Questo momento ha risvegliato in te la voglia di porsi grandi domande.
Per questo motivo ti propongo un articolo al quale tengo molto e che cerca di fornire un indice delle nuove idee che stanno cambiando il mondo.

10 cose che il capitalismo non ti ha detto

Indice dei punti trattati:

- Sessualità: informazioni anatomiche censurate.

- Cosa non ti hanno detto della mente (e si vede).

- Cosa non ti hanno detto della nascita.

- Cosa non ti hanno detto del piacere del corpo.

- I sensi sono 6 (Porca miseria!!!)

- La falsificazione del passato.

- Un bastimento carico di balle spaziali.

- La reazione fisiologica della CONDIVISIONE.

- La costruzione dell'incapacità di ragionare in modo consequenziale (fate le pernacchie a chi vi dice che bisogna sempre affrontare il nocciolo del problema).

- Tu hai diritto di vivere degnamente e hai la forza per riuscirci.

Premessa

Prima di Pasqua ho scritto che la qualità della vita dipende in gran parte da cosa sai e cosa non sai. Molti si sono arrabbiati. E mi fa
specie. Non sono il primo a dire: "L'operaio conosce trecento parole il padrone mille per questo è lui il padrone."
In questo articolo vorrei fornire l'elenco delle informazioni mancanti più importanti.
Dieci punti che riassumono le acquisizioni culturali e scientifiche degli ultimi trenta anni e che nell'insieme costituiscono il nocciolo
della "Nuova Cultura". E' questo il terreno sul quale si gioca realmente la lotta per costruire un mondo migliore. Ed è ora di
affermarlo senza timidezza. Anzi credo sia il momento di affermare che questa "Nuova Cultura" è lo strumento essenziale che
abbiamo per costruire un mondo migliore. Il superamento del Capitalismo del Dolore passa forzatamente per la costruzione di un
nuovo modo di sentire il corpo, la mente, i rapporti interpersonali, l'amore e l'amicizia.
Non possiamo pensare di affrontare i drammatici problemi che abbiamo di fronte utilizzando gli schemi mentali e comportamentali che stanno all'origine dei problemi stessi.

Cosa non ti hanno detto sul sesso

Forse fra qualche secondo penserai di me che sono pazzo. Oppure esclamerai: "Ma cavolo perché nessuno mi ha mai detto questo! Ecco perché ho sofferto tanti disastri erotici!"

Negli anni settanta le femministe ci insegnarono che era impossibile combattere per una società più giusta senza affrontare il
problema del rapporto uomo donna e diffondere il rispetto dei bambini. Ed era anche urgente e necessario creare rapporti d'amore
basati sulla gioia dell'incontro dei corpi e dei sentimenti.
Le femministe ci sconvolsero dicendoci che noi maschi non eravamo capaci di fare l'amore. Al massimo riuscivamo a realizzare una
masturbazione "utilizzando" il corpo di una donna.
A distanza di trent'anni dobbiamo osservare che ancora c'è molta strada da fare sulla via della scoperta della tenerezza, dell'amore e del piacere fisico.
Come disse William Reich il potere delle dittature (più o meno mediatiche) si basa sul consenso da parte di cittadini che sono
sudditi perché non sono mai arrivati alla piena espressione della propria gioia emotiva e sessuale e perciò non sono capaci di pretendere il rispetto per la loro vita.
Il primo sistema che la Società utilizza per tenere miliardi di persone nella sofferenza erotica e nell'insoddisfazione è la disinformazione.
La qualità della tua vita e la tua capacità di opporti all'Impero del Dolore crescerà notevolmente se avrai un'idea precisa del
funzionamento del tuo corpo e del corpo della persona che ami.
Mancano le nozioni elementare dell'anatomia sessuale.
Le principali informazioni censurate sono:

