

CAPITOLO VIII — L'UNIONE SOCIALE E LA VALIDAZIONE

^(1°) Una delle caratteristiche principali dell'essere umano è che siamo esseri sociali. Viviamo in società complesse con ruoli specializzati che ci permettono di prenderci cura di ogni parte del nostro corpo — se lo desideriamo. Ecco perché esistono medici, prodotti per la pulizia, farmaci e così via. Senza la società, ricadiamo in un primitivismo materiale, come i naufraghi nelle storie di sopravvivenza. Tutta la nostra evoluzione esiste solo perché condividiamo una comprensione comune — un modo di pensare collettivo.

^(2°) La validazione è la base di questa comprensione condivisa. Validare qualcosa significa renderlo valido. In statistica, validare significa verificare se un dato o un'informazione è vera. Ma le “particelle” più importanti di questo mondo umano sono le persone stesse. Il modo in cui giudichiamo e diamo valore agli altri esseri umani è una delle forze più potenti che plasmano il nostro mondo. Validare un'altra persona significa confermarla — è come dire: “Tu conti molto per me”.

^(3°) Il riconoscimento reciproco è essenziale per ciò che siamo. Ignorare o sminuire il valore di un'altra persona ci rende più poveri interiormente. In realtà, è impossibile non attribuire valore a qualcosa — l'assenza di ciò crea una sorta di vuoto psicologico. È per questo che abbiamo anche bisogno di essere definiti e validati dagli altri.

^(4°) Questi atti di valutazione riflettono i nostri stessi meccanismi psicologici — cose come vanità, affetto e rifiuto. La vanità è una difesa dell'ego strettamente legata all'autovalutazione. Abbiamo bisogno di vederci come individui e riconoscere chi siamo in modo positivo per convalidare la nostra stessa esistenza.

^(5°) Secondo C.G. Jung, la personalità umana è fragile e soggetta alla frammentazione²⁴⁷. Questa frammentazione — o dissociazione — può essere positiva quando, consapevolmente, riserviamo una parte di noi stessi per concentrarci su una sola cosa. Ma se ciò accade inconsciamente, tende ad avere effetti negativi e può causare danni psicologici²⁴⁸.

^(6°) L'espressione più tipica della vanità è “Io sono...” — una forma di auto-riconoscimento. Quando la vanità è sana, previene la dissociazione negativa — quella in cui una persona perde il senso della propria identità perché non riconosce più parti della propria personalità.

^(7°) Ma, poiché non siamo ancora così evoluti, la società stessa mostra una sorta di vanità collettiva che non è sana — e che colpisce tutti. Crea competizioni, in cui le persone cercano di aumentare il proprio valore basandosi su ciò che la società convalida. E così, senza rendersene conto, finiscono per allontanarsi da ciò che sono veramente.

²⁴⁷ *L'Uomo e i suoi Simboli* di C.G. Jung, p. 13 (versione digitale) — “[La coscienza] Essa è fragile, sottoposta alla minaccia di rischi specifici e facilmente danneggiabile. Come hanno osservato gli antropologi, una delle più comuni forme di alienazione mentale che si manifesta fra i popoli primitivi è quella che essi chiamano “la perdita dell'anima”: ciò

significa, come indica il nome, una notevole spaccatura (o, più tecnicamente, una dissociazione) della coscienza.”

²⁴⁸ *L'Uomo e i suoi Simboli* di C.G. Jung, p. 14 (versione digitale) — “Tuttavia c'è una profonda differenza fra l'atto di prendere consapevolmente la decisione di espungere e sopprimere temporaneamente una parte della nostra psiche e la condizione in cui ciò avviene spontaneamente, senza la partecipazione della nostra conoscenza e della nostra volontà e magari contro le nostre stesse intenzioni. Il primo è un prodotto della civiltà, la seconda è una “perdita dell'anima” al livello primitivo o la causa patologica di una nevrosi.”

^(8°) Il detto “In terra di ciechi, chi ha un occhio è re” suggerisce che la cecità delle persone dà potere a chi le mantiene in quello stato. Quando la vanità si ammala, porta cecità psicologica e confusione. Una forma più estrema di questa cecità è il narcisismo²⁴⁹ — quando l’auto-ammirazione si trasforma in auto-adorazione, portando all’egoismo. Il narcisista si comporta come se fosse ipnotizzato dal proprio riflesso nello specchio.

^(9°) La vanità nella società umana terrena, in generale, porta le persone ad adorare il materialismo — cioè l’idea del possesso — e a valorizzare le qualità materiali sopra ogni cosa. Intelligenza, conoscenza e cultura — cose che dovrebbero essere viste come qualità spirituali — vengono anch’esse idolatrate come conquiste materiali. È una forma di adorazione della mente umana e del sapere creato dall’umanità.

^(10°) Il problema della vanità malata è così profondo che la Bibbia lo affronta spesso in modo negativo. Salomone afferma che *tutto è vanità*²⁵⁰, che l’essere umano sopravvaluta le cose di cui finisce per stancarsi — sottolineando quanto sia piccola e temporanea la materia rispetto a Dio.

