

A proposito dell'allegria

Breve Studio

Jano Arrechea
janoarrechea@gmail.com
Centro Studi
Parchi di Studio e Riflessione - La Reja
Gennaio 2012

Negli occhi scintillanti di tutti i veri saggi, ho visto “danzare verso il futuro i piedi leggeri dell’allegria”. ¹



¹ Opere Complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra, Multimage 1998 pag. 78

A-Indice.

- 1- Introduzione.
- 2- Interesse dello studio.
- 3- Definizioni preliminari.
- 4- L'allegria nell'insegnamento di Silo.
- 5- Descrizioni.
- 6- Osservazioni sulle forme di allegria semplice.
- 7- Fenomeni prossimi.
- 8- Forme di allegria più singolari.
- 9- Osservazioni riguardanti le forme di allegria più singolari.
- 10- Considerazioni.
- 11- Conclusioni.

B-Riassunto.

C-Sintesi.

D-Bibliografia utilizzata.

1- Introduzione

La possibilità di approfondire il tema dell'esperienza dell'allegria mi è arrivata in maniera inaspettata.

Ad ottobre dello scorso anno, durante un incontro settimanale in cui ripassavamo gli Atti e gli Appunti di Scuola (dal 2003 al 2010), abbiamo letto un breve commento di Silo riguardante il ringraziamento e la richiesta 2:

Nel contesto di "ringraziare i momenti di allegria" con l'intenzione di accumulare riserve positive per i momenti non favorevoli, il Maestro - con il suo consueto umorismo e visione di processo - disse ai presenti: "*mettiamoci allegri, per dopo...*"

Mi è sembrata una frase così sorprendente che, per vari giorni, non ho potuto evitare di averla in compresenza, accompagnata da una certa inquietudine.

In quei giorni si sono liberati, dalla mia memoria, ricordi di situazioni in cui avevo sperimentato diverse forme di allegria; mi sono anche ricordato di alcune affermazioni ed allusioni fatte da Silo relative al tema.

E così, quasi senza volerlo, ho iniziato ad addentrarmi in questa tematica e mi sono ritrovato a cercare di ordinare dentro di me tutto quanto fosse relazionato a questa meravigliosa esperienza umana.

Fra le altre considerazioni e con l'aiuto dei miei ricordi, ho cominciato ad rendermi conto del fatto che esistano diversi tipi di allegria.

Fin dall'inizio, ho scartato la possibilità di analizzare ed approfondire quella che potremo chiamare "allegria fittizia", spesso espressa nella rinomata ipocrisia dell'allegria impostata e che, in altre occasioni, è stata rappresentata in modo caricaturale come "falsa simpatia" o come un certo "ruolo dell'allegro". 3

Andando avanti con la riflessione, ho notato che esistono da un lato tipi di allegria "fugace", la cui influenza è molto breve, e dall'altro forme più durevoli che si assestano a lungo nell'interiorità.

Poi ho iniziato a distinguere fra un tipo di allegria che potremmo chiamare "semplice" ed un altro tipo, più "singolare", che si costituisce come un'esperienza più profonda, più estesa e continua.

Inoltre ho constatato che Silo, nella sua straordinaria bibliografia, descrive varietà diverse di allegria: alcune "*enormi*", altre "*immense*", "*semplici*", "*calme e silenziose*", "*improvvisate*", "*crescenti*", "*strane*", "*calde*", "*grandi*", ecc.

2 Opere Complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Multimage, 1998.

3 "Ruolo di allegro" nel senso di "continua impostazione dell'allegria" o di "voler mostrare agli altri un'allegria che non si sperimenta davvero". Vedere "Ruoli": Autoliberazione. L.A: Ammann, Multimage, 2002. Pag. 64

E così, osservando queste molteplici forme di allegria mi sono reso conto che ero di fronte ad una diversità di caratteristiche, anche quando in tutta questa molteplicità arrivavo ad intravedere un nucleo comune.

A partire da questo momento e con l'intenzione di studiare il tema, mi sono domandato se questo approfondimento si sarebbe potuto inquadrare fra i temi di interesse per la Scuola.

Dopo qualche dubbio, sono arrivato ad alcune conclusioni che mi hanno fatto propendere verso l'idea che, studiare questa particolare esperienza, rientrava fra i temi di interesse.

La prima di queste conclusioni è stata quella di riconoscere che esiste un'allegria singolare che si può vivere in alcuni stati di "coscienza ispirata"⁴. In altre occasioni, questa emozione particolare si può sperimentare come traduzione successiva all'accesso agli spazi profondi⁵.

La seconda conclusione è stata l'importanza e la priorità che Silo ha dato a quest'esperienza nella sua dottrina, nel suo insegnamento e, coerentemente, anche nel corso della sua stessa vita.

E quest'importanza ha influito in modo decisivo affinché l'allegria, sia come aspirazione da raggiungere, sia come stato da fare crescere, si trovi molto presente nella "cultura" e nel sistema di relazione di quelli che si nutrono di quest'insegnamento.

2-Interesse dello studio.

L'interesse di questo breve studio è: *“sottolineare l'importanza data all'esperienza dell'allegria nell'insegnamento di Silo ed approfondire le sue diverse tipologie, dando priorità a quei vissuti che si riconoscono come traduzioni dell'accesso agli spazi profondi”*.

Con questo inquadramento, faremo un riassunto arbitrario di diverse affermazioni e riferimenti fatti da Silo rispetto al nostro tema di studio.

Inoltre, cercheremo di mettere “sotto la lente d'ingrandimento” la dinamica di quest'esperienza, con il proposito di osservare la sua composizione e anche di descrivere dettagliatamente quale sia la sua origine e come si sviluppi fino a manifestarsi pienamente.

Infine, cercheremo di descrivere alcuni fenomeni prossimi alla suddetta esperienza ed evidenzieremo alcuni fattori che riconosciamo come importanti, perché aiutano a vivere quest'esperienza con più frequenza.

⁴ Appunti di Psicologia. Silo Psicologia 4 Multimage, 2006. Pag. 300

⁵ Appunti di Psicologia. Silo Psicologia 4 Multimage, 2006. Pag. 306

3- Definizioni preliminari.

Cos'è che chiamiamo “*allegria*”? Una sensazione ⁶? Un tipo di emozione? Oppure ci riferiamo ad una “struttura di coscienza” ⁷?

In questo studio, cercheremo di rispondere in modo fondato a queste domande, anche se conosciamo le difficoltà a cui ci si può trovare di fronte quando si cerca di definire concettualmente qualsiasi esperienza.

Queste difficoltà sono diventate evidenti quando, all'inizio dello studio, ci siamo posti questa domanda e l'abbiamo fatta ad alcune persone.

Ci rimaneva sempre l'impressione che tutti riconoscessimo chiaramente di cosa si stava parlando ma, nel voler definire quest'esperienza con termini ed espressioni un po' più precise, ci sorgevano alcuni dubbi e interpretazioni in contrasto tra loro.

In ogni caso, per partire con questo approfondimento e volendo arrivare ad una definizione comune dei diversi tipi di allegria, ci avvicineremo a quest'esperienza da diversi punti di vista.

Innanzitutto, siamo ricorsi ad una definizione del dizionario, in cui l'allegria viene definita, forse con uno “sguardo esterno”, come: “*sentimento grato e vivo che suole manifestarsi con segni esterni*”. ⁸

Successivamente, nell'indagare sull'origine della parola, quindi sulla sua etimologia, scopriamo che proviene dal latino “*alacer*”, che significa “*vivace, animata*”. ⁹

Ora, in accordo con le interpretazioni da cui siamo partiti, potremmo dare una prima definizione:

“Un'emozione gradevole le cui caratteristiche principali sono la leggerezza, la brillantezza e l'apertura. È come un sole che illumina e trasforma il paesaggio”.

Per avanzare ancora un po' e sottolinearne i principali attributi, riportiamo ora una descrizione più ispirata:

“L'allegria implica un'energia in espansione, non importa se potente o soave, è sempre centrifuga e si orienta nella corrente del dare.

L'allegria è come la poesia per Platone: alata, leggera e sacra.

L'allegria è breccia e anche libertà, quindi è imprevedibile. Però ha delle condizioni: fugge dalla tensione, dalla violenza e dalla sofferenza”. ¹⁰

⁶ Autoliberazione. L.A. Ammann Multimage, 2006. Pag. 234

⁷ Appunti di psicologia. Silo Psicologia 3. Multimage, 2006. Pag. 293

⁸ Dizionario della Real Academia Española.