La localizzazione della clitoride maschile (sotto il glande) e del punto L (tra i testicoli e l'ano). La natura del piacere anale maschile.
Le tecniche per affrontare eiaculazione precoce e impotenza (vedi Sesso Tantrico Dolce).
La localizzazione del Punto G.
Il rapporto tra movimento dei muscoli vaginali e piacere femminile e maschile.
Il fatto che il 20% delle donne non abbiano l'imene o lo abbiano così delicato che si lacera senza provocare ferite sanguinanti.
L'esistenza dell'eiaculazione femminile (e della prostata femminile fotografata dal professor Jannini dell'Università dell'Aquila nel 1994).
L'esistenza della frigidità maschile (i medici la chiamano "adenia" ma sui libri di educazione sessuale non è neppure nominata.
Secondo molti colpisce la metà degli uomini).

Se non conosci qualcuna di queste informazioni puoi consultare il sito gratuito http://www.sessosublime.it .

Cosa non ti hanno detto della mente (e si vede).

Ti è certamente capitato di cercare le chiavi di casa in tasca, non trovarle, cercarle ovunque, non trovarle, cercarle in tasca, non
trovarle, cercarle di nuovo per mare e per terra, non trovarle, cercarle in tasca e scoprire che erano proprio lì!
Come mai un attimo prima non c'erano? Dov'erano andate?
La spiegazione di questo fenomeno è molto semplice: la tua mente è disturbata, ti hanno trattato male da piccolo, non sai niente sul
sesso e a volte hai delle crisi di disfunzionamento cerebrale multiplo.
Ma a scuola nessuno spiega niente a questo proposito.
Freud e Yung hanno fatto conoscere al mondo l'esistenza della psiche e dell'inconscio e i loro straordinari poteri.

Pochi invece conoscono la grande scoperta di Milton Erickson (non quello dei telefonini, un altro).
A partire dagli anni cinquanta Milton Erickson analizzò la struttura dei meccanismi mentali più elementari e minuti, apparentemente
insignificanti, e scoprì che essi determinano il nostro modo di vivere, di vedere il mondo e noi stessi e la nostra capacità di avere
una vita soddisfacente più di qualunque altro elemento.
Le persone tristi, depresse, che hanno difficoltà a costruire rapporti d'amore e di amicizia sono accomunate da alcuni comportamenti.
Ad esempio alla mattina si alzano dal letto incoraggiandosi con l'aiuto di una voce interiore cattiva e aggressiva: "Alzati!
Disgraziato! Se non ti alzi finirai sotto i ponti!"
Al contrario gli ottimisti sono spronati da una voce gentile: "Lo so che sei stanco ma ormai sei sveglio... Dai, un piccolo sforzo, ce
la puoi fare! Vedrai che poi sarai soddisfatto di esserci riuscito!"
Milton Erickson scoprì anche che una persona che capisce il danno permanente che una voce antipatica può infliggere alle nostre
mattine, può facilmente eliminare il problema.
Si tratta semplicemente di "rispondere a questa voce" spiegandole che così facendo ci distrugge la vita e che ci sono altre voci che invece aiutano, incoraggiano.
Milton Erickson scoprì cioè che possiamo, attraverso un buffo teatro interiore, creare un dialogo tra le nostre diverse identità e
disinnescare quelle negative. Il teatro, la finzione di gestire un dialogo "interno alla mente" ha il potere di emozionarci e di fissare grazie all'emozione diversi modi di essere.
Un altro esempio riguarda i ricordi.
Un piccolo esperimento per capire cosa voglio dire. Prova a ricordare un episodio felice della tua vita. Ci sei? Lo stai ricordando?
Osserva ora come vedi nella tua mente questo ricordo. Rivedi il film visto dai tuoi occhi? Hai lo stesso punto di vista di quando
vivevi quell'esperienza? Oppure rivedi il film dall'esterno? Vedi te stesso nella situazione felice come se guardassi il film di quell'avvenimento?
I depressi pessimisti ricordano tutti gli episodi felici della loro vita in terza persona. Come se guardassero un film.
Questo modo di ricordare toglie emozione ai ricordi.
Per contro i depressi ricordano tutti gli eventi tragici della loro vita in prima persona. Cioè rivedono la scena come l'hanno vista
quando sono stati picchiati. La rivedono registrata dalla telecamera degli occhi. Rivedono il pugno che piomba addosso
frontalmente e il terreno che si avvicina prima che la faccia vi sbatta contro.
Ovviamente questo modo di ricordare è molto più vivido e emozionante e permette di provare nuovamente un bella quantità del dolore sofferto.
Gli ottimisti usano una modalità di ricordo esattamente opposta. Ricordano in prima persona, con dovizia di particolari gli episodi
felici e rivedono da lontano, in terza persona, i disastri.
A parità di soddisfazioni e dolori gli ottimisti hanno la percezione di aver vissuto una vita molto migliore di quanto abbiano i pessimisti.
La frase che ho appena scritto ha ovviamente solo lo scopo di spiegare il ragionamento. Nella realtà non esiste che un pessimista
abbia avuto una quantità di esperienze positive pari a quelle sperimentate da un ottimista. Infatti quando uno si alza male la mattina,
autominacciandosi e autodisprezzandosi e si impegna a ricordare bene solo le sfighe, le umiliazioni e i fallimenti, non ha molte probabilità di vivere bene.

