica, il contagio dell'altruismo, i campi morfogenetici, l'auto-contagio, la trasmissione dei nostri pensieri ed emozioni e il potere delle minoranze.
Quindi, indipendentemente dal livello di consapevolezza ed evoluzione su cui lavoriamo: cittadino, consumatore, comunicazione, relazioni, comportamenti, pensieri, emozioni, spiritualità; influenziamo gli altri nella stessa direzione.

Rif. N - ARTICOLO (in francese, inglese o spagnolo)
« Du centième singe aux champs morphiques – de la légende à l'hypothèse scientifique » (Dalla centesima scimmia ai campi morfici - dalla leggenda all'ipotesi scientifica):
[https://sechangersoi.be/4Articles/Sheldrake01.htm]
Rupert Sheldrake, biologo britannico, ha elaborato un'intera teoria sui campi morfogenetici . La sua teoria si basa sull'osservazione biologica che quando una comunità apprende qualcosa, e tale apprendimento viene acquisito da un numero sufficiente di membri di quella comunità, esso viene automaticamente acquisito da tutti i membri di quella comunità, ma anche da tutte le comunità della stessa specie, anche in assenza di qualsiasi comunicazione materiale tra queste comunità. E questo vale anche per gli esseri umani.
Mentre siamo abituati a pensare che la nostra memoria sia localizzata nel nostro cervello, che i nostri geni siano responsabili dei caratteri ereditari e che i nostri pensieri siano il risultato esclusivo di fenomeni chimici ed elettrici che hanno sede nel cervello, Sheldrake postula che non sia così.
I cambiamenti che introduciamo nella nostra vita a livello individuale avrebbero quindi un impatto sul nostro entourage e ben oltre, anche se non li mostriamo o non li comunichiamo.

INDICE

SOMMARIO....4
Osservazione preliminare....6
INTRODUZIONE....7
PRIMA PARTE : PORRE IL PROBLEMA - COSA SI NASCONDE DIETRO LE PAROLE DENARO E PROFITTO....13
A) INTRODUZIONE....13
B) LA RICCHEZZA E LA POVERTÀ SONO VASI COMUNICANTI IN MODO SISTEMICO....14
C) IL DENARO - IL RUOLO INDIRETTO E DISTORTO CHE GLI VIENE ASSEGNATO 17
1. un mezzo di sostentamento, e molto altro ancora....17
2. Il riconoscimento e il suo sfruttamento commerciale....18
3. Il denaro non è neutro - potere e altre derive....20
4. Il denaro dà status....20
D) IL CONCETTO DI PROFITTO E I VALORI CHE ESSO SOTTENDE....22
1. Profitto equo o profitto abusivo....22
2. L'indecenza dei dividendi: alcune dati numerici....24
E) LE CONSEGUENZE DEL PROFITTO E I RUOLI INDIRETTI DEL DENARO....25
1. Le conseguenze materiali dell'avidità....25
a - Le derive nell'industria: quando il fine giustifica tutti i mezzi....25
b - Distribuzione iniqua del denaro - Il divario di ricchezza....27
2. La classe più ricca, di gran lunga la più distruttiva....35
3. All'altra estremità della scala della ricchezza, si muoiono a milioni, decine di milioni, centinaia di milioni....37
4. È l'estrema ricchezza delle persone più ricche che mantiene la mortalità di milioni di persone più povere....41
F) LE CONSEGUENZE DELL'ATTRAZIONE DEL GUADAGNO SULLE MENTALITÀ 42
1. Sopravvivenza o avidità....42
2. Il denaro corrompe e perverte....43
3. La corsa per raggiungere più ricchezza....44
4. Compiacimento dei consumatori....45
5. Violenza....46
G) CREDENZE IMPLICITE RIGUARDO AL DENARO....46
1. il denaro deve essere una risorsa limitata....47
2. Bisogna lavorare per guadagnarsi da vivere....48
3. i ricchi sono più felici....48
4. La ricchezza si merita, quindi implicitamente anche la povertà....49
5. Bisogna lavorare sodo per guadagnarsi da vivere bene....50
6. Il denaro si gonfia da solo....51
7. Aumento del costo della vita, inflazione, svalutazione della moneta....52
8. Essere ricco non fa male a nessuno....53
9. In economia, ciò che è legale è morale....54