⁹ Breve Dizionario Etimologico della Lingua Castigliana . Pag. 39. Joan Corominas. Edit. Gredos. 1987.

¹⁰ Brevi variazioni sull'allegria. Raúl Noro. 18/11/1999.

4- L'allegria e l'insegnamento di Silo.

Esistono molti riferimenti a quest'esperienza fatti da Silo, nel contesto del suo insegnamento e nella bibliografia che ne contiene gran parte.

Ma qui includeremo soltanto quei riferimenti che consideriamo più significativi, sia per la loro profondità, che per ciò che ne deriva.

A- Come atteggiamento di base.

*“Qui c'è **allegria**, amore per il corpo, per la natura, per l'umanità e per lo spirito”.* ¹¹

Questo è il secondo paragrafo del primo capitolo, intitolato “La Meditazione”, dell'opera “Lo sguardo interno.”

Evidenziamo la posizione nel testo perché ci risulta significativa la priorità che gli viene attribuita. Tralasciando il testo dell'introduzione, è la prima pagina scritta riferita ad uno dei libri inclusi. La prima pagina delle oltre 1.500 che fanno parte di “Opere Complete, Silo, volume I e II”. ¹²

Ci rendiamo conto di quanto questa sintetica, austera ed eccezionale affermazione esprima una dichiarazione “essenziale” nell'insegnamento di Silo, che dà all'esperienza dell'allegria grande risalto.

Si tratta della compensazione del valore dato alla sofferenza ed alla negazione della vita che soggiace da secoli in tutta la cultura occidentale, erede a sua volta delle culture mediorientali che si sono imposte in Europa ed in tutto l'Occidente attraverso il Cristianesimo.

Come se non bastasse, è l'antidoto per eccellenza ai tempi di crisi e di decadenza, caratterizzati da nichilismo, apatia, depressione, disillusione, ecc. Silo la mette in evidenza come atteggiamento di base e generale verso la vita, per poi proporre il superamento delle antinomie e dicotomie storiche fra “corpo” e “spirito” e anche fra “umanità” e “natura”, unendo queste manifestazioni nell'esperienza di uno stesso “amore”.

Alcuni anni dopo, Silo è tornato a dare priorità e ad affermare l'importanza di quest'emozione speciale, in una direzione più interpersonale e sociale e centrata sulla dinamica instabile della vita umana.

Lo ha fatto con quest'espressione valida tanto per sé stesso, quanto per quelli che cercano di seguire il suo insegnamento:

*“Quando posso far qualcosa per alleviare la sofferenza, mi sforzo di farlo. Quando non posso far nulla, continuo per la mia strada con **allegria**”.* ¹³

¹¹ Opere complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Multimage, 1998. Pag. 25

¹² Opere complete. Silo. Vol. 1 e 2. Multimage. 1998 e 2003.

¹³ Libro della Comunità. Temi formativi, Multimage. 2000

Questo aforisma semplice, ma in grado di dare orientamento, è stato ed è un riferimento chiaro per tutti quelli che condividono l'ideale di "Umanizzare la Terra".

Come tutti possiamo facilmente riconoscere, ci troviamo inseriti in un contesto sociale caratterizzato da grandi contenuti di violenza e contraddizione.

E di fronte a situazioni negative concrete che si presentano intorno a noi, a volte umanamente molto complicate, abbiamo bisogno di un criterio coerente per valutarle e poter prendere le decisioni più equilibrate possibili.

B- Nell'unità interna.

Ricordiamo ora i semplici e chiari indicatori con i quali Silo descrive le "azioni unitive":

*"E qual è il sapore dell'azione unitiva? Lo riconoscerai da una profonda pace, accompagnata da una dolce **allegria**, che ti pone in accordo con te stesso".¹⁴*

Non si può aggiungere molto a tanta semplicità e chiarezza descrittiva. Forse si può sottolineare il fatto che il nostro tema di studio sia presente in queste poche straordinarie sensazioni, che guidano e danno fondamento a tutti gli esseri umani che ne hanno bisogno e che si interessano al valore etico ed al senso delle proprie azioni.

Si può anche sottolineare come queste "azioni unitive" possano essere a volte piccole e di poca consistenza, mentre altre volte possano essere caratterizzate da una grande forza e racchiudere in sé molta grandezza.

Inoltre, nelle situazioni in cui si sperimentano questi "grandi atti unitivi", le sensazioni che li caratterizzano si ampliano e s'intensificano notevolmente.

Ma è anche adeguato mettere in risalto che queste "grandi sensazioni", tra le quali è inclusa l'allegria, diventano felicemente durature e si sostengono nel tempo come riferimenti chiari. E non restano solo come ricordi precisi di qualcosa che si è vissuto con felicità, ma continuano a "palpitare" e ad influire positivamente nel trasfondo che compresentemente accompagna il nostro vivere quotidiano.

C- Nel "Messaggio di Silo".¹⁵

Nella seconda parte di questo libro, chiamata "**L'esperienza. Cerimonie**", si trovano vari riferimenti al tema che stiamo cercando di approfondire.

Le Cerimonie di Uffizio, Imposizione e Riconoscimento, si chiudono con un saluto fra i presenti di "*Pace, forza e **allegria!***"

Nel concludere la Cerimonia di Protezione, si salutano i presenti con un "*Pace e **allegria per tutti!***"

¹⁴ Opere Complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Multimage, 1998. Pag. 82

¹⁵ Il Messaggio di Silo Macro Edizioni, 2008.

Nell'ultimo paragrafo della Cerimonia di Morte si suggerisce: “...Meditiamo invece sulla radice delle nostre convinzioni e una calma e silenziosa **allegria** giungerà fino a noi”.

In un punto della Cerimonia di Riconoscimento si dice: “Oggi inizierà il rinnovamento della nostra vita. Cominceremo cercando la pace mentale e la forza che ci dia **allegria** e convinzione. Poi ci dirigeremo alle persone più vicine per condividere con loro quanto di grande e di buono ci è accaduto”.

Infine, nella Cerimonia di Benessere si suggerisce: “... di sentire la presenza di quegli esseri molto cari, che, sebbene non siano qui, nel nostro tempo e nel nostro spazio, sono con noi nell'esperienza dell'amore, della pace e della calda **allegria**”.

Nella parte finale del libro, chiamata “**Il cammino**”, troviamo altre importanti citazioni:

13- “Non lasciar passare una grande **allegria** senza ringraziare dentro di te”.

Non solo per l'importanza che ha riconoscere una grande allegria, ma anche per la disposizione positiva che si accentua nel “ringraziare”, rafforzando l'importanza di quanto si sperimenta. 16

14- “ Non lasciar passare una grande tristezza senza reclamare dentro di te quell'**allegria** che vi è rimasta custodita”.

Precisamente, se in un momento si sono fatte coscienti le esperienze di allegria, nell'evocarle nei momenti difficili, si fa appello alla memoria (caricata di affetti positivi). Si potrebbe pensare che in questo “paragone” ne esca perdendo la situazione positiva ma, non è così, perché questo “paragone” permette di modificare l'inerzia affettiva degli stati negativi. 17

5- Descrizioni.

Quando ci troviamo in uno stato di veglia interessante, vicino a quella che generalmente viene chiamata “coscienza di sé”¹⁸, possiamo fare attenzione all'esperienza dell'allegria da un punto di osservazione più profondo, come se guardassimo “uno spettacolo che si presenta di fronte a noi”.

Così, nel concentrare adeguatamente la nostra attenzione su questo fenomeno, riusciamo ad avere “coscienza di un'allegria” nello stesso momento in cui questa si manifesta e si sviluppa.

¹⁶ Commenti a “Il Messaggio di Silo”. Silo. Centro Studi Punta de Vacas 03/03/2009. Pag. 36

¹⁷ Commenti a “Il Messaggio di Silo”. Silo. Centro Studi Punta de Vacas 03/03/2009. Pag. 36 e 37

¹⁸ Coscienza di sé: stato di veglia alta e lucida, dove si registra un aumento della reversibilità, dei meccanismi di critica ed autocritica ed anche del lavoro astrattivo della coscienza. Si sperimenta anche una maggiore gestione dell'attenzione e un'ubicazione più profonda del punto da cui si guarda, la qual cosa permette di avere “coscienza” dei fenomeni psichici nello stesso momento in cui questi si manifestano.

