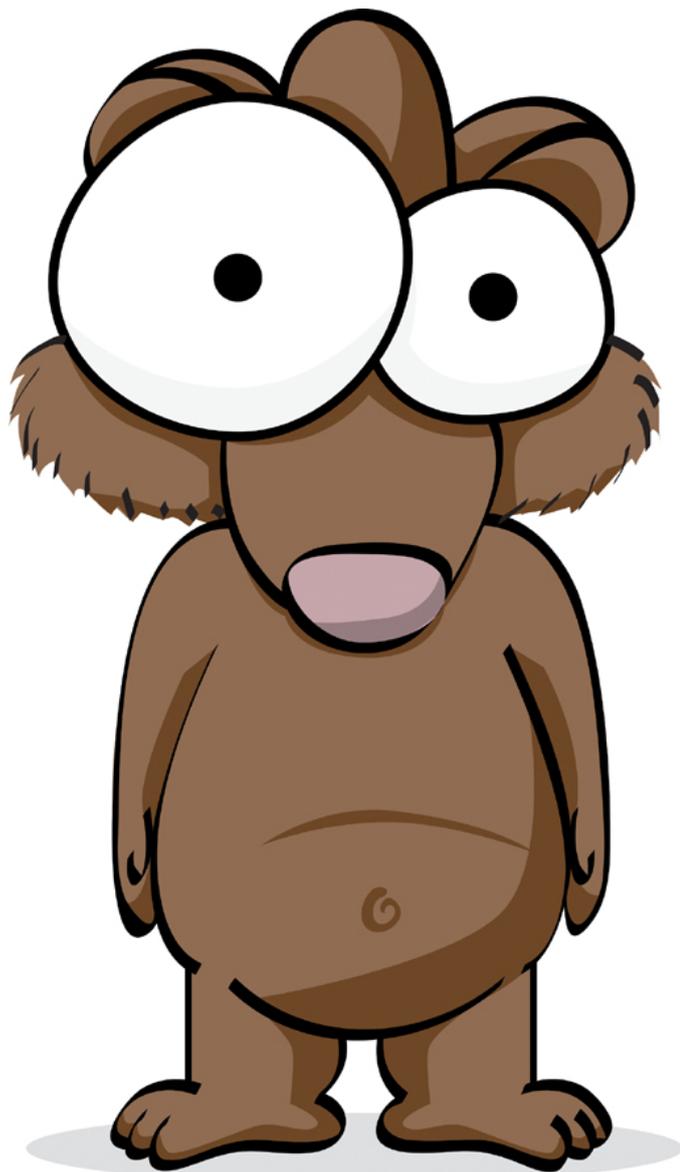


roberto | tomesani

felici.info

*si impara a parlare inglese,
a suonare la chitarra
e ad essere felici*



indice

<i>se avessi un figlio.....</i>	3
<i>la felicità è un muscolo.....</i>	9
<i>ottimismo ad ogni costo, che idiozia.....</i>	17
<i>il pensiero sbagliato al momento sbagliato</i>	19
<i>non aspettare di essere felici.....</i>	23
<i>c'è un errore di programma.....</i>	32
<i>collezionista di sollievo</i>	37
<i>il cervello cambia: impara una lingua utile</i>	46
<i>fuori dalla piastrellina</i>	53
<i>un fiume in piena.....</i>	56
<i>respirare è una cosa semplice</i>	61
<i>l'imbroglio del "carpe diem"</i>	67
<i>la scoperta dell'acqua calda.</i>	70
<i>chi è felice, è sexy</i>	72
<i>ma stai solo leggendo?.....</i>	76
<i>il tuo progetto di vita: per cosa vivi?</i>	79
<i>Dio è felice?.....</i>	88
<i>ciao.</i>	101

01

se avessi un figlio

Mettiamola così.

Se tu avessi un figlio, oppure un amico, o una persona che comunque ti sta a cuore, che dovesse impegnarsi a studiare molto, alla vigilia di un esame importante; se tu lo vedessi chino sui libri, nella sua cameretta, alla luce della lampada da tavolo, stanco, con gli occhi arrossati ed angosciato; e tu ti avvicinassi a lui e, standogli alle spalle, iniziassi a borbottargli: *"Accidenti, è veramente tantissimo lavoro! Come puoi studiare tutte quelle cose? È veramente difficile, e anche lungo... non credo che tu ce la possa fare. È già mezzanotte, non puoi andare avanti così, di sicuro farai un sacco di fatica e non ti resterà in mente nulla. D'altra parte, anche se ti alzassi domani*

mattina presto, avresti dormito troppo poco, ed in più ti sentiresti angosciato perché mancherà poco tempo. Non credo proprio che tu ce la possa fare. Non smettere di studiare, perché sarebbe anche peggio, ma non farti illusioni, sarà un'insufficienza..."

Che ne dici? Mica male, eh?

Sarebbe un buon modo, poiché realista e legato allo stato dei fatti, per aiutarlo ad affrontare la serata?

Oppure, in alternativa, gli passeresti accanto, gli faresti una carezzina sulla nuca e poi, andando silenziosamente in cucina, gli porteresti un the caldo se è inverno - od una Coca-cola fresca - se è estate, o altre piccole attenzioni per farlo sentire coccolato?

Domanda assolutamente retorica.

Ovviamente, un po' di piccole attenzioni e coccole, anche se non tolgono nulla alla fatica che quello studente deve fare, sono il modo per aiutarlo, mentre fargli presente costantemente, di sottofondo, quanto sia difficile superare quello che sta affrontando sarebbe il modo migliore per fiaccare anche un bisonte arrapato.

Nota: sia il pensare alla difficoltà, sia l'offrire piccoli elementi di consolazione non producono nessuna variazione sul lavoro da affrontare: quello è, e quello resta.

Ma il primo atteggiamento può rendere quella fatica insormontabile, mentre il secondo è un aiuto vero.

Ora, supponendo che tu abbia figli, o amici, o partner a cui vuoi bene, ma supponendo anche che un pochino di bene tu possa volerne anche a te, perché mai nella vita di tutti i giorni dovresti riservare a te stesso il trattamento sadico del bofonchiatore alle spalle, anziché quello sano del genitore o amico che ti sostiene? Perché è proprio questo che avviene, quando lasci che i pensieri di sottofondo seguano il corso che hanno normalmente i pensieri: si propongono, e ripropongono, e si agganciano ad altre sensazioni, e continuano, di sottofondo, mentre vivi la tua vita, a portare alla tua angosciata attenzione, tutte le difficoltà, i problemi, i nemici, gli ostacoli che ci sono, ci sono stati e ci

saranno.

