

Aforismi di Bruno Cancellieri

V02 - 2018-08-16 12:56

Indice degli argomenti

1	Conoscenza	4
2	Relazioni umane	9
3	Natura umana	13
4	Motivazioni	16
5	Mente.....	19
6	Religione	22
7	Cambiare.....	25
8	Interazioni	27
9	Politica	29
10	Etica.....	31
11	Società.....	33
12	Saggezza.....	35
13	Amore	37
14	Verità	39
15	Differenze umane	41
16	Felicità.....	43
17	Libertà	44
18	Filosofia	45
19	Identità sociale	46
20	Inconscio	47
21	Psicologia.....	48
22	Sentimenti	49
23	Intelligenza	50
24	Apprendimento	51
25	Giudicare	52
26	Pensare	53
27	Ragione	54
28	Vita.....	55
29	Comprensione.....	56
30	Immaginazione	57
31	Scegliere.....	58
32	Letteratura.....	59
33	Ruoli.....	60
34	Criticare	61
35	Linguaggio	62
36	Paura.....	63
37	Pazzia	64
38	Solitudine.....	65
39	Bellezza.....	66
40	Caso	67
41	Conformismo	68
42	Sesso	69
43	Arte	70
44	Responsabilità	71
45	Stupidità.....	72
46	Informazione	73
47	Musica.....	74
48	Risolvere problemi	75

49	Tempo	76
50	Auto-migliormento	77
51	Comunicazione	78
52	Creatività.....	79
53	Mentire	80
54	Morte.....	81

1 Conoscenza

Ogni causa è conseguenza di un'altra causa.

Più si sa e più si hanno dubbi.

Aver fede nella fede rende fanatici.

L'errore sta nel credere completa una visione incompleta.

Ognuno adotta la visione del mondo per lui più conveniente.

Un testo senza contesto è insignificante.

Cambiando punto di vista, la vista cambia.

Ognuno la racconta come gli conviene.

Dimmi che domande ti fai e ti dirò chi sei.

Le parole si interpretano, i fatti si misurano.

Credo di avere dei dubbi, ma non ne sono sicuro.

Viviamo tutti nello stesso territorio, ma le nostre mappe sono diverse.

L'assenza di qualcosa può essere causa di qualcosa.

Più si cresce, più ci si allontana da chi non cresce.

Ognuno è esperto delle proprie esperienze.

Scampato all'indottrinamento, studio gli indottrinati.

C'è chi legge libri per cambiare e chi per non cambiare.

Mi chiedo quanti esseri umani si chiedono perché fanno ciò che fanno.

C'è arroganza e ipocrisia anche nel dire "so di non sapere".

Un'analisi senza sintesi è inutile come una macchina smontata.

Dei verbi, il tempo che preferisco è l'infinito, perché è infinito.

Non c'è nulla di più noioso, per me, che le risposte senza domande.

Una competenza specialistica può nascondere un'incompetenza generale.

Tutto è possibile per un umano, tranne sapere tutto ciò che è possibile.

Arrogante: chi crede di sapere tutto ciò che è importante sapere per vivere bene.

Invece di vedere il mondo come è, lo vediamo in forme disegnate dalle nostre emozioni.

Il mondo è un insieme apparentemente infinito di cose finite.

La differenza tra la parola e l'azione è la stessa che c'è tra la teoria e la pratica.

Un analfabeta funzionale non è in grado di capire cosa sia l'analfabetismo funzionale.

Se un paradigma non copre tutti gli aspetti di una materia, occorre cambiare paradigma.

Sono certo solo di una cosa: che nulla è certo.

L'illusione di essere immuni da bias cognitivi è un segno evidente della loro presenza.

A volte il sapere aumenta il potere, altre volte ci rivela la nostra impotenza e ignoranza.

Quando guardiamo qualcosa dovremmo sempre cercare di metterla in relazione con tutto il resto.

Io non ho inventato nulla. Ho solo messo in un ordine a me congeniale cose inventate da altri.

Ogni spiegazione consiste in una semplificazione in cui si trascura qualcosa di più o meno importante.

Diffido delle spiegazioni totali e non do credito a chi spaccia per totale una spiegazione parziale.

L'uso che facciamo del verbo essere è quasi sempre sbagliato quando non è accompagnato da specifiche condizionanti, relativizzanti o limitanti.

Più alto è il punto di vista, più cose e più piccole si vedono; più è basso, meno cose e più grandi.

La realtà non è comprensibile mediante un'unica disciplina scientifica o umanistica, o un'unica teoria.

Parlare del nulla. Anche questo è un mestiere. Perché il nulla è rassicurante in una realtà inquietante.

Ancora oggi molti credono a qualsiasi cosa in cambio di una identità, un'appartenenza, una consolazione.

Ci sono persone che credono che tutto ciò che non riescono a capire sia irrilevante, stupido o mostruoso.

Ogni cosa può essere collegata con ogni altra cosa ma non sempre il collegamento è utile o significativo.

Fatevi delle domande e scrivetele da qualche parte. Forse nei giorni o mesi seguenti troverete le risposte.

Prendersi sul serio e credere che ciò che si pensa sia vero è indice di ingenuità e di scarso senso dell'umorismo.

Il grado di validità e ragionevolezza di una opinione non è correlato con la quantità di persone che la condividono.

L'uomo ha un tale bisogno di trovare un senso in tutto ciò che avviene, che dà un senso anche a cose che non ne hanno.

La tecnologia è troppo importante (nel bene e nel male) per lasciare che venga amministrata da tecnologi e tecnocrati.

A chi non riesce a trovare argomenti razionali contro una tesi sgradita non resta che distorcerla e/o calunniarne l'autore.

Su una cosa, almeno, la pensiamo tutti allo stesso modo: tutti quelli che non la pensano come noi sono stupidi e/o ignoranti.

Siamo tutti incompleti. Ogni conoscenza è incompleta. Capire l'incompletezza è il primo passo verso una maggiore completezza.

I ciarlatani non amano gli scienziati perché disturbano il loro lavoro, e perciò cercano di screditarli in tutti i modi possibili.

Ognuno ha ragione dal suo punto di vista. Ha torto solo chi pensa che il proprio punto di vista sia l'unico valido, rispettabile e completo.

Il contesto è più importante del testo, ovvero del messaggio, perché il significato del messaggio dipende dal contesto a cui esso si riferisce.

Coloro che non hanno capito nulla di un certo fenomeno sono meno dannosi di quelli che, avendone capito una parte, credono di averlo capito tutto.

Anche un bambino ha una visione del mondo. La visione del mondo di un adulto non è necessariamente più vera di quella di un bambino, ma solo più complessa.

Ognuno di noi ha una visione semplificata della realtà, in cui sono omessi tutti gli aspetti che non riusciamo a capire o a conciliare con le nostre opinioni.

La saggezza di una persona non dipende dalla quantità delle conoscenze acquisite, ma dalla loro utilità rispetto alla soddisfazione dei bisogni propri e altrui.

Le cose, le parole, le idee non hanno un senso o un significato in sé; è la psiche che dà loro un senso e un significato, più o meno diverso da persona a persona.

Quando siamo in disaccordo con qualcuno, abbiamo bisogno di credere che l'altro sia in errore, perché altrimenti saremmo noi a sbagliare, cosa insopportabile e inquietante.

La razionalità è la capacità di scomporre le cose e le idee nelle parti e negli aspetti che le compongono e di esaminare le relazioni e interazioni tra le diverse componenti.

L'arte, come la filosofia, non può mai essere compiuta, definitiva. C'è sempre la possibilità di fare o dire qualcosa di nuovo o qualcosa di antico in un modo nuovo capace di stupirci.

Usare un testo senza un chiaro riferimento ad un contesto conosciuto sia da chi scrive che da chi legge, ovvero da chi parla e da chi ascolta, oltre ad essere inutile, può causare malintesi.

L'esperienza dell'eclissi di luna è stata consolante. Almeno di due cose possiamo essere certi: che la terra è tonda e che gli scienziati sono capaci di prevedere eventi con grande precisione.

Al di fuori della scienza si può dire tutto e il contrario di tutto. Al di fuori della scienza ciò che conta non è la verità, ma i sentimenti, cioè ciò che piace o dispiace, che attrae o repelle.

Da quando ho letto la "Semantica generale" di Alfred Korzybski, uso la logica non aristotelica, in cui il principio di non contraddizione ("tertium non datur") non solo non vale, ma è una iattura.

Tutto è stato già detto, ma in modo scoordinato, disorganizzato, disperso, frammentario, settario. Non abbiamo bisogno di nuove conoscenze, ma di selezionare, integrare e organizzare quelle già disponibili.

Ad una domanda scomoda o imbarazzante, molti rispondono che essa è irrilevante ("il problema è un altro"), impertinente o stupida, oppure rispondono ad altre domande, più comode, che l'interlocutore non ha posto.

La realtà oggettiva esiste, ma pochi la conoscono e solo in piccola parte. Ed esiste una realtà soggettiva per ogni essere umano, che corrisponde solo in piccola parte alla realtà oggettiva e alle realtà soggettive altrui.

Finché la scienza e la tecnologie erano poco sviluppate, l'irrazionalità dell'uomo non poteva fare danni irreparabili. Oggi che la scienza e le tecnologie sono così avanzate, l'irrazionalità è un lusso che non possiamo più permetterci.

La percezione è sempre contestuale. C'è un contesto di riferimento interiore inconscio rispetto al quale ciò che percepiamo acquista significato e valore. Per migliorare il modo di percepire bisogna migliorare il contesto di riferimento.

La razionalità consiste nel dividere un oggetto, persona o fenomeno in varie parti e nel considerare le relazioni e le interazioni tra di esse. L'irrazionalità tende invece considerare le cose indivisibili e ad attribuire loro proprietà assolute.

Mi pare che ogni epistemologia, ovvero ogni sistema di conoscenza, sia tautologico perché ogni parola che descrive una realtà, per essere spiegata ha bisogno di altre parole, in una catena più o meno lunga che si chiude su stessa in uno o più anelli.

Noi umani non sappiamo tutto ciò che facciamo, né perché lo facciamo, né le conseguenze di ciò che facciamo, ma ci illudiamo di saperlo.

Nessun autore ha detto tutto ciò che c'era da dire, nessun autore è sufficiente, nessun autore è senza errori. Chi vuole capire cos'è un essere umano e come funziona deve selezionare e mettere insieme cose insegnate da vari autori di varie discipline.

Quelli che screditano la scienza sono per lo più persone che non hanno una formazione scientifica. In tal modo fanno di necessità (e difetto) virtù. Ciò è vero anche per quelli che screditano la cultura umanistica non avendo avuto una formazione in tal senso.

La conoscenza dovrebbe servire a prevedere il futuro date certe caratteristiche del presente e certe ipotesi progettuali. Se uno non riesce a prevedere il futuro nonostante le sue conoscenze, vuol dire che quelle conoscenze non sono buone e/o non sono sufficienti.

Tra la realtà e la nostra conoscenza della realtà c'è la stessa differenza che tra un territorio e una sua mappa. La mappa non è il territorio, ma una sua selettiva rappresentazione, infinitamente ridotta rispetto all'originale e soggetta ad interpretazioni ed errori.

È una disgrazia che psicologia, sociologia e filosofia siano discipline separate, dato che studiano la stessa cosa: il comportamento umano. Dovrebbero confluire in un'unica disciplina chiamata, per esempio, "panantropologia", termine coniato dallo psichiatra Luigi Anepeta.

Numero, quantità, rapporto, qualità. C'è una relazione di causa-effetto tra queste quattro categorie. Infatti la qualità di una cosa dipende dal rapporto tra le quantità di certi suoi aspetti, le quali quantità dipendono dal numero di volte che quegli aspetti accadono. Perciò la qualità è determinata da numeri.

Le conoscenze di una persona sono come una rete ferroviaria con un numero di stazioni, scambi e cantieri più o meno grande, e il pensiero di quella persona è come un treno pilotato dal suo inconscio, che percorre quella rete ad una velocità più o meno alta, fermandosi un tempo più o meno lungo nelle varie stazioni.

Le domande sono più importanti delle risposte. Molti non fanno domande perché sono così arroganti da credere di sapere tutto ciò che occorre sapere per vivere bene, oppure perché hanno paura di essere considerati più sciocchi o ignoranti degli altri. E così molti restano sciocchi e ignoranti per paura di fare domande.

Quando si è bambini, gli sforzi per aumentare la propria sapienza vengono premiati dai genitori. Quando si è adulti, gli stessi sforzi vengono ostacolati, talvolta anche puniti, dai coetanei in quanto considerati come tentativi di superare gli altri, di saperla più lunga degli altri, e quindi di conquistare posizioni dominanti, in una società competitiva.

Sapere significa essere capaci di prevedere il futuro in certe ipotesi. Per esempio, io so che se metto la mano nel fuoco, questa brucerà e io proverò un forte dolore, oppure che se voglio percorrere a piedi l'Equatore, devo fare un certo numero di passi di una certa lunghezza. L'uomo sa ben poche cose su se stesso; per esempio non sa perché soffre né perché gode, ovvero non conosce le cause dei suoi piaceri e dei suoi dolori essendo queste molto complesse e poco esplorate, o le conosce in minima parte e spesso erroneamente, illudendosi di conoscerle pienamente e certamente.

2 Relazioni umane

Abbiamo bisogno e paura gli uni degli altri.

È più facile aiutare gli altri che se stessi.

Smettere di dare è come togliere.

Tutti vogliono la pace, ma alle proprie condizioni.

Ognuno è in cerca di alleati.

Si può sbagliare anche senza fare nulla.

Continuo a fabbricare monete fuori corso.

La gente non ama chi non teme la sua disapprovazione.

La mamma è sempre una santa, anche per i figli di puttana.

A volte diamo ordini solo per il piacere di essere obbediti.

L'empatia è inversamente proporzionale alla distanza nello spazio e nel tempo rispetto all'altro.

Ci sono persone con cui è inutile discutere, anzi, pericoloso.

Si può perdere una guerra anche senza perdere alcuna battaglia.

Se si vuole volare tutti insieme, non bisogna volare troppo alto.

L'attenzione è la prima cosa che il dominatore esige dal dominato.

Cosa desiderano gli altri che io possa e sia disposto a dare loro?

Abbiamo bisogno di qualcuno peggiore di noi per sentirci superiori.

La compagnia richiede sempre un certo grado di adattamento reciproco.

Ogni gesto ha una valenza sociale per chi lo compie e chi lo osserva.

Chi gioca a carte scoperte con uno che gioca a carte coperte è perdente.

Cosa c'è di meglio che uno scambio di like per cominciare bene la giornata?

Violenza: fare qualcosa a una persona al di fuori di regole convenute con essa.

Per poter dare bisogna prima ricevere, e ognuno dà in base a ciò che ha ricevuto.

Qualsiasi cosa io dica o faccia, non dica o non faccia, può essere usata contro di me.

Non c'è nulla di più banale e drammatico che il bisogno e il piacere di sentirsi normali.

Quanto più simili sono le storie di due umani, tanto più forte è la relazione tra di essi.