^(11°) Curiosamente, nella Bibbia, uno dei nomi di Dio è “Io sono”²⁵¹. La ricerca dell’“Io sono” è la ricerca dell’identità umana — di cui Dio rappresenta la forma perfetta. Ma spesso cadiamo nella trappola della vanità malata quando ci chiediamo ossessivamente: “Chi sono io?”. Allo stesso tempo, non risolviamo il problema dell’eccesso di vanità semplicemente invalidando chi la possiede — ciò peggiorerebbe soltanto la situazione.

^(12°) L’approccio corretto è riconoscere che le nostre qualità provengono da Dio, come suggerisce Salomone. In questo modo possiamo riconoscerle, ammirarle e sentirci degni per il modo in cui le utilizziamo — e non perché pensiamo che ci rendano superiori agli altri. Dovremmo esserne grati, come persone fortunate che hanno ricevuto dei doni, non vanitosi come se li avessimo creati da soli.

^(13°) La vanità è, in un certo senso, l’apprezzamento di una collezione di amori dentro di noi. Per questo anche la depressione può distorcerla — qualcuno può cercare di aumentare la propria autostima solo per combattere la malattia, trasformando la vanità in una sorta di fuga psicologica.

^(14°) Quando la vanità diventa una dipendenza, creiamo una sorta di illusione mistica su noi stessi — dalla quale non riusciamo a liberarci. La società alimenta questa doppia immagine della vanità, dipingendola come angelo e demone. E in effetti riflette entrambi. Ma il modo in cui viene solitamente rappresentata — con una condanna totale o un perdono immediato — ci impedisce di vedere davvero il problema e di correggerlo.

^(15°) L’eccesso di pietà e l’attaccamento alla sofferenza sono anch’essi conseguenze della vanità. Molte persone si aggrappano alla propria sofferenza, come quando dicono: “Io, che sono così intelligente, sto passando tutto questo!”. Resistono all’idea di andare oltre il punto in cui si sentono intelligenti — come se dicessero: “Perché cambiare fase?”. È come se volessero congelarsi in un momento, in una fotografia.

^(16°) Se si elimina la locuzione verbale “sto passando”, la persona si avvicina alla soluzione: “Io — intelligente — questo”. Allora si chiede: “Cosa voglio da questo?”. La

²⁴⁹ *Narcisismo* — il termine deriva dal mito greco di Narciso, un bel giovane che, vedendosi riflesso nell’acqua, si innamorò della propria immagine. Fonte: Wikipedia. Disponibile su: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Narcisismo>.

²⁵⁰ BIBBIA, *Ecclesiaste* 1:1-5.

²⁵¹ BIBBIA, *Esodo* 3:14 — “E Iddio disse a Mosè: ‘IO SON COLUI CHE SONO; poi disse: Così dirai ai figliuoli d’Israele: Colui che si chiama IO SONO, m’ha mandato a voi.’”.

risposta è: agire e risolvere. L'inconscio contiene la condizione affinché lei sia intelligente — e quindi la soluzione. Se la persona canalizza tutto questo in modo sano, sarà attratta dal bisogno di risolvere il problema; ma se lo canalizza in modo distorto, rimarrà intrappolata in esso.

^(17°) Il problema della vanità malata è diffuso, ma spesso lo si nota solo negli altri. Così, le persone intorno spesso non aiutano chi ne soffre a ragionare, perché vogliono dimostrare che lei non è più intelligente di loro.

^(18°) Spesso, inoltre, entriamo nel circolo vizioso della vanità perché pretendiamo risposte immediate a domande che possono essere risolte solo col tempo. È per questo che finiamo per negare i nostri problemi.

^(19°) Facendo questo, la persona può restare attaccata al problema solo per recitare il ruolo della vittima — perché affrontarlo metterebbe in evidenza le sue stesse qualità. È come dire: “Essendo bella, non meritavo una cosa brutta!” oppure “Essendo buona, non meritavo qualcosa di cattivo!”. Attraverso il confronto, la persona costruisce la propria individualità. Ecco perché una persona vanitosa preferisce lamentarsi piuttosto che affrontare le proprie sfide.

^(20°) Vedi, il problema non è l'orgoglio. Se non crediamo di essere bravi in qualcosa, nemmeno ci verrà voglia di provarci. Il vero problema nasce quando non riusciamo ad andare oltre le nostre conclusioni — quando il cervello è abituato a isolarsi, a sentirsi unico.

^(21°) La demonizzazione della vanità come peccato, confondendo i concetti di orgoglio e affetto per sé stessi con quelli di vanità malata e superbia, ci spinge a cercare modi indiretti per distinguerci.

^(22°) La delicatezza di questo tema influisce direttamente sul nostro equilibrio. L'orgoglio e l'amore per sé stessi sono come medicine per l'anima, capaci di costruire un mondo migliore intorno a noi. La vanità malata e la superbia sono come veleni. Mentre i primi sono in armonia con i comandamenti cristiani, i secondi li contraddicono, portandoci ad amarci più di quanto amiamo Dio e il prossimo. Per questo i primi sono angeli, e gli altri demoni.

^(23°) Spesso è la validazione esterna che ci aiuta a vedere chi siamo veramente, spezzando il ciclo di domande infinite. Lo sguardo dell'altro ci offre una prospettiva diversa della realtà. E questo ci aiuta molto, perché ci tira fuori dalla struttura mentale in cui siamo bloccati.

^(24°) Anche quando gli altri dicono ciò che già pensavamo, le loro parole — proprio perché diverse — ci fanno riflettere mentre le interpretiamo.