E neanche benino.
Milton Erickson ha scoperto che pure questo disservizio mnemonico è risolvibile in pochi minuti. Anche in questo caso è sufficiente
sperimentare la possibilità di usare la propria mente come un teatro e sfruttare l'emozione che questo gioco scatena per fissare
nuovi comportamenti. E' sufficiente prendere alcuni ricordi positivi e trastullarsi nel rivederli dai propri occhi, mettere una bella
musica, luci appropriate, alzare il volume dei suoni e dei profumi. E godersi il piacere di un bel ricordo. Poi si può realizzare lo
stesso procedimento, invertito, con qualche ricordo negativo. Guardarli da lontano, in terza persona, attenuare luci, suoni e odori.
Non è che così facendo i ricordi brutti se ne vanno. Semplicemente la mente comprende che è più piacevole ricordare in questo modo e riordina conseguentemente tutti i ricordi.
Il che non ti impedirà di andarti a rivedere come sanguinavi nel fango con un'estrema definizione dei cromatismi rilucenti. Ma questo
avverrà solo se lo deciderai e non a tradimento mentre stai beatamente copulando con la donna che ami.
(Per approfondire vedi di Jay Haley il libro su Milton Erickson Terapie non comuni. Tecniche ipnotiche e terapia della famiglia ed.
Astrolabio e Paul Watzlavick "Istruzioni per rendersi infelici" ed. Feltrinelli. Per una descrizione generale dei principi della
psicologia delle modalità "Cervelli verdi fritti" (http://www.jacopofo.it/libri/estratti/cerv1.html).

Cosa non ti hanno detto della nascita

L'essere umano è a volte così malvagio o così pirla perché fin dalla nascita subisce una serie di trattamenti sadici che demoliscono
in modo più o meno grave la sua fiducia nel resto del genere umano.
Tutte le mamme mammifere sanno che i loro piccoli appena nati non sono capaci di respirare con i polmoni. Per nove mesi hanno
respirato dal cordone ombelicale. Quindi attendono una mezz'ora che il piccolo inizi a respirare correttamente e solo dopo recidono il cordone ombelicale.
E' un momento bellissimo. Anche perché in questa prima mezz'ora il piccolo riconosce la madre e la memorizza, è il fenomeno
dell'Imprinting descritto da Konrad Lorenz già agli inizi del ventesimo secolo.
Nonostante questo ancora oggi la maggioranza dei neonati subisce l'immediato taglio del cordone ombelicale Il bimbo sta per
soffocare, annaspa, il medico per aiutarlo gli dà un gran ceffone sul sedere, il bimbo piange e il dottore dice alla madre: "Guardi signora, piange, sta benissimo!"
Ma testa di cazzo se stava benissimo rideva! Hai studiato per quindici anni e non hai capito ancora una cosa così elementare?!?
Dopo questa violenza gratuita il bimbo NON viene dato alla madre perché lo tenga in braccio e lo accolga coccolandolo. Viene invece affidato all'infermiera che lo porta alla nursery.
Così ha l'imprinting con l'infermiera.
Se prendi un vocabolario medico e vai alla voce "Marasma" scopri che questo è il nome della "sindrome" che colpisce un bambino
lasciato solo nella culla dopo la nascita: problemi respiratori, spasmi muscolari, crisi di panico, palpitazioni, eccetera. Hanno
proprio osservato, analizzato e monitorato tutti i danni della separazione alla nascita e hanno anche trovato un nome per questo disastro. Poi hanno continuato a provocarlo.