E pur sapendo che *“la sostanza mentale è così dinamica, instabile e mobile”* ¹⁹ e, dunque, che risulta difficile riuscire a fare osservazioni precise e dettagliate del velocissimo movimento di questa sostanza, cercheremo di descrivere a grandi linee come inizia e come si sviluppa questa peculiare esperienza.

All’inizio e partendo da alcune osservazioni, abbiamo compreso che ci sono forme di allegria che hanno origine da *strutturazioni di coscienza collegate ad una percezione, altre con l’arrivo di un ricordo alla coscienza e altre che nascono da particolari impulsi cenestesici.*

In linea con questo tentativo di osservare il fenomeno con un maggiore rigore descrittivo, riconosciamo il momento preciso in cui una rappresentazione mobilita una sensazione gradevole ed espansiva all’*“altezza cenestesica”* del centro del petto.

Questa sensazione si sperimenta con piacere perché distende e rilassa le zone attraverso le quali si espande. Questa distensione è alla base della sensazione di *“leggerezza”*, attributo con il quale si descrive abitualmente l’esperienza dell’allegria.

Inoltre, questa sensazione espansiva si associa ad una certa *“brillantezza”* dato che, nel momento in cui arriva per esempio al *“centro intellettuale”* ²⁰, influisce nella conformazione di idee più *“vivaci”* e di immagini con più splendore.

Tutte le volte in cui la sensazione arriva al *“centro motorio”* ²¹, influisce generando una maggiore armonia e grazia nei movimenti. L’espansione di questo splendore ed i cambiamenti che produce al suo passaggio, sono alla base dell’attributo di *“luminosità”*, con il quale, anche, si descrive solitamente l’esperienza dell’allegria.

A- Forme semplici di allegria generate da strutturazioni di coscienza. ²²

Questi tipi di allegria hanno origine da qualche percezione (proveniente dai sensi interni o esterni) che arriva alla coscienza, in seguito ai quali questa, insieme alla memoria, genera una strutturazione che *“apprezza”* questi impulsi in un determinato modo.

Questo apprezzamento che attua la coscienza, già costituito come immagine, finisce col mobilitare una sensazione gradevole, vivace ed espansiva al centro del petto, che riconosciamo e poi chiamiamo *“allegria”*.

¹⁹ Silo. Appunti di Scuola, aprile 2009.

²⁰ Autoliberazione. L.A. Ammann. Multimage, 2002. Pag. 50

²¹ Autoliberazione. L.A. Ammann. Multimage, 2002. Pag. 39

²² Chiamiamo *“strutturazioni di coscienza”* l’azione della coscienza che dà struttura e forma a impulsi che provengono dai sensi esterni e interni e dalla memoria. Queste strutturazioni si producono tanto nel livello di veglia, come in dormiveglia e nel sonno. L’immaginazione, per esempio, risulta essere un tipo di strutturazione della coscienza.

Vi proponiamo ora alcuni brevi racconti ²³ di situazioni vissute, in cui è riconoscibile la dinamica precedentemente descritta.

Ero ad un incontro con alcuni amici e stavamo parlando dei temi più svariati. Ad un certo punto uno di loro mi ha chiesto: “Sei in contatto con Veronica?”. Io gli ho risposto un po’ svogliato: “Sì, ho parlato con lei per diversi giorni qualche mese fa. Ma non l’ho trovata molto bene”. Allora il mio amico ha detto: “Adesso è molto contenta”. E ha aggiunto: “Mi ha raccontato che, dopo aver parlato con te, ha riflettuto e ha preso la decisione che l’ha portata a riconnettersi con gli amici umanisti, nella città dove sta vivendo. E che è tornata alle nostre pratiche ed attività”. Ho detto al mio amico di essere molto sorpreso da ciò che mi raccontava, poi siamo passati ad altri argomenti. Ma dentro di me, un’allegria sorta soavemente si è ampliata sempre di più. Sono uscito da quell’incontro e ho cominciato a fare attenzione a ciò che succedeva dentro di me. Ho notato varie strutturazioni di coscienza e paragoni con ricordi di situazioni vissute con quest’amica. Poi queste strutturazioni, già tradotte in immagini visive, hanno suscitato in me una calda sensazione che ho sperimentato inizialmente al centro del petto, ma che subito dopo si è espansa come un “nuovo tono” a tutta l’interiorità. E a partire da lì, l’allegria si è generalizzata. I pensieri hanno iniziato ad avere una grazia particolare ed il mondo percepito ha assunto uno splendore davvero speciale.

Stavo viaggiando su un mezzo pubblico dopo aver svolto diverse attività. Ero stanco, teso e abbastanza “alienato”. Non mi piaceva come mi sentivo. Ho fatto allora qualche lieve respirazione completa, cercando di “approfondire lo sguardo”. Sono riuscito a fare attenzione esclusivamente a questo tentativo. Molto rapidamente, l’esperimento ha funzionato. Le tensioni, la stanchezza e l’alienazione sono sfumate. Ho cominciato a provare una sensazione centrifuga al centro del mio petto. Ho ringraziato per l’allontanamento delle tensioni e per la possibilità di avere a disposizione questo straordinario strumento. Ho notato che il registro di “allegria” ha iniziato a manifestarsi a partire dalla seguente strutturazione della coscienza “Come è stato valido e opportuno ciò che ho fatto!” Questa gradevole emozione e la profondità dello sguardo mi hanno accompagnato per tutta la giornata.

Stavo prendendo un caffè con alcuni amici. Uno di loro, ad un certo punto, ha iniziato a spiegare la sua visione relativa al tema di cui stavamo parlando. La valutazione che ha fatto mi è sembrata molto intelligente e nuova. Allora ho notato che mi si è prodotta la seguente strutturazione di coscienza: “Com’è brillante ciò che sto ascoltando!” A partire da quel momento, una sensazione calda e vivace ha cominciato ad espandersi dal centro del mio petto e ho riconosciuto, in essa, il sorgere dell’allegria.

B- Forme semplici di allegria generate da ricordi.

Questi tipi di allegria nascono quando un ricordo, a cui è associata una forte carica emotiva, arriva alla coscienza ²⁴ e la “invade” con la sua carica, provocando un aggiornamento, un rivivere l’esperienza registrata nella memoria.

²³ Non è eccessivo puntualizzare che, per poter realizzare questi racconti, abbiamo dovuto ricorrere al ricordo di quello che avevamo vissuto in quelle situazioni. Così si tratta di situazioni rappresentate (= ri-presentate ndt), nel senso che con l’evocazione si sono “presentate di nuovo” alla coscienza.

²⁴ Autoliberazione. L.A. Ammann. Multimage, 2002. Pag. 213

Chiaramente, anche in queste situazioni la coscienza realizza strutturazioni e altri fenomeni agiscono in modo compresente, ma, in questo caso, l'impulso predominante, quello che dà luogo al fenomeno che stiamo studiando, è il ricordo.

Predominante nel senso che il ricordo è il “detonatore”, è la materia prima che mette in marcia il processo che si conclude con la sensazione dell'emozione che stiamo studiando.

Descriviamo ora un semplice “esperimento di laboratorio” in cui riconosciamo questa dinamica:

Sono seduto comodamente. Faccio un veloce relax interno e mentale ²⁵. Evoco l'immagine di una persona alla quale sono unito da evidente affetto e che mi rallegra sempre incontrare. Cerco di mantenere l'immagine e osservo i dettagli delle sue caratteristiche. Rapidamente inizio a sperimentare, al centro del petto, una sensazione espansiva di un certo splendore. Questa sensazione si espande e “conquista” la presenza della mia attenzione. Mi rendo conto che sto assistendo alla manifestazione dell'inconfondibile allegria che genera in me l'immagine della persona cara.

C- Forme semplici di allegria generate da impulsi cenestesici. ²⁶

Così come alcune tensioni fisse o situazionali, localizzate nell'*intracorpo*, ²⁷ possono generare “climi” ²⁸ negativi (irritazione, angoscia, chiusura, ecc.), una distensione interna profonda può far sorgere, attraverso rappresentazioni cenestesiche, emozioni gradevoli ed ispiratrici, com'è il caso dell'allegria.

Proponiamo ora un breve racconto di una situazione vissuta in occasioni diverse, ma con caratteristiche simili:

Ero sdraiato e, a poco a poco, iniziavo a svegliarmi. Prestavo attenzione alle sensazioni, con amabilità. Il sonno era stato molto riparatore ed ero profondamente disteso. Sentivo i polmoni puliti che accompagnavano la mia respirazione leggera. I miei pensieri erano lenti e gradevoli. Sperimentavo una sensazione generalizzata di benessere e di armonia. La mia coscienza strutturava infine questa sintesi: “Che piacere!”. Dopo un po' ho iniziato a sperimentare una dolce e nitida allegria, che si aggiungeva alla sensazione generale di benessere. Ho aperto gli occhi e li ho richiusi, rimanendo con questa sensazione di piacere per un tempo indefinito. Poi, mi sono preparato ad alzarmi.