^(25°) Quando non riusciamo a convalidarci da soli e dipendiamo dagli altri per farlo, le nostre vite diventano più piccole. Dipendere da qualcun altro per riconoscere la propria esistenza equivale a non esistere in modo incondizionato. Tuttavia, possiamo affermare che siamo la verità, perché la nostra esistenza è così forte da imporsi da sola.

^(26°) Essere in grado di riconoscere la propria identità, indipendentemente dalla convalida altrui, è un alto livello di maturità — qualcosa che può richiedere molti anni, o che forse non si raggiungerà mai in questa vita. Per chi crede nell'eternità della vita, questo è un processo continuo.

^(27°) Il riso, essendo una fonte importantissima di piacere, è anche un potente mezzo di valutazione nella nostra società, capace di convalidare o invalidare qualcosa o qualcuno all'istante. Può essere angelico o demoniaco.

^(28°) Il riso ci disarmo. Ancora oggi, gli esseri umani studiano i suoi misteri. Nasce dalle profondità del nostro essere e può diffondersi in tutto il corpo sociale. E quando

qualcuno inizia a ridere sinceramente, senza cattiveria, questo ci contagia subito e ci fa ridere con la stessa sincerità, anche senza sapere perché.

^(29°) Il riso è essenziale, anche per liberarci dai nostri demoni interiori. Ma il riso negativo — come il sarcasmo o la derisione — alimenta quei demoni. Irrita e scatena emozioni negative.

^(30°) Quando ero giovane, la derisione era uno dei tratti distintivi della mia famiglia e del mio ambiente sociale. A casa, tutto era motivo di risate. Ci prendevamo in giro a vicenda, ridevamo degli eventi falliti e inventavamo soprannomi divertenti per le cose. A volte, prendere in giro qualcuno aiutava a scaricare l'irritazione che provavamo verso quella persona.

^(31°) Ma spesso la derisione si trasformava in etichettatura, a seconda della reazione della persona presa di mira. Altre volte diventava calunnia, quando veniva usata con disonestà. E poiché deridere è un modo per invalidare e offendere gli altri, questi atteggiamenti causavano distacco e separazione.

^(32°) Tuttavia, ciò non sembrava del tutto naturale — i media incoraggiavano costantemente la derisione attraverso innumerevoli programmi comici e racconti umoristici. In essi, molti tipi sociali venivano ridicolizzati attraverso stereotipi²⁵².

^(33°) Anzi, purtroppo, i mezzi di comunicazione spesso usano la risata in modo negativo. I programmi comici promuovono la mancanza di rispetto inserendo risate registrate in scene di violenza o disonestà — come se questi comportamenti meritassero applausi. Questo abitua il pubblico ad assumere atteggiamenti negativi, invalidando persino il comportamento onesto.

^(34°) Ma la risata, quando viene ben utilizzata, è un'ottima insegnante — crea empatia e connessione. Gli insegnanti che usano l'umorismo durante le lezioni spesso aiutano i loro studenti a ricordare insegnamenti per tutta la vita.

^(35°) La saggezza popolare dice che “ridere è la migliore medicina”. È vero, perché la risata ci protegge anche dai danni psicologici causati dagli altri. Poiché tutti i mali sono riflessi di una involuzione spirituale, a volte possono persino sembrarci divertenti a chi ha imparato a mantenere la calma. Chi impara a disarmarsi, ride del ridicolo invece di arrabbiarsi. Le programmazioni neurolinguistiche possono aiutarci ad aggiungere elementi che ci facciano ridere — sostituendo la rabbia con l'equilibrio. Dunque, se sappiamo vivere, siamo come direttori d'orchestra, a dirigere le nostre vite, poiché la carne può essere domata e la risata può essere stimolata.

^(36°) La risata compassionevole, per esempio, può interrompere i pensieri negativi e trasformarli in positivi — agendo come un balsamo curativo. Se impariamo a contrastare le nostre irritazioni con una risata gentile, acquisiamo una capacità: quella di non arrabbiarci più del necessario per comprendere una situazione. Basterebbe non demonizzare e rimuovere i cattivi sentimenti fin dall'inizio per trasformare l'irritazione in qualcosa di temporaneo.

^(37°) Ma, come abbiamo visto, la risata non è sempre la migliore medicina. La cosa migliore è la consapevolezza, che è una via più difficile, ma che può diventare più rapida con l'uso costante di comandi neurolinguistici. Per esempio, se ci accorgiamo che stiamo per irritarci, possiamo usare il comando: “Lascia passare l'irritazione!” per prevenire che si trasformi in rabbia.

²⁵² *Stereotipizzazione* — in questo contesto, è un termine che si riferisce alla creazione di stereotipi carichi di pregiudizi, basati su tipi di persone o gruppi presenti nella società in generale. Può anche riferirsi a interi popoli.

^(38°) Anche l'invalidazione fa parte di questo meccanismo di valutazione, in contrasto con la validazione. Invalidare equivale ad annullare o rifiutare qualcosa. Di per sé non è un male, il problema nasce quando perde la sua utilità pratica e viene usata con intenzioni negative.

^(39°) “Il male non è un essere, ma una mancanza e una privazione dell'essere”²⁵³. Così come la menzogna è l'assenza della verità, essere malvagi è l'assenza dell'essere. Quindi, il male non sta nell'invalidazione in sé, ma nel modo in cui viene utilizzata per “uccidere” psicologicamente — invece di limitarsi a valutare.