Chi cerca di superare se stesso viene fatalmente percepito, dalla maggioranza delle persone, come uno che cerca di raggiungere o superare gli altri.

Certi dialoghi sono come muri dove ognuno incolla i suoi manifesti coprendo quelli dell'interlocutore.

Alla fine conta ciò che ho ricevuto e ciò che ho dato, ciò che ho preso e ciò che altri hanno preso da me.

Chi dice che il male non sta da una parte sola è considerato un nemico o uno stupido da tutte le parti in conflitto.

Collezionare e condividere cose buone, belle e utili è un'ottima soluzione contro l'alienazione e l'isolamento.

L'autoironia è un modo per evitare di ironizzare sul proprio interlocutore.

Vedendo una persona, chiedersi: che bene può farmi? Che male può farmi? Che bene posso farle? Che male posso farle?

Ogni nostro atto può farci acquisire crediti o debiti, apprezzamento o disprezzo, simpatia o antipatia agli occhi di qualcuno.

Chi tace non acconsente né dissente: evita la responsabilità di prendere apertamente una posizione, per diplomazia o insicurezza.

Siccome l'imprevedibilità nel comportamento umano è inquietante, ognuno di noi cerca di essere (o almeno di sembrare) prevedibile.

Quanto più cresciamo intellettualmente e/o moralmente, tanto più diventiamo antipatici a quelli che non sono cresciuti altrettanto.

Per essere simpatici ad una persona dobbiamo essergli inferiori o nascondergli la nostra superiorità.

Per ogni persona che si incontra sarebbe opportuno chiedersi: cosa ci unisce? Cosa ci divide? Cosa ci assimila? Cosa ci differenzia?

Uno dei motivi per cui può essere interessante fare certe esperienze è la possibilità di condividerle, ovvero di parlarne con altri.

Quando si è giovani si cerca un riconoscimento dai propri genitori, quando si è anziani si cerca un riconoscimento dai propri figli.

È difficile esprimere una opinione senza offendere qualcuno (presente o assente). E se nessuno si offende si tratta di una opinione banale.

Un like fa sempre piacere. E' un segno di riconoscimento, anche se superficiale ed effimero. Ci dice che, almeno per un attimo, esistiamo per qualcuno.

Per essere simpatici bisogna avere il coraggio di mostrare le proprie fragilità, non indossare corazze e non mostrare risentimento per chi è più forte.

Chi non è con me non è necessariamente contro di me, e io non sono necessariamente contro chi disapprovo, né disapprovo necessariamente chi è contro di me.

A volte, quando due persone discutono, è come se a discutere fossero i loro avvocati, il cui scopo è solo quello di dimostrare il torto della parte avversa.

Esprimere le proprie idee è sempre pericoloso, perché chi la pensa diversamente si sentirà minacciato dalla nostra visione del mondo e ci vedrà come un nemico.

Per non ammalarsi di testa occorre avere almeno 4-5 persone che stimiamo, che ci stimano e ci vogliono bene anche se tutti gli altri ci disprezzano o ci ignorano.

Siamo tutti affetti da conflitti di interesse perché qualsiasi cosa facciamo, esprimiamo o pensiamo può essere più o meno vantaggiosa per noi e svantaggiosa per altri.

Invidia e gelosia sono il nostro pane quotidiano, sentimenti tanto forti quanto repressi, negati, mistificati; presenti anche nelle persone più insospettabili. Nemmeno io ne sono esente.

A nessuno interessano i pensieri, progetti, bisogni, desideri, sentimenti, ragionamenti di un altro, a meno che essi non siano favorevoli ai propri o costituiscano una minaccia rispetto ad essi.

Un amico è una persona con cui puoi essere completamente sincero, con cui non devi nascondere o fingere nulla. Con cui puoi essere totalmente te stesso senza paura di offendere o di essere offeso.

Il motivo per cui chi mostra le proprie inferiorità ci è simpatico e chi mostra le proprie superiorità antipatico, è che la superiorità degli altri ci inquieta, così come la loro inferiorità ci rassicura.

Cosa possiamo condividere con gli altri? Tanto più i nostri interessi sono elevati, profondi e originali, tanto meno essi sono condivisibili, ovvero più rare sono le persone con cui una condivisione è possibile.

L'uomo è l'unico essere vivente che non ha con gli altri rapporti immediati. I suoi rapporti sono infatti sempre mediati dalla sua particolare cultura, attraverso la quale esso assegna ad ogni cosa, persona e atto significati e valori.

E' ingenuo pensare che per ottenere carezze e riconoscimenti occorra essere bravi e diligenti. Quello che conta, invece, è soddisfare i bisogni e i desideri degli altri, i quali sono spesso infastiditi dal fatto che uno sia più bravo e diligente di loro.

Una delle cose più tristi e imbarazzanti che possano capitarci è la compagnia di persone con cui non abbiamo nulla in comune, e il dover fingere con esse, per non offenderle o passare per arroganti, una comunione di interessi, valori o gusti che non esiste.

Ogni appartenenza ha un prezzo e una scadenza. Un'appartenenza va continuamente rinnovata mediante la partecipazione a rituali collettivi e solitari, particolari abbigliamenti, arredamenti, pratiche, frequentazioni di luoghi, spettacoli e argomenti di conversazione.

Molti evitano di porre domande e di rispondere in modo pertinente alle domande che gli vengono poste perché una domanda presuppone una ignoranza, e rispondere in modo pertinente ad una domanda chiarificatrice può rivelare falsità, incoerenze e assurdità insite nei propri pensieri.

La gente ha bisogno di partecipare periodicamente ad attività comuni che non richiedano impegni preventivi né successivi, abbiano un costo moderato e compatibile con la propria condizione economica e non mettano a confronto o in discussione le proprie capacità e qualità intellettuali e morali.

"Chi non è con me è contro di me." (Matteo 12,30). Difficile trovare un'affermazione più dannosa per le menti degli esseri umani e per la pacifica convivenza tra persone di vedute diverse. Questa logica è causa di schizofrenia, guerre, e dell'inibizione dell'empatia nei confronti di coloro che hanno una mentalità diversa dalla propria.

Certe persone, per farsi accettare dagli altri, sono costrette a nascondere la loro autentica personalità, le loro conoscenze ed esperienze, capacità, passioni, ambizioni, debolezze, i loro tormenti, le loro opinioni sugli altri in generale e in particolare sulle persone da cui vorrebbero essere accettati, e a fingere una normalità e affinità a loro aliene.

Per non mettere in difficoltà il nostro interlocutore ed evitare di essere considerati arroganti, conviene nascondere le parti migliori di noi stessi, le nostre conoscenze, i nostri giudizi, le nostre opinioni, i nostri principi morali, le nostre differenze, le nostre abilità, le nostre superiorità e mostrare di noi solo ciò che l'altro può tollerare ed è in grado di apprezzare.

Ciò che ogni umano vuole sapere di ogni altro è: come si pone rispetto a me? (Superiore, uguale o inferiore?) Come mi giudica? Che sentimenti prova verso di me? Cosa si aspetta da me? Cosa cerca da me? Cosa è disposto a darmi? Che intenzioni ha nei miei confronti? Come potrei essergli utile? Che male potrei fargli? Se non possiamo avere una risposta esplicita a queste domande, risponderemo ad esse noi stessi, intuitivamente e inconsciamente, e agiremo di conseguenza.

Comportamento e motivazioni sono rispettivamente l'esterno e l'interno di un umano. Il comportamento proprio e altrui è conseguenza e causa delle motivazioni delle persone in gioco. Il comportamento è oggettivo, misurabile e registrabile, le sue motivazioni sono invece misteriose, soggettive, immaginabili e deducibili solo intuitivamente, con tutti gli errori di cui l'intuizione e l'immaginazione sono capaci. Tuttavia non possiamo fare a meno di interessarci delle motivazioni, perché sono il principio della vita, padrone e arbitre del nostro volere e dei nostri sentimenti, dispensatrici di piaceri e dolori.

3 Natura umana

L'uomo è un animale che fa di necessità virtù.

L'uomo è un animale domestico.

Ognuno è il centro del mondo.

Consumo, ergo sum.

Homo homini ignarus.

L'uomo è l'unico animale capace di dare nomi alle cose, anche a quelle che non esistono.

L'uomo è un animale fazioso.

Che senso ha discutere di aspetti particolari della natura umana se non c'è il minimo accordo sui suoi aspetti generali?

L'uomo è fondamentalmente infelice perché è una bestia a cui non è consentito comportarsi come tale.

L'uomo è un animale programmabile.

Il più grande nemico dell'umanità è l'umanità stessa.

L'uomo è un animale mistificatore.

L'uomo è un robot sentimentale programmabile. Non può programarsi, ma a volte può scegliere da chi farsi programmare.

La gente, incapace di affrontare i problemi generali dell'umanità, si occupa di quelli particolari.

Il mio corpo non mi appartiene, sono io che gli appartengo.

Si nasce vittime e si diventa aggressori.

Il problema dell'uomo è l'uomo. La natura umana è un problema in sé, per sé e per l'ambiente naturale.

Il paziente impaziente è un cattivo paziente.

Siamo schiavi di madre natura che ci fa fare ciò che vuole usando le leve del piacere e del dolore, dell'attrazione e della repulsione.

Il vittimismo è il preludio dell'aggressività.

L'uomo è un animale incoerente.

Più che sociali, gli esseri umani sono interdipendenti.

L'uomo è un sistema che non sa come funziona.

Homo sapiens? Homo ignarus!

È difficile parlare dell'umanità senza offendere qualcuno.

L'Uomo è un animale che non può vivere senza l'aiuto degli altri, o senza sfruttarli.

Quante storie! Otto miliardi di esseri umani, ognuno con la sua storia.

L'uomo è vittima di altri uomini e di se stesso.

L'uomo è l'animale più pericoloso. Per l'ambiente, per gli altri e per se stesso.

Siamo tutti personaggi tragicomici, specialmente quelli che non ne sono consapevoli.

Per la biosfera sarebbe stato meglio se l'homo sapiens non fosse mai venuto al mondo.

Tutti dicono "sii te stesso". Vale anche per i criminali, gli stupidi e i pazzi?

L'umanità si divide in pastori, pecore, finte pecore, cani da pastore e cani sciolti.

Gli esseri umani sono dominati da forze irrazionali e conservatrici, come l'amore, l'istinto del potere e la paura dell'isolamento e del cambiamento.

La specie umana rischia di estinguersi per eccesso di mezzi di distruzione e distrazione di massa.

Non si può chiedere ad un cane di comportarsi come un uomo, o viceversa. Ognuno deve obbedire al suo DNA.

Per vivere una vita soddisfacente, l'uomo ha bisogno di bisogni da soddisfare e dei mezzi per soddisfarli. Senza bisogni non ci sono emozioni, né dolore, né piacere.

Conoscere la natura umana significa saper prevedere il comportamento di ogni persona in certe circostanze.

Qui sta la grandezza e specificità dell'uomo: dare nomi, significati e valori a cose altrimenti prive di senso.

L'uomo è un animale riflessivo, ovvero più o meno capace di studiare se stesso e la propria natura.

L'uomo è riluttante ad usare la scienza per conoscere la propria natura; preferisce affidarsi al sapere religioso e al senso comune.

L'Uomo è un animale dialettico. Perché ha bisogni antitetici come: servire ed essere servito, conformarsi e differenziarsi, competere e cooperare.

Un essere umano che non studia la natura umana ritiene di sapere già tutto ciò che è importante sapere su tale argomento, ovvero su di sé e sugli altri.

Ogni essere umano è in una certa misura vittima dell'incomprensione, egoismo, ignoranza e stupidità altrui, e a sua volta causa delle altrui sofferenze.

Una delle caratteristiche più importanti della natura umana è la capacità dell'Uomo di essere ammaestrato, in modo spesso irreversibile, a credere, apprezzare o disprezzare certe cose.

Il corpo guarisce da solo, grazie ai propri meccanismi di autoguarigione. La chimica dei farmaci e il pensiero "positivo" servono solo a stimolare e attivare i processi di autoguarigione del corpo.

È pericoloso parlare di natura umana con un essere umano, perché ciò implica parlare anche di esso, ed è facile offenderlo dicendo la verità.

La maggior parte della gente si tiene lontana dalla riflessione sulla natura umana e i rapporti sociali, come se non ci fosse nulla di nuovo da scoprire, imparare o migliorare su come vivere e rapportarsi con gli altri.

È difficile affrontare utilmente (e ancor più risolvere) i problemi sociali se tra gli interessati non c'è un minimo accordo sulla natura umana, ovvero sulla costituzione e il funzionamento dell'essere umano in generale.

Necessità (leggi della fisica), caso (aleatorietà dei fenomeni microscopici) e volontà (intenzionalità delle menti) sono i tre fattori che, in proporzioni variabili, determinano gli avvenimenti che hanno l'uomo come protagonista.

Una differenza essenziale tra l'uomo e gli altri animali è che questi vivono solo nel presente, mentre l'uomo è quasi sempre condizionato dalla sua idea del futuro ed è capace di provare dolore e piacere anticipando dolori e piaceri futuri.

Volendo distinguere in "naturali" e "artificiali" gli atti umani, si potrebbe dire che tutto ciò che facciamo di simile ad altre specie animali sia "naturale" e tutto ciò che è specificamente, esclusivamente umano sia "artificiale" ovvero un prodotto culturale.

L'uomo è l'unico animale capace di odiare. Ma non si contenta di odiare, cerca sempre di giustificare il suo odio attribuendo all'odiato qualche colpa o un odio precedente. "Mi hai fatto arrabbiare" è una comune giustificazione di aggressioni fisiche o verbali.

4 Motivazioni

Il mondo è un'ecologia di bisogni.

Ognuno desidera essere desiderato.

Dacci oggi il nostro like quotidiano.

Ho bisogno di sapere di cosa ho bisogno.

I nostri bisogni comandano e noi obbediamo.

Anche le cose migliori, alla lunga, stancano.

Tutti hanno bisogno di soddisfare i loro bisogni.

Abbiamo bisogno che qualcuno abbia bisogno di noi.

Dire ad una persona "non ho bisogno di te" è insultarla.

Siamo tutti schiavi delle nostre motivazioni involontarie.

Chi non ha idee non si batte per la libertà di esprimerle.

Difficilmente è amato chi ha molto bisogno di essere amato.

La vita, per mantenersi e riprodursi, ha bisogno di bisogni.

C'è un demone per ogni bisogno e un bisogno per ogni demone.

Dio, fammi capire di cosa ho bisogno e di cosa non ho bisogno.

Ciò che conta non è ciò che uno dice o come lo dice, ma perché lo dice.

Beati coloro che ridono facilmente perché con la stessa facilità si contentano.

Una persona insoddisfata oltre a soffrire costituisce un pericolo per la società.

Siamo tutti in cerca di servi, padroni e alleati, e stiamo male se non li troviamo.

I più non si chiedono perché fanno ciò che fanno, e se e come potrebbero far meglio.

Se certi bisogni non vengono soddisfatti, la psiche e/o il corpo si possono ammalare.