Con una costanza ed una cattiveria che nessun altro potrà avere nei tuoi confronti (perché nessun altro ha la possibilità di starti alle costole così a lungo quanto ti stai tu stesso, alle costole), i pensieri realistici e quindi pessimistici ti addenteranno l'animo minuto dopo minuto, durante tutta la giornata e - se il periodo è di quelli sfigati - anche durante la nottata, ricordandoti quanto tu sia limitato, ed illimitate siano invece le difficoltà.

Questo succede, in effetti, nella mente di ognuno di noi, pessimista od ottimista che sia: durante quasi tutta la giornata, nei momenti in cui non siamo realmente assorbiti da qualche attività o sensazione, alcuni pensieri di sottofondo continuano a riaffiorare, ed a riproporsi, ed ad occupare la maggior parte delle "risorse di sistema" emotivo.

Se, ad esempio, hai il problema di non avere soldi abbastanza per pagare l'affitto a fine mese, questo pensiero non si limiterà a proporsi nel momento in cui "lavorerai" ad una soluzione, e quindi quando avrebbe un senso occuparsene. Al contrario, quel pensiero riaffiorerà mentre stai facendo colazione, mentre scorri le pagine del giornale, mentre cammini per strada, mentre sei al telefono con una persona non molto divertente, mentre fai la doccia, e in cento altri momenti nei quali il pensare a quella cosa non ti sarà assolutamente di nessun aiuto.

Non solo.

Oltre a quel pensiero (l'affitto da pagare), saranno moltissime le altre considerazioni preoccupate che si affastelleranno nella tua mente, apparentemente incapace di starsene buona senza pensare a qualcosa.

Così, oltre ai soldi per l'affitto ti verrà in mente dell'esame del sangue che devi fare da settimane, del regalo ancora da comprare a tuo cugino, della vicina di casa indisponente che ti sposta lo zerbino, del sapone dei piatti terminato, e tanti, tanti, tanti altri disagevoli, ruvidi, sabbiosi pensieri che, senza alcuna utilità, continueranno a tornare a galla come gnocchi troppo cotti in una pentola di acqua che bolle.

È questa la normalità. Il corso dei pensieri di tutti si snoda in questa maniera.

Quindi, verrebbe da dire, visto che il modo di pensare naturale per tutti è questo, perché dovrei preoccuparmene?

Esistono i divertimenti, gli svaghi, le attività rilassanti, che sono appunto il modo in cui interrompere il turbinio delle preoccupazioni quotidiane, e rilassare un po' la mente.

In realtà le cose non stanno assolutamente così...

Quelli che sembrano essere pensieri "normali" sono invece l'equivalente del borbottio di sottofondo, che ricorda allo studente dell'esempio iniziale quanto epocalmente inutile e destinato al fallimento sia il suo sforzo.

I "normali pensieri", le piccole preoccupazioni che ronzano nella mente, sono un costante e ricorrente richiamo a tutto quello che dovremo affrontare, e - nella maggior parte dei casi - alle difficoltà che semplicemente ci *immaginiamo* di dover affrontare; e la doppia perfidia di questi pensieri sta nel fatto che non solo ci espongono in anticipo e ripetutamente a tutti gli stress che dovremo affrontare, ma anche alle mille differenti combinazioni possibili di complicazioni e sfighe aggiuntive che la nostra mente - previdente - è in grado di prefigurare e farci immaginare.

Nota bene: nel farci immaginare cosa potrebbe accadere (e non si parla di pensieri catastrofisti, ma semplicemente della normale folla di piccole normalissime pre-occupazioni quotidiane) la nostra previdentissima e lungimirante mente ci espone non solo allo stress dei problemi e delle occupazioni vere, ma anche e soprattutto al grattacapo delle possibili evoluzioni, in tutte le permutazioni che ci sembrano plausibili.

Tuttavia, la percezione che abbiamo è quella di dover affrontare ciascuna di quelle piccole o grandi incombenze a cui tutte queste varianti ci esporrebbero.

È come se, al supermercato della vita, pagassimo in "moneta emotiva" non solo quello di cui effettivamente abbiamo bisogno, ma tutto quello che esiste sugli scaffali del super, nei magazzini

e nei TIR che stanno arrivando. E magari, a ben pensarci, anche nelle fabbriche da cui partono i TIR che arriveranno nei magazzini che riforniranno gli scaffali dinnanzi a cui siamo.

Non solo.

Ancora più bastardamente, i "normali" pensieri - che come è noto viaggiano più veloci della luce - ci esporranno non solo ad una moltiplicazione esponenziale delle cose che crediamo di dover fare ed affrontare, ma anche proponendocene tutte quasi contemporaneamente, come una gigantesca ondata marrone.

Ed ecco che, con la percezione di dover fare tantissime cose, e con la percezione pressoché contemporanea di tutte le attività, incombenze e problemi, affrontare una giornata sembra, a volte, un'impresa biblica.

Comunque: sgradevole.

Così, a meno di non avere giornate o periodi fortunatissimi, in cui gli avvenimenti reali ci mandano di continuo messaggi piacevoli, in una condizione di normalità la percezione che abbiamo, di sottofondo, è di una costante, discreta rottura di marroni.

Un'altra trappola della normale modalità di pensiero è che ci si senta circondati di cose brutte, in definitiva; una casa più brutta di quello che avremmo voluto; una giornata piena di seccature; un cielo grigio; un vicino con la faccia da cretino e l'alito cattivo; un partner che non è quello che pensavamo; un autobus lentissimo; la benzina insopportabilmente cara; il film per vedere il quale abbiamo pagato un salato biglietto che sembra sceneggiato da un macaco; la scarpa scomoda. E così via, innumerevoli, continui, sgradevoli insetti di fastidio quotidiano, che ci fanno percepire la giornata come se fosse un'insostenibile sequenza di fastidiosi contrattempi.

O, nel caso di indole meno pessimista, la percezione è comunque quella di una sequenza di eventi e rimandi sostanzialmente grigi, insapori; diciamo: noiosi, o comunque non esaltanti.

Ciliegina sulla cacca.