^(40°) L'invalidazione, in questo caso, è ciò che chiamiamo critica distruttiva, un uso negativo delle risorse psicologiche. Quando accade, è come se qualcuno, invece di cercare di vincere, volesse semplicemente eliminare i propri concorrenti.

^(41°) L'invalidazione è alla base del plusvalore, poiché, essendo l'opera e il suo autore disprezzati, quest'ultimo crede di non poter sopravvivere con il proprio lavoro e finisce per lavorare per altri, che ricevono il valore che gli è stato negato.

^(42°) La nostra società attuale si regge sulla cattiva invalidazione — persino per mantenersi ferma in una fase schiavista. Si sforza di convincere le persone ad essere rinunciatricie, promuovendo unioni puramente fisiche e instabili, basate su sentimenti negativi — che in realtà provocano separazioni psicologiche.

^(43°) Quando non riusciamo a identificare i nostri veri valori, creiamo una sorta di carenza nella nostra identità che ci imprigiona. Credere nelle invalidazioni degli altri distorce la nostra percezione del mondo umano.

^(44°) Per i doministi, invalidare i dominati facilita il controllo — ma indebolisce il mondo nel suo insieme, perché tutto viene svalutato e quindi si ritira. Incoraggiano le competizioni affinché le persone si invalidino a vicenda per rivalità di vanità.

^(45°) Quando ciò accade, le persone smettono di riflettere la vera immagine l'una dell'altra e iniziano a proiettare distorsioni — imponendo il proprio punto di vista e riducendo la prospettiva dell'altro.

^(46°) L'invalidazione sociale è spesso incorporata nelle stesse parole — parole cariche di pregiudizi e stereotipi. Il risultato è che questi antivalori vengono trasmessi a tutti. Questo rende le persone disperate di convalida e ansiose di invalidare gli altri — qualcosa di molto comune al giorno d'oggi.

^(47°) La sessualità è uno degli strumenti preferiti del sistema per invalidare e contribuisce in modo significativo alla demonizzazione del sesso in generale. I genitali hanno ricevuto innumerevoli soprannomi “proibiti”.

^(48°) La crescita della demonizzazione dentro di noi è ciò che Gesù chiamava “il lievito dei farisei”²⁵⁴. Spesso inizia con un impulso negativo — come un pettegolezzo — ma poi si diffonde nell'immaginazione. La capacità umana di immaginare è sia una forza che una debolezza; può offuscare il nostro giudizio. Quando una persona comincia a demonizzare le

²⁵³ Libro: *Il Libero Arbitrio di Sant'Agostino*, Nair de Oliveira, 1995, Introduzione, p. 16.

²⁵⁴ *Il lievito dei farisei* — per noi, rappresenta le demonizzazioni, poiché il lievito è qualcosa che agisce per far crescere l'impasto. Fu un termine usato da Gesù e spiegato in *Matteo* 16:12 — — “Allora intesero ch'egli non avea detto che si guardassero dal lievito del pane, ma della dottrina dei Farisei, e de' Sadducei”.

emozioni — vedendo demoni e credendoci — li riflette. Le irritazioni possono trasformarsi in esseri mitici nelle nostre menti quando si intensificano.

^(49°) L'uso scorretto dell'invalidazione è direttamente legato alla demonizzazione e all'irritazione. Una persona irritabile è facile da controllare, poiché espone le sue debolezze — permettendo ai dominatori di sfruttarla e peggiorarne lo stato psicologico. È per questo che l'invalidazione è così utile per chi domina: provoca irritazione.

^(50°) Il bullismo²⁵⁵ e il trolling²⁵⁶, — entrambe forme negative di interazione sociale — sono modi socialmente accettati per invalidare gli altri. Il *bullismo* è riconosciuto dal sistema come dannoso e può essere considerato un reato di *molestia*²⁵⁷. Il *trolling*, invece, è spesso visto solo come uno scherzo sciocco. Ma entrambi sono atti bestiali da parte di chi li commette e tendono ad annullare la vittima.

^(51°) Nei film, a volte, questi atti vengono rappresentati in modo umoristico, mostrando una dinamica di potere in cui il superiore gerarchico intimorisce l'inferiore. Così, molte persone che si considerano perbene praticano *bullismo* o *trolling*, nonostante le parole severe di condanna del sistema, perché tutto ciò è ipocrisia.

^(52°) Questo si trasforma in qualcosa di molto più grande — si proietta nell'ego sociale e diventa la base stessa delle guerre. Nelle guerre, i loro promotori dichiarano motivazioni morali o religiose — parole solenni — per coprire motivazioni economiche o di dominio. Ma i demoni interiori come la paura e il sarcasmo — i veri autori del bullismo e del trolling — sono spesso incoraggiati dai governanti affinché la popolazione obbedisca all'ordine di combattere.

^(53°) E pensa a quanto sia incoerente affermare che una guerra viene combattuta per motivi religiosi. Chiunque creda in Dio dovrebbe rendersi conto che Egli non ha bisogno che un essere umano tolga la vita a un altro. Anzi, logicamente, non ne ha bisogno, non lo vuole e non gli piace. Se ci ha dato la vita, è perché ci vuole vivi.

