

## **Il senso dei confini nell'era di Facebook**

Non mi fa piacere ammetterlo ma...Facebook è assai importante per ogni individuo creativo e sconosciuto che intenda diffondere il proprio messaggio, e lo dico perché ho potuto appurare come tante persone hanno comprato i miei libri grazie ad esso; al contempo sono spesso tentato dal cancellare il profilo e uscirne completamente, cosa che ho già fatto da anni con Twitter e Instagram. Probabilmente un giorno lo farò ma ancora i tempi non sono maturi, non tanto per quanto riguarda il mio livello di saturazione nei confronti di questo medium, perché al riguardo sono già arrivato alla frutta, bensì per la mia decisione di voler continuare ad utilizzare il suo lato di luce per avvicinare altre persone alla mia visione del mondo. Sono però conscio che potrei anche cambiare idea, perché coi Social ho un rapporto totalmente schizoide di amore/odio, quindi potrei persino decidere, con un piccolo sforzo, di riattivare Twitter e soprattutto Instagram, perché diverse persone di cui mi fido mi hanno detto che quest'ultimo è meno invadente rispetto a Facebook ed è diventato assai potente, e che molti scrittori lo usano con successo per veicolare le proprie riflessioni attraverso immagini che fanno da cornice. Lo utilizzai soltanto per due mesi nel 2016, per cui di fatto non lo conosco.

Le ragioni che mi fanno ritenere i Social assai pericolosi sono svariate. Innanzitutto creano dipendenza, una compulsiva tendenza ad essere sempre in vetrina per ottenere attenzione e consensi, e questo è un rischio alto per tutti, anche per chi ha già intrapreso un percorso di consapevolezza. Inoltre questa corsa sfrenata ad essere sempre collegati alla rete per essere visti e sentirci esistere, ci svia da attitudini importanti come la ricerca del silenzio, la lettura, il contatto con la natura, nonché la scoperta e l'espressione dei propri talenti, col rischio di assoggettare e associare l'idea del proprio valore al numero dei followers o dei "mi piace" ottenuti, la cosiddetta "Web reputation". Inoltre tramite i Social ma non soltanto, siamo spiati a livelli inimmaginabili e come conseguenza dei dati acquisiti, spinti in modo subliminale a compiere determinate azioni. Concordo totalmente con Jaron Lanier e il suo bel libro "Dieci ragioni per cancellare subito i tuoi account Social", quando definisce i Social "imperi della modificazione comportamentale che sfruttano la vulnerabilità della psicologia umana e spingono al tribalismo propagando deliri di violenza sociale"; a suo dire da quando sono decollati gli stronzi hanno sempre più voce in capitolo e io non posso che dargli ragione. Gli algoritmi alla base dei Social impattano direttamente sul cervello e fanno diventare più cattivi, o almeno questo è ciò che lui poté appurare su se stesso e che io ho visto su di me. Un altro considerevole rischio è legato al mondo relazionale, perché una volta che si diventa pubblicamente visibili e accessibili a tutti, si fanno avanti anche persone che possono avere un senso dei confini assai diverso dal nostro,

