

ENERGIA-SONNO
G.I. Gurdjieff

Prieuré, 30 gennaio 1923

Nel corso di una recente conferenza, ho detto che, per ogni periodo di ventiquattro ore, il nostro organismo produce una determinata quantità di energia indispensabile per la sua esistenza. Ripeto: una quantità determinata. Ciononostante, tale quantità di energia è di gran lunga superiore a quella necessaria al normale consumo. Ma la nostra vita è così anormale, che finiamo per consumarla tutta, o quasi tutta, inutilmente.

Uno dei principali fattori responsabili dello spreco d'energia, è rappresentato da tutti i movimenti inutili della nostra vita quotidiana. Più avanti potrete verificare, mediante alcuni esperimenti, che gran parte dell'energia viene consumata proprio quando i nostri movimenti sono meno attivi.

Per esempio, quanta energia consumerà un uomo durante una giornata interamente dedicata al lavoro fisico? Moltissima. Eppure, lo stesso uomo ne consumerà ancora di più restando seduto immobile senza far niente. I muscoli più grandi, essendosi adattati meglio all'impulso d'inerzia, consumano meno energia di quelli piccoli, che si mettono in movimento solo con la forza. Per esempio, se me ne sto seduto in questo modo, voi vedete che sono fermo. Ma ciò non significa che io non consumi energia. Ogni movimento, ogni tensione, grande o piccola, mi è possibile solo consumando energia. In questo momento, io non mi sto muovendo, ma il mio braccio è contratto: e sto consumando più energia di quanta ne consumerei con questo movimento [Gurdjieff muove il braccio].

È un fatto molto interessante. Dovete sforzarvi di capire come funziona l'impulso d'inerzia. Quando faccio un movimento improvviso, l'energia affluisce, ma quando ripeto il movimento [ripete il gesto], l'impulso d'inerzia la sostituisce.

Una volta fornito l'impulso iniziale, il flusso di energia si arresta, e subentra l'impulso d'inerzia. Ogni tensione richiede energia. In assenza di tensione, si riduce il consumo di energia. Se il mio braccio è in tensione come in questo istante, esso riceve una corrente continua, il che significa che si trova' direttamente collegato agli accumulatori. Ugualmente, se muovo il braccio in questo modo, dal momento che lo muovo a scatti, consumo continuamente energia.

Se un uomo è affetto da tensioni croniche, allora, pur non facendo niente, pur standosene lungo disteso, consuma più energia di un uomo che lavora fisicamente tutto il giorno. Invece, un uomo esente da queste piccole tensioni croniche, quando riposa o sta fermo, non spreca alcuna energia. Adesso chiediamoci: quanti tra noi sono immuni da questa terribile malattia? Non mi riferisco alla gente in generale, ma a coloro che sono qui presenti; gli altri non ci riguardano. Ebbene, quasi tutti abbiamo questa deliziosa abitudine.

Non scordiamoci che l'energia di cui stiamo parlando così tranquillamente, e che sprechiamo involontariamente senza alcun bisogno, è proprio l'energia che ci è indispensabile per il lavoro che intendiamo iniziare; senza di essa nulla è possibile.

Non possiamo contare su una maggior quantità di energia: il flusso di energia non può mai aumentare, dato che la macchina rimane così come è stata creata. Se è stata creata per fornire dieci ampère, continuerà a fornire dieci ampère. È possibile aumentare la corrente solo a condizione di cambiare tutti i fili e le bobine. Una bobina, per esempio, è rappresentata dal naso, un'altra dalla gamba, una terza dal colore della pelle o dal volume dello stomaco ... Non si può trasformare la macchina, la sua struttura è quella che è. La somma totale di energia prodotta è costante; anche se la macchina viene messa a punto, la quantità di energia resta praticamente invariata.

Il lavoro che intendiamo iniziare richiede molti sforzi. E lo sforzo richiede molta energia. Ma il tipo di sforzo che abbiamo fatto finora comporta un tale spreco d'energia, che non riusciremo mai a raggiungere il nostro obiettivo.