^(54°) In guerra distruggiamo ciò che siamo e ciò che amiamo — perché diventiamo disumanizzati. La guerra non può essere vista come una soluzione; esiste per distruggere, non per costruire.

^(55°) Lo scenario delle guerre ci ricorda la rappresentazione dell'Inferno — e tutti gli Inferni partono da qui. La materia è così relativa che, non importa cosa possediamo, basta riempirci di cattivi sentimenti per finire in quel luogo oscuro. Il mondo sarà Cielo o Inferno, a seconda della rete che tessiamo nelle nostre vite. L'unica differenza tra queste situazioni è se quella rete è fatta di amicizie o di inimicizie. Per chi ha amici, questo mondo è il Cielo; per chi non ne ha, questo mondo è un Inferno.

^(56°) Oggi le persone sono spinte a costruire un Inferno intorno a sé anche attraverso scherzi crudeli. Molti non vogliono staccarsi da questo modello di vita perché abbiamo bisogno di ridere — e pensano che quello sia l'unico modo.

²⁵⁵ Il *bullismo* — si verifica quando due o più persone di un gruppo sociale si uniscono contro un'altra più debole, spesso per scherzo, con l'intento di umiliarla attraverso aggressioni verbali, psicologiche o persino fisiche.

²⁵⁶ Il *trolling* — è un termine diffuso su internet che significa, tra le altre cose, infastidire o disturbare qualcuno con scherzi o commenti provocatori.

²⁵⁷ DL 2848/40, *Codice Penale Brasiliano*, Articolo 146 — “Costringere qualcuno, mediante violenza o grave minaccia, o dopo averne ridotto, con qualsiasi mezzo, la capacità di resistenza, a non fare ciò che la legge consente, o a fare ciò che la legge non impone. Pena: detenzione da tre mesi a un anno, o ammenda.”.

^(57°) La mancanza di validazione verso l'altro, di per sé, può distruggere una relazione — o impedirne l'inizio. Senza una valutazione adeguata, l'esistenza diventa priva di contenuto e quindi semplicemente meccanica per le persone coinvolte. La vita può anche sembrare perfetta seguendo regole automatiche, ma ciò equivale a vivere solo con il corpo, senza essere presenti con l'anima.

^(58°) L'assenza di validazione può causare una rottura psicologica, così come rompe le relazioni sociali. Ecco perché sentiamo il bisogno di allontanarci da chi ci rifiuta, perché rischiamo persino di ammalarci se ci uniamo al coro di chi non ci vede.

^(59°) Senza validazione, sia gli individui che le società sviluppano un senso di identità ridotto, perché non riconoscono il proprio valore. Io credo che la mancanza di validazione sia così dannosa da contribuire persino alla Sindrome del Pensiero Accelerato. Questa non è causata da un eccesso di informazioni, ma da mancanza di completezza — assenza di chiusura e di feedback. Tale mancanza genera la sensazione che l'informazione sia scollegata, portando i pensieri ad accelerare in una disperata ricerca di comprensione.

^(60°) Sia l'invalidazione che la mancanza di validazione portano alla cecità psicologica, così come la vanità. La differenza è che, nella vanità eccessiva, le persone non riescono a vedersi a causa dell'eccesso di luce — restano abbagliate. E nella mancanza di validazione, non riescono a vedersi per assenza di luce propria — quindi, non c'è alcuna luce.

^(61°) L'isolamento psicologico causato dall'invalidazione è un ingrediente chiave della schiavitù. Le persone accettano relazioni di sottomissione per bisogno di connessione — anche senza amicizia. In questo modo, distruggere la dignità dell'altro diventa un'attività redditizia nel capitalismo predatorio. Questo rafforza la stratificazione sociale e lascia la mente della società in sofferenza.

^(62°) Allo stesso tempo, il sistema vende l'indisciplina come cura alla sofferenza — una presunta forma di libertà. Ma l'indisciplina, in realtà, danneggia più che aiutare, perché rende le persone più facili da controllare e rafforza i loro oppressori.

^(63°) Questa strategia millenaria di perdita del controllo personale da parte del dominato tramite l'indisciplina ha funzionato perché gli esseri umani hanno bisogno di sentirsi mentalmente liberi — eppure la loro sopravvivenza e libertà dipendono dalla vita in comunità. Così finiscono per percepire la libertà come brevi momenti di sfogo estremo, come se fossero schiavi tutto il tempo. Perciò si rassegnano a relazioni malate e peccaminose, che in realtà conducono a una profonda mancanza di libertà diffusa.

^(64°) L'invalidazione è usata come un modo per distruggere l'altro. Il Brasile è un esempio di Paese distrutto dalle invalidazioni, quando in realtà è una potenza. Ma chi agisce con questa intenzione distrugge se stesso, privando la propria vita di significato spirituale.

^(65°) L'atto più potente all'interno della valorizzazione sociale è la validazione. Essa costruisce la nostra realtà, proprio come avviene nella letteratura, dove fa parte dell'essenza stessa della costruzione del testo. Uno dei modi in cui la narrativa valida un punto del romanzo è far credere qualcosa ai personaggi. Noi “crediamo” nel testo perché i personaggi ci hanno creduto prima — lo hanno validato ai nostri occhi, rendendo i fatti apparentemente reali.