²⁵ Autoliberazione. L.A. Ammann Multimage, 2002. Pag. 15

²⁶ Autoliberazione. L.A. Ammann Multimage, 2002. Pag. 236 Vedere “sensi interni”.

²⁷ Intracorpo: chiamato anche “ambiente interno” o “mondo interno” nella nostra psicologia. Si riferisce al registro del corpo fisico considerato a partire dai limiti cenestesico-tattili e andando verso l'interno del corpo. Il corpo è dotato di terminali nervosi (introcettori e propiocettori) che captano le variazioni dei quell’“ambiente interno”. Queste variazioni generano impulsi dell' “ambiente interno” che arrivano alla coscienza con le loro traduzioni attraverso i sensi interni.

²⁸ Autoliberazione. L.A. Ammann. Multimage, 2002. Pag. 210

6- Osservazioni sulle forme di allegria semplice.

Affinché i processi che abbiamo descritto precedentemente possano svilupparsi senza interruzioni, è necessario che la struttura psicofisica sia in condizioni mediamente accettabili, perché sappiamo che gli impulsi che si manifestano lo fanno in “struttura” e in una certa situazione generale, in un certo ambito e non in modo isolato.

Quando arriva alla coscienza il ricordo di una situazione “molto allegra”, accade a volte che questo ricordo venga influenzato da impulsi cenestesici di una certa tensione ed allora si produce una “collisione di cariche” in cui, spesso, finiscono per “imporsi” le sensazioni generate dalle tensioni; in questo caso, il processo iniziato con quel ricordo, s’interrompe o si devia irreversibilmente.

In condizioni generali di distensione, queste strutturazioni di coscienza, questi ricordi o impulsi cenestesici, con la loro carica trasformano favorevolmente tutta la struttura, generando una sensazione particolare che potremmo definire di “armonia generale” ed è questa sensazione, già strutturata poi come immagine o rappresentazione di coscienza, quella che finisce con il mobilitare la risposta emotiva che conosciamo come “allegria”.

Osservando i movimenti di questi impulsi e semplificando la definizione, **possiamo notare che, con nostra sorpresa, “molte forme di allegria nascono nella testa”**.

A rigore, possiamo osservare che gli impulsi decisivi che finiscono con il generare questa risposta emotiva, a volte, si registrano all’altezza dello spazio di rappresentazione ²⁹ che fisicamente corrisponde a quella zona del corpo. E diciamo “nascono” solo perché abbiamo bisogno di partire arbitrariamente da un momento dato, in questa dinamica costante di fenomeni.

Riguardo a quanto detto prima, è degno di nota osservare come l’allegria appaia sempre alla fine di questi processi interni, come un tipo di risposta del centro emotivo ³⁰. E diciamo “alla fine” perché dobbiamo effettuare un taglio per delimitare la descrizione, però sappiamo come la risposta emotiva torni a retro-alimentare tutto il circuito.

Quando questa risposta emotiva si manifesta in tutto il suo splendore, possiamo notare come si espanda gradualmente in tutto lo spazio di rappresentazione, aumentando la sua “brillantezza” e come a volte riesca ad “unire il cuore alla testa”, regalandoci una meravigliosa sensazione di “accordo con sé stessi”.

Inoltre, in tale situazione possiamo notare come quest’emozione “tinga” con un “tono” ³¹ generalizzato tutte le operazioni che realizza la coscienza. Per esempio, è possibile osservare come

²⁹ Autoliberazione. L.A. Ammann. Multimage, 2002. Pag. 236

³⁰ Autoliberazione. L.A. Ammann Multimage, 2002. Pag. 44

³¹ Autoliberazione. L.A. Ammann Multimage, 2002. Pag. 238

influisca sulla percezione ³², o come partecipi alla strutturazione che realizza la coscienza.

In alcuni casi, possiamo anche dosare e concentrare questa carica positiva in una percezione o rappresentazione ³³ o in qualsiasi altro oggetto di coscienza, dotandolo così di più splendore e grazia.

7- Fenomeni prossimi.

Altre esperienze possono accompagnare molto da vicino il nostro tema di studio. La vicinanza a volte è temporale, nel senso che questi fenomeni si manifestano prima o dopo la sensazione dell'emozione che abbiamo cercato di descrivere.

In altre occasioni, la vicinanza è determinata dalla contiguità di registri, perché si tratta di esperienze che contengono “dosi di allegria”, che però si manifestano con altre caratteristiche predominanti.

Cercheremo di descrivere alcuni di questi fenomeni, fermo restando che “voteremo velocemente sopra di essi”, rimandando ad un'altra occasione la possibilità di soffermarci ed approfondire le loro caratteristiche.

A- La risata. ³⁴

Quest'espressione umana si presenta, qualche volta, accompagnata dall'esperienza dell'allegria. A volte, quando quest'espressione è leggera, si manifesta con quel particolare gesto facciale che conosciamo come “sorriso”.

Per andare avanti, riscattiamo questa definizione completa che si trova nel “Dizionario del Nuovo Umanesimo”:

Riso (dal latino risus, cfr. Ridere). Proprietà fisiologica e comportamentale esclusivamente umana. ***Movimento della bocca e di altre parti del volto che dimostra allegria di una persona o di un gruppo.***

Il riso è il titolo di un saggio sul significato del comico che H. Bergson pubblicò nel 1899. Quel testo è particolarmente interessante perché, al di là di una valida interpretazione estetica, si basa su una funzione conoscitiva plasmata sulla vita reale anche se contrapposta alla funzione concettuale. Il riso rappresenta una reazione contro la meccanicità dell'apparenza insita in una situazione, che non è acquisita nel profondo ma semplicemente accettata. Quando si pongono in risalto i dettagli delle sproporzioni di tali apparenze, si produce la rottura del mascheramento dei difetti. Tale rottura ha conseguenze diverse, una delle quali è il riso. Nella satira letteraria ciò è particolarmente evidente.

³² Autoliberazione. L.A. Ammann. Multimage, 2002. Pag. 227

³³ Autoliberazione. L.A. Ammann Multimage, 2002. Pag. 230

³⁴ Opere complete. Silo. Vol. 2 Multimage, 2003.

Il riso è uno strumento acuto nella lotta politico-sociale. Il riso consente di mettere alla gogna gli oppressori, di ridicolizzarli e di ottenere la vittoria morale su di essi.

Il Nuovo Umanesimo, in molte delle proprie pubblicazioni e attività sociali, pratica l'ironia e la satira per combattere l'oscurantismo e l'oppressione, per difendere la dignità e le libertà umane.

In un contesto diverso, troviamo un'altra importante citazione collegata a questa espressione speciale, quando nella parte finale dell'ammirevole e convincente arringa "La guarigione della sofferenza"³⁵, Silo afferma:

"Fratello mio, là nella storia c'è l'essere umano che mostra il volto della sofferenza: guarda quel volto pieno di sofferenza... ma ricorda che è necessario andare avanti, che è necessario imparare a ridere e che è necessario imparare ad amare".

B-L'entusiasmo.

Molto spesso questa particolare predisposizione "dell'anima" annovera, tra le sue caratteristiche, l'emozione che stiamo studiando. Se però da un lato riconosciamo come l'entusiasmo contenga molto spesso qualche "dose di allegria", dall'altro lato riconosciamo anche come suo attributo principale e predominante "la forza".

Una definizione del dizionario si riferisce all' "entusiasmo" come "*l'esaltazione o fucosità d'animo, eccitato da qualcosa che lo ammira o accattiva*".³⁶

Il filosofo spagnolo Ortega y Gasset lo descrive in forma poetica: "*È l'entusiasmo, ardente raffica intima che incrocia il nostro paesaggio psichico con tutto il dinamismo esaltante di una primavera momentanea.*

*Le porzioni di psiche, che per caso siano intorpidite e quasi solidificate, torneranno a liquefarsi e fluire sotto un nuovo calore. Ci sembra di aver perso peso, ci sentiamo capaci di tutto e inerti un momento prima, notiamo con sorpresa in noi stessi una improvvisa possibilità di eroismo".*³⁷

Ma qualcosa di ancora più interessante si trova all'origine di quest'espressione, nella sua etimologia, che è stata citata da Silo in diverse occasioni.