Successivamente, una volta a casa, il bambino verrà abbandonato a dormire da solo nella sua cameretta.
Siamo gli unici mammiferi a aver avuto l'idea che ai bambini facesse male dormire vicino alla madre. I risultati sono sotto gli occhi di
tutti. I bambini così trattati soffrono di insonnia notturna, crisi di pianto convulsivo, incubi frequenti, problemi respiratori, sindrome
della morte in culla. Tutti disturbi sconosciuti ai bambini che dormono in contatto corporeo con la madre. Anche questo si sa ed è
stato scientificamente dimostrato da anni. Ma ancora si trovano pediatri che (come fece il mio 50 anni fa) dicono alle madri "Lo
faccia dormire da solo, piangerà per i primi giorni ma poi si abitua!"
(Per approfondire questo argomento vedi l'opera di Frédérick Leboyer, "Il bambino inascoltato" di Alice Miller ed Bollati
Boringhieri e "Mamme Zen" scritto da me e Monica Traglio
http://www.jacopofo.it/libri/estratti/mamzen1.html)

Cosa non ti hanno detto del piacere del corpo.

Abbiamo due tipi di muscolatura, quella volontaria e quella involontaria (cuore, stomaco ecc). La muscolatura volontaria è però in
parte controllata dalla mente non razionale. Per rendersi conto di quanto ho detto è sufficiente un semplice esperimento: con il
braccio parallelo al corpo appoggia il dorso della mano contro una parete e inizia a spingere come se volessi sollevare lateralmente
il braccio. Dopo sessanta secondi di sforzo spostati dall'ostacolo e lascia il braccio rilassato. Il braccio si alza da solo. E tu non senti lo sforzo muscolare.
Accade qualche cosa di simile pedalando in bicicletta. Dopo un poco ci si distrae e non si controlla più il movimento delle gambe.
"Vanno da sole" e in questa situazione non si sente lo sforzo del pedalare.
Questa realtà anatomica (certificata dalle moderne osservazioni sulla diversa tipologia delle fibre dei muscoli) fa sì che non ci
accorgiamo quando queste fasce muscolari restano contratte. Queste contrazioni "fuori controllo" portano a una serie di disturbi
che non sono vere e proprie malattie ma disfunzioni legate alla contrazione dei muscoli non razionali e al conseguente decadimento
di cellule non più adeguatamente nutrite attraverso i vasi capillari strangolati dalle sopradette contrazioni.
Gastriti, cistiti, dolori mestruali, sciatica, dolori articolari, mal di schiena e mal di testa non sono (nella stragrande maggioranza dei
casi) vere e proprie malattie ma problemi legati alla contrazione.
In effetti la natura aveva predisposto una serie di semplici attività che hanno lo scopo di garantire la distensione della muscolatura non razionale.
Ma noi abbiamo messo fuori legge questi semplici comportamenti naturali: sbadigliare, grattarsi, stiracchiarsi, scambiare massaggi.
C'è poi una quinta pratica naturale che addirittura non ha nome ma che quasi tutti utilizziamo inconsciamente per tonificare i
muscoli. A chi non è capitato di trovarsi con un piede che trema o saltella? Oppure quando ci si sta per addormentare partono
degli scatti alle gambe. Se invece di reprimere o non ascoltare questi tremolii li lasciassimo fluire facendo muovere spontaneamente