^(66°) La validazione letteraria è semplice: uno scrittore abile la inscena come burattini che applaudono qualcosa. Anche se quel “qualcosa” è insignificante, gli applausi dei personaggi ci coinvolgono e ci conquistano, riflettendo il nostro bisogno di accettazione e validazione sociale. Ma c'è un pericolo: potremmo finire per simpatizzare o addirittura adottare comportamenti sbagliati a causa di questa stessa strategia.

^(67°) Nella narrazione, il pubblico vede attraverso gli occhi dei personaggi — ciò che vedono esiste; ciò che non vedono, non esiste. Se solo un personaggio secondario assiste a qualcosa, può essere dubbio. Ma se lo vede il protagonista o il narratore, può star difendendo una verità e una giustizia nascoste — oppure essere immerso in una trama psicologica. In sintesi, esistono formule per creare storie, e molte vengono scritte su commissione, con l'obiettivo di impiantare certe idee nella mente del pubblico.

^(68°) In una storia di suspense, ad esempio, attendiamo la rivelazione di una “verità”, trasmessa dalla convinzione del gruppo di personaggi, che concluderà la narrazione. La storia può essere totalmente impossibile, e anche quella “verità rivelata” può essere una grande menzogna. Ciò che viene sempre proposto, in questo tipo di racconto, è la formazione sociale del senso comune, che guiderà i comportamenti di quel gruppo.

^(69°) Le rappresentazioni di personalità e stati mentali nelle storie tendono a essere ripetute da noi. Purtroppo, il pubblico è stato influenzato ad assorbire la follia — la base stessa di gran parte della letteratura contemporanea, costruita intorno a trame distorte e personalità negative.

^(70°) Le rappresentazioni esagerate della paura rendono le persone eccessivamente paurose; quelle della pigrizia, le rendono pigre, pesanti, stanche. Nei momenti di crisi psicologica, le immagini spaventose viste — anche per caso — riemergono peggiorate nella nostra mente.

^(71°) Le immagini causano un grande indebolimento psicologico in chi ne è esposto. La letteratura lo riflette. Spesso usa le statue per rappresentare momenti di crisi psicologica in cui esse riappaiono nei ricordi delle persone. Le immagini dei “santi”, che rappresentano i martiri cristiani, suggeriscono la sconfitta umana per mano del sistema.

^(72°) I cimiteri, pieni di sculture mitologiche, confondono l'identità umana — aggravando il turbamento psicologico dei fedeli, invece di aiutare nella guarigione spirituale, che è anche psicologica. Personalmente, credo che gli angeli siano semplicemente persone molto buone — e che non abbiano ali. Trattati animali come le ali, in realtà, simboleggiano il ritardo spirituale, non l'evoluzione.

^(73°) Dobbiamo riconoscere il valore degli altri — soprattutto di quelli buoni. Uno sguardo, un sorriso o un semplice complimento sono sufficienti per validare qualcuno.

^(74°) Nell'educazione, la validazione deve essere equilibrata — né troppo permissiva, né troppo severa. Riconoscere, attraverso la validazione, i valori che fondano la nostra vita ci ispira a cercare la vittoria spirituale e promuove l'autodisciplina, che riflette l'autoriconoscimento nato dalla validazione.

^(75°) La validazione è una forma autentica di riconoscimento, sempre percepita in modo positivo. Abbiamo bisogno di questa positività. Non è un caso che, quando iniziamo a parlare da bambini, capiamo a malapena la parola “no” — una parolina minuscola, ma abbastanza potente da invertire il significato di un'intera frase. Nella programmazione neurolinguistica, ad esempio, consiglio di evitare il “no”. Invece di dire “Non camminare”, di “Fermati”. In questo modo, il cervello non interpreta male il comando.

^(76°) Un complimento è una delle forme più affettuose ed espressive di validazione. È potente — aumenta l'autostima sia di chi lo fa che di chi lo riceve, rafforzando il legame tra loro.

(77°) Un complimento può anche essere un passo importante nello sviluppo di una qualità. Validare non significa solo vedere l'altro — è rompere le barriere tra te e lui, barriere che potrebbero portare all'irritazione. Il segreto è vedere l'altro senza barriere, come se stessi vedendo te stesso — e allora lui vedrà te. Vedere davvero significa non avere nulla che ostruisca la visione.

(78°) Quando vediamo l'altro dall'interno, non troviamo ostacoli nel guardarlo; quando ci vediamo nell'altro, lo vediamo da dentro. Succede come nel film *Avatar*, quando un personaggio dice: "Io ti vedo!". In un altro momento, un altro personaggio spiega: "Non è solo vedere, è vedere dentro di te".

(79°) La validazione è un esercizio a doppio senso, in cui la fiducia nell'altro — anche con dei limiti — rafforza molto la fiducia in noi stessi; è uno scambio benefico. Quando è sana, non comporta autosacrificio né affermazioni false. Al contrario, un atteggiamento che richiede sforzo o irritazione è proprio non riconoscere i valori.

(80°) L'ideale è che la validazione sia equilibrata e, quindi, neutrale come una valutazione priva di interessi. Ma per noi è difficile raggiungerla attraverso le parole — ed è proprio questo uno dei maggiori vantaggi dei numeri e degli esami competitivi che si basano su di essi.

(81°) La validazione corretta è un atto potente all'interno dell'intelligenza spirituale e si contrappone alla dominazione malata. I dominatori evitano di convalidare i dominati per poter mantenere la posizione in cui dominano. E ciò danneggia i riferimenti sia della mente individuale che di quella sociale.