Ben mescolati con i consueti pensieri sulle cose che (forse) *stiamo* per affrontare, una sana mente "normale" infarcirà il rumore di fondo dei pensieri (si stima, circa 50.000 pensieri nel corso di una giornata) propone anche simpatici flash-back di cose prevalentemente sgradevoli che sono *già successe* e sulle quali, quindi, non abbiamo nessun potere.

Questi pensieri, ancor più distanti degli altri dal poterci aiutare in qualcosa, non solo ci fanno spendere inutilmente energie emotive, e cioè le nostre vere risorse, ma oltretutto ce lo fanno fare per qualcosa di veramente immutabile, come è il passato.

Perché odiarsi così? Perché lasciare che la persona da cui non puoi scappare (te stesso) e con cui parli più a lungo che chiunque altra (te stesso), continui a scoraggiarti con quel borbottio che ti ricorda che non ce la potrai fare?

È giunta l'ora di coccolarsi un po', per recuperare le energie.

E, soprattutto, di trovare il modo per finalmente trovare un po' della serenità e felicità che tanto desideriamo.

Serenità e felicità sarebbero alla fin fine l'obiettivo di tutte le nostre azioni e progetti, ma pure sembrano allontanarsi eternamente sul cammino, come il miraggio delle pozzanghere in lontananza su una strada asfaltata d'agosto.

Come raggiungerle?

02

la felicità è un muscolo

La felicità è un muscolo.

Non si innesca da sola: va innescata.

Non cresce spontaneamente: va coltivata.

Tuttavia, il coltivarla non è un'attività poi così malvagia, e comporta una "fatica" piacevole.

Soprattutto, è una fatica che offre i primi risultati tangibili nel giro di pochissimo tempo, a differenza della forma fisica che, per essere coltivata, richiede molti sforzi e tempo.

Per vedersi formare dei bei pettorali, o per vedere ridisegnato il tuo sedere, devi mettere in conto almeno almeno un paio di mesi di fatica in palestra.

Per cambiare le normali giornate da grigie e spente a piacevolmente leggere, invece, possono bastare un paio di

giorni, e spesso anche solo un paio d'ore.

Poi, il continuare a coltivare le percezioni piacevoli produrrà delle vere e proprie modifiche sostanziali del modo con cui il nostro cervello reagisce agli eventi, portando - nel medio termine - ad acquisire letteralmente un'abilità ed una predisposizione alla felicità che altrimenti non avremmo avuto.

Ma procediamo con calma. Puoi darti tutto il tempo che vuoi, facendolo coincidere con il tempo che vorrai impiegare a leggere questo libretto.

Però, non bluffare.

In queste pagine ti verranno suggerite delle indicazioni per come innescare un modo di vivere più sereno; cose semplici, alla portata di tutti, e compatibili con qualsiasi stile di vita, o condizione, o religione, o convinzione tu abbia.

Però, non bluffare, provaci davvero. Non hai nulla da perdere: ti accorgerai che funziona, ed avrai solo voglia di continuare.

Ma se non ci provi, non lo potrai mai sapere.

Dicevamo: andiamo per gradi.

Come probabilmente ti sarai già reso conto, è praticamente impossibile che la felicità duratura si presenti spontaneamente, semplicemente aspettandola. Anzi, più gli anni passano, più la felicità sembra evaporare dal quotidiano, e fare solo delle apparizioni, piuttosto rare e comunque temporanee.

Quando ci si imbatte in una serie di eventi fortunati e piacevoli, l'umore migliora e si rinforza un po' la sensazione di speranza ed ottimismo.

Ma, solitamente, gli eventi che si presentano durante le normali giornate sono abbastanza distanti dall'essere entusiasmanti. Ci colorano l'umore di diverse sfumature dal marroncino pallido all'ocra spento, dal grigio topo al fumo di Londra, dal beige anticato all'avorio sporco.

Le "serie di eventi fortunati" sono molto, molto meno frequenti delle serie di rotture di scatole.

Bene.

Il primo, importante passo da fare per cambiare lo stato d'animo in cui ti troverai a spendere le giornate (e, quindi, la tua vita), è quello di contrastare il "borbottio" di pensieri negativi di cui parlavamo nel capitolo introduttivo.

Come ci dicevamo - e come facilmente tu stesso puoi constatare se solo presti attenzione al lavoro sotterraneo dei tuoi pensieri, a meno che tu non sia immerso in un'attività che ti assorbe piacevolmente, durante quasi tutta la giornata sei in balia di un sotterraneo borbottio di pensieri, che per semplicità potremmo raggruppare in:

a) *Pensieri neutri*: fugaci immagini e sensazioni di quotidiani frammenti di cose senza particolare direzione né senso. Sono però pensieri molto più rari di quanto non sembri.

b) *Preoccupazioni non preoccupanti*; questi rappresentano, invece, la maggioranza assoluta dei pensieri di tutti noi.

Sono i pensieri che ci portano a prefigurarci situazioni che vivremo a breve, e cose che faremo di lì a poco.

Sono il prodotto della nostra intelligenza, nel senso che - grazie alle capacità del nostro cervello - riusciamo non solo a trarre esperienza da quello che viviamo (come fanno tutti gli animali) ma anche ad utilizzare le nostre esperienze per "astrarre" delle ipotetiche previsioni di quello che avverrà.

In questo modo, mentre sto lavando i piatti penso all'auto nuova da comprare, mentre sto guidando penso alle scarpe da lucidare, mentre apparecchio la tavola penso ai capelli da tagliare, eccetera eccetera.

In realtà, questa cosa non solo non è produttiva, ma al contrario è distruttiva della serenità, dato che per ciascuna di queste attività ci si fa carico delle relative difficoltà non quando davvero servirebbe a qualcosa affrontarle, ma in momenti assolutamente improduttivi.

E non è vero che in questo modo ci "si porta avanti con il lavoro", perché non stiamo parlando di complesse situazioni che richiedano meditazione - e come vedremo anche in quei casi il pensiero di sottofondo è dannoso - ma di semplici piccole

incombenze di cui ci preoccupiamo.

Il che non ha senso.

Cosa vuol dire "pre-occuparsi"? Occuparsi prima; di cosa, dato che sono cose che non possiamo fare in quel momento?

Ha forse senso dire che mi *pre-lavo* la faccia? Che *pre-parcheggio* la macchina? Che *pre-grattugio* il formaggio?