Nessuna cosa, persona o idea è sufficiente, nessuna può bastare, se non per il momento.

L'uomo non ha bisogno di libertà dalle regole, ma di regole che soddisfino i suoi bisogni.

L'arte di vivere consiste nel conciliare il bisogno di appartenenza con quello di libertà.

La tecnologia ha eliminato tanti bisogni, troppi, al punto che oggi siamo a corto di motivazioni.

Sperare in cose impossibili sottrae tempo, energie, attenzione e intelligenza a progetti fattibili.

Ognuno di noi vorrebbe che gli altri cambino o facciano qualcosa per meglio soddisfare i nostri bisogni.

Ogni essere umano è portatore di bisogni e di una certa capacità di soddisfare o frustrare quelli propri e altrui.

Le persone sono più o meno diverse in quanto hanno bisogni più o meno diversi, quantitativamente e qualitativamente.

Ogni umano ha il potere e la responsabilità di contribuire a soddisfare o a frustrare i bisogni di ogni altro umano.

Il problema di noi umani è che abbiamo bisogno gli uni degli altri, anche di coloro che non amiamo e che non ci amano.

Cosa cerco dagli altri? Cosa cercano gli altri da me? Cosa cercano gli uni dagli altri? La soddisfazione dei propri bisogni.

Il lato positivo della fame è che ti motiva a cercare cibo e ti fa contento quando lo trovi. Senza bisogni, nessuna soddisfazione.

Un bisogno importante di ogni essere umano è quello di sentirsi dire, ogni giorno, dal maggior numero di persone: "Tu sei giusto".

Il mondo è pieno di portatori di bisogni, per soddisfare i quali ogni portatore ha bisogno della collaborazione di altri portatori.

Conosciamo i nostri bisogni attraverso il piacere e il dolore che proviamo quando vengono, rispettivamente, soddisfatti e insoddisfatti.

Così come l'organismo distrugge i neuroni inutilizzati, la psiche rimuove i bisogni la cui continua frustrazione è eccessivamente dolorosa.

La vita ha bisogno di bisogni, nel senso che consiste nella soddisfazione di bisogni e non potrebbe riprodursi se non avesse bisogno di farlo.

L'Uomo ha bisogno di bisogni, perché senza bisogni da soddisfare non c'è piacere né dolore, né emozioni né sentimenti, né valori, né motivazioni.

Sapere in ogni momento cosa ci manca e cosa ci è di troppo, ovvero di cosa abbiamo bisogno e di cosa eccesso, è essenziale per una vita soddisfacente.

Il piacere nasce dalla soddisfazione di un bisogno o desiderio. Perciò non ci può essere piacere se prima non vi è un bisogno o desiderio insoddisfatto.

Viviamo perché abbiamo bisogno di vivere; moriamo perché abbiamo bisogno di morire. Non siamo noi a decidere di cosa abbiamo bisogno, ma qualcosa dentro di noi.

Dato che per sopravvivere e soddisfare i nostri bisogni abbiamo bisogno della cooperazione degli altri, abbiamo bisogno di adattarci ad essi in qualche modo e misura.

Un essere umano è costituito e costruito dai suoi bisogni. La vita è fondata sui bisogni. I bisogni non sono un aspetto della vita, sono l'origine e il motore della vita.

Gli esseri umani sono portatori. più o meno consapevoli. di bisogni, di strategie per la loro soddisfazione e di sentimenti che corrispondono al loro grado di soddisfazione.

Ho bisogno di un ostacolo da superare, di un nemico da combattere, di una sfida a cui rispondere, di un padrone a cui ribellarmi, di un problema da risolvere, di un bisogno da soddisfare.

L'Uomo ha tantissimi bisogni anche se non ne è consapevole. Il suo comportamento segue una strategia inconscia per soddisfarne il maggior numero, dando la priorità a quelli più prepotenti.

Secondo me esiste un bisogno di potenza (tra altri bisogni) innato, più o meno intenso in ogni essere umano che può essere esaltato o inibito dall'educazione, dalle esperienze e dall'interplay con gli altri bisogni.

Ciò che sto pensando, facendo e subendo, che conseguenze avrà nella soddisfazione dei miei bisogni e nelle mie interazioni con gli altri? Su questa domanda, per lo più inconscia, si fonda la struttura e il funzionamento della psiche.

Per sopravvivere e soddisfare i propri bisogni, c'è chi punta sulla forza fisica, chi sulla ricchezza, chi sulle amicizie, chi sull'intelligenza, chi sulla cultura, chi sulla bellezza, in funzione di ciò che la natura e la sorte gli hanno donato.

Una madre non nutre i suoi piccoli perché li ama, ma perché ha bisogno di nutrirli e, come per tutti i bisogni, prova piacere quando lo può soddisfare e dolore quando non può. Dietro ciò che viene chiamato amore c'è sempre un bisogno, innato o acquisito, di dare e/o ricevere.

5 Mente

La mente è un sistema informatico.

Agitare la mente prima dell'uso.

Ciò che esce da una mente dipende da ciò che vi è entrato.

I bambini imparano dai genitori non solo la lingua madre ma anche la mentalità madre.

L'uomo ha una tale paura della mancanza di senso della vita che tende a dare un senso anche a ciò che non lo ha.

Tendiamo a vedere solo le cose previste.

La mia memoria è la mia ricchezza, ma anche la mia prigione.

Le grandi menti sono sempre più avanti rispetto al loro tempo.

Siamo tutti schiavi del nostro corpo e del nostro passato.

Dobbiamo decidere se vogliamo che la nostra psiche sia un campo di battaglia con morti, feriti e prigionieri, o un tavolo di negoziazione.

Siamo schiavi delle nostre abitudini.

Porto a spasso la mia attenzione come un cane al guinzaglio.

Molti si preoccupano di migliorare il proprio corpo e non capiscono che invece dovrebbero migliorare la loro mente.

La gente, distratta dalle novità, dimentica facilmente.

Ciò che non ha un nome o una forma non esiste nella nostra mente.

Ognuno è condizionato dai suoi geni e dalla sua storia personale.

I demoni esistono e agiscono, ma solo nelle nostre menti.

Mentre il genio dorme, il suo cervello disegna macchine e cattedrali.

La storia di una persona comincia dai suoi geni e continua con le sue esperienze.

Il problema è sempre la mentalità della gente, che è causa ed effetto di sé stessa.

Parlare di psicoterapia con certi psicoterapeuti è come parlare di religione con un prete.

Quanto meno valoroso è un individuo, tanto maggiore è il suo sentirsi sottovalutato.

Ognuno reca in sé un computer interiore, che decide in ogni momento cosa fare e cosa pensare.

La reazione emotiva ad uno stimolo è più veloce di quella cognitiva e condiziona quest'ultima.

La spontaneità è un lusso che si possono permettere solo le persone sane, soddisfatte e sicure di sé.

Ogni tanto bisognerebbe far riposare l'io cosciente e stare a vedere cosa succede mentre lui riposa.

Ognuno è attento solo a ciò che conferma le proprie opinioni, e considera irrilevante tutto il resto.

L'autostima è direttamente proporzionale alla percezione della stima altrui nei propri confronti.

È vero ciò che mi piace o mi conviene, falso ciò che mi spiace o non mi conviene. È questa la logica della psiche.

La psiche è un'arena dove si affrontano demoni antagonisti e vince il più forte, non il più intelligente.

Ognuno è schiavo del suo corpo, della sua personalità, della sua memoria, delle sue abitudini, dei suoi pensieri.

Ciò che percepiamo può trasformare la nostra mente. Scegliamo dunque con cura gli stimoli a cui sottoporci.

Non esistono solo le allergie fisiche, ma anche quelle mentali, le quali dovrebbero essere prese sul serio come le altre.

L'io cosciente deve imparare a interagire in modo soddisfacente sia con gli enti esterni, sia con quelli interni alla propria persona.

Ognuno vede solo gli elementi della realtà che confermano le proprie opinioni, le quali sono sempre più semplici della realtà stessa.

Non siamo liberi di credere in alcuna cosa, nemmeno nel libero arbitrio. La decisione di credere o non credere in qualcosa è involontaria.

Durante il sonno, nel mio cervello si formerà una nuova idea. Al risveglio la conoscerò.

Particolari combinazioni di parole possono agire sulla psiche come psicofarmaci e droghe, causando cambiamenti temporanei o permanenti.

Nuove idee, nuove opzioni, ma anche nuove inibizioni e nuove gabbie mentali si formano e diventano automatiche a nostra insaputa.

Siamo tutti pazienti psichici, nel senso che soffriamo, più o meno, per motivi mentali.

Purtroppo non siamo, per temperamento ed educazione, tutti ugualmente sensibili e purtroppo chi è meno sensibile non capisce cosa prova chi è più sensibile, e viceversa.

Cambiare la mentalità di un essere umano è spesso impossibile. Se essa cambia, non è per volontà dell'interessato o di qualcun altro, ma per una serie di forze incontrollabili e di eventi casuali.

Così come possiamo allenarci con esercizi fisici per migliorare la nostra forma fisica, così possiamo allenarci con esercizi mentali per migliorare la nostra forma mentale, da cui dipende anche la forma mentale della società.

Immagina che ogni essere umano abbia, da qualche parte nel suo cervello, un computer che lo fa comportare secondo un certo programma che si modifica parzialmente con le esperienze. Non è fantascienza, è realtà. Anche il rifiuto di credere che ciò sia vero è scritto nel programma.

Gli esseri umani si differenziano oltre che per il loro grado di intelligenza (comunque essa venga definita), anche per la loro apertura mentale (ovvero la varietà dei punti di vista dai quali sono capaci di vedere il mondo) e per la quantità di punti di vista altrui che sono per loro intollerabili.

Così come certi uccelli possono dormire durante il volo, facendo riposare solo una parte del cervello per volta, così forse anche nell'uomo ci sono parti del cervello che periodicamente passano dalla veglia al sonno e viceversa, ovvero dall'attività al riposo, determinando instabilità e incongruenze nella coscienza, nei sentimenti e nel comportamento.

6 Religione

Se Dio esistesse non avrebbe bisogno di intermediari.

Le scienze uniscono, le religioni dividono.

Dio, salvaci da quelli che prendono sul serio la loro religione.

La Bibbia non parla di Dio, ma dell'Uomo.

Astuzia delle religioni: prima inculcare la paura e poi offrire un rimedio per alleviarla.

Se trovassi una religione il cui dio ha il senso dell'umorismo, forse mi convertirei.

I cristiani si dividono in pecore e pastori.

La questione non è se Dio esista o no, ma quale Dio esista.

Dio è bontà assoluta, ma quando si arrabbia....

Nel ragionamento del credente, Dio non è il punto di arrivo, ma di partenza.

Poiché siamo parti del mondo e Dio è il mondo, ogni persona, ogni cosa è parte di Dio.

Le religioni sono un prodotto dell'uomo, che a sua volta è un prodotto delle religioni.

Chi crede in un Dio infinitamente buono tende a considerare le disgrazie castighi divini.

Cristianesimo: una religione dove splende il dolore, soffrire è una virtù e godere un vizio.

Il papa si fa chiamare "santità". Basterebbe questo per dimostrare che il cattolicesimo è una truffa.

Discutere sull'esistenza o non esistenza di Dio è una perdita di tempo. Non importa stabilire se Dio esiste o no, ma cosa vuole Dio da noi.

Molti credono non perché vedono o capiscono, ma perché hanno bisogno di credere e paura di non credere.

Ogni fede che esclude o proibisce la critica di se stessa è falsa e violenta.

In circa la metà del pianeta non è garantita la libertà di religione. Come si fa a non essere misantropi?

Si dice che davanti a Dio non ci sono né servi né padroni. Anche questo rende le religioni attraenti.

L'occhio di Dio di certe religioni è simile a quello del Grande Fratello orwelliano. Una invenzione geniale.

Non ci sarà pace nel mondo finché ci saranno persone che credono di avere certi diritti e privilegi per volontà di Dio.

La fede non conduce alla verità ma ad una credenza di verità.

Il principe Siddharta, prima di fondare il buddismo, abbandonò moglie e figlio. L'etica, per i fondatori di religioni, è relativa.

Nulla è meno creativo della religione. Infatti essa, in tema di idee, riserva la creatività al Creatore e la proibisce agli uomini.

Ringraziare Dio per ogni sventura evitata e assolverlo per ogni sventura avvenuta. E' la base di ogni insegnamento religioso.

Per molte religioni uccidere è un grave peccato, tranne quando lo si fa in nome di Dio, nel qual caso si guadagna il Paradiso.

Un dio che mi chiede di punire coloro che non si sottomettono al suo volere è un vigliacco che non sa farsi rispettare da solo.

Le religioni sono la dimostrazione pratica di quanto sia facile ingannare miliardi di esseri umani per centinaia di generazioni.

Dio non causa terremoti, ma può evitarli. Per questo vuole farsi pregare ma spesso non ritiene sufficienti le preghiere che riceve.

Quando non ci saranno più chiese di alcuna religione, chi mancheranno queste meravigliose fonti di consolazione.

Che Dio ami gli esseri umani mi sembra una sciocchezza, basata unicamente sul desiderio che ciò sia vero, nonostante le infinite prove contrarie.

La maggior parte della gente non sa distinguere le fake news dalle notizie vere. E' grazie a tale incapacità che prosperano religioni e altre ideologie.

Quanti cristiani sanno perché Cristo si è fatto massacrare? Che bisogno c'era? Chi lo ha voluto? Per far contento chi? E a cosa è servito? Cosa ha dimostrato?

Sia fatta la volontà di Dio. Ottimo principio, ma come si fa a conoscere tale volontà? In nome di essa sono stati compiuti i peggiori crimini contro l'umanità.

Molti non sono disposti a rinunciare alla religione che è stata loro inculcata malgrado le sue assurdità, perché non sanno come sostituirla come fondamento etico.

Ci hanno insegnato a chiedere perdono a Dio dei nostri peccati. Io penso invece che Dio dovrebbe chiedere perdono a noi umani per averci fatti così vulnerabili e sensibili al dolore.

La religione "fai-da-te" è la più diffusa al mondo. Ognuno legge le sacre scritture come gli conviene, scegliendo le pagine più accettabili e ignorando quelle terrificanti o imbarazzanti.

In pubertà mi trovai a scegliere tra la santità e l'ateismo. Infatti non potevo essere cristiano senza essere un santo, sarebbe stato incoerente, e siccome la santità mi sembrava impossibile da raggiungere, oltre che non interessante, scelsi l'ateismo.

Il paradosso di alcune religioni, specialmente quelle monoteiste, è che esse sono compatibili con il vivere civile e la legalità soltanto se non vengono prese sul serio, cioè se non vengono presi in considerazione e applicati molti dei precetti presenti nelle loro sacre scritture.

Credo che il dialogo tra un credente e un non credente sia nel migliore dei casi inutile ed innocuo, nel peggiore dei casi letale. Più che di dialogo (tra sordi) c'è bisogno di reciproca tolleranza. Non intendo il dialogo in generale tra credenti non credenti, che ci deve essere, ma il dialogo specifico su temi religiosi, teologici, ovvero sulla filosofia, psicologia e psicopatologia della religione.