(82°) La validazione sociale, per come è stata praticata, spesso confonde le persone invece di aiutarle a ritrovarsi. Le plasma in base a ciò che non sono. Il più grande carcere degli esseri umani è la cecità psicologica, che li disconnette dagli altri e li obbliga a seguire la direzione in cui vengono guidati. Non vediamo l'altro perché non vediamo noi stessi.

(83°) La validazione modella la nostra visione del mondo. Io guardo una sedia e posso attribuirle centinaia di significati, a seconda della mia età. Quindi, dev'essere un esercizio di verità — altrimenti provoca distruzione e spreco.

(84°) Credo, infatti, che questo spreco avvenga continuamente e che probabilmente il nostro stato evolutivo sia molto più avanzato di quanto vediamo — anche a livello tecnologico. Penso che la marcia evolutiva sia frenata dai doministi.

(85°) Parallelamente, la maggior parte delle persone vede la conoscenza in modo astratto, senza comprenderla davvero. L'eccesso di codici la allontana dal pubblico, impedendole di essere validata. Così, le conoscenze sono controllate da piccoli gruppi che le convalidano come autorità in ciascun campo.

(86°) Alla fine, la valorizzazione di tutto ciò che ci circonda forma un consenso all'interno del gruppo. Questo senso comune è anche l'ego sociale o la mente sociale di un corpo collettivo. Il senso comune forma opinioni, si mescola al codice e al sapere istituzionalizzato, ed è convalidato dal gruppo come se fosse giusto. Per questo viene spesso confuso con il buon senso.

(87°) Il senso comune spesso limita il pensiero, poiché le persone riescono a comunicare solo entro i limiti approvati dal proprio gruppo. Idee nuove o libere — anche se superiori — possono essere fraintese semplicemente perché non si adattano al codice stabilito.

(88°) Tuttavia, il senso comune è in continua espansione, influenzato dalla pressione delle forze dominanti. Così, un'idea inizialmente rifiutata può essere rivalutata

in seguito. Questo è accaduto a molti pensatori le cui idee hanno finito per influenzare le generazioni future.

^(89°) Col tempo, le forze dominanti tendono a fondersi con il consenso più ampio — fino a quando quel consenso diventa veramente buono. Allora arriverà il giorno in cui le persone inizieranno a ragionare insieme, guidate da grandi verità.

^(90°) Far parte di un consenso condiviso ci dà valore — ci fa sentire grandi quanto la comunità a cui apparteniamo. Questo spiega la preoccupazione umana per l'accettazione sociale. Gli adolescenti, in generale, desiderano ardentemente essere validati perché, fino a quel momento, avevano conosciuto solo l'accoglienza e la sicurezza dell'ambiente familiare. L'errore che commettono molti educatori è cercare di offrire quella stessa cura attraverso l'ignoranza e la menzogna.

^(91°) E poi, all'improvviso, l'adolescente viene colpito da tutte le terribili notizie dell'umanità — come se fossero le grandi verità del mondo: le due Guerre Mondiali, ad esempio. Da lì in avanti, la società lo convince di nuove bugie, presentandole come verità che presumibilmente si oppongono alle "illusioni" raccontate durante l'infanzia.

^(92°) Il film *It's Kind of a Funny Story* (*Una storia quasi divertente* in italiano)²⁵⁸ lo illustra perfettamente. Racconta la storia di un adolescente che, sopraffatto dal controllo familiare, si fa ricoverare volontariamente in una clinica psichiatrica a causa di impulsi suicidi. Lì scopre la sua identità grazie al riconoscimento e alla validazione del gruppo. Da quel momento riesce a liberarsi dal consenso familiare e sociale, unificato attorno a una visione rigida che lo stava spersonalizzando.

^(93°) I falsi valori conducono alla guerra, mentre i veri valori promuovono la pace. I dominatori più astuti cercano di imitare la pacificazione che deriva da un consenso indiscutibile. Crediamo a questa illusione perché, in assenza di deviazioni, l'armonia sociale sarebbe il nostro cammino naturale. Così ci fanno credere che le opinioni siano già pacificate, ma ci mantengono oppressi per evitare ribellioni. Incutono paura con storie apparentemente innocue, ma che mantengono le persone spaventate e passive di fronte agli abusi — come se tali abusi fossero socialmente accettabili.

^(94°) L'ipocrisia è l'esempio più chiaro di un gruppo che si unisce attorno alla difesa di un falso senso comune. In essa, le persone si descrivono in termini nobili per evitare la persecuzione — ma non vivono secondo i valori che dicono di difendere. E così, diventano loro stesse i persecutori, perché l'ipocrisia dà loro il permesso di farlo.

^(95°) Nella nostra società, l'ipocrisia è istituzionalizzata. Anche se le persone non vivono in modo ideale, sono costrette a mentire sulla propria vita — e punite se si rifiutano di collaborare. Questo funziona come camuffamento, ma allo stesso tempo indebolisce le difese individuali.

^(96°) La sfida costante del dominismo è impedire che emerga la verità — o ritardarla il più possibile. Ma, prima o poi, la verità si accumula e irrompe, come l'acqua che rompe una diga sotto pressione.