10. L'economia è una scienza complessa: bisogna fidarsi degli esperti.....55
11. Sono i politici che detengono il potere.....57
12. La crescita è buono per l'economia.....59
a - Effetto logaritmico della crescita.....59
b - Impronta ecologica e il giorno del superamento terrestre (Earth Overshoot Day). .61
c - Demografia.....64
H) I PRINCIPALI VEICOLI DELLA CULTURA DEL PROFITTO.....66
1. Pubblicità.....67
2. I media di informazione.....67
3. Reti sociali.....70
4. media di intrattenimento, in particolare la televisione.....70
5. Dominazione maschile.....72
6. Cultura e educazione.....74
I) IMPLICITO ED ESPLICITO.....75
J) CONCLUSIONE.....79
SECONDA PARTE : PRIME IDEE DI SOLUZIONE : Disaccoppiare lavoro e denaro - disaccoppiare il denaro dal profitto.....80
A) INTRODUZIONE.....80
B) ALTERNATIVE CHE RIMANGONO MARGINALE.....80
1. Non siamo ancora pronti.....81
2. Le soluzioni sono ancora parte del problema.....81
C) ABBANDONARE LE NOSTRE CREDENZE SULLA CRESCITA, E SCONVOLGERE LA LOGICA DELL'OCCUPAZIONE.....82
D) DISACCOPPIARE LAVORO E DENARO - L'ASSEGNO UNIVERSALE.....84
1. meno lavoro da provvedere.....86
2. Creare motivazione al lavoro.....88
3. Concezione del lavoro.....89
4. Il finanziamento dell'assegno universale.....90
5. L'assegno universale darebbe potere a coloro che attualmente non ne hanno accesso. 91
E) DISACCOPPIARE IL DENARO DALLA RICERCA DEL PROFITTO.....92
1. Creare un'economia che non sia più governata dalla moneta.....93
- Il ruolo delle iniziative dei cittadini.....94
2. Una singola iniziativa e l'effetto valanga.....95
3. costruzione della nuova torre.....96
4. Alcuni esempi di cambiamenti concreti che avverranno nella società.....97
a - Democrazia partecipativa.....97
b - Il potere politico si trasformerà e riprenderà potere di fronte al potere economico e finanziario.....97
c - Borsa chiusa.....97
d - Scomparsa delle imposte.....98
e - Le aziende democratiche si moltiplicheranno o addirittura si diffonderanno.....98
F) DIMINUZIONE DEL RUOLO DEL DENARO.....99
1. Evoluzione delle mentalità.....99
2. Il vero ruolo che dovrebbe avere il denaro.....100
a - Ridurre l'uso e il ruolo del denaro.....100
b - Imparare a scambiare senza contare.....101