Una delle caratteristiche fondanti di ogni religione è il suo "spirito" di conservazione. Essendo il sacro l'oggetto di ogni religione, ed essendo il sacro ineffabile, assolutamente buono e quindi non migliorabile, non analizzabile e quindi non criticabile, ogni religione che pretende di descrivere, promuovere e difendere il sacro, e di unire le genti intorno ad esso, è contraria alla creatività, al progresso, alla rivoluzione, all'idea di evoluzione e ad ogni cambiamento che non consista nella restaurazione di un ordine religioso in via di disfacimento o nel proselitismo. Il rogo degli eretici, le guerre di religione, la critica del razionalismo e del relativismo etico, sono prove dell'ostinata e cieca difesa di un ordine basato su una certa concezione del sacro e della sua rappresentanza.

7 Cambiare

Non si può cambiare tutto in una volta.

Imparare a cambiare, questa è la sfida del futuro.

Cambiare sé stessi significa spostare i propri limiti.

La gente non vuole cambiare ed è disturbata da chi le chiede di farlo.

La vita è una dialettica tra le forze del mantenimento e quelle del cambiamento.

Quasi nessuno è disposto a cambiare ma quasi tutti vorrebbero che gli altri cambino.

Prepararsi al cambiamento è già cambiare.

Se cambi, rischi. Se non cambi, rischi. Questo è il problema.

Siamo sistemi che interagiscono secondo programmi che possiamo modificare solo in parte.

Per cambiare (scopo della psicoterapia) bisogna superare la paura inconscia di cambiare.

Qualunque idea capace di cambiare il mondo è osteggiata da coloro che temono di perdere privilegi, sicurezza, reputazione e proprietà privata.

Tutti vorrebbero un mondo migliore, ma ognuno aspetta che siano gli altri a cambiare.

Cambiare mentalità significa anche cambiare le proprie motivazioni.

Per cambiare personalità occorre cambiare i propri automatismi.

Le persone si dividono in due categorie: quelli che causano i cambiamenti e quelli che si adattano ai cambiamenti causati da altri.

C'è un limite alla quantità di cambiamento interno ed esterno che un essere umano possa tollerare.

Gli altri non desiderano il nostro cambiamento a meno che non sia in una direzione a loro favorevole.

Per qualcuno che tutta la vita ha cercato di cambiare, un grande cambiamento sarebbe decidere di non cambiare.

Le persone senza nemici vanno d'accordo con tutti, si adattano a tutto e non fanno nulla per cambiare il mondo.

Noi umani abbiamo bisogno di ripetizioni e cambiamenti in un giusto dosaggio, ciascuno secondo la sua personalità.

Una delle cose più emozionanti nella vita di un umano è il cambio della sua posizione gerarchica, o l'illusione di esso.

Ci sono diversi modi di fare la rivoluzione. Si può fare con violenza o dolcezza, volgarità o eleganza, grossolanità o finezza.

Nessuno vuole cambiare se stesso. I cambiamenti che tutti vorrebbero riguardano le cose da possedere o dominare, o la mentalità altrui.

È difficile la cooperazione tra chi vuole cambiare e chi non vuole. E tra chi vuole che gli altri cambino in un senso e chi in un altro.

Per cambiare una cosa bisogna immaginarla diversa nelle sue interazioni con il resto del mondo e chiedersi se le nuove interazioni immaginate sono sostenibili.

La paura di dissacrare il sacro è uno dei più grandi ostacoli al cambiamento sociale, così come il bisogno di dissacrare è uno dei principali motori dell'evoluzione culturale.

Può un umano cambiare volontariamente e liberamente i propri automatismi mentali? Gli conviene farlo? Perché? Come? Le risposte a queste domande sono influenzate dai nostri automatismi stessi.

La vita è essenzialmente automatica. Per cambiare vita bisogna cambiare gli automatismi, sostituirli con dei nuovi. I cambiamenti desiderati saranno effettivi solo quando avranno prodotto nuovi automatismi, ovvero nuovi affetti.

Ogni volta che si cambia ambiente geografico il corpo deve adattarsi a nuove condizioni atmosferiche ed ecologiche. Ogni volta che si cambia ambiente sociale, la mente deve adattarsi a nuove condizioni etiche ed estetiche. Il cambiamento può essere stressante o rigenerante, noioso o divertente, difensivo o creativo.

Se ognuno di noi continua a comportarsi secondo le proprie abitudini, i cambiamenti nella società saranno determinati dal caso, dalle guerre, dalle migrazioni, dai commerci, dalla globalizzazione, dalle catastrofi naturali, dalla tecnologia e dalla volontà di chi detiene il potere, non da noi, che ci limiteremo a subirli e a lamentarcene.

8 Interazioni

Non di buone azioni c'è bisogno, ma di buone interazioni.

Ogni azione è una reazione a stimoli esterni o interni.

Interagire implica servire e farsi servire.

Siamo stati formati dalle persone che abbiamo incontrato.

Una delle cose più interessanti che la moderna fisica ci insegna è che non possiamo conoscere nulla delle cose in sé, ma solo qualcosa delle interazioni tra le cose.

L'uomo ha un tale bisogno di interagire con gli altri che, se non può avere interazioni reali, si contenta di interazioni immaginarie.

L'interazione umana consiste in una negoziazione esplicita o implicita, conscia o inconscia, di identità, ruoli ed esigenze.

Ogni umano è interessato a interagire con gli altri solo secondo un certo copione personale.

La mancanza di interazione può causare frustrazione e danni psichici. Così come abbiamo bisogno di riposare, abbiamo bisogno di interagire.

È nell'interazione con gli altri che l'uomo forma la sua mente e può soddisfare i suoi bisogni.

Il comportamento di una persona è causa ed effetto del comportamento delle persone con cui interagisce.

Cio che penso dell'altro determina ciò che l'altro pensa di me, e ciò che l'altro pensa di me determina ciò che penso dell'altro.

La felicità è fatta di buone interazioni.

L'interazione tra umani può avere un fine, ma può anche essere fine a se stessa, ovvero soddisfare il bisogno di interazione ed essere fonte di piacere.

L'uomo ha un bisogno fondamentale di interagire con i suoi simili. Questo fatto spiega e dà un senso a tante interazioni sociali apparentemente assurde.

Ogni umano chiede e offre qualcosa agli altri, ma lo fa in modo per lo più confuso, nascosto e inconsapevole, rendendo difficili le interazioni cooperative.

Litigare è facile, tutti ne sono capaci, anche i più stupidi e ignoranti. Convivere e interagire pacificamente, invece, richiede doti che pochi possiedono.

Ciò che sento per gli altri dipende da ciò che io credo gli altri sentano per me, e ciò che gli altri sentono per me dipende da ciò che gli altri credono io senta per loro.

Il valore di una cosa, di un'idea, di una persona dipende da quanto quella cosa, idea o persona ci aiuta nelle interazioni con gli altri, ovvero ad interagire con gli altri in modo soddisfacente.

In un sistema che interagisce con altri sistemi, come nel caso dell'essere umano, le interazioni esterne influiscono su quelle interne e vice versa.

Per interagire con gli altri bisogna sentirsi uguali a loro. A tale scopo bisogna dimenticare ciò in cui si è superiori. Bisogna tuttavia evitare di attribuire gli altri qualità e capacità che non hanno.

Qualsiasi interazione sociale, anche la più stupida, insensata, nociva o noiosa è meglio che nessuna interazione sociale. Spesso si interagisce solo per interagire, senza altro fine che l'interazione stessa.

Per capire la vita, l'uomo, la società, il mondo, bisognerebbe cominciare col cercare di rispondere alle seguenti domande: chi/cosa interagisce con chi/cosa? Perché? Come? Secondo quali logiche? Con quali regole? Con quali linguaggi?

Abbiamo continuamente bisogno di interagire con altri umani, ovvero di dare e/o ricevere qualcosa dal prossimo. Senza questo scambio ci assale l'angoscia della solitudine e un senso di colpa verso la nostra natura e la natura in generale.

Una persona può interagire solo con persone che capiscono il suo linguaggio oppure deve censurare il suo linguaggio e adottare quello delle persone con cui desidera interagire, intendendo per linguaggio un particolare mondo di significati e valori.

Ogni umano ha bisogno di interagire con altri, ma molti vogliono ricevere più di quanto l'altro sia disposto a dare, e dare meno di quanto l'altro vorrebbe ricevere, per cui molti restano soli o hanno rapporti insoddisfacenti o violenti.

Quando incontro una persona, le persone che si incontrano sono in realtà almeno otto: (1) io come sono realmente, (2) io come mi vedo, (3) io come l'altro mi vede, (4) l'altro come è realmente, (5) l'altro come si vede, (6) l'altro come lo vedo io, (7) io come credo che l'altro mi veda e (8) l'altro come crede che io lo veda.

Ciò che determina la qualità delle interazioni umane sono le aspettative e i desideri reciproci, ovvero cosa ciascuno si aspetta e desidera dall'altro. Se tali cose sono compatibili e complementari, l'interazione è pacifica, costruttiva, soddisfacente; se sono incompatibili o conflittuali essa è violenta, distruttiva, insoddisfacente.

L'essere umano ha bisogno di interagire cooperativamente con altri umani per soddisfare i suoi bisogni e desideri, ma l'interazione è possibile solo se c'è accordo tra gli interattori sui termini, condizioni e modalità della stessa, e se entrambi la desiderano. Spesso tale accordo manca a causa della diversità di aspettative, gusti, interessi, mentalità, moralità, temperamento ecc., e per il fatto che ognuno vorrebbe ricevere più di quanto è disposto a dare. In altre parole, ognuno vorrebbe che i ricavi ottenibili dall'interazione siano superiori ai costi (in denaro, beni, servizi, sentimenti, emozioni, tempo ecc).

9 Politica

Il peggior nemico della democrazia è la democrazia stessa.

Per fare una democrazia ci vuole un popolo democratico.

In politica un incompetente può fare più danni che un disonesto.

In democrazia, se il 50% +1 dei cittadini è idiota, il governo è idiota al 100%.

Nessun politico dirà mai ai suoi elettori che sono stupidi, anche se lo sono.

I voti degli stupidi sono indispensabili per vincere le elezioni.

In questo mondo comanda chi ha i soldi, e fa i soldi chi comanda.

Informare e governare sono due professioni che richiedono competenze diverse.

Per governare una nazione, una organizzazione o una famiglia non basta essere onesti.

Siamo alle solite. Politici che per farsi eleggere promettono l'impossibile e tanti che ci credono.

Elettori stupidi (e in Italia sono la maggioranza) non possono eleggere che politici incompetenti e/o corrotti.

Il dramma della democrazia è che i voti degli stupidi e dei disonesti contano come gli altri, e sono spesso in maggioranza.

Mi fanno ridere quei partiti impotenti che annunciano una "opposizione durissima".

Non dobbiamo chiedere ai politici di essere onesti, ma agli onesti di occuparsi di politica dopo aver dimostrato di esserne capaci.

Le competenze richieste per arricchire una persona o un gruppo di persone sono diverse da quelle richieste per arricchire un popolo.

L'errore dei populistici è credere e far credere che le cose vadano male per colpa dei cattivi politici e non del cattivo popolo.

I politici, per farsi votare, dicono al popolo ciò che al popolo piace sentirsi dire, non importa quanto sia vero, verosimile o realizzabile.

Se il popolo vuole la dittatura come mezzo per avere ordine e sicurezza, l'avrà. Nessuno potrà impedirlo, nemmeno la costituzione più democratica.

La mentalità di coloro che hanno il potere è diversa da quella di coloro che lo subiscono. Infatti, appena una persona ottiene il potere, si trasforma.

Finché gli onesti si tengono fuori dalla politica limitandosi ad inveire contro i politici disonesti, questi continueranno indisturbati a fare i loro comodi.

Il Vecchio Testamento è fascista. Il Nuovo comunista. Per non far torto a nessuno dei due, i cristiani, a cominciare da San Paolo, sono democristiani.

Io sarei favorevole ad una democrazia in cui possano votare solo coloro che hanno superato un esame di educazione civica, cultura generale e alfabetismo funzionale.

Quando in democrazia i cittadini si tengono lontani dalla politica attiva e si limitano a scegliere tra i partiti politici il giorno delle elezioni, i politici finiscono per corrompersi.

Un politico non dovrebbe essere giudicato per la sua arroganza o il suo egocentrismo, ma per la sua capacità di governare per il bene comune, per la qualità dei risultati del suo governo.

Gli imbecilli, i cretini, gli stupidi ci sono sempre stati e sempre ci saranno in ogni società, in una proporzione che varia da cultura a cultura. Certi partiti politici hanno l'abilità di riunirli in forze politiche.

Chi ha inventato la democrazia dava per scontato che i votanti avrebbero votato per favorire i propri interessi. In realtà succede spesso che i cittadini votino per politiche i cui risultati sono per loro sfavorevoli.

Occuparsi di politica in un paese democratico significa affidarsi ai capricci di un datore di lavoro (il popolo) che ha il diritto di licenziarti ad ogni elezione, senza giustificati motivi, senza cognizione di causa e con qualsiasi pretesto,

I populisti sono i grandi semplificatori della politica e dell'economia, che spiegano in termini semplici le cause, i responsabili e le soluzioni dei problemi. In termini così semplici che anche gli stupidi e gli ignoranti sono in grado di capire.

Il mito del buon dittatore ha origini religiose. Il buon dittatore somiglia stranamente al buon Dio, al Buon Pastore. E' esecutore e garante della volontà di Dio, che ha fatto gli uomini, i re e i dittatori, a sua immagine e somiglianza, perché l'ordine regni sul caos.

10 Etica

I mezzi giustificano il fine.

Ognuno adotta i principi morali che lo assolvono.

Fai la cosa giusta, il resto verrà da sé.

Si può fare del male anche senza fare nulla.

La giustizia la cerca chi non ha il potere.

Non ci sono ladri dove non c'è nulla da rubare.

L'invidia è la faccia nascosta del senso di giustizia.

Il problema non è tanto ciò che facciamo, quanto ciò che non facciamo.

L'uomo è ostile verso coloro che cercano di superarlo sul piano etico.

Qualcuno chiede perdono per il male che ha fatto. Nessuno per il bene che non ha fatto.

Accusare ingiustamente qualcuno di violenza è un atto di violenza.

Non si dovrebbe dare la colpa di qualcosa a qualcosa che non esiste.

Cerchiamo sempre di dare agli altri la colpa del fallimento della cooperazione.

Nel bilancio morale ognuno pensa di aver dato più di quanto abbia ricevuto.

Non solo l'uomo fa di necessità virtù, ma gli immorali fanno virtù dell'immoralità, gli stupidi della stupidità e gli ignoranti dell'ignoranza.

E' facile essere onesti quando non si ha la possibilità di delinquere o di governare.

Quello che è successo durante il nazismo non è stato capito dai più e per questo potrebbe ripetersi. L'umanità non è ancora vaccinata contro certi mali.