il corpo ne trarremmo grande beneficio. A partire dall'osservazione del potere terapeutico di sbadigli, grattamenti, stiracchiamenti e
massaggi (tutte esperienze piacevoli e vivificanti), circa quattromila anni fa in estremo oriente nacque l'idea che il corpo ci segnali
ciò di cui ha bisogno, ricambiandoci con sensazioni piacevoli ogni volta che soddisfiamo le sue esigenze.
Da questa osservazione nasce l'automassaggio piacevole: cercando i punti del corpo che sono piacevoli da manipolare si ottiene
una globale tonificazione e energizzazione (nel caso si riesca a non concentrarsi solo sull'area sessuale ma si scovino ALTRI punti piacevoli al tatto).
Poi arrivarono i samurai giapponesi che preferivano il massaggio doloroso, che oggi è la forma di Shatzu più diffusa in Europa.
(Per approfondire http://www.clinicaverde.it/7chiavi/index.html
Per avere una descrizione sommaria delle principali tecniche di autocura basate sul piacere e l'emergere di movimenti spontanei
vedi anche http://www.alcatraz.it/benessere2.html

I sensi sono 6 (Porca miseria!!!)

(Ascolto delle percezioni e manutenzione della mente)
La discrepanza tra linguaggio corrente e linguaggio scientifico spesso ci mostra quali sono i buchi della nostra cultura.
Molti si chiedono se esista il sesto senso, quello del paranormale. Ad di là della risposta che vogliate dare, la domanda è sbagliata.
Il sesto senso esiste e non ha niente di paranormale. La domanda andrebbe posta in altro modo: "Esiste il settimo senso?"
Infatti qualunque testo scientifico stampato dopo la scoperta della bicicletta enumera sei sensi fisici, i 5 universalmente conosciuti
più la "propriocezione" che ha questo nome del cavolo proprio perché non se ne parla mai e quindi non esiste un nome "popolare"
(ma visto che esiste le hanno dovuto dare un nome tecnico e orribile).
La propriocezione è la sensazione di sè.
Il mal di pancia, l'orgasmo, il "latte alle ginocchia", il "tuffo allo stomaco" e il "groppo al cuore" sono tutte sensazioni che
sperimentiamo attraverso la percezione del nostro corpo (e che spesso non hanno un nome vero e proprio).
Si tratta della sfera percettiva contigua alle emozioni, per questo la sua esistenza è stata dimenticata.
La non coscienza di questo ambito essenziale dell'esperienza terrena crea disastri a catena.
Primo tra tutti facilita una dominanza della mente razionale su quella non razionale e emotiva. E questo è grave perché tra l'altro,
rende difficoltoso rilassare la mente razionale. Abbiamo bisogno di smettere di pensare ogni tanto e metterci invece a contemplare.
Questo è facile da realizzare: è sufficiente dedicarsi ad ascoltare le percezioni e in particolare le percezioni interne al nostro corpo.
E oltretutto questo aumenta la capacità di percepire. E' insomma possibile alzare il volume delle sensazioni.
Così viviamo più intensamente. Questo è un concetto essenziale. Si può vivere tanto o poco a prescindere dalla durata temporale
della vita. Chi ascolta molto le sensazioni vive un "volume" maggiore perché la sua vita ha una "definizione" migliore, proprio come

un computer può avere uno schermo a alta o bassa definizione. Le immagini sono sostanzialmente le stesse ma vederle con un'alta definizione è molto più soddisfacente.
L'ascolto di se è inoltre indispensabile perché se ascolto le sensazioni smetto di pensare e evito così di continuare a farmi seghe
mentali. Ciò è utile: la mente razionale ha bisogno di lunghe pause di inattività sennò si sovraccarica e inizia a produrre idee idiote e paranoiche.
Ascoltare le sensazioni è quindi un'essenziale procedura di manutenzione mentale.
(Per approfondire vedi "Smettere di farsi le seghe mentali" di Giulio Cesare Giacobbe)

La falsificazione del passato. Un bastimento carico di balle spaziali.