c - La diminuzione dell'importanza del denaro nella nostra vita....102
TERZA PARTE : IL CONTESTO DEL CAMBIAMENTO....103
A) A LIVELLO POLITICO....103
B) CONDURRE UNA SVOLTA POLITICA ATTRAVERSO I MOVIMENTI DEI CITTADINI....106
C) BILANCIA A DUE PIATTI : ANDARE VERSO L'ALTERNATIVA....108
D) I NOSTRI PICCOLI PASSI INDIVIDUALI SONO IN GRADO DI GENERARE GRANDE MAREE CITTADINE....109
E) PROFILI DI CITTADINI: LE CONDIZIONI PER CAMBIARE....112
QUARTA PARTE : IL CAMBIAMENTO DEL LIVELLO DI COSCIENZA....117
A) INTRODUZIONE....117
B) LA NECESSITÀ DI PERCEPIRE L'IMPORTANZA DELLO SVILUPPO INDIVIDUALE DI UN'AMPIA PARTE DELLA POPOLAZIONE....118
1. Chi è interessato in primo luogo....118
a - I più ricchi....119
b - I più poveri....121
c - La classe media....121
2. Di quale cambiamento individuale stiamo parlando: innanzitutto, in concreto....122
a - La responsabilità di agire, anche se si è da soli....122
b - E se l'idea di una goccia nell'oceano si rivelasse completamente falsa?....124
c - Smettere di dare loro potere....126
d - Libertà - autonomia - solidarietà....128
3. Al di là dei modifiche nel comportamento dei cittadini o dei consumatori: l'innalzamento del livello di coscienza....128
a - Coscienza e informazione....129
b - Coscienza e tecnologie....129
c - Coscienza e soluzioni nuovi....131
d - Sciogliere i nodi che abbiamo nella testa....132
e - Cambiare il colore degli occhiali: cambiare il nostro modo di pensare....133
f - Scuotere l'edificio delle nostre credenze....135
g - Un salto evolutivo dell'umanità....136
4. Superare i freni al cambiamento:....137
a - Sotto ipnosi: i nostri dubbi, la nostra passività, il nostro conformismo, la nostra codardia....137
b - Sindrome di Stoccolma....139
c - La difficoltà di andare controcorrente: la sottomissione all'autorità di Milgram…..140
d - esprimere a parole ciò che è implicito per evitarne le incoerenze....141
e - Liberarci dalla nostra mentalità ci farà paura....144
f - La scelta del pessimismo con il pretesto del realismo....144
QUINTA PARTE: I DUE PILASTRI PRINCIPALI DEL CAMBIAMENTO: Privilegiare le ragioni del cuore rispetto al ragionamento cartesiano e abbandonare il rapporto di forza....146
A) QUANDO LE NOSTRE SOLUZIONI MANTENGONO IL PROBLEMA RENDENDOLO MENO VISIBILE....146

B) PRIVILEGIARE LE RAGIONI DEL CUORE AL RAGIONAMENTO CARTESIANO 148
1. Introduzione.....148
2. Supponiamo erroneamente che tutti i nostri pensieri siano razionali per natura (tranne che nella follia o in alcuni casi di perdita accidentale del controllo).....149
3. Prendere la nostra razionalità come unica referenza, unico punto di riferimento, come unica valida, unica efficace.....152
4. Il nostro ricorso alla razionalità spesso ci porta fuori strada: un impiastro su una gamba di legno.....154
5. Una soluzione che non porta, per quanto razionale possa essere, non è una soluzione 155
6. Un insegnamento che riflette tutto il nostro sistema di pensiero razionale e le sue falle, in un contesto educativo che spesso è carente.....156
7. L'affidabilità relativa del ragionamento scientifico dell'esperto: uno sguardo al riscaldamento globale.....162
8. La nostra incapacità di gestire correttamente le nostre scoperte e invenzioni scientifiche 165
9. Nuovi riferimenti per guidare le nostre scelte.....167
C) LASCIARE IL RAPPORTO DI FORZA.....169
1. Introduzione.....169
2. Il rapporto di forza.....171
a - In cosa consiste il rapporto di forza?.....171
b - Lasciare il rapporto di forza.....172
c - Funzioniamo nel rapporto di forza come respiriamo.....172
d - Le poste in gioco del rapporto di forza o della sua assenza.....173
e - La violenza non è mai lontana dal rapporto di forza, e nemmeno la non violenza 175
f - Come i rapporti di forza impregnano tutte le nostre concezioni.....177
i La mentalità basata sul rapporto di forza.....177
ii La nostra incapacità di concepire i conflitti al di fuori del rapporto di forza.....178
iii Una società di dominatori e dominati: il rapporto di forza è ovunque.....178
iv La sottomissione.....181
v La designazione di un colpevole.....186
vi Rapporto di forza e fiducia in se stessi.....187
vii rapporto di forza e libero arbitrio.....188
g - Come i rapporti di forza definiscono la nostra vita sociale e le nostre spese.....189
i I comportamenti, i riferimenti e gli indicatori sociali derivanti dalla diffusa prégnanza dei rapporti di forza.....189
ii Le sfere di influenza sociale, culturale e commerciale.....192
iii Rapporto di forza nell'ambito professionale.....193
iv Rapporti di forza e mondo virtuale: scuola di narcisismo.....194
v rapporto di forza e automobile.....194
vi Rapporti di forza, consumo e ricerca del profitto sono fondamentalmente e intrinsecamente legati.....195
- I comportamenti di sopravvivenza.....196
- I comportamenti di avidità.....196
- La nostra compiacenza.....198
- I comportamenti competitivi.....199
- I comportamenti di esigenza.....199
- I comportamenti di difesa dei nostri privilegi.....200
- I rapporti di forza non sono mai lontani dai nostri comportamenti materialistici e dalla nostra cupidità.....200
vii Abbandonare il rapporto di forza porta a disinteressarsi della ricchezza e del consumo.....200