Accusare di ostilità chi non è ostile è un atto ostile che vuole giustificare se stesso.

Rispettare una persona significa anche riconoscere i suoi limiti e le sue incapacità, ovvero non aspettarsi da essa ciò che non può fare né pensare.

Vorremmo che gli altri si preoccupino del nostro benessere, ma noi ci preoccupiamo del loro?

Non esiste il buono e il cattivo, il vero e il falso, ma il soddisfacente e l'insoddisfacente.

Solo ciò da cui dipende la nostra vita o che può essere utilizzato nelle interazioni con gli altri ha un valore.

Per me le cose non sono mai buone o cattive in assoluto, ma più o meno utili a qualcuno in un certo momento della sua vita.

Se mi obbedisci sarai premiato, se mi disobbedisci punito. Questo è il nucleo di ogni religione, tradizione, ideologia, etica.

Accusare qualcuno di superbia solo perché non riconosce come vere le nostre ragioni è un vizio più grave della superbia stessa.

Ognuno dovrebbe chiedersi: "Se io non fossi mai nato, le persone con cui ho interagito sarebbero state più o meno felici?"

Non nasciamo con doveri, non esistono doveri né diritti naturali, ma ci conviene darci dei doveri e dei diritti se non vogliamo che la specie umana si estingua.

Una morale completamente soggettiva non è una morale, è solo una personale strategia di vita. La morale (e il conseguente giudizio morale) riguarda regole di comportamento condivise tra almeno due persone.

11 Società

Cumdivido, ergo sum.

A volte si fanno certe cose solo per far parte di qualcosa.

Io appartengo al gruppo dei non appartenenti ad alcun gruppo.

La comunità felice è quella in cui ogni membro serve (a)gli altri.

Ogni comunità ha un senso di superiorità verso coloro che non vi appartengono.

I programmi della televisione sono oggi causa ed effetto della mentalità popolare.

La società è un sistema di interessi più o meno sofisticati, mistificati, nascosti.

Chi non fa nulla per migliorare la società è corresponsabile dello stato in cui essa si trova.

C'è qualcosa di più pericoloso delle armi di distruzione di massa: le armi di distrazione di massa.

La società perfetta è quella in cui ognuno è aiutato dagli altri a soddisfare i propri bisogni primari.

La società è come un puzzle di cui uno può far parte solo se ha una forma adatta alle forme degli altri.

Difficilmente la società può migliorare se non c'è un sufficiente numero di persone disposte a cambiare mentalità.

L'uomo è un sistema di agenti fisici e mentali, e la società un sistema di esseri umani, dunque un sistema di sistemi.

Cristo fu condannato a morte perché disturbava. Lo stesso è accaduto a tanti altri disturbatori dell'ordine costituito.

In un paese incivile, la maggioranza della gente è più tollerante verso gli incivili che verso chi critica l'inciviltà.

Ci sono tre diversi tipi di eroi: gli eroi dell'obbedienza, quelli della ribellione e quelli della creazione di nuove regole.

I gusti non sono solo gusti, ma anche comunità in cui quelli che hanno gusti simili si ritrovano e si distanziano dagli altri.

Facebook è la vox populi della nostra epoca, una voce incontrollata quanto potente, da cui dipendono anche le sorti delle democrazie.

Molte spiegazioni dei fenomeni sociali sono semplificazioni riduttive di una realtà molto più complessa di quanto possiamo concepire.

L'uomo ha bisogno di partecipare frequentemente a riti sociali per confermare la propria appartenenza all'umanità e a certe comunità.

Una cultura è anche un catalogo di riti e giochi a cui si può partecipare insieme con altre persone per confermare la coesione sociale.

Visto che l'uomo ha bisogno di riti per confermare la sua appartenenza sociale, inventiamo dei riti intelligenti e produttivi per sostituire quelli stupidi.

"Credere, obbedire, combattere" è stato sostituito da "Credere, obbedire, comprare". Siamo infatti tutti più o meno manipolati da preti, politicanti e commercianti.

L'uno per cento della popolazione mondiale possiede circa il cinquanta per cento della ricchezza totale. Questo dovrebbe sollevare qualche domanda sulla salute mentale dell'umanità.

Quasi nessuno si lamenta per il fatto di essere nato in una certa famiglia e in certo paese, e quasi tutti accettano e onorano entrambe le cose come se non avessero potuto avere di meglio.

Gli animali rapaci di solito non attaccano gruppi di prede ma solo animali isolati. Anche per questo gli esseri umani cercano di muoversi all'interno di gruppi e di presentarsi come membri di gruppi piuttosto che come individui soli.

La maggior parte della gente non ha tempo da dedicare alla crescita personale né al miglioramento della società perché è troppo occupata a sopravvivere in quella attuale, di cui è sostanzialmente schiava perché deve lavorare, occuparsi dei familiari, ed evitare il cattivo giudizio altrui e l'isolamento sociale.

I riti (formali, informali, religiosi, civili, folcloristici, sportivi, artistici ecc.) hanno un effetto stupefacente sui partecipanti. L'intensa e concentrata soddisfazione del bisogno di appartenenza che i riti producono inibisce più o meno profondamente la capacità critica e analitica nei confronti dei contenuti del rito stesso e di tutto ciò che unisce i membri della comunità intenta a celebrare se stessa.

12 Saggezza

La saggezza è al di sopra delle parti.

L'importante è sapere cosa è importante.

Per imparare a vivere non basta una vita.

Riconoscere i propri limiti è il primo passo per superarli.

La saggezza inquieta chi ne possiede poca.

La saggezza consiste nel non perdere di vista tutto il resto quando si guarda una parte del tutto.

Il saggio sa di non sapere, pur sapendo di sapere più di certi altri.

Il più saggio è colui che sa vedere più cose insieme.

A volte il fine coincide con la fine.

Solo i saggi amano la saggezza.

Il vero saggio è tanto felice quanto uno nelle sue condizioni possa essere, perché la saggezza è la scienza della felicità.

La saggezza è la capacità di conciliare gli opposti.

Ci sono momenti in cui siamo infastiditi dalla nostra saggezza e cerchiamo di metterla a tacere, come pure la nostra coerenza.

Il vero saggio non è umile, non si sopravvaluta ma nemmeno si sottovaluta.

Per vivere bene è molto meglio conoscere un poco di tante cose che molto di poche cose.

Gli ignoranti non amano la sapienza né i sapienti, altrimenti non resterebbero ignoranti.

Il saggio resta sereno e socievole anche di fronte a persone che non gli piacciono o lo disturbano.

La condanna a morte di Socrate ci dice quanto sia pericoloso mostrarsi più saggi dei propri interlocutori.

Non potendo contare sulla mia forza fisica, ho scelto di coltivare la saggezza, ovvero la forza morale e intellettuale.

La vita di un essere umano implica ubbidire e comandare alla natura e agli altri umani. Saggio è colui che capisce quando è opportuno ubbidire e quando comandare, e a chi e come.

Immagina che oggi, e ogni giorno da oggi in poi, sia l'ultimo della tua vita. Se accetti serenamente l'idea della tua morte puoi vivere una vita piena, serena e coraggiosa e darle perfino un senso.

Agli stolti interessa chi ha più successo, ovvero chi è considerato più forte, più bello, più capace, per ammirarlo, imitarlo, screditarlo, invidiarlo o servirlo, trascurando tutti gli altri. Ai saggi interessa ciò che di forte, bello e costruttivo c'è in ogni essere umano, anche in coloro che non hanno ancora avuto successo e quelli che probabilmente non lo avranno mai.

13 Amore

L'amore è il sentimento più misterioso e mistificato.

L'amore non esiste. È un nome inventato per mistificare e nobilitare il piacere, il desiderio e il bisogno di avere e di dare.

Tutti abbiamo bisogno di essere amati, ma amare non è un dovere ed essere amati non un diritto.

Ognuno definisce l'amore come gli pare, per cui è inutile discuterne. Amore è una parola che andrebbe vietata per la confusione che genera, ma io stesso mi dimentico di non usarla.

Le persone più amate sono quelle che riescono a nascondere la loro superiorità.

Voler bene ad una persona significa godere dei suoi successi e della sua libertà. Perciò dove c'è gelosia non c'è amore.

Normalmente ci si sposa per amore o per interesse. I più raffinati amano per interesse.

Succede a volte che l'amore che uno dà non sia considerato tale da chi lo riceve, ma qualcosa di cui farebbe volentieri a meno.

Amore, un concetto in cui gli esperti abbondano (specialmente tra quelli che lo cercano e non lo trovano) e si può dire tutto e il contrario di tutto senza essere smentiti.

Si fa presto a dire amore, ma molti non hanno tempo né energia per amare, ed ad altri non viene permesso dalla gelosia di qualcuno che vorrebbe l'amore tutto per sé.

Amore: parola passepartout a cui ognuno dà il significato che gli pare. Molto usata per nobilitare o giustificare comportamenti discutibili o inspiegabili.

Ci può essere amore senza innamoramento e innamoramento senza amore.

L'amore è una specie di grazia o disgrazia su cui non possiamo fare nulla razionalmente né volontariamente, se non curare quei disturbi psichici che rendono l'amore morboso o mal riposto.

Molti matrimoni sopravvivono solo per la paura, di uno o entrambi i coniugi, di restare soli.

Molte persone preferiscono rinunciare all'amore piuttosto che accettare un amore non esclusivo.

Ma come fai ad amare "il prossimo tuo" se questo è allergico all'idea che tu possa essere migliore di lui?

Ci sono tre tipi di persone: 1) Se non mi ami ti odio; 2) Se non mi ami mi odio; 3) Se non mi ami me ne infischio.

Amo ciò che mi serve e servo ciò che amo.

La disgrazia dell'umanità è che, normalmente, l'amore che uno desidera ricevere è maggiore di quello che uno è disposto a dare, per cui i conti non tornano e si finisce per litigare o separarsi. A ciò si aggiunge il fatto che l'amore è selettivo, per cui ci sono persone che ricevono tante offerte d'amore e altre che ne ricevono poche o nessuna.

Se amare è un atto involontario, allora non c'è nessun merito nell'amare e nessun demerito nel non amare, come nell'amore materno caratteristico di molte specie animali. Tuttavia l'amore può essere volontario, ovvero deciso razionalmente, forzato, non spontaneo, non sentito, simulato, agito ad arte per ottenere la benevolenza dell'amato, ovvero per acquisire meriti.

14 Verità

La verità è molto più complessa della falsità. Per questo la falsità è più popolare.

Il cervello è un grande simulatore.

Il fatto che una notizia confermi le tue opinioni non significa che sia vera.

Una verità parziale spacciata per totale è una menzogna.

Se la verità non creasse problemi, nessuno la nasconderebbe o la combatterebbe e nessuno mentirebbe.

Troppa verità, tutta insieme, fa male a chi non vi è abituato. La verità va presa a piccole dosi.

E' possibile che miliardi di persone credano a cose false? Sì, è normale.

Omettendo parti della realtà si può dimostrare qualsiasi tesi.

Quasi nessuno è interessato alla verità e alla giustizia se non ne ricava qualche vantaggio.

Demistificare le false verità è più importante che conoscere quelle vere.

La verità non è ciò che si dice, ma ciò che si fa.

Le mezze verità sono più pericolose delle falsità totali, perché una verità parziale può nascondere falsità e lacune o essere presa per totale.

Anche i bugiardi, i ciarlatani e gli stupidi, in mezzo ad affermazioni false, infondate o insignificanti, dicono cose sensate, altrimenti nessuno li ascolterebbe.

I credenti nelle fake news considerano fake news le denunce di fake news.

Le persone normali non dicono mai quello che pensano veramente, solo i pazzi e gli sprovveduti lo fanno. Per questo c'è più realtà in molti romanzi che nelle normali conversazioni.

L'arma vincente di ogni ciarlatano consiste nell'inserire qualche affermazione d'incontestabile verità e buon senso tra le falsità e le fantasie. Lo stesso vale per le sacre scritture di molte religioni.

Di tutte le cose che ogni autore ha scritto, che ogni persona ha detto, alcune sono vere, altre false, alcune utili, altre inutili, altre nocive, alcune importanti, altre non importanti. Nessuno è completamente saggio o completamente stolto.

Siamo circondati, sommersi da falsità, a cominciare dalla pubblicità commerciale, dalla propaganda politica, dal proselitismo religioso e dalle opinioni delle masse amplificate dai social media. È difficile difendersi da tante falsità senza isolarsi.

Nei rapporti umani quello che conta non è se ciò che l'altro dice sia vero o falso, ma in che misura l'altro ci accetta, rispetta, ama, apprezza, sostiene. Infatti tendiamo a credere che ciò che dicono le persone che ci amano sia più vero di ciò che dicono le persone che non ci amano.

15 Differenze umane

Siamo tutti diversamente umani.

Le persone più vulnerabili convivono male con quelle meno vulnerabili.

Quando due persone volano a quote diverse, le loro rotte non s'incontrano.

Chi si sente diverso dagli altri è diverso da chi si sente uguale agli altri.

Chi oserà dire che l'uomo medio è mediocre?

L'Italia sarebbe un paese meraviglioso se non ci fossimo noi italiani.

Introversi ed estroversi non si capiscono perché guardano in direzioni diverse.

Chi cerca di superare se stesso non è amato perché superando se stesso rischia di superare anche gli altri.

Per conoscere se stessi è indispensabile confrontarsi con gli altri e capire in cosa e in quale misura siamo diversi.

L'umiltà è una virtù inventata da chi non ha nulla di cui essere fiero.

Il tabù delle differenze umane è talmente forte che distinguere un saggio da uno stolto viene da molti considerato una forma di razzismo.

Che ci siano differenze tra umani è indiscutibile. Discutibili sono invece la natura, l'origine e gli effetti di tali differenze, specialmente da un punto di vista civile e morale.

Ci sono persone incapaci di godere, che invidiano coloro che ne sono capaci e fanno di tutto per impedirglielo.

L'arroganza è un'accusa inventata da chi è incapace di concepire idee originali.

Più una persona cresce moralmente e intellettualmente, più aumenta la sua differenza rispetto a coloro che non crescono nella stessa misura. Per questo molti, che desiderano soprattutto essere normali, rinunciano a crescere.

Le persone si possono classificare secondo un continuum ai cui estremi ci sono l'intellettuale e il muscolare. Il primo preferisce scommettere sulla capacità e la bellezza dell'intelligenza, il secondo sulla forza e la bellezza fisica.

Coloro che non si conformano ai costumi della propria comunità sono soggetti ad una paura inconscia dell'isolamento sociale che può essere alleviata solo mediante la partecipazione a riti di appartenenza reali o immaginari. La vita di queste persone oscilla tra l'affermazione delle loro differenze e il senso di colpa per essersi diversi.

L'introverso è più lento dell'estroverso perché è meno spontaneo, ovvero perché si chiede più volte, prima di parlare o agire, se ciò che potrebbe dire o fare sia giusto o ingiusto, morale o immorale, appropriato o inappropriato, pertinente o impertinente, bello o brutto, utile o inutile, sicuro o pericoloso, buono o cattivo per sé e per gli altri.