Certo che no. Quell'azione la potrò fare solo nel momento in cui potrò agire su quella cosa.

Eppure, il nostro *sistema automatico di pensieri di fondo* questa ovvietà pare non conoscerla. Ci sottopone a rotazione, continuamente, il pensiero pre-occupato in problemi e compiti in relazione ai quali in quel momento non possiamo fare assolutamente nulla.

Il risultato, però, è che ci sentiamo continuamente pressati di una quantità di cose da fare assolutamente insostenibile, con l'affanno del non riuscire a stare dietro a tutto.

Si innesca la fretta, la sensazione di frustrazione, di inadeguatezza e, con esse, la voglia di essere altrove.

L'unica cosa che potremmo fare - cioè quella che stiamo facendo - è quella di cui non ci rendiamo conto, tanto e vero che dobbiamo tornare sui nostri passi per controllare se abbiamo chiuso la porta, spento la luce, preso le chiavi, eccetera. In quel momento, infatti, eravamo *pre-occupati* a pensare di fare una cosa che non potevamo fare.

Stressantissimo.

Ed anche eccezionalmente stupido.

Eppure, "funzioniamo" tutti così, di default. Il che significa che - in assenza di un nostro atto cosciente per evitare che il pensiero si comporti in questo modo idiотico - sprecheremo la maggior parte della nostra vita a pre-fare qualcosa che non possiamo fare, angosciandoci perché sommersi non tanto di cose da fare, ma dal pensiero ricorrente e ricorsivo di tutto quello che dovremo fare.

Non solo.

Piove sul bagnato.

Come ben sappiamo è vero che "la lingua batte dove il dente duole", il che, fuor di metafora, significa purtroppo che

l'attenzione inconscia torna con l'insistenza di un ago di bussola a puntare alle cose che meno ci piacciono, quelle sgradevoli, antipatiche.

Così, i pensieri delle cose antipatiche da fare ci affioreranno alla mente non una, ma decine, centinaia di volte, moltiplicando in un caleidoscopio di cacca la percezione di un prossimo futuro pieno di cose sgradevoli.

Si tratta magari di pochi eventi antipatici ma, appunto come in un caleidoscopio, verranno riprodotti e rispecchiati su loro stessi più e più volte, componendo una fitta e continua maglia di percezioni sgradevoli.

Ed ecco come una giornata in sé non particolarmente difficile, né stressante, né ansiogena, diventa una giornata pesante da reggere. Certo, diventa una giornata molto peggiore di come potrebbe essere se non ci fosse - di sottofondo - il pensiero di decine e centinaia di cose da fare, con la sensazione di essere sommersi di incombenze, quando in realtà si presenteranno solo una alla volta, ed in modo assolutamente sopportabile, se non considerate nel loro insieme.

c) Preoccupazioni per problemi eventuali.

Questa è la categoria di pensieri con effetti più deleteri ma anche, fortunatamente, quella per cui le cose possono migliorare di più, se solo lo si vuole.

Le "*Preoccupazioni per problemi eventuali*" sono il più eclatante effetto secondario deleterio (oltre a tutti quelli positivi) della nostra capacità di astrazione.

Ci dicevamo come l'essere umano, a differenza degli altri animali, abbia la capacità di astrarre ipotesi e "proiezioni" degli eventi.

In questo modo, abbiamo ben presente a noi stessi non solo il panorama degli eventi che stiamo affrontando, arricchiti dalle esperienze passate, ma anche un nutritissimo carnet di *eventualità* (che - attenzione - non sono *eventi*); questo significa che il nostro cervello ci offre l'elaborazione non solo dell'interpretazione di quello che sta succedendo, ma anche - e spesso soprattutto - la proiezione di quello che potrebbe succedere.

Attenzione, però.

Da un lato, questa eccezionale capacità è quella che ci ha offerto ed offre la possibilità di essere progettuali, determinati, focalizzati su obiettivi, e creativi.

In altre parole, proprio il saper prefigurare quello che ancora non esiste, ma potrebbe essere posto in esistenza grazie a qualche nostra azione, è il meccanismo grazie al quale agiamo in maniera intelligente, e cioè con la capacità di "leggere dentro" gli avvenimenti ed immaginare le possibili evoluzioni. E questa è cosa buona.

Dall'altro lato, l'effetto collaterale, la cosa "cattiva".

Mentre in una situazione di vita semplice (il contadino con il suo campo; il cacciatore dietro la sua preda; il cavernicolo davanti al suo fuoco) questa capacità dà solo il meglio delle sue potenzialità, in una situazione ed una società complessa come quella in cui viviamo, il tentativo del nostro cervello di snocciolarci tutte le possibili varianti future ci porta ad essere presto prigionieri di un "loop" eccezionalmente pericoloso. Il fatto, cioè, che la nostra capacità di astrazione ci offre troppe possibili interpretazioni, troppi scenari ipotizzabili, troppi pensieri realistici su quello che potrebbe avvenire.

Il fatto è che, nel magma dei nostri pensieri di sottofondo, l'immaginare una possibile evoluzione dei fatti ci espone praticamente allo stesso stress a cui verremmo sottoposti se dovessimo affrontare quell'avvenimento.

Il che non solo non è vero, ma è anche - nella maggior parte dei casi - perfettamente inutile.

Quando lascio che il pensiero vada libero, ed inizio ad immaginare quali potrebbero essere le reazioni degli altri ad una mia frase, o l'evoluzione di una mia azione sul lavoro, o mi immagino come sarà la mia gita del prossimo week-end, mi espongo alla simulazione di decine o centinaia di eventi che non dovrò, in realtà, affrontare; tuttavia, chiedo alle mie emozioni di far fronte proprio a quelle situazioni immaginarie, con l'effetto di sobbarcarmi un carico di stress eccezionalmente superiore a quello che la vita reale mi richiede.

L'effetto è, ancora una volta, quello di avere la percezione di

una mole di difficoltà che mi schiaccia, quando in realtà questo non sta succedendo, e con grande probabilità non succederà nel modo in cui mi prefiguro.

Questo significa che avrò da affrontare i problemi che la vita reale mi darà da affrontare, anticipati però dalla percezione di pericoli e difficoltà che in realtà non si presenteranno mai, o che non intaccheranno direttamente il mio mondo reale.