h - Rapporto di forza a livello collettivo....201
3. Conoscenza di sé: la nostra parte oscura....203
a - Introduzione....203
b - Rapporto di forza versus empatia: le due facce dell'essere umano di oggi....206
i Ambivalenza dei comportamenti....206
- L'atteggiamento verso gli sconosciuti....207
- L'atteggiamento verso chi ci circonda....209
- Un interruttore nella testa e l'apprendimento di strategie per rimediarvi....209
ii Il momento di capovolgimento....212
- Di fronte a sconosciuti....212
- Di fronte alle persone che ci circondano....213
iii Non possiamo disinvestire i nostri pensieri e le nostre emozioni cosiddette "negative" semplicemente scegliendo di pensare positivo....213
iv Scoprire gli effetti dell'interruttore....213
v Imparare a gestire l'interruttore....215
vi la gestione dell'interruttore nel tempo....218
vii Accettare la nostra parte oscura significa accettare quella degli altri....218
c - Il capitalismo sfrutta la nostra parte oscura....219
d - La parte oscura e il ruolo dei cittadini in transizione....220
e - La parte oscura e il ruolo delle crisi....221
f - Fattori che favoriscono o meno la propensione all'uso dei rapporti di forza....221
i Innanzitutto, il nostro passato plasma in gran parte chi siamo: il nostro temperamento, i nostri condizionamenti, le nostre ferite, le nostre tendenze....223
ii In seguito, è anche la nostra situazione attuale a determinare le nostre reazioni di fronte alle avversità....224
iii Livello di coscienza....228
g - La nostra capacità di empatia dipende soprattutto dalla nostra capacità di riconoscere ciò che ci allontana da essa: l'altruismo delle religioni elude questo aspetto....229
h - Evoluzione personale e negazione della realtà....231
i Fuggire completamente dall'attualità ci fa perdere il contatto con la realtà....232
ii Quando usare la legge di attrazione diventa magico....232
iii Evolversi in un mondo troppo semplice e troppo bello per essere vero (monde de bisounours in francese)....233
iv Evolvere spiritualmente non può risparmiarci dall'adattare in modo integro i nostri comportamenti alla realtà molto concreta....233
4. Uscire del rapporto di forza - accogliere la nostra parte oscura attraverso un vero lavoro psicologico....234
a - La fase fondamentale: iniziare riconoscendo la nostra parte oscura....234
b - parte oscura e rapporto di forza....236
c - Riuscire a sventare la presa negativa di alcune delle nostre emozioni e le loro conseguenze sui nostri pensieri e comportamenti....236
d - Gli atteggiamenti mentali da privilegiare....239
i accettare....240
ii Perseverare nel chiedere....240
iii Far evolvere le richieste e le proposte atraversando i fallimenti, imparando dai propri errori....242
iv Accettare in alcuni casi la soluzione dell'altro che non ci soddisfa, ma che può condurci verso i nostri obiettivi....243
e - Mettersi nella giusta disposizione d'animo....243
i La determinazione....244
ii L'assenza di pretesa....244
iii L'assenza di urgenza....246
iv Sfruttare l'emozione senza lasciarla dettare le nostre azioni....247
v Una forma di conoscenza di sé....247
vi Il distacco....247
vii La presenza di dubbi nella fiducia....248