I nostri più vicini parenti non sono i comuni scimpanzé ma i Bonobo. Quando due gruppi di Bonobo si incontrano sotto un albero
di frutta invece di picchiarsi come gli scimpanzé comuni fanno una bella orgia, maschi e maschi, femmine e femmine, maschi e
femmine. E quando un Bonobo è depresso tutti se lo scopano fino a che non sorride.
Per questo sui libri di scuola non si parla mai di Bonobo. Poi non potrebbero più dire che l'omosessualità è una malattia.
Le prime società di pescatori-agricoltori, tra il 9000 e il 3500 avanti Cristo conobbero una straordinaria parità dei sessi, l'assenza
di guerre e re (negli scavi non si sono trovate né mura, ne fortezze, ne abitazioni particolarmente lussuose).
Questa civiltà scoprì l'uso della tessitura, dei metalli, della scrittura, della medicina, dell'astronomia, della matematica e ci ha lasciato opere artistiche straordinarie.
Abitavano case di pietra e mattoni con camini e porte dotate di cardini e costruirono migliaia di chilometri di canali, bonificando le
grandi pianure del pianeta, dall'Africa, al Medioriente, all'India, all'Europa, alla Cina, all'America. Credevano che per entrare in
comunione con la Dea Madre ci fossero solo due modi: fare sesso e ridere (erano molto Bonobo insomma).
La guerra fece la sua comparsa come forma dominante dell'economia solo a partire dal 3500. Le orde degli allevatori nomadi delle
steppe euroasiatiche, forti dell'uso del cavallo e dei grandi archi si riversarono nelle pianure del pianeta riuscendo a soggiogare i pescatori-contadini.
La storia delle epoche successive, così come viene raccontata dai libri di storia è altrettanto falsa e censurata. Lo scopo di questa
falsificazione è quello di offrirci una visione distorta del nostro passato a conferma che l'umanità non possa aspirare a niente di
sostanzialmente diverso e migliore.
(vedi: "La vera storia del mondo" http://www.jacopofo.it/libri/estratti/dio1.html)

La reazione fisiologica della CONDIVISIONE.

L'essere umano è una creatura sociale. Questa è una banalità. Solo da un decennio si è però dimostrato che il bisogno degli altri è
qualche cosa di fisiologico. Le misurazioni effettuate dal professor Nittamo Montacucco hanno mostrato che un gruppo di esseri
umani che pregano, cantano, fanno meditazione, giocano, partecipano a un corteo o a uno spettacolo, nel giro di poco più di mezz'ora sintonizzano le onde cerebrali.
Questa reazione fisiologica, descritta da millenni ad esempio nei testi sul sesso tantrico, regala una profonda sensazione di

benessere e di appartenenza provocata da precise reazioni biochimiche. Queste reazioni biochimiche hanno un effetto benefico
sull'organismo, in particolare sul sistema immunitario, sullo stato d'animo e le emozioni.
Chi vive da solo e non partecipa a attività collettive di nessun genere si sottopone quindi alla deprivazione di un bisogno primario
che ha caratteristiche analoghe a una vera e propria disfunzione fisica.

Ognuno si crea un'immagine degli altri a propria immagine e somiglianza.