16 Felicità

Chi vuole insegnare agli altri come essere felici, deve prima di tutto dimostrare di esserlo.

Felicità è interagire abitualmente con gli altri in modo soddisfacente.

La conoscenza della verità non rende necessariamente felici, perché la felicità è spesso basata sull'illusione.

La felicità non è la libertà dai bisogni, ma la possibilità di soddisfarli ogni giorno.

La felicità non esiste, ma esistono momenti felici.

Per essere felici, basta credere di esserlo.

La felicità è spesso un'illusione, ma l'infelicità una realtà.

La felicità è fatta anche di dolori calanti, di resistenze cedenti.

La felicità può essere basata sulla speranza o illusione di una futura felicità.

La felicità di un individuo dipende molto da come esso si sente trattato dagli altri.

Felicità è il sentimento che provi mentre stai interagendo in un modo che ritieni buono e giusto per te e per gli altri.

La conoscenza, la cultura, l'istruzione non ci rendono felici né ci portano al successo, ma ci aiutano a capire perché non siamo felici né abbiamo successo.

La felicità: per alcuni arriva inaspettata, per altri arriva dopo terribili fatiche, per altri ancora non arriva mai. Anche perché non è chiaro cosa sia e da cosa dipenda.

Il Natale è una promessa di felicità, di fraternità, di comunità, di pace e di regali. A parte i regali ai bambini, normalmente la promessa non viene mantenuta e dal giorno dopo tutto torna come prima.

Felicità è interagire con le persone e le cose giuste al momento giusto e nel modo giusto, ovvero soddisfacente per tutti gli interattori.

La maggior parte delle ricette di felicità e serenità che troviamo nel supermercato delle religioni, filosofie, ideologie e pseudoscienze offrono cure palliative che non risolvono il problema principale di ogni essere umano, che è quello di avere interazioni mutuamente soddisfacenti con altri umani.

Quando ero bambino nessuno sentiva la mancanza di uno smartphone, nessuno ne aveva bisogno, e a nessuno veniva in mente che uno smartphone potesse renderci più felici o alleviare le nostre sofferenze. E così è stato. Infatti lo smartphone, in generale, non ci ha reso più felici né ha alleviato le nostre sofferenze anche se ha facilitato la soluzione di qualche problema.

17 Libertà

La libertà dovrebbe essere un mezzo, non un fine.

La libertà deve essere sempre relativa. La libertà assoluta coincide col nulla.

Si può essere schiavi del bisogno di libertà.

Libertà è facoltà e diritto di reagire in modo imprevisto.

Il libero arbitrio consiste nello scegliere a quali forze (interne ed esterne) obbedire e a quali resistere.

L'uomo vuole essere libero di rimanere schiavo, ignorante, illuso, irresponsabile.

Ci sono persone per cui libertà significa diritto di imporre agli altri i propri valori.

La schiavitù può essere confortevole, perfino piacevole.

Il riso è uno scoppio di libertà.

Per star bene bisogna liberare ciò che è troppo legato e legare ciò che è troppo libero.

Per piacere a Dio e agli esseri umani occorre offrire loro, in sacrificio, la propria libertà di pensare, sentire, agire.

I sorrisi sui volti di certi monaci dimostrano quanto la rinuncia alla libertà possa essere per certe persone fonte di serenità.

Abbiamo paura di essere liberi di comportarci in modo asociale e di subirne le conseguenze.

L'uomo è sempre stato, direttamente o indirettamente, consciamente o inconsciamente, diretto da altri esseri umani. Questo assicura una certa moralità. Un uomo totalmente libero sarebbe troppo pericoloso.

Se il libero arbitrio non esiste, accetto il mio destino. Se esiste, scelgo le opzioni che mi fanno star meglio. Se esiste parzialmente, faccio entrambe le cose. Nel dubbio, prendo per buona la terza ipotesi.

La libertà fondamentale di un essere umano è quella di scegliere dove guardare e con chi o cosa interagire. Tale libertà è limitata dalle sue paure conscie e inconscie che gli sottraggono una quantità di opzioni.

La libertà più grande che un umano possa esercitare è quella di uccidersi, sebbene molti suicidi avvengano involontariamente, impulsivamente, per disperazione, e non come conseguenza di una scelta libera e serena.

18 Filosofia

Ci sono mille filosofie e una sola scienza.

La filosofia dovrebbe servire a combattere la cattiva filosofia.

La filosofia è anche un mezzo per giustificare le proprie scelte.

I filosofi vengono tollerati, e perfino elogiati, finché sono innocui, cioè finché con le loro idee non rischiano di rivoluzionare la società.

Una filosofia che non è capace di mettere in dubbio qualsiasi cosa (a cominciare da se stessa) non è affidabile.

Al contrario degli scienziati, i filosofi non dovrebbero insegnare, ma suggerire.

La questione non è se la filosofia sia utile o inutile. La buona filosofia è utile, quella cattiva inutile o dannosa. La questione è dunque come distinguere la buona filosofia da quella cattiva.

Anche alle filosofie e ideologie più belle e convincenti manca sempre qualcosa di importante.

Una filosofia che si rispetti dovrebbe essere capace di vedere le cose sia dall'alto che dal basso, ovvero sia con gli occhi dello statista e dello stratega che con quelli dell'operaio e del soldato.

Nietzsche e Freud mi hanno insegnato a pensare in modo libero e critico, a sospettare di tutto e tutti, a cominciare da me stesso.

Un errore comune di filosofi e non filosofi è credere che una cosa insufficiente sia sufficiente.

Qualunque filosofia che non si ponga come obiettivo la trasformazione della società o dell'individuo è inutile, o è utile solo a giustificare lo stato presente.

Nel mondo accademico i testi chiari e facili sono snobbati perché li possono capire tutti, anche da chi non ha fatto studi superiori.

La metafisica è un luogo frequentato da ciarlatani perché vi si può affermare qualunque cosa senza il rischio di essere contraddetti.

Non è importante leggere, capire e condividere tutto quello che ha scritto un filosofo, ma solo le parti che ci possono essere utili.

Ogni filosofo, come ogni essere umano qualsiasi, ha la cattiva abitudine di stabilire una gerarchia delle importanze, minimizzando o ignorando tutto ciò che non rientra nel suo campo di studio preferito.

19 Identità sociale

È normale essere anormali.

Dimmi di cosa ridi e di cosa non ridi e ti dirò chi sei.

Chi sono? Un essere umano che cerca di capire come funziona.

Siamo tutti prigionieri delle nostre identità sociali.

Dimmi chi citi e ti dirò chi sei.

Nietzsche diceva: diventa ciò che sei. Il problema è sapere ciò che si è.

Ognuno è il suo corpo, la sua storia e i modi in cui è capito e valutato dagli altri.

Forse la vera autenticità consiste nel riconoscere e accettare l'incoerenza e l'ambivalenza (o ambiguità) delle nostre identità.

Essere autentici richiede il coraggio di mostrarsi come si è, non come si dovrebbe o vorrebbe essere.

Le interazioni tra umani dipendono dalle loro identità sociali assunte, presunte o attribuite.

Ognuno è (anche) il denaro che possiede.

A volte mi viene l'angoscia di non riconoscermi, di essere cambiato.

Ogni giorno recitiamo il personaggio che il nostro codice genetico, le nostre esperienze e la società hanno scelto per noi.

L'uomo è sempre impegnato ad affermare e confermare la propria identità sociale, sia mentre interagisce con altri, sia quando è solo, in attesa dei prossimi incontri.

Per poter interagire con qualcuno non è possibile essere qualsiasi cosa, avere qualsiasi identità e natura, essere se stessi liberamente, ma è indispensabile avere una identità, ovvero un insieme di caratteristiche, compatibile con le aspettative e le esigenze dell'altro.

Conosci te stesso! Ottima cosa, ma per riuscirci non basta volerlo. Chi vuole conoscere se stesso deve fare un percorso complicato e difficile, in cui ci si può anche perdere o ingannarsi. A tale scopo è indispensabile l'aiuto di altre persone (dal vivo o mediante libri), e trovare le persone giuste è una questione di fortuna.

20 Inconscio

Il mio inconscio non mi appartiene, sono io che appartengo ad esso.

Per l'inconscio è meglio sbagliare insieme che avere ragione da soli.

Qualunque cosa facciamo o pensiamo è soggetta ad un'autocensura inconscia.

L'io cosciente è progressista, l'inconscio è conservatore.

Siamo tutti costituiti e diretti da automi inconsci e interdipendenti.

I demoni che popolano il nostro inconscio ci condizionano più delle persone reali.

Anche i sentimenti e le emozioni hanno, o seguono, una logica, seppure inconscia e involontaria.

L'inconscio non è solo un archivio, ma un agente segreto che tiene in scacco la coscienza.

Quando due persone interagiscono, a interagire non sono tanto le loro coscienze, quanto i loro inconsci.

L'uomo è sempre impegnato in una partita a tre. I giocatori sono il suo io cosciente, il suo sé (inconscio) e gli altri individui, considerati collettivamente e individualmente. Ognuno dei giocatori ha le sue motivazioni, le sue esigenze e la sua logica, spesso contrastanti e in conflitto di interessi. Nessuno può vincere a danno di un altro senza subire una pericolosa rappresaglia. Scopo del gioco è trovare il miglior compromesso per soddisfare tutte e tre le parti. Ne consegue che ogni parte deve in una certa misura adattarsi alle esigenze delle altre due senza rinunciare alla sua natura essenziale e senza mortificarla. Il raggiungimento di tale compromesso è l'oggetto della saggezza e della psicoterapia.

L'io cosciente può cambiare in un attimo: basta una scoperta. L'inconscio, invece, per cambiare ha bisogno di tempi lunghi.

L'inconscio non vuole essere scoperto, vuole continuare a fare ciò che gli pare, senza essere disturbato da consigli, psicoterapie o altro.

La spontaneità, intesa come comportamento libero, è una illusione. Quando siamo spontanei siamo in realtà guidati da programmi inconsci e involontari, ovvero dalle nostre abitudini mentali.

Qualunque comportamento umano ha un senso, ovvero una logica, anche quelli che ci appaiono assurdi, illogici, insensati, folli. Il senso è un algoritmo scritto nell'inconscio di ognuno di noi, diverso per ogni persona.

Ciò che oggi è nel cuore, all'inizio era nella testa. Ciò che oggi è inconscio all'inizio era conscio. È l'abitudine che rende spontanee, involontarie, automatiche, acritiche, inconscie cose che inizialmente erano volontarie e consapevoli.

21 Psicologia

La psicologia è l'informatica della mente.

Per migliorare la società bisogna migliorare la psicologia.

La psicologia è la scienza dell'irrazionale, è cercare la logica dell'irrazionalità.

Non fidarsi di nessuno, nemmeno di se stessi. E' il grande insegnamento della psicologia.

Lo scopo della psicologia dovrebbe essere il miglioramento dei rapporti umani nel senso di una migliore soddisfazione dei bisogni degli interessati.

La psicologia è teoria e analisi; il romanzo è applicazione pratica e sintesi.

Per la maggior parte degli esseri umani, i grandi della filosofia e della psicologia sono stati inutili.

La nostra psiche è troppo importante per non occuparcene personalmente e lasciare che se ne interessino solo psicologi e preti.

La psicologia indaga ciò che non sappiamo e a cui non pensiamo, che tuttavia determina i nostri pensieri.

Molti problemi psicologici sono psico-logici, ovvero hanno a che fare con una errata logica che usiamo per valutare noi stessi e gli altri.

Qualunque filosofia, psicologia o psicoterapia è influenzata dagli interessi personali del suo autore o praticante.

Facebook è un ottimo osservatorio di psicologia sociale.

Tanti testi di psicologia sono come quei libri che insegnano come guadagnare tanti soldi rapidamente e con poco sforzo.

Non sono gli stati che devono essere governati, ma i popoli, e qualsiasi analisi politica che non tenga conto della psicologia del popolo da governare è inefficace.

22 Sentimenti

I sentimenti sono rotondi, i pensieri quadrati.

La capacità di gioire implica quella di soffrire.

I sentimenti sono il capro espiatorio di ogni immoralità.

Tra ragione e sentimenti ci sono reciproche manipolazioni.

Il ridere è causato dalla improvvisa diminuzione di una paura.

Chi ha la pelle dura non può capire chi ha la pelle delicata, e viceversa.

Nulla è certo tranne l'esistenza del piacere e del dolore.

Attraverso il piacere e il dolore, la natura, ovvero il programma genetico della la nostra specie, ci fa fare ciò che vuole.

I sentimenti non sono la causa di un comportamento, ma la l'espressione delle sue motivazioni o frustrazioni.

Se ad una persona non dimostri i sentimenti che quella si aspetta o desidera da te, essa può pensare che tu sia incapace di provarli.

A cosa serve il dolore? A educare. È il modo in cui la natura, ovvero lo spirito della specie, costringe i propri funzionari a fare il loro dovere, punendoli quando non lo fanno.

Per me il mistero più grande è l'esistenza del sentimenti, cioè del piacere e del dolore nelle loro svariate forme, e la loro funzione nella vita di ogni essere capace di godere e di soffrire.

Non ci sono soluzioni definitive per ottenere il piacere, perché esso è sempre temporaneo e provvisorio e va ricercato di nuovo ogni volta, meglio se in forme diverse, perché la ripetizione annoia.

È possibile controllare le proprie risposte emotive? Ovvero trovare il lato positivo in ciò che ci disturba e il lato negativo in ciò che ci attrae? Penso di sì, e credo che sia un esercizio utile per diventare più saggi.

23 Intelligenza

Siamo tutti diversamente intelligenti.

Non ci vuole molto ingegno per essere normali.

Per apprezzare l'intelligenza di una persona bisogna essere almeno altrettanto intelligenti.

Gli esseri umani non sono abbastanza intelligenti per capire se stessi.

Le persone fisicamente più deboli sono le più motivate a risolvere i problemi con l'intelligenza anziché con la forza.

L'intelligenza è la capacità di comprendere idee complesse. Più un'idea è semplice, più basso è il livello di intelligenza richiesto per comprenderla.

L'intelligenza di una persona disturba i meno intelligenti perché li fa sentire tali.

Attribuire ad una persona più intelligenza di quella che ha può condurre a fatali errori di comunicazione e interazione.

La metà della popolazione mondiale ha un livello di intelligenza inferiore alla media.

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere e conciliare i bisogni e i desideri propri e quelli altrui.

Un'intelligenza vivace ha sempre bisogno di nuovi stimoli, nuove forme, e mal sopporta le ripetizioni e ciò che è amorfo.

È inutile essere intelligenti se non si usa l'intelligenza per soddisfare i bisogni propri o altrui.

La maggioranza degli esseri umani non è abbastanza intelligente per capire i propri errori cognitivi.

24 Apprendimento

Chi educa l'educatore?

Ognuno fa ciò che ha imparato a fare.

Ci vuole molto più tempo a disapprendere che ad apprendere.

Per imparare una cosa bisogna farne uso.