viii Rispetto e benevolenza assoluta....248
f - Quando il rapporto di forza si allontana, possono emergere l'empatia e la solidarietà....248
g - Andare verso il cuore....250
h - Cambiare....254
i - La nostra parte oscura è nostra alleata....256
j - La differenza tra comprensione e coscienza....256
k - Per ampliare la prospettiva....258
SESTA PARTE: I FATTORI D'INFLUENZA DEL CAMBIAMENTO....261
1. Due mondi paralleli....261
2. Sensibilizzare, cercare di influenzare: è sbagliarsi....262
3. La vera influenza si esercita lontano dai discorsi....263
4. Il nostro ruolo di colibrì e il suo effetto valanga....264
5. L'influenza dei media dell'informazione....265
6. Il ruolo delle crisi....266
7. L'istruzione e l'insegnamento - compreso il ruolo che ci svolge il web....270
8. Il potere della minoranza....271
9. Catalizzatori di altro genere....273
a - L'intelligenza collettiva....273
b - I neuroni specchio....274
c - L'epigenetica....277
d - Il contagio dell'altruismo....277
e - I campi morfici (o morfogenetici)....278
f - La trasmissione di tutti i nostri pensieri ed emozioni....279
g - L'auto-contagio....281
10. Conclusione....283
VERSO UN'UTOPIA NON SCOLLEGATA DALLA REALTÀ....285
- La metafora del fiocco di neve....286
- Un ultimo piccolo aiuto....287
ALLEGATO Una digressione sulla teoria polivagale....290
QUI INIZIA LA SECONDA SEZIONE DI QUESTO LIBRO....293
RIFERIMENTI....294
INDICE....311
NOTE....317

NOTE

1 Questo libro è pubblicato esclusivamente in versione digitale (pdf, ebook, html) ed è GRATUITO.
Può quindi essere letto su PC, tablet, lettori di ebook e smartphone. Per questi ultimi esistono ottime app (gratuite) che consentono una lettura dell'epub davvero confortevole, della stessa qualità dei lettori di ebook, se non addirittura migliore, e di poter leggere ovunque.

> Nota: tuttavia, alcune ignorano alcuni formati del libro (interattività, colori, margini, quadri, ecc.). Pertanto, consiglio in particolare, per smartphone o tablet (con Android), l'applicazione (in versione gratuita) molto performante che consente una restituzione più fedele dei formati del presente libro: “Moon + Reader”. È possibile ottenerla senza essere connessi a un GAFAM, tramite il file AKP dell'applicazione scaricabile da Internet.

Per rimanere coerenti con il contenuto del libro e per ragioni ambientali, al momento non è prevista alcuna edizione cartacea. Se avete accesso a uno dei supporti digitali, vi preghiamo di evitare di stamparlo. Altrimenti, se possibile, assicuratevi di stampare solo i capitoli che siete sicuri di leggere.

2 Questo libro è stato pubblicato per essere il più interattivo possibile.

Innanzitutto, l'indice dei contenuti è interattivo ed estremamente dettagliato e i titoli sono il più possibile autoesplicativi. Ciò significa che si può leggere il libro in qualsiasi ordine si scelga, anche se seguire la cronologia aiuterà a comprendere il ragionamento alla base della sua stesura.

Probabilmente è meglio leggerlo su un dispositivo collegato e poter aprire schede nel browser per tutti i link proposti, in modo da poter contrassegnare le pagine e consultarle in seguito.

3 In seguito, per quanto riguarda la presentazione delle fonti e dei riferimenti, ho scelto di pensare fuori dagli schemi. Maggiori dettagli qui:

*** Link senza cookie:** Tutte le fonti e i riferimenti rimandano a un link Internet. E se non mi sbaglio, nessuno dei siti citati richiede l'accettazione dei cookie per accedervi o, per lo meno, è ancora possibile leggere il testo senza accettare, nonostante la presenza di una finestra pop-up che nasconde parte del testo. Rifiutando l'accesso ai lettori occasionali, imponendo loro di accettare i cookie o di abbonarsi, alcuni media si fanno contro-pubblicità. E questo tanto più che, per le pagine visitate occasionalmente, non offrono l'alternativa del pagamento per unità.

* **Selezione delle migliori riferimenti:** I "riferimenti" che vi consiglio vivamente di consultare saranno elencati alla fine del libro, classificati secondo l'ordine di interesse che attribuisco loro e presentati brevemente. A meno che non siate insaziabilmente curiosi, altamente motivati o abbiate molto tempo a disposizione, è meglio non visitarli direttamente. Sono indicati con l'abbreviazione "Rif" seguita dal numero del riferimento corrispondente alla classificazione che ho dato loro, e rimandano al riferimento alla fine del libro.