In conclusione, da una parte ci è indispensabile una grande quantità di energia, dall'altra la macchina è costruita in modo da non poterne fornire di più. Come uscire da questa situazione? L'unica soluzione, l'unico sistema possibile, consiste nell'economizzare l'energia di cui

disponiamo. Quindi, se vogliamo essere carichi di energia al momento giusto, dobbiamo imparare a risparmiarla in tutte le occasioni possibili.

Ormai vi sarà chiaro che una delle principali fughe di energia è dovuta al nostro stato di tensione involontaria. In noi esistono molte altre perdite ma, rispetto a questa, sono tutte più difficili da riparare. Perciò cominceremo dalla più facile: se eliminiamo questa perdita, in seguito impareremo a fare i conti con le altre.

Il sonno dell'uomo non è altro che l'interruzione dei collegamenti tra i centri. I centri dell'uomo non dormono mai. Le associazioni, dal momento che rappresentano la vita e il movimento dei centri, non cessano e non si fermano mai. L'arresto delle associazioni significa la morte. In tutti i centri, il movimento delle associazioni non si ferma neppure per un istante. Esse si susseguono in continuazione anche nel sonno più profondo. Se, in stato di veglia, un uomo vede, ascolta e si sente pensare, anche nel dormiveglia vede, ascolta e si sente pensare: e questo stato lo chiama sonno. Ma le associazioni proseguono anche in quell'altro stato, ugualmente chiamato sonno, in cui egli crede di non vedere e di non sentire assolutamente più nulla.

L'unica differenza sta nei collegamenti più o meno stretti tra un centro e l'altro.

Memoria, attenzione, osservazione, non sono che l'osservazione o l'ascolto di un centro da parte di un altro centro. Di conseguenza, ogni centro, in quanto tale, non ha bisogno di fermarsi o di dormire. Il sonno non gli fa né bene né male. Il cosiddetto sonno non ha lo scopo di far riposare i centri. Come ho detto prima, il sonno profondo subentra quando vengono sospesi i collegamenti tra i centri. In realtà, il sonno profondo, cioè il riposo totale della macchina, si instaura soltanto quando ogni rapporto e ogni collegamento cessa completamente di funzionare. Noi abbiamo parecchi centri e altrettanti collegamenti: supponiamo che siano cinque. (In verità, non è esatto: alcuni uomini ne hanno due, altri sette. Ne consideriamo cinque come media.) La caratteristica dello stato di veglia consiste nel fatto che tutti i collegamenti sono in funzione. Quando se ne taglia o se ne interrompe uno solo, non siamo né addormentati né svegli.

Con un collegamento staccato, non siamo più svegli, ma nemmeno addormentati. Con due interruzioni, siamo ancora meno svegli, ma pur sempre non addormentati. Con tre interruzioni, non siamo svegli, ma nemmeno proprio addormentati. E così via.

Quindi noi non viviamo in due stati, sonno e veglia, come è convinzione comune, ma in parecchi stati. Tra lo stato più attivo e intenso che a un singolo individuo sia dato di conoscere, e lo stato più passivo, esistono dei gradi intermedi. L'interruzione di un solo collegamento non risulta evidente all'esterno, poiché è impercettibile a occhi altrui. C'è gente la cui capacità di muoversi, di camminare e di vivere si esaurisce solo con la totale sospensione di tutti i collegamenti. Ad altri basta il taglio di due collegamenti per cadere addormentati.

Se supponiamo che la scala tra sonno e veglia comporti cinque stadi, allora c'è gente che continua a vivere, parlare e camminare al terzo stadio di sonno.