I bambini si possono educare, gli adulti no.

Rieducare è molto più difficile che educare.

Non si impara guidando, ma seguendo ed eseguendo.

L'apprendimento è una specie di programmazione della mente.

Io sono ciò che apprendo, e ciò che apprendo dipende da ciò che sono.

Fintanto che ognuno cerca di dimostrare che le proprie idee sono giuste e quelle dell'interlocutore sbagliate, nessuno impara qualcosa dall'altro.

Per imparare a suonare uno strumento musicale ci vogliono centinaia di ore di studio e di esercizio. Come possiamo pensare che sia più facile e rapido imparare nuove abilità sociali o cambiare mentalità?

Così come i manuali per l'apprendimento delle lingue straniere o di materie scolastiche sono divisi per livello (principiante, medio, avanzato) così dovrebbero essere anche i libri che insegnano a pensare e a vivere, come quelli di filosofia e psicologia.

25 Giudicare

Chi non comprende, giudica.

Chi non condanna il male ne è complice.

E' assurdo giudicare male qualcuno perché giudica.

Chi non giudica assolve, chi assolve ha giudicato. Non si può non giudicare.

Non bisogna smettere di giudicare, ma cambiare e migliorare i modi, i criteri, i punti di vista e gli scopi del giudizio.

La paura di essere giudicati può condurre ad un comportamento rigidamente moralista o, al contrario, ad un totale relativismo morale, ovvero ad una morale fai-da-te.

Il pluralismo filosofico e culturale conviene a chi non vuole essere giudicato.

Con l'aumentare delle nostre conoscenze diminuisce la nostra certezza di giudizio.

Siamo profondamente condizionati dall'idea del giudizio morale: facciamo qualsiasi cosa per evitarlo o meritarne uno buono.

Condividere dei valori e delle verità comporta il sottoporsi ad un corrispondente giudizio morale e intellettuale.

Molti sono per un pluralismo e relativismo filosofico, etico e culturale, ovvero per un fai-da-te morale in cui ciascuno si giudica come gli conviene sottraendosi al giudizio altrui.

Stiamo attenti a ciò che diciamo, perché dalle nostre parole gli altri si faranno un'idea più o meno vera o falsa, secondo i loro paradigmi, di chi siamo, chi crediamo di essere, come li giudichiamo e delle nostre intenzioni. C'è sempre il rischio di passare per arroganti, narcisisti, nemici, ignoranti, sciocchi, ingenui, perdenti, falsi, incoerenti, pazzi ecc.

26 Pensare

Pensare implica immaginare.

Se pensare ci fa star male, non bisogna pensare meno, ma pensare meglio.

Pensare è parlare con persone immaginarie.

Illudersi sapendo di illudersi è una vetta della filosofia.

Si può essere padroni o schiavi delle idee proprie e altrui. Le idee possono essere usate come risorse o gabbie mentali, come strumenti di conservazione o di progresso.

Scrivere i propri pensieri è prepararsi a dirli a qualcuno che incontreremo.

Se pensare è come immaginare di vedere un film, le persone più creative tendono a immaginare film sempre diversi.

I materialisti consigliano di pensare di più, gli spiritualisti di pensare di meno. Io che sono pragmatico preferisco pensare meglio.

Ci sono quelli che si fanno ammazzare per difendere un'idea e quelli che cambiano idea per qualche soldo in più.

Dalla qualità dei nostri pensieri dipende la qualità delle nostre relazioni e interazioni con gli altri, da cui dipende il nostro benessere psichico. Tuttavia la qualità dei nostri pensieri non dipende dalla nostra volontà, perché i pensieri sono involontari.

La checklist è una geniale invenzione che serve a guidare il pensiero, in quanto suggerisce a chi la usa opzioni di cose a cui pensare lasciandogli la scelta di ciò su cui concentrarsi. La checklist aiuta dunque a non trascurare o dimenticare opzioni importanti e a scegliere in modo più efficiente cosa fare, pensare o volere.

Quando pensiamo dovremmo pensare che il nostro pensiero è estremamente limitato rispetto alla complessità della realtà sia esterna che interna, delle quali il pensiero può afferrare solo pochissimi aspetti. Quindi non solo dobbiamo esercitarci all'autocritica come persone, ma dobbiamo ricordarci di criticare il nostro stesso pensiero in quanto insufficiente per natura.

27 Ragione

Ragionare è semplice, vivere è complicato.

Chi vince ha sempre ragione.

Quando la ragione ci accusa, preferiamo l'irrazionalità.

Ognuno ha ragione dal suo punto di vista, ma certi punti di vista sono più limitati di altri.

Ha sempre ragione chi definisce a suo modo il significato delle parole che usa.

La ragione serve soprattutto a giustificare le decisioni del cuore.

Se ammetto che hai ragione, non significa che io abbia torto.

Nessuno ha completamente ragione, ma ognuno ha le sue ragioni.

In un certo senso hai ragione, in un altro, torto.

Ognuno avrebbe ragione se la realtà fosse semplice come la vede.

La ragione obbedisce ai sentimenti senza accorgersene e si illude che i sentimenti le obbediscano.

Ognuno ha ragione dal suo punto di vista. Perciò l'importante non è avere ragione, ma avere un punto di vista più alto e più ampio.

28 Vita

Ogni forma di vita è una strategia di riproduzione.

La vita è un conflitto di interessi.

Amare la vita significa non cercarne una diversa.

La vita è una metafora del teatro e viceversa.

La mia vita è un esperimento di cui sono la cavia.

Invece di viverla, passò la vita cercando di capirla.

Il modo più semplice e sicuro per ridurre il numero delle morti è ridurre il numero delle nascite.

Voglio fare della mia vita un'opera d'ingegno.

Nessuno ha il diritto di non soffrire e di non morire. Facciamocene una ragione.

Non abbiamo scelto di nascere e non sceglieremo di morire, tranne in rari casi.

Alla fine della vita il bilancio consisterà in cosa cosa ho dato agli altri, cosa ho avuto da loro e cosa abbiamo fatto insieme.

Vivere improvvisando significa fare cambiamenti causali nel proprio comportamento e osservarne gli effetti, mantenendo i cambiamenti che hanno avuto un effetto piacevole e smettendo quelli che hanno avuto un effetto spiacevole.

29 Comprensione

Ho capito che non avevo capito.

Per capire una cosa bisogna viverla.

È difficile comprendere ciò che ci disturba o ci repelle.

Disprezzare ciò che non si capisce è tipico degli ignoranti e degli stolti.

Comprendere una persona non implica condividere ciò che essa dice o pensa.

La maggior parte della gente pensa che ciò che non riesce a capire non sia importante.

Io non voglio capire tutto poiché non posso capire tutto, ma voglio capire tutto ciò che posso capire.

La maggior parte della gente è talmente occupata a vivere la sua vita che non ha il tempo per cercare di capirla.

Meglio rivolgersi agli sciamani, visto che i medici sono tutti pagati dalle multinazionali del farmaco. Molti la pensano davvero così.

Criticare è un diritto e un dovere, se si vuole migliorare la società. Tuttavia prima di criticare bisogna comprendere, perché non ha senso criticare ciò che non si comprende. La "comprensione critica" è l'atteggiamento ideale.

Capire un'idea significa riuscire a spiegarla usando i propri schemi e le proprie categorie mentali. Un'idea incompatibile con i propri schemi e le proprie categorie mentali risulta incomprensibile finché questi non cambiano fino al punto di comprenderla.

30 Immaginazione

L'immaginazione non ha limiti tranne quelli imposti dalle nostre paure.

Immaginare e pensare sono arti che si possono imparare.

Progettare è immaginare e descrivere una realtà diversa.

La psicoterapia dovrebbe includere un addestramento alla libera immaginazione.

Immaginare può richiedere coraggio. A volte abbiamo paura di immaginare cose contrarie a ciò che ci è stato insegnato.

in ogni momento siamo intrappolati tra il ricordo di un passato e l'aspettativa di un futuro più o meno immaginari.

L'uomo è un animale immaginario, ovvero capace di immaginare e immaginarsi, ma incapace di conoscersi. La sua vita e il suo benessere dipendono dalla qualità della sua immaginazione, perché da essa dipende la qualità del suo comportamento.

A chi ha avuto un passato difficile e un presente deludente non resta che immaginare un futuro soddisfacente.

Immaginare di essere un'altra persona è un esercizio difficile, pericoloso e sorprendente. Richiede coraggio, libertà e cultura. Potrebbe cambiare in modi imprevedibili la vita di chi lo fa.

Pensare è immaginare. Immaginare è simulare interazioni, relazioni, combinazioni, eventi, come se avvenissero realmente, sapendo che non sono reali. Solo i bambini e i malati di mente non riescono a distinguere l'immaginazione dalla la realtà.

La meditazione è una specie di immaginazione non creativa. La fantasia è una specie di immaginazione non realistica. La religione è una combinazione di meditazione e fantasia. L'immaginazione che preferisco è creativa e realistica. Consiste nel prevedere cose nuove possibili, utili, piacevoli e realizzabili. È un'attività che richiede apprendimento, esercizio, stimoli, e il superamento di inibizioni conformiste, della resistenza al cambiamento e della paura di avventurarsi in percorsi mentali inesplorati e logiche alternative.

31 Scegliere

Saper scegliere è più importante che saper fare.

Se vuoi diventare chi sei non devi adattarti agli altri ma sceglierli.

Una scelta non casuale è sempre conseguenza di una logica, ovvero di una legge fisica o di un programma.

Poter scegliere liberamente e senza condizionamenti con chi, come e quando interagire è roba da superuomini.

Ciò che scelgo di fare in questo momento determinerà in parte il mio futuro e le opzioni che in futuro mi si presenteranno, tra cui potrò scegliere cosa fare.

Ci sono infinite cose che potrei scegliere di fare, ma di pochissime sono di volta in volta consapevole. Ciò riduce enormemente la mia libertà pratica rispetto a quella teorica.

L'uomo è un animale selettivo, che sceglie ciò che ritiene più soddisfacente per i suoi bisogni, spesso ignorando i bisogni altrui e quelli dell'ambiente di cui ha bisogno per vivere.

In ogni momento c'è una cosa ottimale che uno può fare per la soddisfazione dei bisogni propri e/o altrui. Si tratta di trovarla. Tuttavia, ciò che è ottimale in un certo momento può essere inadatto in un altro momento.

Non possiamo permetterci di leggere qualsiasi libro, di vedere qualsiasi film. di parlare con qualsiasi persona, di andare in qualsiasi luogo, di credere a qualsiasi cosa. Dobbiamo scegliere ciò che è meglio per noi e per la società.

Esercitare il libero arbitrio significa scegliere con chi / cosa / come interagire qui ed ora, nella consapevolezza che le nostre scelte avranno conseguenze più o meno positive o negative, nelle nostre interazioni future.

32 Letteratura

Le poesie sono collages di parole.

Gli aforismi sono distillati di idee.

Il vantaggio della poesia sulla prosa è la sua libertà dalla dittatura della ragione.

La letteratura mondiale è piena di tesori che non conoscerò mai per mancanza di tempo.

La letteratura è interazione sociale virtuale, immaginaria.

La poesia è la forma di letteratura più onesta perché non pretende che ciò che dice sia vero.

Una poesia non si può discutere. Non può essere giusta o sbagliata, solo bella o brutta, commovente o insignificante agli occhi e al cuore di chi la legge.

Il teatro, il cinema, il romanzo, la poesia, l'arte, la musica, consistono nella rappresentazione dei bisogni umani e dei sentimenti causati dalla loro soddisfazione e frustrazione.

I buoni aforismi sono assoluti, riduttivi e generalizzanti perché estremamente sintetici. Non vanno per il sottile e sono provocatori. Non si può criticare un aforisma come si critica una tesi.

33 Ruoli

La vita sociale è come un'opera teatrale in cui ognuno di noi cerca di giocare un certo ruolo più o meno compreso, accettato o osteggiato dagli altri.

Ognuno vorrebbe avere un certo ruolo e rango nella società o in un certo gruppo, e assegnare agli altri certi ruoli e certi ranghi. Il problema è che raramente c'è accordo sulle rispettive assegnazioni.

I problemi sociali consistono, essenzialmente, in un insufficiente incontro tra la domanda e l'offerta di interazioni secondo ruoli, condizioni e scopi posti dagli individui offerenti e richiedenti.

Di ogni umano chiedersi: con chi interagisce e in quali ruoli?

Che ruoli ho nelle visioni del mondo degli altri? E che ruoli hanno gli altri nella mia visione del mondo?

L'effetto umoristico nasce da un brusco cambiamento di ruolo di una persona (da un ruolo inferiore ad uno superiore, da uno perdente a uno vincente, o viceversa) per effetto di un brusco cambiamento di contesto.

La società è un mercato di identità, dove ognuno sceglie l'identità, ovvero il ruolo, da assumere come si sceglie un vestito o una maschera da indossare. E ogni identità comporta un prezzo da pagare in divieti e doveri.

Ogni cosa che facciamo, diciamo e scriviamo (compreso ciò che postiamo nei social network come Facebook) esprime inconsciamente l'identità sociale che assumiamo o desideriamo assumere, la posizione gerarchica, il ruolo e il prestigio che consideriamo giusti per noi e il desiderio che tali assunzioni vengano riconosciute e accettate dagli altri.

È come se ogni umano, vivendo, producesse un film, un romanzo, una storia in cui sono coinvolti, insieme a sé stesso, tutti gli altri, con ruoli più o meno importanti. A ciascuno le storie altrui sono più o meno gradite in funzione della parte che vi ha. E allora ognuno dovrebbe chiedersi rispetto ad ogni altro: che ruolo ho nella sua storia? Che ruolo ha nella mia storia?

34 Criticare

Anche le critiche debbono essere criticabili.

È facile criticare qualcuno dopo avergli avergli arbitrariamente attribuito idee e intenzioni criticabili.

Ci sono persone che non sanno distinguere una critica costruttiva da una manifestazione di disprezzo, arroganza o aggressività.

Di solito, chi critica non ha dubbi sulle idee e le intenzioni del criticato e non è consapevole del fatto che si tratta solo di sue interpretazioni.

Criticare o non criticare, questo è il dilemma. Perché se critico mi rendo antipatico a tutti quelli che direttamente o indirettamente sono toccati dalle mie critiche; se non critico sono complice di tutte le stupidità e malvagità di cui io e i miei simili siamo capaci.

La critica sociale è l'attività intellettuale più difficile e ingrata, sebbene essa sia ciò di cui la società ha più bisogno per migliorare. Perché a nessuno piace essere criticato.

Bisogna criticare tutto ciò che l'uomo fa e dice, a partire da ciò che noi stessi facciamo, diciamo e pensiamo. Perché nessuno è innocente, nessuno onnisciente e nessuno immune da errori.

E' facile che una critica venga percepita come un'offensiva manifestazione di disprezzo. Criticare e disprezzare sono due cose diverse, ma non tutti riescono ad apprezzare la differenza.

35 Linguaggio

Un linguaggio è una rete di parole.

Una lingua s'impara usandola, ovvero interagendo con altri mediante essa.