*** Altre fonti:** Per tutte le altre "Fonti", non saranno incluse in una bibliografia, ma il link sarà semplicemente citato nel libro, e la dimensione del carattere dipenderà dall'interesse che ritengo di avere nel consultarle. Alcune sono citate solo per dare l'origine dell'informazione, altre danno informazioni aggiuntive al paragrafo in cui sono citate.

*** Origine e data delle fonti:** Molte delle fonti sono belghe, poiché è comunque il mio paese d'origine e da lì mi informo. Tuttavia, le informazioni a cui faccio riferimento sono comunque universali o internazionali; oppure, se sono specifiche del Belgio, lo scopo è piuttosto quello di fornire un ordine di grandezza o una tendenza che si ritrova nella maggior parte dei paesi occidentali. E, anche se le fonti e i riferimenti citati sono datati, i valori che propongono rimangono del tutto validi a titolo esemplificativo. Il contenuto del libro è destinato a tutti coloro che sono interessati agli argomenti trattati, indipendentemente dalla loro ubicazione. È scritto da una prospettiva europea o occidentale,

anche se lo sguardo è spesso spostato.

4 Per i video in altre lingue disponibili su YouTube, nella maggior parte dei casi è possibile ottenere sottotitoli automatici in italiano o in qualsiasi altra lingua. Per attivare questa opzione: clicca prima sulla seconda icona in basso a destra del video, a forma di rettangolo bianco, e attiva i sottotitoli. Clicca poi sulla terza icona delle opzioni che rappresenta un fiore. Scegli “sottotitoli”, scorri fino in fondo all'elenco e seleziona “traduci automaticamente”. Scorri l'elenco fino alla lettera I e seleziona “italiano” o qualsiasi altra lingua.
Poiché la traduzione è automatica, possono verificarsi alcuni errori. Alcune parole sono talvolta del tutto inadeguate, ma nel complesso la traduzione è generalmente di buona qualità.

5 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro *“Bullshit Jobs*”. David Graeber, Ed. Les liens qui libèrent – [http://editionslesliensquiliberent.fr/livre-Bullshit_Jobs-546-1-1-0-1.html].

6 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro *« 1% - Reprendre le pouvoir face à la toute-puissance des riches »* (2019), di Vandana Shiva - Ed. Rue de l'Echiquier - [https://www.ruedelechiquier.net/essais/238-1-.html].

7 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro di Hervé Kempf, *« Comment les riches détruisent la planète »*, (2007), Ed. Du Seuil - ristampato dalle edizioni Points in 2020 - [https://www.editionspoints.com/ouvrage/comment-les-riches-detruisent-la-planete-herve-kempf/9782757888322

8 idem 6

9 idem 5

10 idem 5

11 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro di Richard Wilkinson e Kate Pickett, *« Pour vivre heureux, vivons égaux ! »*, (2019), Ed. Les liens qui libèrent [http://www.editionslesliensquiliberent.fr/livre-Pour_vivre_heureux,_vivons_%C3%A9gaux_!-556-1-1-0-1.html]

12 idem 5

13 idem 6

14 Idem 6

15 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro di Barbara Kingsolver *"Petit miracle et autres essais"*,(2010), Ed. Rivages - [https://www.payot-rivages.fr/rivages/livre/petit-miracle-et-autres-essais-9782743621346]

16 idem 5

17 idem 5

18 idem 6

19 idem 6

20 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro di Satish Kumar *« Tu es donc je suis »*, (2011), Ed. Belfont - [https://www.lisez.com/ebook/tu-es-donc-je-suis/9782714450494].

21 idem 11

22 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro di Gregg Braden *"La divine matrice",* (2007), Editions Ariane - [https://editions-ariane.com/livre/divine-matrice-la]

23 Questa citazione è la traduzione tratta dall'edizione francese del libro di Joe Dispenza *"Devenir super-consient",* 2018, Editions Guy Trédaniel - [https://www.editions-tredaniel.com/devenir-super-conscient-p-7481.html]