²⁵⁸ *It's Kind of a Funny Story* negli Stati Uniti, *Se ti incasini non innamorarti* in portoghese, *Una storia quasi divertente* in italiano, e *Une drôle d'histoire* in francese, con Zach Galifianakis e Keir Gilchrist — è un film statunitense basato sul romanzo *It's Kind of a Funny Story*, pubblicato da Ned Vizzini (USA) nel 2006. Il libro è stato riconosciuto come miglior romanzo per giovani adulti nel 2007 dalla American Library Association. Il film è uscito nel 2010, diretto da Anna Boden e Ryan Fleck, prodotto da Misher Films e distribuito da Focus Features LLC. Fonte: Wikipedia. Disponibile su: [https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_\(film\)](https://en.wikipedia.org/wiki/It%27s_Kind_of_a_Funny_Story_(film)).

^(97°) Il male dentro di noi svanisce man mano che evolviamo — così come le bugie vengono superate dalla verità. Questo accade quando ci stanchiamo delle conseguenze spirituali di questo mondo riflessivo e materiale, e iniziamo a desiderare il bene. A poco a poco, cominciamo ad amare il bene, ci organizziamo per fare il bene — e veniamo trasformati da esso.

^(98°) Un giorno, tutto cambierà. Le persone capiranno che la subordinazione deve significare interattività e non annullamento dei singoli componenti, perché se l'altro viene annullato, anche noi lo siamo. L'altro fa parte della nostra vita, è il nostro testimone. La validazione sarà allora usata per motivare le squadre e aumentare la dignità. E questo è sufficiente per rendere vincente qualsiasi squadra, indipendentemente dai risultati.

^(99°) Finora le persone non sono state programmate socialmente per avere fede nella vittoria collettiva. E questo equivale a programmarsi alla sconfitta. Anche il successo dovrebbe essere qualcosa di condiviso, e non egoistico — la vera vittoria e liberazione si ottengono solo insieme. Eppure le persone credono che la propria vittoria dipenda dallo sfruttamento dell'altro, che è una sconfitta per lui.

^(100°) Il vero cristianesimo è il vero buon senso. Insegna la difesa senza offesa e una fermezza morale che trasforma tutta la nostra vita. È qualcosa che molti intellettuali della nostra cultura, pur essendo contradoministi, non sono riusciti a comprendere, perché non vedevano il dominismo e, quindi, non sapevano come combatterlo. Ciò ha favorito l'imperialismo, ma noi abbiamo leggi più alte delle loro:

“Maestro, quale è il maggior comandamento della legge? E Gesù gli disse: Ama il Signore Iddio tuo con tutto il tuo cuore, e con tutta l'anima tua, e con tutta la mente tua. Quest'è il primo, e il gran comandamento. E il secondo, simile ad esso, è: Ama il tuo prossimo come te stesso. Da questi due comandamenti dipendono tutta la legge, ed i profeti (BIBBIA, Matteo 22:36-40)

^(101°) I comandamenti di Gesù sono la pietra angolare delle leggi spirituali, come le pietre triangolari nelle antiche costruzioni; la pietra che dà stabilità e fondamento. Essi offrono solidità alla costruzione di una società piena, che valorizza i suoi membri e pratica valori positivi.

^(102°) Abbiamo bisogno di sentirci rappresentati da valori positivi, come simboli della nostra stessa esistenza. Se non validiamo e non siamo validati, sperimentiamo un senso di frustrazione. Questo sentimento è legato all'insoddisfazione delle nostre aspettative legate a valori positivi, come stabilità, sicurezza, affetto, empatia, condivisione dei sentimenti, accettazione, considerazione, e altri.

^(103°) L'unione attraverso la validazione, essendo il grande istinto naturale umano, produce un senso di appagamento nelle persone. E questo garantisce realmente la formazione di una rete di sicurezza.

^(104°) Nella vecchia fiaba di Biancaneve, la strega chiedeva: “Specchio, specchio delle mie brame, chi è la più bella del reame?”, e ciò le dava piacere. Nella vita reale, l'altro è il grande specchio che ci aiuta a vivere e gustare la nostra esistenza come qualcosa che ha valore per noi stessi, qualcosa che siamo.

^(105°) La validazione è un atteggiamento amichevole e si manifesta in molti gesti. L'attrazione di un volto amabile e sorridente illumina un incontro, genera accoglienza e può cambiare tutto in una persona. È meraviglioso quando vediamo la nostra immagine viva essere approvata attraverso lo sguardo dell'altro. In questo modo, creiamo un forte legame con lui. Il riconoscimento dei valori che abbiamo, a sua volta, stimola il loro sviluppo e perfezionamento.

Questa osservazione matura porta all'uso pieno di tutte le forze. Con l'unione che la validazione fornisce, la rete umana diventa forte e coesa, e riflette un potenziale ampliato. Sarà me-ra-vi-gli-o-so quando lasceremo che tutto questo funzioni nella sua piena potenza!

Immagini VIII

Qui sotto, attivismo: piantumazione di alberi da frutto lungo la RJ116 e in un tratto del marciapiede pubblico nel distretto di Comendador Venâncio, a Itaperuna/RJ, per affrontare il rischio della fame. Questa ultima piantumazione funge anche da cortina verde, offrendo privacy e armonia con la natura in un contesto urbano. Gli alberi vicini alle abitazioni vengono piantati in tubi di cemento per ridurre al minimo i rischi legati alle radici.