Favorisce questo stato di cose il fatto che la nostra vita sia fatta di "possedimenti" e zone che percepiamo essere estesi in maniera molto più ampia della nostra vita reale.

Ad esempio: se fossi un cavernicolo, la sensazione di sicurezza personale si limiterebbe alla percezione di avere un rifugio, di sentirmi in forma, di avere il cibo e non avere fra i piedi un qualche nemico naturale che cerchi di sgozzarmi.

Data una garanzia a questi elementi, mi sentirei tranquillo. Ed in realtà, lo sarei davvero.

Vivendo nella nostra società, invece, oltre a questi elementi primari (di cui perdo ben presto nozione) la sensazione di poter essere minacciato, o meglio - che possano essere minacciati i miei possedimenti, si estende a dismisura su una serie di varianti immateriali di me stesso: temo che sia in discussione il mio prestigio, che la mia carriera possa essere compromessa, che gli investimenti che ho fatto possano essere poco fruttiferi, che la casa si svaluti perché cambierà il piano regolatore, che le tendenze del mercato renderanno poco efficaci le mie scelte, che il mio look ed il mio aspetto fisico non siano in linea con quello che la mia condizione richiederebbe, che la scarpa non sia quella giusta e che la gonna mi faccia difetto sul sedere.

Migliaia di preoccupazioni, moltiplicate per migliaia di varianti del mio "io", moltiplicate per migliaia di possibili diverse permutazioni e variabili.

Totale: miliardi di pensieri negativi, che si gonfiano dentro al mio animo ed ingombrano il mio sentire.

In realtà, nessun animale feroce mi sta azzannando il polpaccio; ma lo stress che provo è come se questo stesse succedendo.

Probabilmente, nemmeno un millesimo di quello che immagino succederà e quello che succederà non sarà quello che ho

immaginato.

Ma quello che **per certo** succede è che le mie energie mentali e vitali saranno fiaccate da questa marea montante di pensieri negativi.

Come nell'esempio del primo capitolo, è come se avessi alle spalle qualcuno che costantemente mi borbottasse le difficoltà che potrei dover affrontare.

E come mi potrebbero restare le energie sufficienti, in questo modo?

d) Preoccupazioni per problemi reali

Infine, e non lo si vuole negare, esiste una classe di pensieri che sono effettivamente destinati ai problemi reali, o alle cose che - realmente - richiedono la nostra attenzione e le nostre energie mentali, prima ancora che quelle materiali.

Ma si tratta veramente di una quota minima di pensieri. E, soprattutto, si tratta di una quota minima di pensieri che andrebbe richiamata alla mente nel momento in cui davvero ha un senso occuparsene, e non ogni volta che - spontaneamente - verrebbero a galla.

Questo perché, se si lascia che il pensiero riaffiori casualmente, ci ritroveremo a rimuginare inutilmente con il risultato di sommare anche questi pensieri a quelli che ci danno il tormento senza finalità.

E quindi?

Preso atto che nella maggior parte dei casi i pensieri che si agitano nel sottofondo della nostra mente, ben distanti dall'essere produttivi di soluzioni sono distruttivi dell'energia, cosa conviene fare?

Procediamo per gradi.

03

ottimismo ad ogni costo, che idiozia

È bene sgombrare subito il campo da un equivoco.
Quello che in queste pagine cerchiamo di vedere assieme non è una visione sdolcinatamente buonista della vita.
Non ci confidiamo che il mondo è rosa, suggerendoti di pensare che tutto andrà per il meglio, che il bicchiere è sempre mezzo pieno e che la vita è bella, trallallà.
(Odiosi ottimisti ad ogni costo...)
È idiota ed indisponente, la speranza senza motivo.

“L’ottimismo è il profumo della vita”, recitava uno spot di qualche tempo fa, che però produceva una sorta di ribellione interiore, moti di cinismo e tanta satira a denti stretti.

In realtà, il nocciolo della questione è che l'uso razionale, intelligente e mirato dei comportamenti positivi, funziona, e funziona molto bene.

Ha fondamenti concreti, funziona nei fatti, produce risultati.

Si ottengono vantaggi tangibili, misurabili, e paragonabili fra loro.

Nulla di romantico o di sdolcinato: al contrario, tutto pragmaticamente concreto.

Vediamo come, e perché.

Se hai fretta, potresti saltare direttamente al capitolo cinque.

Ma...

04

il pensiero sbagliato al momento sbagliato

Abbiamo visto che gran parte dei pensieri "*spontanei*" ottengono il risultato di farci apparire tutto come insostenibilmente pesante. Anche se questi sono pensieri *spontanei*, ed il risultato a cui giungiamo è *molto spontaneo*, ciò non toglie che si tratti di un risultato pessimo.

Anche le erbacce sono *spontanee*, ma questo non significa che in forza di questa spontaneità vadano lasciate crescere fino a soffocare fiori e frutta del nostro giardino.

Non si sta parlando solo dei pensieri neri legati ai momenti di sconforto vero e proprio (anche se questi sono il peggior nemico della serenità), ma anche semplicemente dei pensieri ricorrenti su quanto abbiamo da fare.

In sostanza, di tutti i pensieri intempestivi, e cioè che ottengono

l'effetto di farci essere *pre-occupati* in una sorta di pre-attività perfettamente inutile sul piano pratico (ha un senso il *pre*-pagare le tasse? *pre*-pulire la casa? *pre*-parlare con il capo? *pre*-fare i conti...? Eppure, ci *pre*-occupiamo), ma eccezionalmente dannosa dal punto di vista emotivo, dato che ogni volta che il pensiero si ripresenta alla mente, ci frustra come se davvero stessimo affrontando quell'incombenza, e ripete per tre, dieci, cento volte quella stessa sensazione di stress, amplificata dalla percezione che le difficoltà da affrontare sono tantissime.

Una vera e propria idiozia.

Il primo obiettivo, quindi, è di allenarsi a riconoscere quando iniziano a consolidarsi dei pensieri ricorrenti e negativi; lo scopo è quello di bloccarli sul nascere, letteralmente per farli "tacere". Si può ottenere questo risultato in diversi modi, come vedremo nel dettaglio anche nelle prossime pagine.

L'importante è allenarsi a riconoscere che il pensiero negativo si sta replicando, ripetendo, si sta "installando" nella mente e, una volta resoti conto di questo, impedirgli di mettere radici e di assorbire le tue energie rovinando la tua percezione del mondo.