individui psichicamente disturbati, vampiri energetici, predatori, finti adulatori che hanno un fine segreto di cui tu sei solo un mezzo per poterlo raggiungere. Noi umani siamo desiderio, e spesso quando contattiamo qualcuno lo facciamo perché speriamo che l'altro possa esaudire una nostra richiesta. Viviamo in un mondo dove l'esercizio del potere regna sovrano in tutte le relazioni, da quelle di amicizia alle familiari, lavorative o puramente sessuali. Inutile starsi a nascondere dietro a un dito, noi umani siamo fatti così ed occorre lavorare di fino su sé stessi per essere guidati dal cuore e non dall'ego con tutti i suoi istinti predatori e manipolatori. Solo a quel punto la spinta propulsiva che ci spingerà a contattare un altro non sarà puramente egoistica, bensì frutto del desiderio di condividere ed espandere insieme ciò che si è appreso, con lo scopo di portarlo al mondo e rendere questo pianeta moribondo un luogo ove regnino più pace, amore e spirito di fratellanza. Attenzione però, perché nel sentiero psicospirituale contemporaneo ormai vanno di moda frasi roboanti a grande effetto scenico, concetti assolutistici che potrebbero farti sentire uno sfigato e riempirti di sensi di colpa. Ad esempio l'espressione tanto in voga "Non è importante ricevere, l'unica gioia consiste nel dare". Ma che stronzata immane e anti umana! Sì certo, il valore del dare è immenso, ma non ha alcun senso sminuire il piacere derivante dal ricevere un gesto di affetto da parte di chi amiamo o anche di un perfetto sconosciuto. E perché mai dovremmo negarne il valore? Non possiamo soltanto dare, per valutare in modo saggio la qualità delle nostre relazioni e capire con chi ha senso relazionarci, è anche necessario comprendere se l'altra persona ci fa sentire nutriti. Ovviamente occorre imparare a dare senza alcuna aspettativa, per il piacere di farlo, e non per puro calcolo e con la speranza di ricevere qualcosa in cambio, perché tutto ciò è infantile e porta alla costruzione di legami affettivi fra persone che si credono adulte ma che in realtà hanno l'età psicologica di un bambino. E' una grande illusione credere che la nostra felicità ed equilibrio possano fondarsi su persone ed oggetti, dato che in questo mondo regna sovrana l'impermanenza. Chi è già centrato e in pace con sé stesso vivrà una vita ancor più dorata se accanto a sé ci sarà una persona che ama e da cui è contraccambiato, ed è altrettanto auspicabile attivarsi per sviluppare i propri talenti ed avere un lavoro che ci consenta di vivere in mezzo agli agi, piuttosto che essere sfruttati in una catena di montaggio e vivere in un appartamento fatiscente, tuttavia cerchiamo di non dimenticare che Pace, Amore, Sagesza e Benevolenza dimorano già dentro di noi come potenzialità e non dipendono da cause esterne, essendo il frutto della nostra connessione con lo Spirito in noi. A tal fine, dovremmo cercare di far entrare nella nostra quotidianità tutte quelle pratiche che ci mettono in contatto con la divinità che risiede dentro e fuori di noi, cercando al contempo di non demonizzare le aspettative e i desideri che fanno parte della sfera psichica umana, i quali vanno semplicemente sorvegliati in modo che non sia la mente egoica a condurre il gioco della nostra esistenza. Chi vuole davvero evolversi e