Viene dal greco e significa "*rapimento, estasi*", o "*ciò che porta un dio dentro*", o "*essere ispirato da una divinità*".³⁸

Non è molto difficile riconoscere che "l'entusiasmo" non sia un'emozione propria di un essere in stato "razionale"³⁹ e che nel registrare quest'emozione con intensità, molto spesso, si riesca ad intuire una forza che viene "da più indietro", da quelle altre aree dell'umano che danno significato e senso trascendente alla propria vita.

³⁵ Opere complete. Silo. Vol. 1. Multimage, 1998. Pag. 697

³⁶ Dizionario della lingua spagnola. 22ª Edizione.

³⁷ Lo spettatore. José Ortega y Gasset . Pag. 395. Ediciones Biblioteca Nueva. Madrid, España. 1950.

³⁸ Breve Dizionario Etimologico della Lingua Castigliana. Pag. 237. Joan Corominas. Editorial Gredos. 1987.

³⁹ "Razionale" nel senso di "ragionevole", di "qualcosa che si potrebbe dimostrare logicamente".

Così, l'entusiasmo può essere intuito come *“un ponte che connette il mondo dell'ispirazione con il mondo del futuro”*.

In questo senso, vogliamo sottolineare una breve citazione di Silo riferita al tema: *“E per avere entusiasmo bisogna avere una direzione nella vita. Quello che ti entusiasma ti lancia in una direzione, qualcosa che ti supera nella situazione che stai vivendo, ti lancia verso l'alto. Credo di sì, credo di sì ... **ti lancia verso l'alto**”*.⁴⁰

C- L'irriverenza.

Così come in diverse occasioni la serietà può sfociare in gravità e drammaticità, in altre situazioni l'allegria si estende con audacia verso l'irriverenza e la disinvoltura.

Molto spesso, è importante notare come l'irriverenza “rompa” con la formalità e la solennità che si generano in alcune situazioni. In questi casi, si costituisce come espressione di coraggio e libertà, come esempio della capacità di trasformazione dell'essere umano.

Ampliando il tema, ricordiamo ora un breve commento di Silo:

*“... Credo che con l'umorismo e con la risata si desacralizza, si toglie il solenne e questo sì che appiattisce lo spirito, ciò che è solenne, la solennità. Uh! Non è così, è qualcosa di leggero, qualcosa che eleva il cuore. **La risata eleva il cuore, l'umorismo eleva il cuore.** E' così, sicuro... è così, sicuro. Credo che andiamo bene da quelle parti”*.⁴¹

Rispetto alla posizione che si prende di fronte ai “supposti valori stabiliti” e facendo una breve digressione, ci torna in mente questo brillante dialogo immaginario, in cui si descrive ciò che forse possiamo chiamare “la massima irriverenza”:

“Non potrai giustificare l'esistenza se ad essa porrai come fine l'assurdo della morte. Finora tu ed io siamo stati compagni di lotta. Ne' tu ne' io abbiamo voluto piegarci dinanzi ad alcun dio. Vorrei poterti ricordare sempre così. Allora perché mi abbandoni quando non accetto l'inesorabilità della morte? Una volta abbiamo detto: “Neppure gli dèi sono al di sopra della vita!” Allora come mai adesso ti inginocchi davanti alla negazione della vita? Tu puoi fare quello che vuoi ma io non abbasserò la testa dinanzi a nessun idolo, anche quando la fede nella ragione sembrerà giustificarlo”.⁴²

8- Forme di allegria più singolare.

Questo tipo di allegria, che qui chiamiamo “più singolare”, si sperimenta di solito successivamente all'arrivo di un “segnale” *“dal profondo della mente umana”*.⁴³

⁴⁰ Silo. Incontro con Messaggeri. Peñalolén- Chile. 11/6/2005.

⁴¹ Silo. Incontro con Messaggeri. Peñalolén- Chile. 11/6/2005.

⁴² Opere complete. Silo. Vol. 1. Multimage, 1998. Pag. 88

⁴³ Silo. Inaugurazione della Sala del Sudamerica. 7/5/2005.

Questa diversa provenienza è il suo fattore distintivo e non si tratta più di una strutturazione di coscienza, di un ricordo o di una speciale situazione cenestesica, come nei casi che abbiamo descritto precedentemente rispetto alle forme di “allegria semplice”.

Tutte le volte in cui un “segnale” da regioni più profonde irrompe nel “mondo psichico”, insieme all’allegria si manifesta con nitidezza un altro indicatore: un maggior consolidamento del “centro di gravità”.⁴⁴

Vi proponiamo ora alcuni racconti di esperienze vissute, in cui è possibile osservare questa dinamica:

Stavo approfondendo un tema con l'intenzione di averne una maggiore comprensione e, se fosse il caso, scriverne in modo più serio. Avevo l'impressione di essere “a metà strada” con quanto mi ero proposto. Avevo diversi appunti, qualche idea senza sviluppo e l'impressione di essere “paralizzato” nel lavoro. Avevo lasciato passare qualche giorno per vedere se tornava un po' di ispirazione, ma non succedeva niente. Una notte, prima di dormire, ho chiesto alla Guida di aiutarmi a sbloccare questa situazione. La richiesta stata è breve, ma con un “sapore” di genuinità, sincerità e necessità. Mi sono svegliato prima del solito, con “la testa piena di idee”, idee che non avevo mai avuto prima. Ho iniziato a scrivere su un quaderno, con un certo timore che le idee “mi sfuggissero”, mentre aspettavo che il pc finisse di avviarsi. Ho appuntato moltissime idee e sono rimasto con la “certezza” di essere stato aiutato da un “altro piano”. Sbigottito, ho ringraziato. Nei giorni seguenti, una soave ma insistente allegria mi ha accompagnato “dalla testa ai piedi”.

Ero solo a casa mia e avevo bisogno di risolvere una situazione che mi preoccupava intensamente da vari giorni. Ci giravo intorno e non mi decidevo ad affrontare la persona alla quale avrei dovuto comunicare una decisione. Ad un certo punto, ho preso coraggio e ho fatto la telefonata per parlare con questa persona. Mi ha risposto e mi sono sorpreso a comunicare fluidamente quanto avevo deciso. Ho attaccato e, riconfortato, mi sono seduto su una poltrona. Ho chiuso gli occhi e ho cominciato a sperimentare qualcosa di straordinario. Inizialmente, mi ha invaso un'ondata di allegria. Poi, una corrente energetica che si muoveva con grandissima intensità. Mi sono sentito “preso” da questa forza. Dopo un po' quest'intensità è diminuita e un luminoso splendore si è espanso in tutto il mio interno. Dopo un tempo difficile da quantificare, ho riaperto gli occhi. Mi sono sentito molto lucido e “leggero”. Questo stato di lucidità e serena allegria è continuato per vari giorni.

Stavo riflettendo sul Proposito. Improvvisamente, mi è sorta un'idea e una relazione che mi ha reso il tema molto più chiaro. Ho chiuso gli occhi soavemente e ho sperimentato un grande silenzio. Quasi senza propormelo, ho approfondito e sono sceso nella mia interiorità. Senza preavviso, è apparso qualcosa che chiamerò “Il gioco delle sfere”. Ho cominciato a “pensare” alle sfere. Metto “pensare” fra le virgolette perché è stato un pensare molto diverso dal solito. Un pensare che succede così, quasi senza intenzione, come se non fossi io a pensare. Ho captato che ogni regione della mente ha il suo singolare modo di strutturazione ed in quella regione della mente “qualcosa”, che non ero io, pensava. E pensava alla infinità delle sfere celesti, alle sfere di fuoco ed a quelle ghiacciate, a quelle gigantesche ed a quelle piccole, a quelle vicine ed a quelle lontane. Pensava alla moltitudine di sfere con le quali giocano gli umani, fin da piccoli e fino al momento della vita in cui gli anni si accumulano. Pensava anche alla sfera che può aprire la porte del Senso. E comprendeva che tutte quelle sfere hanno un'Unità, che non sono isolate le une dalle altre. Quest'Unità mi meravigliava da dentro. Ho aperto gli occhi, abbagliato. Sono uscito per strada e la compresenza delle sfere mi ha seguito. Ho sentito un'allegria traboccante e giocosa. Allora mi è sorta la seguente strutturazione: “Mi sono appena reso conto che esiste il Gioco delle sfere”.