Attenzione: lo scopo non è di attivare una sorta di "modalità struzzo" che ti faccia ignorare i problemi od i compiti da affrontare.

Ben lontano da questo, il nostro obiettivo è invece quello di affrontare quello che va fatto nel momento in cui deve essere fatto, non permettendo al nostro - per questo aspetto - difettoso cervello di angustiarsi in via continuativa per ogni incombenza che in realtà non è continuata, ma puntuale, e cioè confinata in un ben preciso momento e luogo.

I più semplici modi per ottenere questo obiettivo sono questi (e su ciascuno torneremo con più dettaglio in seguito).

a) Appena affiora il pensiero "grigio", mettersi volutamente ad osservare qualcosa di bello in quello che ci circonda. Riscoprire,

cioè, che nella quotidianità - compreso esattamente questo momento - ci sono cose piacevoli che ci circondano: un cielo limpido; o le gocce di pioggia nella pozzanghera; o un vestito morbido; il profumo del pane; o i rumori di sottofondo che vengono dalla strada.

b) Quando il pensiero ricorrente indesiderato torna alla mente, mettersi subito a pensare attivamente a qualcosa di bello o piacevole che faremo di lì a poco. Non occorre che sia l'aspettativa di vincere la lotteria. Anche semplicemente andare a prendere un cappuccino nel bar che ci piace, può essere una cosa piacevole. Quindi, mentre stiamo camminando per andare al lavoro e ci torna alla mente il pensiero di una cosa antipatica da fare, quell'idea va cacciata per pensare al fatto che sto per andare a prendermi il cappuccino, che mi piace.

c) Il pensiero grigio può essere cacciato occupando la mente con un pensiero neutro e ripetitivo; se sei religioso può essere una preghiera, un mantra, la recita di versetto. Se non sei religioso, può essere una canzone che ti piace particolarmente.

d) Ma - fra tutte - la soluzione più efficace per "spegnere" i piccoli pensieri molesti ricorrenti è quello di **spegnere il pensiero con un'azione positiva**: sorridere a qualcuno, infilarsi le mani in tasca e fischiare una canzone saltellando, telefonare ad una persona a cui si vuole bene, avvicinarsi ad un'edicola e comprare un pacchetto di figurine per nostro figlio, scambiando due parole con l'edicolante, sorridendogli.

Qualsiasi cosa, ma fatta con l'esplicita intenzione di *sembrare felice*.

Anche se pare una fesseria, è eccezionalmente vivificante. Vedremo più avanti nel dettaglio come e perché.

Quale che sia il modo che scegliamo, l'importante è togliere il terreno alla ripetizione dei pensieri ricorrenti.

Ma, attenzione: questo NON serve a controbilanciare i pensieri negativi con piccole patetiche compensazioni che vorrebbero essere positive: è ovvio che, quando si è in pensiero per qualcosa di importante, magari di pesantemente importante, la

bellezza della gocciolina d'acqua o del cielo azzurro non può essere vista come una compensazione.

Ed infatti, non lo è!

Lo scopo dei piccoli intarsi positivi non è quello di controbilanciare fatiche reali, ma di creare un "ambiente" nel nostro vissuto che non aggiunga ostilità e preoccupazione, ma dia leggerezza ed energia.

Ricordi l'esempio di tuo figlio studente, fatto nel primo capitolo, e di come si supponesse che incoraggiarlo ed offrirgli piccoli conforti potesse essere molto meglio che non ricordargli continuamente le difficoltà del suo studio?

Bene, è esattamente la stessa identica cosa.

Visto che sei obbligato a vivere con te ventiquattro ore al giorno, fai in modo di non essere tu stesso colui che ti scoraggia ad ogni passo.

E le piccole constatazioni di cose belle che ti circondano, i pensieri positivi che, volutamente, userai per scacciare preoccupazioni (come si usa la coda per scacciare le mosche), le piccole azioni un po' solari che farai per te e per chi ti circonda, non sostituiranno certo la fatica delle cose da fare, ma creeranno una condizione mentale e un umore enormemente migliori, da cui trarrai l'energia che invece, lasciando che i pensieri grigi scorrazzino a loro piacimento, verrebbe risucchiata inutilmente.

E, soprattutto, perché è la "tecnica" più efficace, più importante e più determinante: **spegnere il pensiero con un'azione positiva**, anche se ti sembra di dovere un po' recitare per farlo.

Lo si spiega nel prossimo capitolo.

E comunque: prova.

Non ti costa niente.

05

non aspettare di essere felici.

Ma cosa mai dovrebbe essere "la felicità" per potersi aspettare che arrivi da sola?

Per quale incredibile meccanismo dovrebbe succedere che i soldi si possano ottenere, occupandosi di qualche attività; l'amore si possa cercare, provando ad essere affascinanti o belle; la casa si possa avere, costruendola; la cultura si possa costruire, studiando; i muscoli e la forma fisica, allenandosi.

E la felicità, lei, debba "*arrivare*"?

Ma perché?

Il problema è che quello che ci viene comunemente insegnato o, per lo meno, fatto intendere, è che la felicità sia la conseguenza di una qualche combinazione peraltro non ben precisata di

eventi esterni.

Nelle vaghe *istruzioni per l'uso di noi stessi* che l'istinto ci ha dato, però, non viene specificato quale sia questa magica combinazione.

Semplicemente, fra le righe viene fatto capire che la felicità in qualche modo debba arrivare se vanno bene le altre cose.

Nulla di più falso.

In questo modo, rivolgiamo la nostra attenzione e le nostre occupazioni a cento altre attività, a mille altre occupazioni, tranne a quella che sarebbe più logica: imparare ad essere felici.

Attenzione: di primo acchito – ad una prima sensazione – "imparare ad essere felici" suona un po' come un'idiozia, come se si provasse ad imparare ad essere alti, o ad avere gli occhi azzurri.

Si pensa, cioè, che la felicità non dipenda direttamente da noi, ma sia un elemento che discenda da fattori esterni, o comunque indipendenti.

Quindi, detto in altri termini, che la felicità debba "succedere" per i fatti suoi, che noi ci si debba poter imbattere nella felicità, e non che la si possa attivamente innescare, come attivamente provo invece ad ottenere altre cose.