Gli stati profondi del sonno sono uguali per tutti, ma gli stati intermedi sono spesso soggettivi. Ci sono persino dei « fenomeni » per i quali l'attività tocca la punta massima cori la sospensione di uno o più collegamenti. Se una persona, a causa della sua educazione, vive abitualmente in uno stato del genere, se, proprio vivendo in tale stato, ha acquisito tutto ciò che possiede, allora la sua attività è costruita su di esso, e solo in esso egli può essere attivo. Ma, per quanto riguarda voi personalmente, lo stato attivo è relativo: in un determinato stato, voi avete un determinato grado di attività. Lo stato attivo oggettivo è quello in cui tutti i collegamenti sono intatti. Ma per ogni stato esiste un'attività soggettiva corrispondente.

Quindi ci sono molti gradi di sonno e di veglia. Lo stato attivo è uno stato in cui le facoltà di pensiero e di percezione lavorano al massimo della loro capacità e intensità. Come c'è uno stato di veglia oggettivo, cioè il vero stato di veglia, totalmente attivo, così c'è uno stato di sonno oggettivo, totalmente passivo.

A ogni modo, ciascuno deve comprendere che lo scopo del sonno si raggiunge solo quando tutte le comunicazioni tra i centri sono interrotte. Solo in tal caso la macchina può produrre ciò che il sonno è destinato a produrre. Perciò la parola « sonno » sta a indicare uno stato in cui tutti i collegamenti sono sospesi.

Il sonno profondo è uno stato in cui non abbiamo né sogni né sensazioni. Se ci sono dei sogni, significa che uno dei collegamenti non è sospeso, poiché la memoria, l'osservazione, la

sensazione, non sono altro che l'osservazione di un centro da parte di un altro centro. Perciò, quando osservate ciò che avviene in voi stessi, o quando ve ne ricordate, significa che un centro ne osserva un altro. Se un centro può osservare, vuol dire che esiste qualcosa attraverso cui può osservare. E se esiste qualcosa attraverso cui può osservare, la comunicazione non è interrotta. Insomma, se la macchina è in buono stato, ha bisogno di pochissimo tempo per produrre quella certa quantità di sostanza che costituisce la ragion d'essere del sonno; in ogni caso, molto meno di quanto siamo abituati a dormire. Ciò che chiamiamo sonno quando dormiamo sette ore, dieci ore o Dio sa quanto, non è sonno. Gran parte di questo tempo non viene passato nel sonno, ma in stati intermedi di inutile dormiveglia.

Certe persone hanno bisogno di molte ore per addormentarsi e di molte ore per ritornare in sé. Se potessimo addormentarci di colpo e, altrettanto di colpo, passare dal sonno alla veglia, concederemmo agli stati intermedi solo un terzo o un quarto del tempo che sprechiamo attualmente.

Ma in noi questi collegamenti si staccano e si riattaccano in modo meccanico, e noi ignoriamo come interromperli volontariamente.

Noi siamo schiavi di questo meccanismo. Quando a « ciò » fa comodo, possiamo passare a un altro stato. Altrimenti, non ci resta che metterci a letto e aspettare che « ciò » ci dia il permesso di riposare.

Questa indesiderabile dipendenza e meccanicità ha diverse cause. Una di esse è rappresentata dal cronico stato di tensione spiegato all'inizio, che fa parte dei numerosi fattori di dispersione delle nostre riserve di energia. A questo punto, potete rendervi conto che l'eliminazione delle tensioni croniche ci permetterebbe di raggiungere un duplice scopo. In primo luogo, potremmo risparmiare molta energia, in secondo luogo eviteremmo di stare inutilmente sdraiati ad attendere il sonno .

Quindi vedete com'è semplice, com'è facile da mettere in pratica, e quanto sia necessario. Liberarci da questa tensione perpetua ha per noi un valore inestimabile.

Più tardi vi darò alcuni esercizi a questo scopo. Vi raccomando di prestar loro la massima attenzione e di impegnarvi con tutte le forze per ottenere da ogni esercizio il risultato previsto. Bisogna imparare a ogni costo a non essere tesi, quando la tensione non è necessaria. Quando siete seduti senza far niente, lasciate dormire il vostro corpo. Quando' dormite, fate in modo di dormire con la totalità di voi stessi.