Una persona dedita al complotto e al dominio spietato come Andreotti è convinta che gli altri siano altrettanto dediti alla brutalità politica.
E questo è terribile. Infatti chi lascia morire gli altri senza soccorrerli è convinto che gli altri farebbero altrettanto con lui se si dovesse trovare in difficoltà.
Al contrario una persona che si dedica alla solidarietà è convinta che se dovesse trovarsi in difficoltà moltissime persone correrebbero in suo aiuto.
Non è detto che poi questo si riveli vero fino in fondo. Ma che importa? Comunque chi si sente amato e protetto dalla collettività vive meglio.
Le persone che non soccorrono gli altri esseri umani e non sono in grado di portare loro effettivo conforto vivono i danni di una costante insicurezza e ansia.
(Per approfondire: "I Vangeli", autori vari.)

Morire non è facoltativo.
L'Impero del Dolore cerca di esorcizzare la morte. Le persone che vivono nel suo abbrutimento fingono di non pensare mai alla
morte. E' sufficiente accendere la televisione per vedere, in un'ora, decine di omicidi conditi con ogni sorta di violenze. Ma possono
passare mesi prima che ascoltiate qualcuno parlare serenamente del fatto che si deve morire e che questo dovrebbe indurci a
trovare un senso nella vita che ci ripaghi dell'ineluttabilità della fine dell'esistenza fisica.
Chi accetta di guardare la realtà della morte è naturalmente indotto a cercare di vivere con più intensità e passione.
Non sono esistito per miliardi di anni e per altri miliardi di anni non potrò godere di un corpo fisico: voglio fare il possibile per
sperimentare pienamente la gioia di vivere e il fascino di poter incidere sul mondo che mi circonda.
(Vedi "Dio c'è e vi saluta tutti. http://www.jacopofo.it/libri/estratti/dio1.html)

L'estasi fisiologica è stata misurata e rimisurata. Esiste. Chi non sperimenta l'estasi soffre di una grave menomazione del piacere.

E' ormai provato da numerose ricerche che esiste un particolare stato della mente nel quale si sperimenta un'esperienza estatica
caratterizzata da un profondo benessere psicologico, fisico e emotivo e da una sensazione diffusa di calma e di piacere. Con
strumenti opportuni possiamo osservare questo stato di coscienza e misurare la variazione dell'attività di specifiche aree del cervello
e le particolari reazioni biochimiche. Questo stato può essere indotto da pratiche psicofisiche, attività sportive, momenti di creatività
artistica, situazioni di gioco o di convivialità, momenti di profonda identificazione con la natura, eventi particolarmente gioiosi, dai
rapporti sessuali, dai massaggi e dalle droghe (in particolare gli allucinogeni che riproducono artificialmente le sostanze naturalmente

prodotte dal corpo in particolari situazioni). Questa reazione biochimica è alla base delle esperienze religiose più profonde, in
quanto porta in se un profondo senso di appartenenza e di condivisione. Alcuni ricercatori hanno parlato di fisiologia del senso del sacro.
L'essere umano sperimenta questo stato estatico in modo semplice e nel massimo grado possibile durante l'innamoramento.
Nella cotta amorosa si verifica un'esplosione delle capacità percettive, tutti i sensi sono più che amplificati, sentono su una base
percettiva enormemente più alta e definita. Si percepisce la condivisione.
Per questo tutti i mistici di tutti i secoli, di tutte le parti del mondo parlano tanto d'amore. Amare è di per se la sperimentazione di questo stato superiore della coscienza.

(Per approfondire vedi "Come fare il buddista senza farsi male"
http://www.jacopofo.it/libri/buddista.html).

La costruzione dell'incapacità di ragionare in modo consequenziale (fate le pernacchie a chi vi dice che bisogna affrontare il nocciolo del problema).

Il fatto di vivere in una cultura che teme il sesso, lo sbadiglio e le emozioni, falsifica la storia, censura la morte, non riconosce la
necessità chimica della vita sociale, la necessità psicologica della solidarietà è un vero disastro. Specie se quando sei nato hai
sperimentato subito il soffocamento da taglio ombelicale, la separazione dalla mamma e la segregazione nella solitudine della tua
stanza. E tanto per darti una botta finale ti hanno tenuto nascosta l'estasi come esperienza centrale nella vita e ti hanno sottoposto a
un bombardamento continuo di ammazzamenti televisivi e cattive notizie.
Il minimo che ci possa succedere è che non si riesca a ragionare bene e a costruire programmi sensati, realmente in grado di migliorare la nostra vita.