E questa rassegnazione immobilista è la peggior trappola in cui si possa cadere, che condanna a restare prigionieri dell'infelicità, qualunque cosa succeda.

La verità – spaventosa e meravigliosa allo stesso tempo - è che se non si "*impara ad essere felici*", qualsiasi altra cosa succeda al di fuori di noi, non ci renderà felici!

Nonostante ci si arrabatti per diventare ricchi, avere belle case, apparire bellissime, curare l'aspetto del proprio corpo, fare carriera, diventare potenti, avere amanti stupende, sposare uomini ricchi, ampliare la propria cultura, e così via, ciascuna di queste attività ci potrà tenere intensamente impegnati nella tensione di raggiungere la meta (e la tensione a migliorare la propria condizione è comunque una bella cosa) ma, immancabilmente, giunti ad ottenere quella cosa, come

perfettamente ci insegna l'esperienza nostra e quella di tutti gli altri nostri simili, si scoprirà che non è quella, la cosa che ci mancava per la felicità.

Che quella che sembrava essere la vetta era solo un altro mottarozzo, che nascondeva alla vista la prossima ipotetica vetta. Ma anche questa, raggiuntala, si rivelerà essere solo la sommità dell'ennesima duna.

Di più.

Si sarà delusi dall'obiettivo raggiunto, perché si scopre che la cosa o la situazione a cui si mirava, non si colloca nella nostra vita come avremmo voluto, oppure che gli eventi seguono un corso diverso da quello che ci aspettavamo.

Dov'è allora l'anello mancante della catena?

L'anello mancante sta nel rendersi conto di come, in realtà, la felicità si possa innescare attivamente, e – soprattutto – del fatto che lo stato di serenità sia un'abilità che:

a) In gran parte si *agisce*, e non solo si *subisce*;

b) In massima parte si impara, esattamente come si impara a parlare una lingua, a praticare uno sport o a suonare uno strumento.

Con in più l'entusiasmante incentivo che l'imparare ad essere felici produce sempre, immancabilmente, dei risultati tangibili e percepibili fin da subito, fin dal primo giorno; e che i successivi progressi in questa abilità si radicano nel nostro essere con reali modifiche alla nostra mappa neuronale, cioè modificando il modo con cui si sviluppano i dendriti, le connessioni fra i neuroni del nostro cervello; una modifica concreta, duratura, rilevabile tramite una tomografia ad emissioni di positroni, per il fatto che producono una differente dislocazione ed andamento dell'attività elettrochimica neuronale.

In pratica, l'allenamento ad essere felici produce non solo piccoli immediati cambiamenti di "umore", ma col tempo introduce modifiche durature nel modo in cui funziona il nostro cervello, che ci renderanno ogni giorno di più in grado di percepire il bello che ci circonda, e di esserne felici.

Di fatto, il prendersi cura di come il nostro cervello "navighi" fra

le sue emozioni, non significa consolarsi con una romantica, inconsistente ed indefinita pratica di ottimismo senza motivo, ma ottenere di sviluppare una vera abilità in più, esattamente come se si imparasse una nuova lingua.

Perché quindi dovrei limitarmi a faticare per imparare l'inglese, il latino o lo spagnolo, quando esattamente nello stesso modo posso imparare a capire e parlare il linguaggio che l'esistenza stessa usa per comunicare la felicità?

Su questa entusiasmante realtà – e cioè della permanenza dei risultati nell'imparare a "parlare la felicità" - torneremo un po' più avanti.

Per imparare una lingua sconosciuta, vanno mossi dei primi passi.

Ed il primo passo – *lesson one, the book is on the table* – è imparare a "avviare a mano" la felicità.

Cosa significa?

Significa che qualsiasi sia la situazione in cui mi trovo, quale che sia lo stato d'animo in cui sono in questo momento, il primo passo da fare è quello di **comportarmi**, nei successivi cinque o dieci minuti **come se fossi felice**.

Non storcere il naso.

Si sta proprio dicendo questo: recitare di essere felice. Comportarsi in modo da simulare, con le azioni, come ci comporteremmo se provassimo davvero la sensazione di serenità che recitiamo.

Se tu stessi imparando una lingua, inizieresti con lo scimmiettare il suono di una parola che, per adesso, è per te un suono senza senso; "copieresti", a pappagallo, qualcosa di apparentemente vuoto.

Nel nostro caso, sorridi; cammina con un passo che reciti energia; saluta gli altri come se davvero ti facesse piacere incontrarli; inspira l'aria con la gratitudine di essere vivo; tocca la superficie del bordo metallico del tavolo, e sorridi alla sensazione di fresco: ma sorridigli proprio, al tavolo; canticchia una canzone che ti piace; rispondi con entusiasmo al telefono, e

dimostra interesse per quello che ha da dirti la persona con cui parli.

Insomma: inizia a recitare - esattamente questo - a *recitare* la felicità che vorresti provare.

Se ci metti un po' di energia (anche nello studio di una lingua, occorre metterci un briciolo di convinzione), dieci minuti di "recita di felicità" inganneranno quelli che incontrerai e, e questo è meraviglioso, modificheranno un po' anche il tuo umore.

Attenzione: non si sta dicendo che diventerai un uomo od una donna felice solo grazie a questa fesseria. Non parli l'inglese per aver detto una volta che il libro è sul tavolo.

Ma - vedrai - il tuo umore di fondo migliorerà: cioè, rispetto allo stato di percezione in cui eri prima, ti sentirai un pochino meglio. Da felice a molto felice; da neutro a piuttosto felice; da abbattuto a un pochino sollevato.

È comunque, in ogni situazione, un primo passo in avanti, e vale la pena.

Questo succede, matematicamente, perché le azioni e le sensazioni sono intimamente interlacciate. Il nostro cervello - o se preferisci il nostro animo - non si limita a trasmettere al corpo le azioni (sorriso, atteggiamenti, toni di voce) in dipendenza dello stato d'umore, ma i due elementi sono fra loro direttamente connessi.

Paul Ekman, noto psicologo statunitense, ha dedicato l'intera vita accademica e professionale allo studio delle interrelazioni fra emozioni e segnali corporei e, fin dallo studio "*Physiologic effects of the smile*" (Direction in Psychiatry, vol. 16, less. 25) individuava una relazione bidirezionale fra lo stato d'animo positivo e l'esistenza di un particolare tipo di sorriso, caratterizzato dal "marker di Duchenne", cioè il coinvolgimento dei muscoli ai lati degli occhi. Non solo un sentimento di reale serenità produce quel tipo di sorriso, ma quel tipo di sorriso induce serenità a chi lo attua.