vivere relazioni ove regni un'assoluta fiducia e libertà, con calma e senza nessuna urgenza ci riuscirà. Sono tante le storture che derivano da una semplicistica e fuorviante interpretazione della New Age e della Legge dell'attrazione, ne parlo in lungo e in largo nel mio libro "Sedurre l'esistenza". E' certamente salutare tenere a mente e nutrirsi di altissime prospettive, però ricordiamoci che non viviamo in una grotta dell'Himalaya ma in un mondo fitto di relazioni e scambi, una realtà in cui ogni giorno dobbiamo giocoforza scegliere, escludere persone dalla nostra intimità. C'è in giro un finto buonismo che sa di catechismo, proclami patetici ed irreali, perché non è possibile frequentare tutti, ovviamente, quindi dovremo necessariamente sviluppare dei sani criteri col fine di decidere chi fare entrare nel nostro mondo e chi no. Sì, siamo tutti Uno, siamo tutti fratelli e sorelle sotto la volta celeste, ma ognuno con specifiche peculiarità che non necessariamente rappresentano ciò che noi desideriamo. Ecco perché ritengo importante imparare a percepire e proteggere i propri confini, uno spazio sacro che nessuno può oltrepassare senza il nostro preventivo consenso. Se non impariamo a respingere con un sereno e fermo distacco ciò che percepiamo come un'invasione, continueremo ad incontrare persone che oltrepasseranno il nostro campo vitale, tanto più se si è personaggi pubblici presenti sui social. Ora comprendo perché Salvatore Brizzi e Igor Sibaldi usano soltanto la loro pagina Facebook per pubblicare inserzioni a pagamento e da anni non utilizzano più il loro profilo. Quando chiesi l'amicizia a Brizzi, vidi che il suo ultimo post recitava più o meno così: "Non mandatemi messaggi privati, perché non rispondo". Avendo ricevuto svariate scorrettezze da parte di persone che mi avevano contattato e a cui mi ero aperto, posso comprendere appieno le ragioni della loro scelta, a cui probabilmente approderò in un futuro prossimo, fermo restando che già da ora potrei decidere di non rispondere più ad alcun tipo di messaggio. Potrei anche cambiare l'immagine del mio profilo e su un bello sfondo scrivere la seguente frase: "Non do consulenze e non do consigli, per cui non inviatemi messaggi. Tutto ciò che ho imparato nella vita ho scelto di imprimerlo nei miei libri!". Ho scoperto che un noto personaggio del mondo psicospirituale italiano, lo scrittore e insegnante Andrea Zurlini, si è tolto completamente da Facebook. Lui aveva un notevole successo su questo social, forse il più grande che ho potuto appurare coi miei occhi. Ogni volta che postava qualcosa otteneva una marea di 'mi piace' e condivisioni, eppure ha scelto di uscirne senza neppure mantenere una pagina, ed ha aperto un centro spirituale che si chiama "La casa dei sette raggi", in cui è possibile alloggiare e ove tiene i suoi seminari. Ha tutta la mia comprensione e ammirazione, perché è una scelta coraggiosa, data l'enorme importanza che questo media ha assunto nel mondo. Dalla forza della sua interiorità lui ha deciso di non avere più bisogno di questo medium per divulgare il suo messaggio, e mi sembra che ci stia riuscendo. Gli è sufficiente il profilo mantenuto dalla sua compagna.

Ora cercherò di chiarire un altro punto assai cruciale: si parla spesso dei Social come di realtà puramente virtuali, ma è un grosso equivoco, perché si tratta di mondi che muovono energie profonde e creano micidiali dipendenze, nonché interazioni che possono avere un grande impatto sul nostro campo vitale anche se non incontri l'altro dal vivo. Di fatto quando un perfetto sconosciuto ti manda un messaggio su Messenger e tu accetti di rispondere, il concetto di virtuale va immediatamente a farsi fottere ed inizia una danza, un'interazione energetica con conseguenze della più svariata identità, il cui rischio è direttamente proporzionale alla nostra ingenuità e incapacità di intuire quali mondi si celano dietro la facciata della persona con cui ci stiamo relazionando; poiché per natura sono sempre stato aperto, fiducioso e senza barriere, ho spesso accettato di correre rischi e ho risposto, ricevendo infinite richieste di consulenze gratuite col fine di poter risolvere i propri drammi personali, consigli su come pubblicare il proprio libro, oppure che io, gratis, leggessi il manoscritto di un perfetto sconosciuto per dargli il mio parere, ma anche tentativi di seduzione da parte di uomini e donne che, avendo visto le pubblicità dei miei libri, mi contattavano per sedurmi in quanto attratte dal mio viso. Da quando è iniziata la mia avventura come scrittore ho incontrato virtualmente e dal vivo una mole impressionante di persone, intessendo un puzzle relazionale ad alto voltaggio che mi ha insegnato tantissimo ma che mi ha anche ustionato, talvolta. Conoscere certi concetti non significa affatto saperli incarnare, come forse credono tanti ingenui lettori che ho incontrato! Molti contrasti che ho vissuto sono scaturiti dall'interazione con persone che, seppur animate da un sincero impulso trasformativo, erano però ben lontane dall'aver risolto alcune problematiche, anzi certune manco sapevano di essere portatrici di disturbi di personalità! Incautamente accettai di relazionarmi, e ne pagai il prezzo. Il prezzo è l'evoluzione, preceduta dal dolore. Possiamo trasformare soltanto ciò che prima abbiamo visto. ...(SEGUE...)