⁴⁴ Documento sull' Ascensi. Parchi di Studio e Riflessione. La Reja. 2011. Pag 4 e 5.

Per quanto riguarda questi tipi di “allegria più singolare” che stiamo cercando di descrivere, già nel capitolo V de “Lo sguardo interno”⁴⁵ Silo elenca e descrive una piccola serie di vissuti molto speciali e conclude: “*Mi rendo perfettamente conto che senza queste esperienze non sarei potuto uscire dal non-senso*”.

Così descrive una di queste esperienze: “*A volte mi ha colto un'allegria immensa*”.

In un altro testo, nel delineare le caratteristiche di quelli che lui chiama “stati superiori di coscienza”, si domanda:

“*A chi non è successo, almeno una volta, di provare di colpo e senza alcuna ragione un'allegria incontenibile, un'allegria improvvisa, crescente ed inspiegabile?*”.⁴⁶

In entrambe le descrizioni, è chiaro che non si sta definendo o descrivendo una semplice allegria ed è interessante notare la similitudine relativamente alla grandezza ed ampiezza dell'emozione sperimentata.

In entrambi i casi si descrivono i vissuti come “straordinari”, inquadrandoli come esperienze così fuori dal comune che rimandano a (o come minimo permettono di intravedere) l'esistenza di un piano diverso da quello abituale.

Secondo la nostra opinione personale, le esperienze di questo tipo di allegria, che ha caratteristiche così stupefacenti e singolari, le possiamo considerare come traduzioni o significati di “qualcosa” che proviene dagli spazi profondi⁴⁷.

9- Osservazioni riguardanti le forme più singolari di allegria.

Si potrebbe obiettare che la differenziazione fra l'allegria proveniente dal “mondo psichico” e quella che ha origine con l'arrivo di qualche “segnale dal profondo” sia piuttosto artificiosa, perché anche quest'ultima finisce con l'esprimersi nel “mondo psichico”, visto che ovviamente ne “prendiamo nota”, l'appercepiamo quando si trova già in questo spazio.

A favore della non-differenziazione si potrebbe anche, validamente, affermare che il “mondo psichico” non è isolato dal “profondo”, perché entrambi gli spazi⁴⁸ comunicano gli uni con gli altri e, in virtù di questo vincolo, non sarebbe corretto distinguere fra manifestazioni originate in uno o nell'altro.

⁴⁵ Opere complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Multimage, 2008. Pag. 31

⁴⁶ Appunti di psicologia. Silo. Psicologia 3. Multimage, 2006. Pag. 277

⁴⁷ Appunti di psicologia. Silo. Psicologia 4. Multimage, 2006. Pag. 308

⁴⁸ Parlando con rigore, sarebbe la comunicazione tra lo spazio del “mondo psichico” e il non-spazio.

Quest'idea o altre simili possono sorgere alla luce dell'esperienza di “vedere in uno ed in tutto lo stesso”⁴⁹ o altre equivalenti, nel captare che, nella sua ultima essenza, ogni impulso è trascendente ed è incluso nel Piano 50.

Appoggiandosi su quest'esperienza e comprensione, e generando così un altro possibile argomento contrario alla differenziazione, si potrebbe affermare con giustificata evidenza come ogni allegria abbia un'essenza “sacra” e quindi definire alcune forme di essa come “semplici” significherebbe svalutarla un po'.

Queste osservazioni sono molto attendibili, però crediamo che dare fondamento adesso ad una posizione piuttosto che ad un'altra ci allontanerebbe troppo dall'interesse che ci siamo prefissati per questo studio.

In ogni caso, come abbiamo già specificato, abbiamo scelto di mettere a fuoco alcune differenziazioni tenendo conto dei **tipi di impulsi che si costituiscono come “punto di partenza” del processo** e considerando inoltre la posizione, nello spazio di rappresentazione, di questi diversi impulsi che danno origine all'emozione che stiamo studiando.

In questo senso, ci sembra evidente che gli impulsi che danno luogo alle forme di “allegria semplice” e quelli che danno origine ai tipi di “allegria più singolare” siano di “natura” diversa e partano, come minimo, da profondità dello spazio di rappresentazione molto distanti fra di loro.

In secondo luogo, **le abbiamo differenziate perché anche il “sapore” dell'esperienza, nell'uno o nell'altro caso, appare molto diverso.** Nel caso delle forme di allegria più singolare questo sapore del vissuto ha caratteristiche molto particolari, fra le quali la certezza che “qualcosa di straordinario sia successo”, e d'altro canto è molto diversa la durata di quell'emozione, che si accomoda nell'interiorità per un sorprendente lasso di tempo.

10- Considerazioni.

A questo punto, sono sorte una serie di domande che ci hanno guidato nella sintesi di questo lavoro.

Partendo da quella frase iniziale (*Mettiamoci allegri... per dopo!*), che ha dato spunto all'iniziativa di approfondire questi temi, ci si potrebbe ora domandare: “Su cosa potrebbe appoggiarsi qualcuno per “*mettersi allegro... per dopo*”?”.

Oppure, esprimendolo in altro modo: “Come avvicinarsi ad una situazione interna in cui predomini un tono veramente allegro? Come trasformare una situazione in cui sembrano avere il sopravvento la “vacua serietà”⁵¹ o una certa tendenza al negativo o alla drammaticità?”.

⁴⁹ Disciplina Mentale. Passo 12°. www.puntadevacas.org. Produzioni. Le quattro Discipline.

⁵⁰ Opere complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Lo sguardo interno. Gli stati interni. Multimage, 1998. Pag. 52

Ed infine: **Quali fattori influiscono di più nella crescita dell'allegria nella vita umana?**

Prima di tutto, ci sembra che non esistano formule generali o ricette per dare risposta a questi interrogativi, perché sappiamo, per esperienza, che non è possibile sentirsi allegro al solo volerlo. E' però possibile creare le condizioni affinché questo sentimento irrompa con più frequenza.

In questo senso, ed in relazione a quanto appreso e a ciò che è emerso da questo studio, evidenziamo l'importanza che hanno i seguenti fattori nella crescita di quest'emozione speciale.

A- Il ringraziamento del momento di allegria.

Un primo fattore, che influisce favorevolmente nella crescita di quest'esperienza nella propria vita, è il fatto di "valorizzarla", di caricare di affetto questa esperienza.

E un modo per avanzare in questa direzione è ringraziare internamente tutte le occasioni in cui si manifesta. Così "goccia dopo goccia" si va sommando "carica" emotiva a questi vissuti, rafforzandoli e facendo crescere la loro potenza ed espansione.

Da questo punto di vista, possiamo notare che, quando non si ringrazia una "grande allegria", in qualche modo la si sottovaluta ed inoltre si spreca la possibilità che il suo potenziale influisca nel trascorrere del processo vitale.

Per ampliare la descrizione di questo meccanismo del ringraziamento, proponiamo la seguente descrizione realizzata da Silo:

"Prima ti ho spiegato: quando incontri una grande forza, allegria e bontà nel tuo cuore, e quando ti senti libero e senza contraddizioni, ringrazia immediatamente dentro di te.

"Ringraziare" significa concentrare gli stati d'animo positivi associati ad un'immagine, ad una rappresentazione. Questo collegamento consente, nei momenti negativi, di far sorgere lo stato positivo evocando l'immagine che l'aveva precedentemente accompagnato. Potendo, poi, essere potenziata per ripetizione, questa "carica" mentale risulterà capace di scacciare le emozioni negative imposte da determinate circostanze". 52

⁵¹ "Ho visto ... di quale grigiore una vuota serietà ricopra chi è dotato di scarso talento." Opere complete. Silo. Vol. 1. Multimage, 1998. Pag. 77

⁵² Opere complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Multimage, 1998. Pag. 51

B- Lo “squilibrio favorevole”⁵³ dell’unità interna.

Se teniamo conto del fatto che *“le azioni contraddittorie e quelle unitive sono in stretto rapporto con quanto c’è di essenziale nella costruzione della tua vita”*⁵⁴, la situazione in cui si trova chiunque rispetto ad essi è determinante.

Il fatto che “ogni atto realizzato lasci una sensazione” e che queste sensazioni si accumulino risulta un fatto inappellabile e una situazione da cui, meravigliosamente, nessuno può scappare.

A complemento della citazione di cui sopra, ricordiamo la seguente: *“... ma ciò che definisce una vita sono le attività contraddittorie e quelle unitive”*.⁵⁵

Fortunatamente, molti di noi hanno senza dubbio la possibilità di provare a riconciliarsi, cambiando il “segno” delle sensazioni di contraddizione già vissute.