Oggi continuiamo a ammazzarci per il petrolio anche se ormai esisterebbero tutte le tecnologie in grado di produrre energia da fonti rinnovabili. (Su questo punto vedi "Capitalismo Naturale".

(http://www.commercioetico.it/libri/infoalter2.htm).

Il fulcro dell'errore di logica compiuto più spesso dagli essere umani è la
convinzione che di fronte a una difficoltà la strategia migliore sia scagliarsi contro il centro del problema allo scopo di distruggerlo.
Ciò comporta sempre una serie di effetti collaterali indesiderati.
Al contrario, eminenti saggi di tutte le epoche e moderni studiosi delle strategie comportamentali ci assicurano che si ottengono
risultati migliori se si affrontano per primi i problemi più vicini, semplici e di soluzione immediata. A prima vista l'occuparsi di
questioni secondarie sembra una perdita di tempo perché lascia invariato il nocciolo del problema. Ma affrontare per prima cosa le
questioni minime che siamo realmente in grado di sciogliere subito rafforza la nostra fiducia e la nostra determinazione.
Seguendo questo approccio si cambiano piccoli aspetti secondari, singolarmente quasi insignificanti ma che, riguardando situazioni
che affrontiamo frequentemente, modificano lentamente ma inesorabilmente il contesto globale. Alla fine è questa modificazione del
contesto a influire in modo determinante sul nocciolo della questione consumando le premesse stesse dell'esistenza dei grandi problemi.

(Per approfondire su http://www.clinicaverde.it/vescica/cistiti/index.html fornisco un esempio su come affrontare il nocciolo delle
malattie croniche porti solo a danni se non si modifica prima il contesto che ha prodotto la malattia. Cosa che ho imparato grazie a
un primario di urologia e non grazie a un guru orientale. Puro buon senso.)
Compreso questo punto è anche necessario rendersi conto che la mente razionale sbanda spesso e volentieri, soffre (come si è
detto) di allucinazioni e mancamenti dovuti ai sopradetti danni psicofisici e culturali primari. E' quindi necessario usare un correttivo
in grado di stabilizzare la capacità di guardare in faccia la realtà e segnalarci gli stati di allucinazione. Solo il ridere ha questa
capacità. Ridere è il miglior fluidificatore delle capacità razionali. Vedi
http://www.comicoterapia.it/salveramondo.html
Sul potere terapeutico del ridere vedi
http://www.clinicaverde.it/guarridendo/index.html
Corollario non secondario è comprendere che la pretesa di controllare la propria vita è una ridicola e paranoica. Noi siamo
testimoni della nostra vita. Possiamo impegnarci al massimo e dare il meglio di noi ma comunque chi comanda non siamo noi.
Siamo granelli di polvere. Molto tenaci e fantasiosi e anche simpatici ma estremamente piccoli. Quindi conviene prenderla con
calma.

Tu hai diritto di vivere degnamente e hai la forza per riuscirci.

Tutti gli elementi citati fin qui interagiscono dando vita a una sinergia destabilizzante che ha l'effetto di distruggere la vita di una parte
degli esseri umani ai quali manca la fiducia verso se stessi e gli altri e l'ottimismo indispensabili per affrontare le asprezze della vita.
Parallelamente altri esseri umani sono vittime di un eccesso paranoico di autostima che li porta a compiere azioni autolesioniste e insensate.
Alcuni, particolarmente in difficoltà alternano fasi di mancanza di autostima e eccesso di autostima, spesso durante uno stesso
minuto. Il che a volte rende particolarmente difficile sopravvivere.

Jacopo Fo

Per commentare o leggere i commenti a questa news
http://www.alcatraz.it/redazione/news/show_news_p.php3?NewsID=2366