Se voglio parlare col mio gatto, devo usare il suo vocabolario, non il mio.

Due persone, per interagire pacificamente, devono usare un linguaggio comune.

I neologismi servono a liberarsi da vecchie associazioni mentali ovvero pregiudizi divenuti inutili, improduttivi, fuorvianti, o nocivi.

L'uomo è l'unico animale capace di dare nomi alle cose, ma a volte dà lo stesso nome a cose diverse e altre volte nomi diversi alle stesse cose.

L'uomo è l'unico animale capace di creare linguaggi simbolici. Perciò esistono tante lingue umane, mentre gli altri animali parlano una sola lingua e non hanno bisogno di apprenderla.

Qualsiasi parola può essere usata come punto di partenza per un viaggio infinito, attraverso analogie, affinità, sinonimi, contrari, assonanze, cause ed effetti, conseguenze logiche, provocazioni, stimoli, incanti, ricordi, domande ecc.

36 Paura

La gente ha paura di chi non ha paura.

Una paura divide se è singolare, unisce se è comune.

La più insidiosa delle paure è quella di avere coraggio.

Ci sono persone che starebbero bene se non avessero paura di star male.

Tra le varie paure ci sono anche la paura della paura e la paura del coraggio.

La paura di cambiare è più forte della paura del riscaldamento e dell'inquinamento globali.

Una paura può essere vinta solo da una paura più grande o da un incentivo più potente.

Abbiamo paura di capire ciò che ci fa paura, perché per capire qualcosa dobbiamo avvicinarci ad essa, ma abbiamo paura di avvicinarci a ciò che ci fa paura.

37 Pazzia

La folla è folle.

Siamo tutti matti ma pochi lo sanno.

Pazzo è colui che non sa distinguere la realtà dall'immaginazione.

La questione non è se siamo pazzi o sani di mente, ma quanto siamo consapevoli delle nostre pazzie.

Provate per qualche minuto a immaginare di essere pazzi. Forse scoprirete qualcosa di interessante sulla natura umana e su voi stessi, che non avete mai osato conoscere.

Ci sono ancora 12 paesi dove c'è la pena di morte per gli atei o gli apostati. Questi casi dimostrano che la maggioranza di una società può essere malata di mente e trasmettere la sua malattia alle generazioni successive.

"Normale" non significa "sano". Sano è chi non soffre se non in misura occasionale, giustificata e proporzionata rispetto alle cause. Ci sono società, come la nostra, dove è "normale" avere disturbi mentali, soffrire per motivi irrazionali, ovvero cercare ciò che fa male e non cercare ciò che fa bene.

La follia e la stupidità non sono fenomeni binari (per cui uno sarebbe sano o malato di mente, intelligente o stupido), ma fenomeni quantitativi. Intendo dire che siamo tutti, in misura variabile, pazzi e stupidi, chi più, chi meno, a volte di più, a volte di meno. Lo stesso vale per la consapevolezza di essere parzialmente pazzi e stupidi.

38 Solitudine

Anche quando siamo soli interagiamo con gli altri dentro di noi.

Si è tristi perché si è soli o si è soli perché si è tristi? Sono veri entrambi i casi.

La solitudine è insopportabile. Per evitarla siamo disposti perfino a farci indottrinare.

Quanto più in alto si vola rispetto alla media, tanto più grande è la probabilità di restare soli.

Non basta stare insieme a qualcuno per non sentirsi soli. Ciò che conta è il reciproco desiderio di stare insieme.

La solitudine è una medicina da prendere a dosi che non vanno superate, pena l'emarginazione. Ognuno può permettersi dosi più o meno forti, a seconda delle proprie capacità.

Non siamo mai mentalmente soli perché anche nella solitudine la nostra mente si prepara ai prossimi incontri o scontri con gli altri. Tutto si fa per gli altri, con loro, per servirci di loro o difenderci da loro.

Dobbiamo scegliere di quale sofferenza soffrire: quella causata dalla solitudine o quella causata dall'assurdità del comportamento altrui.

39 Bellezza

Eleganza fa rima con semplicità.

Ci sono persone a cui, se toglie la bellezza fisica, non rimane nulla di interessante.

L'arte, la musica, la poesia ed ogni forma di bellezza, incluse quelle di cui si servono le religioni, sono l'oppio dei popoli, e anche io ne faccio uso.

L'adorazione di uno stesso dio costituisce motivo e strumento di coesione sociale, così come l'adorazione di un certo tipo di bellezza ovvero di stile estetico.

La bellezza non insegna nulla, si limita a sedurre. Ma può essere usata da un insegnante per rendere seducenti i propri insegnamenti e da un dittatore per rendere seducenti i propri ordini.

La natura è ingiusta. A certe persone dà la bellezza, ad altre la nega, indipendentemente dai meriti. E la società non fa nulla per compensare questa ingiustizia, anzi l'accentua favorendo le persone più belle a svantaggio delle meno belle.

Ci sono alcune persone che non hanno nulla di meglio da offrire che il proprio corpo, e in esso, più che nella propria mente, investono le proprie risorse, per renderlo sempre più forte, bello e sano. In quanto alla loro mente, non pensano che sia utile migliorarla e non ci investono.

40 Caso

Per caso periremo o ci salveremo.

Siamo nati per caso e per caso moriremo. Il caso dà le carte e noi giochiamo.

Tutto ha un senso, anche se non riusciamo a capirlo, tranne ciò che avviene per caso.

La realtà è ciò che accade, ovvero il risultato di una combinazione di caso e necessità.

E' illusorio cercare un senso in ciò che è casuale, come pensare che nulla avvenga per caso.

I fenomeni macroscopici sono completamente deterministici, quelli microscopici sono parzialmente aleatori.

Con le carte che il caso mi ha dato, avrei forse potuto giocare meglio? Certamente sì col senno di poi, ma col senno di allora?

41 Conformismo

Il conformismo non può essere creativo, per definizione.

Il motto del conformista: se molti lo facessero, lo farei anch'io.

Il motivo per cui si dicono, scrivono e fanno banalità non è banale.

Quasi tutti misurano il valore delle cose dal successo che esse hanno già ottenuto.

Le feste sono anche esami in cui si misura la conformità delle persone rispetto alle forme, norme e valori della comunità, da cui si evince il grado di appartenenza alla stessa.

La scuola insegna soprattutto ad obbedire, a conformarsi, a pensare secondo schemi stabiliti dalle autorità politiche, religiose, culturali e accademiche. Essa premia la conformità e punisce la devianza.

L'essere umano è capace di qualsiasi cosa se questa è considerata normale dal suo gruppo di appartenenza. Qualsiasi delitto, se compiuto in massa diventa lecito. Qualsiasi assurdità, se praticata in massa, diventa sensata, o addirittura obbligatoria.

42 Sesso

L'attrazione sessuale fisica è un grande potere che le donne hanno sugli uomini.

Il sesso, per l'uomo è la felice conclusione di un percorso pieno di speranze, per la donna il felice inizio di un percorso pieno di speranze.

Per certe persone il sesso è un fine, per altre un mezzo, per altre ancora un pericolo.

Per un uomo, offrire dei fiori ad una donna in quanto donna significa porsi ad un livello superiore (protettore) o inferiore (servente), mai paritario.

Le donne si fanno belle per attrarre gli uomini, sia quelli che ancora devono incontrare, sia quelli con cui sono legate, per evitare che sciolgano il loro legame attratti da altre donne più belle di loro.

Nei 10 comandamenti biblici ce n'è uno che dice "non desiderare la donna d'altri". Ma non ce n'è uno che dica "non desiderare l'uomo d'altre". Perché? Evidentemente per il Signore è inconcepibile e inaccettabile che le donne possano avere desideri sessuali.

Una importante differenza tra la donna e l'uomo: raramente una donna si concede sessualmente ad una persona dell'altro sesso senza pretendere qualcosa in cambio, come ad esempio fedeltà, protezione o beni materiali o immateriali; un uomo, invece, lo fa normalmente senza condizioni.

43 Arte

Alla bellezza si perdona tutto.

L'arte è una droga e uno status symbol.

Gli artisti e i poeti sono produttori e trafficanti di forme stupefacenti.

Certe forme d'arte ci piacciono perché ci mostrano che c'è qualcuno mentalmente più disturbato di noi.

L'arte sacra dimostra come la bellezza possa essere usata efficacemente per soggiogare le menti delle persone.

La bellezza di una foto non si misura con la sua somiglianza al reale, ma con la forza dei sentimenti che riesce ad evocare.

44 Responsabilità

Più ci liberiamo, più aumenta il peso delle nostre responsabilità.

Noi temiamo chi, con le sue idee o il suo operato, ci mette di fronte alle nostre responsabilità.

Parlare male di qualcuno è un modo per distogliere l'attenzione dalle proprie responsabilità.

Ognuno di noi è una società (di agenti mentali autonomi) a responsabilità limitata.

Più si è intelligenti, istruiti, liberi, economicamente sicuri e in salute, più si è corresponsabili dello stato della società in cui si vive.

Non dobbiamo dare sempre ad altri la responsabilità dei mali della società. La società siamo noi, ognuno di noi, siamo tutti, chi più, chi meno, corresponsabili dello stato della società.

45 Stupidità

E' stupido rimproverare uno stupido di essere tale.

Più si è stupidi e meno si è consapevoli di esserlo.

A volte, per stare in pace con gli altri, bisogna fingersi più stupidi di quanto si sia realmente.

La stupidità nel popolo c'è sempre stata, ma oggi viene glorificata.

Riuscirò a farmi perdonare dalla gente per aver scoperto la sua stupidità?

Lo stupido desidera comandare quanto l'intelligente e spesso vi riesce, anche perché gli stupidi, che sono maggioranza, preferiscono essere comandati da stupidi come loro.

46 Informazione

Siamo tutti manipolati e manipolatori.

L'informazione informa la vita, ovvero le dà forma. La vita è basata sullo scambio di informazioni tra elementi di organismi.

In un'ecologia di informazioni, l'assenza di informazione costituisce un'informazione.

L'informazione (contenuta nel DNA e nelle strutture cerebrali) è la base della vita, del comportamento innato e del modo in cui un essere vivente elabora le sue esperienze.

La vita è basata su, e dipende da, una continua elaborazione e generazione di informazioni, a partire dal DNA. Per non morire (come specie) dobbiamo trasmettere una quantità di informazioni, da noi ereditate ed elaborate, a coloro che ci succederanno, e che essi a loro volta elaboreranno e trasmetteranno ad altri.

47 Musica

La musica è un rito sociale, come il teatro, il cinema ed ogni altra forma d'arte.

Ascoltare musica è un rito di appartenenza sociale, anche se la si ascolta da soli.

Il bello della musica è che può essere usata come strumento per manifestare una comune appartenenza, come colonna sonora di interazioni umane, come motivo per ballare insieme ad altri sia fisicamente che metaforicamente.

Le colonne sonore sono come lo zucchero che aiuta a inghiottire qualsiasi cosa, coprendo i sapori repellenti e l'insipidità. Un artificio che i pubblicitari conoscono bene. La musica piace, incanta, diverte e rende attraente ciò che non lo è.

La musica è come una droga leggera che dà piacere e conforto. Essa viene usata per promuovere emotivamente idee benefiche o malefiche, come l'amore, la fratellanza, ma anche l'indottrinamento religioso e militare. E' perciò anche uno strumento di potere, come la bellezza in generale.

48 Risolvere problemi

Gli errori più comuni che facciamo riguardano la valutazione del grado di complessità dei problemi.

Una soluzione che non tiene conto di tutti gli aspetti di un problema rischia di aggravarlo o di creare nuovi problemi.

Diffidare di chi propone soluzioni semplici a problemi complessi, ovvero della maggioranza degli elettori.

Ad essere d'accordo sulle soluzioni dei problemi sociali sono soprattutto i fanatici e i fondamentalisti di ogni ideologia.

La forma di ignoranza più diffusa e pericolosa non consiste nel non conoscere qualcosa, ma nel credere che qualcosa sia più semplice di quanto realmente sia, ovvero di non riconoscere la complessità dei problemi, specialmente quelli sociali, e, di conseguenza, proporre soluzioni che anziché alleviarli li aggravano.

49 Tempo

Mai dire mai e mai dire sempre.

La vita è adesso. Il passato e il futuro sono solo idee.

Un piccolo spazio/tempo pieno di cose interessanti è più ricco di un grande spazio/tempo vuoto.

Forse il tempo non esiste, forse esiste sono il presente in continua trasformazione, e il passato e il futuro sono solo idee.

Non posso escludere che la mia esistenza sia solo un cursore che si muove in uno spazio-tempo infinito già determinato che comprende tutto il passato e tutto il futuro.

50 Auto-migliormento

È passato un altro giorno. Come l'ho usato? Come mi ha usato?

Cercava sempre di migliorare, non capendo che proprio per questo non era amato.

Ogni tanto bisogna buttare via le chiavi che non aprono nessuna porta per impedire loro di fare confusione.

A forza di migliorare se stessi si finisce per diventare migliori di altri, e questo dà fastidio a chi è stato superato. Perciò per migliorare ci vuole coraggio.

51 Comunicazione

L'incomunicabilità tra le persone non finisce mai di stupirmi.

L'unico modo per non essere fraintesi è quello di non esprimersi, ma anche il silenzio può essere frainteso.

È impossibile non comunicare al nostro interlocutore, mediante il linguaggio non verbale, i nostri sentimenti e le nostre opinioni sulla sua persona e le sue idee.

Se tutti si attenessero alla regola di parlare meno dell'interlocutore, ad eccezione del tempo dedicato alle domande e alle risposte, i dialoghi sarebbero molto produttivi.

52 Creatività

Creatività ed evoluzione dipendono da errori di riproduzione.

È difficile pensare creativamente senza nuovi stimoli esterni.

La creatività si nutre di se stessa, attraverso l'osservazione di produzioni creative.

Io non ho inventato nulla. Ho solo selezionato e connesso in un modo nuovo idee altrui che ritengo utili alla soddisfazione dei bisogni umani, a cominciare dai miei.

53 Mentire

Le bugie più difficili da scoprire sono quelle che diciamo a noi stessi.

Chi inganna se stesso inganna anche gli altri.

Siamo circondati, sommersi da falsità, a cominciare dalla pubblicità commerciale, dalla propaganda politica, dal proselitismo religioso e dalle opinioni delle masse amplificate dai social media. È difficile difendersi da tali falsità senza isolarsi.

Credele alle stesse bugie unisce più che credere alle stesse verità. Perché le bugie sono semplici e tutti le possono spiegare e capire, mentre le verità sono complesse e difficili da spiegare e capire.

54 Morte

La morte ci fa paura, o ci attrae, anche perché ci rende tutti uguali.

Forse la morte è solo il ritorno all'eternità dopo una brevissima pausa.

Il tribunale della natura mi ha condannato a morte ma non ha specificato il giorno dell'esecuzione.

La morte è un ringiovanimento totale, è tornare allo stato prenatale, cioè a ciò che si era prima di nascere, prima ancora di essere concepiti.