Ma, riprendendo quanto detto prima ed esprimendolo forse con eccessiva semplicità, possiamo dire che: *se nel momento in cui una persona riflette con neutralità sulle sue azioni “pesano di più sulla bilancia” le contraddizioni, tenderà a sperimentare poca pace, forza e allegria. Oppure, detto in altro modo, la vita di questa persona tenderà a stare più legata alle sensazioni di contraddizione.*

Sintetizzandolo ancora di più: ***se in una persona pesano di più le contraddizioni, sperimenterà una mancanza di allegria, o comunque questa esperienza si manifesterà più raramente.***

Invece, se si è già prodotto lo “squilibrio favorevole” degli atti di unità nella persona, questa tenderà a sperimentare con più frequenza registri di pace, forza e allegria e la sua vita sarà più connessa a quello “che pesa di più sulla sua bilancia”, ossia la sua unità interna.

E questa connessione all’unità interna nutrirà ed “alimenterà” la sua vita, aprendola a nuove sensazioni di allegria, che non resteranno solo in lei ma andranno “a costellare” situazioni dello stesso segno.

Potremmo sintetizzare in questo modo: ***quanto maggiore sarà l’unità interna che si accumula, tanto maggiore sarà l’allegria sperimentata***”.

B- L'avanzamento in direzione dell'accesso agli spazi profondi.

Oltre all'importanza che ha il ringraziamento e il fatto che si produca lo “squilibrio favorevole” dell'unità interna, osserviamo un'altro fattore molto rilevante in relazione alla crescita dell'allegria, che è l'avanzamento che si ha in relazione all'accesso agli spazi profondi.

⁵³ “Una vita comincia quando le azioni unitive, moltiplicandosi, riescono ad equilibrare, con il loro effetto positivo, un rapporto di forze prima avverso e quindi a ribaltarlo a loro favore.” Opere Complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra. Multimage, 1998. Pag. 80

⁵⁴ Opere complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra Multimage, 1998. Pag. 79

⁵⁵ Opere complete. Silo. Vol. 1. Umanizzare la terra Multimage, 1998. Pag. 98

Infatti, nella misura in cui si avanza verso questi spazi, come controparte si va producendo un allontanamento dall' "abisso"⁵⁶, nel senso di un allontanamento dell' "oscuramento del senso nella vita umana".

Ed in concomitanza con questo allontanamento, sorgeranno più spesso quelle esperienze che fanno crescere gli stati ispiratori, fra cui la sensazione di "apertura del futuro" e quella dell'allegria.

In questo senso e nella nostra esperienza personale, ogni "segnale", ogni intuizione, ogni evidenza e ogni nuovo significato che ha mostrato l'esistenza degli spazi profondi, ha contribuito ad affermare un trasfondo di allegria "imperturbabile" e duratura.

Questo tipo di esperienza si costituisce come un nuovo significato e possiede, a nostro parere, caratteristiche molto speciali:

E' un'allegria irremovibile, che sembra gemellata al centro di gravità. E' un'allegria dolce, profonda e serena che viene dal senso e ha senso. E che esce vittoriosa nello scontro con le difficoltà e gli interrogativi dei misteri non ancora rivelati.

11- Conclusioni.

L'interesse di questo studio è stato: *"sottolineare l'importanza data all'esperienza dell'allegria nell'insegnamento di Silo ed approfondire le sue diverse varietà, dando priorità a quei vissuti che si riconoscono come traduzioni dell'accesso agli spazi profondi"*. Nel concluderlo, ci rendiamo conto di aver soddisfatto quest'intenzione annunciata.

Infatti, abbiamo raccontato come è nata l'idea di approfondire il tema, abbiamo anche cercato di definire l'esperienza dell'allegria ed abbiamo riassunto le citazioni riguardanti quest'esperienza nell'insegnamento di Silo.

Inoltre, abbiamo cercato di descrivere la sua struttura, la sua origine, il suo sviluppo e qual è la sua influenza quando si manifesta.

Abbiamo anche dato risalto alcune diversità nella forma in cui si presenta questa esperienza e ci siamo anche resi conto di alcuni fenomeni prossimi ad essa.

A nostro avviso, abbiamo dimostrato l'importanza decisiva che hanno alcuni fattori in relazione alla crescita, frequenza e qualità di quest'esperienza.

Abbiamo anche cercato di descrivere e dare fondamento al perché, secondo noi, non esista soltanto "un'allegria", ma che al contrario sotto questo concetto o denominazione generale si possano osservare diverse tonalità, intensità e profondità di detta esperienza.

⁵⁶ Opere complete. Silo. Vol. 1. Multimage, 1998. Pag. 828

In questo senso, abbiamo evidenziato quelle che chiamiamo forme di “allegria singolare” che, come abbiamo visto, si caratterizzano per avere origine in una regione non-abituale dell'interiorità e per la loro durata, una volta diventate manifeste.

Così, tornando alla domanda iniziale che ci siamo posti, e cioè “cosa chiamiamo allegria?”, a questo punto dello studio vorremo definirla non più poeticamente, come abbiamo fatto all'inizio, e nemmeno con un tentativo di rigore descrittivo, come abbiamo fatto nei precedenti punti.

Adesso la definiremo molto sinteticamente come: *un'emozione che si manifesta abitualmente con diverse intensità, che è preceduta, anche qui con diverse intensità, da una sensazione che sorge dal centro del petto con caratteristiche di distensione, splendore ed espansione.*

Con questi attributi si differenzia e si distingue come sensazione da altre emozioni anch'esse benefiche come l'affetto, la tenerezza, la compassione, ecc.

In questo senso, possiamo concludere che fra le diverse emozioni sperimentate dall'essere umano, l'allegria ha un'importanza speciale, perché la sua manifestazione predispone verso la coerenza ed inoltre contribuisce in modo evidente ad evitare la violenza.

La sua espressione è facilmente riconoscibile in se stessi e negli altri e la sua manifestazione, inevitabilmente, fa retrocedere la sofferenza.

Si tratta di un'emozione che accompagna molte delle esperienze e degli stati interni più ispirati, favorendo così lo sviluppo e l'evoluzione umana.

D'altra parte, da questo studio risulta chiaramente che, nell'insegnamento di Silo, l'allegria è un'esperienza a cui, in tutte le sue sfumature e varietà, si attribuisce grande importanza e valore.

Per questo, anche se forse queste affermazioni possono suonare un po' “elementari”, evidenziamo il fatto che *“lì dove troviamo espressioni o tracce di vera allegria, il suo insegnamento è presente. Al contrario, laddove si calano le ombre della vuota solennità, del pessimismo o della drammaticità, quest'insegnamento non ha ancora affondato le sue radici”.*

In sintesi, abbiamo potuto investigare ed approfondire il tema, rimanendo con la convinzione di aver imparato di più su quest'emozione eccezionale.

E ci accompagna anche la certezza di aver già incorporato quest'apprendimento nell'ambito della buona conoscenza. ⁵⁷

⁵⁷ Il Messaggio di Silo. Cerimonia di Riconoscimento. Macro Edizioni. 2008.

B- Riassunto.

L'interesse di questo studio è stato: *“sottolineare l'importanza data all'esperienza dell'allegria nell'insegnamento di Silo ed approfondire le sue diverse varietà, dando priorità a quei vissuti che si riconoscono come traduzioni dell'accesso agli spazi profondi”*.

D'accordo con le nostre interpretazioni nel momento in cui abbiamo iniziato lo studio, potremmo descriverla come:

“Un'emozione gradevole le cui caratteristiche principali sono la leggerezza, la brillantezza e l'apertura. È come un sole che illumina e trasforma il paesaggio”.

Esistono molti riferimenti a quest'esperienza fatti da Silo, nel contesto del suo insegnamento e nella bibliografia che ne contiene grande parte.

Evidenziamo in questo studio alcuni riferimenti all'allegria come atteggiamento di base: *“Qui c'è allegria, amore per il corpo, per la natura, per l'umanità e per lo spirito”*.

E in relazione all'unità interna: *“E qual è il sapore dell'azione unitiva? Lo riconoscerai da una profonda pace, accompagnata da una dolce allegria, che ti pone in accordo con te stesso”*.

Abbiamo anche sottolineato le affermazioni ed i richiami riportati e sviluppati nell'opera “Il Messaggio di Silo”.

A partire dalle nostre osservazioni, abbiamo notato che ci sono forme di allegria che hanno origine da *strutturazioni di coscienza collegate ad una percezione, altre che nascono con l'arrivo di qualche ricordo alla coscienza ed altre da particolari impulsi cenestesici*.

In linea con il tentativo di osservare il fenomeno con maggiore rigore descrittivo, avvertiamo il momento preciso in cui una rappresentazione mobilita una sensazione gradevole ed espansiva all'“altezza cenestesica” del centro del petto.

Questa sensazione si registra associata ad un certo gusto, perché distende e rilassa gradualmente le zone attraverso le quali si espande. Questa distensione è la base della sensazione di “leggerezza”, attributo con il quale si descrive abitualmente l'esperienza dell'allegria.

Inoltre, questa sensazione espansiva si associa ad una certa “brillantezza” dato che, nel momento in cui arriva per esempio al “centro intellettuale”²⁰, influisce nella conformazione di idee più “vivaci” e di immagini con più splendore.

Tutte le volte in cui la sensazione arriva al “centro motorio”, influisce generando una maggiore armonia e grazia nei movimenti. L'espansione di questo splendore ed i cambiamenti che produce al suo passaggio, sono alla base dell'attributo di “luminosità” con il quale si descrive, solitamente, l'esperienza dell'allegria.

Osservando i movimenti di questi impulsi e semplificando molto, possiamo evidenziare che, con nostra sorpresa, “molte forme di allegria nascono nella testa”.

Vi sono dei fenomeni prossimi che solitamente accompagnano molto da vicino il nostro tema di studio. Questi fenomeni sono: la risata, l'entusiasmo e l'irriverenza.

Vi è un altro tipo di allegria, con caratteristiche più singolari, che solitamente si sperimenta

successivamente all'arrivo di un "segnale" *"dal profondo della mente umana"*.

Le abbiamo differenziate perché anche il "sapore" dell'esperienza, nell'uno o nell'altro caso, appare molto diverso. Nel caso delle forme di allegria più singolare, questo sapore del vissuto ha caratteristiche molto particolari, fra le quali la certezza che "qualcosa di straordinario sia successo". D'altro canto è molto diversa la durata di quell'emozione, che si accomoda nell'interiorità per un sorprendente lasso di tempo.

A questo punto, ci è sorta una domanda: *"Quali fattori influiscono di più sulla crescita dell'allegria nella vita umana?"*.

Sappiamo, per esperienza, che non è possibile sentirsi allegri al solo volerlo. E' però possibile creare le condizioni affinché questo sentimento irrompa con più frequenza.

Secondo noi, un primo fattore che influisce favorevolmente sulla crescita di quest'esperienza nella propria vita, è il fatto di "valorizzarla", e un modo per avanzare in questa direzione è ringraziare internamente tutte le occasioni in cui si manifesta.

Un altro fattore molto rilevante, in relazione alla crescita dell'allegria, è l'avvicinamento allo "squilibrio favorevole" dell'unità interna.

Tenendo conto del fatto che *"le azioni contraddittorie e quelle unitive sono in stretto rapporto con quanto c'è di essenziale nella costruzione della tua vita"*, osserviamo che la situazione in cui si trova una persona rispetto ad esse è determinante.

Infine un altro fattore molto importante, in relazione alla crescita dell'allegria, è l'avanzamento che si raggiunge in relazione all'accesso agli spazi profondi.

Nella misura in cui si avanza verso questi spazi, si produce un allontanamento dall' "abisso", quindi dall' "oscuramento del senso nella vita umana" .

In questo senso e nella nostra esperienza personale, ogni "segnale", ogni intuizione, ogni evidenza ed ogni nuovo significato che ci ha mostrato l'esistenza degli spazi profondi, ha contribuito ad affermare un trasfondo di allegria "imperturbabile" e duratura.

A nostro avviso, questo tipo di allegria si costituisce come un nuovo significato e possiede, secondo noi, alcune caratteristiche molto speciali:

E' un'allegria irremovibile, che sembra gemellata al centro di gravità. E' un'allegria dolce, profonda e serena che viene dal senso e ha senso. E che esce vittoriosa nello scontro con le difficoltà e gli interrogativi dei misteri non ancora rivelati.

D'altra parte, da questo studio risulta chiaramente come nell'insegnamento di Silo l'allegria sia un'esperienza a cui, in tutte le sue sfumature e varietà, si attribuisce grande importanza e valore.

Per questo, correndo il rischio che queste affermazioni possano suonare un po' "elementari", mettiamo in evidenza il fatto che *"lì dove troviamo espressioni o tracce di vera allegria, il suo insegnamento è presente. Al contrario laddove si calano le ombre della vuota solennità, del pessimismo o della drammaticità, quest'insegnamento non ha ancora affondato le sue radici"*.

In sintesi, abbiamo potuto investigare ed approfondire il tema e con esso ci è rimasta la chiara impressione di aver imparato di più su quest'emozione speciale.

C- Sintesi.

Possiamo descrivere inizialmente l'allegria come *“un'emozione gradevole le cui caratteristiche principali sono la leggerezza, la brillantezza e l'apertura. È come un sole che illumina e trasforma il paesaggio”*.

Esistono molti riferimenti a quest'esperienza fatti da Silo nel contesto del suo insegnamento e nella bibliografia, che ne contiene gran parte.

A partire dalle nostre osservazioni, abbiamo notato che ci sono forme di allegria che hanno origine da *strutturazioni di coscienza collegate a qualche percezione, altre che nascono con l'arrivo di un ricordo alla coscienza e altre da particolari impulsi cenestesici*.

Ci sono dei fenomeni prossimi che solitamente accompagnano, molto da vicino, il nostro tema di studio. Questi fenomeni sono: la risata, l'entusiasmo e l'irriverenza.

Vi è un altro tipo di allegria, con caratteristiche più singolari, che solitamente si sperimenta successivamente all'arrivo di un *“segnale” “dal profondo della mente umana”*.

Adesso potremmo definirla molto sinteticamente come *un'emozione che si manifesta abitualmente con diverse intensità e che è preceduta, anche qui con diverse intensità, da una sensazione che sorge dal centro del petto e che ha caratteristiche di distensione, splendore ed espansione*.

Un primo fattore che influisce favorevolmente sulla crescita di quest'esperienza nella propria vita è il fatto di *“valorizzarla”* e un modo per avanzare in questa direzione è ringraziare internamente in ogni occasione in cui si manifesta.

Un altro aspetto molto rilevante, in relazione alla crescita dell'allegria, è l'avvicinamento allo *“squilibrio favorevole”* dell'unità interna.

Infine, un altro fattore molto importante in relazione alla crescita dell'allegria è l'avanzamento che si raggiunge in relazione all'accesso agli spazi profondi.

D'altra parte, da questo studio risulta chiaramente come nell'insegnamento di Silo l'allegria sia un'esperienza a cui, in tutte le sue sfumature e varietà, si attribuisce grande importanza e valore.

Per questo, correndo il rischio che queste affermazioni possano suonare un po' *“elementari”*, mettiamo in evidenza il fatto che *“lì dove troviamo espressioni o tracce di vera allegria, il suo insegnamento è presente. Al contrario laddove si calano le ombre della vuota solennità, del pessimismo o della drammaticità, quest'insegnamento non ha ancora affondato le sue radici”*.

D- Bibliografia consultata.

- 1- Appunti di Psicologia. Silo. Multimage, 2006. Firenze, Italia.
- 2- Opere complete. Silo. Volumi 1 e 2. Multimage, 1998 e 2003. Firenze Italia.
- 3- Dizionario del Nuovo Umanesimo. Silo. Multimage, 2003. Firenze, Italia.
- 4- Autoliberazione. Luis A. Ammann. Multimage, 2002. Firenze, Italia.
- 5- Documento sull'Ascesi. Parchi di Studio e Riflessione. La Reja. 2011.

6- Il Messaggio di Silo. Edizioni Macro, 2008. Forlì-Cesena, Italia.

7- Breve Dizionario Etimologico della Lingua Castigliana . J. Corominas. Editorial Gredos. 1987. Madrid, España.

8- Lo spettatore. José Ortega e Gasset. . Pag. 395. Ediciones Biblioteca Nueva. Madrid, España. 1950.

9- Brevi variazioni sull'alegría. Raúl Noro. 18/11/1999.

10- Commenti a “Il Messaggio di Silo”. Silo. Centro de Studi Punta de Vacas. 03/03/2009. Argentina.