Diciamolo in modo più spicciolo e concreto.

Iniziare a comportarsi come se fossi felice, cercando di proiettare verso gli altri ma soprattutto verso te stesso la figura

di una persona serena, ha sempre un effetto positivo.

Non hai nulla da perdere, prova.

Hai solo da guadagnarci, fallo.

Al contrario, lasciare che lo stato d'animo negativo ed i pensieri preoccupanti e ricorrenti siano i soli elementi ad avere il diritto di manipolare le tue espressioni, il modo di parlare e di agire agisce matematicamente come fattore ulteriormente depressivo.

Esattamente come il borbottatore alle spalle dello studente affaticato, che si sente dire che non ce la può fare.

Il secondo passettino è quello di guardarsi attorno e cercare di notare le cose belle che ci sono in quel momento.

Attenzione: non si sta dicendo di fare l'assurdo esercizio di vedere come positivo un evento che invece è negativo.

Capiamoci: se sei imbottigliato in macchina in una fila, e piove, e sei in ritardo, questo fatto è e resta una difficoltà.

Ma la mossa sbagliata è quella di continuare a inveire contro il traffico di merda e la schifosa pioggia ed il tempo tiranno; è la mossa sbagliata perché ridescriverti le difficoltà che hai di fronte non servirà – come sempre ci diciamo per convenzione – a *sfogare la rabbia*.

Al contrario, servirà ad accentuare la coscienza e la percezione di quel brutto che stai vivendo, impegnando tutte le facoltà mentali ed emozionali a percepire ben ben lo schifo di quella situazione.

"*La lingua batte dove il dente duole*" è certamente una verità, ma è anche la descrizione di un comportamento autodistruttivo: le linguare sul dente dolente non lo fanno guarire: ti fanno solo sentire che ti fa male, ahi, senti quanto fa male, ahi, caspita fa male, ahi, e così via.

Un comportamento piuttosto idioticamente – anche se istintivamente – autolesionista.

Alla stessa maniera, continuare a ricordare a chi ci circonda e, quel che è peggio, a noi stessi che stiamo vivendo una situazione antipatica, non farà "sfogare" il disagio; al contrario, lo riempirà di altra foga, cioè l'esatto contrario.

Per dare tregua al nostro animo già stressato dalla difficoltà che sta vivendo, quindi, non si deve innestare un continuo promemoria del problema, ma spostare l'attenzione sulle cose piacevoli o almeno non sgradevoli della situazione.

Sei in fila in auto sotto la pioggia.

Prova a guardare le goccioline che scendono scivolando sul vetro laterale; se tu fossi bambino – e quindi non fossi coinvolto nel problema dell'essere in ritardo – ne potresti godere.

Tempi beati, quelli.

Il fatto è, però, che tu ne **puoi** godere, se solo ci provi.

Puoi guardare le altre persone in fila con te, e sorridere delle loro facce incupite.

Puoi ascoltare la musica che ti offre la radio (ascoltarla proprio, per apprezzarla e gustartela, e non solo sentirla in sottofondo).

Agitarti pensando che sei in ritardo non ti farà arrivare prima; ti farà solo vivere male quel momento (e questa mezzora di vita buttata nel cesso non ti verrà più restituita), e ti farà arrivare a destinazione solo più stressato.

Minerai la tua salute – i pensieri negativi sono sensibilmente più dannosi delle sigarette, come vedremo.

Fiaccherai la tua resistenza, perché ti sentirai schiacciato dalle difficoltà.

L'effetto peggiore, però, sarà il fatto che l'arrabbiatura in fila predisporrà la tua rete neuronale a comportarsi secondo quello schema anche la prossima volta: un vero e proprio allenamento a vivere male.

Non esiste un solo motivo al mondo per lasciare che siano solo gli avvenimenti casuali che ti circondano a permettersi di agire sul tuo umore.

Non esiste un solo motivo al mondo perché tu non possa e non debba, con un atto volontario, allontanare attivamente questa situazione.

Puoi influenzare direttamente le cose che ti succedono, come il traffico e la coda, decidendo che scompaiano?

No, non puoi.

Puoi influenzare direttamente l'umore che questa situazione ti provoca, cioè: puoi evitare che ti faccia sentire a disagio e di

malumore?

No, non puoi.

Puoi decidere tu cosa fare, attivamente, in questa situazione?

Questo, sì.

Puoi scegliere di sbraitare e bestemmiare.

Oppure puoi decidere di sdrammatizzare; sorriderti allo specchietto; chiamare al telefono la persona che ami per dirglielo; ascoltare il ticchettio dell'acqua come se fossi in tenda; guardare gli altri in fila.

In una parola, puoi fuggire dalla trappola che ci fa aspettare di essere felici, e muovere tu - da subito - il primo scacco: comportarti *come se fossi felice*.

È questo, incredibilmente, uno dei più efficaci trucchi per spezzare il circolo vizioso.

Questa "finzione", questa mini-recita di una decina di minuti è forse una cosa negativa, perché falsa ed ingannevole?

Stai mentendo pateticamente a te stesso, perché sei infelice e tenti di comportarti come se fossi felice?

Neanche per idea.

Non è una "recita", è un'azione.

Una "recita" di questo genere non è più falsa di quanto non lo sarebbe darsi da fare per costruire una casa. La casa non esiste ancora, eppure te ne stai occupando... È forse una finzione? Stai "recitando" di avere una casa?

No: stai agendo in direzione di qualcosa che non hai ancora.

Stessa identica cosa è il darsi da fare, in questo ed in altri semplici modi, per creare le condizioni che ci permettano di essere sereni, anche e soprattutto nei momenti in cui sereni non siamo.

E, perbacco! Siamo costantemente affaccendati a fare cose o ad occuparci di attività, impegnando testa, cuore, energie, per puntare ad obiettivi belli e leciti, ma che solo incidentalmente ci portano serenità.

E non dovremmo impegnarci un pochino per formare la nostra mente ed il nostro animo (proprio di questo si tratta: formare ed allenare la mente a farci stare bene) ottenendo così

finalmente non solo di illuderci che raggiungere una meta ci faccia sentire bene, ma di riuscire ad essere sereni anche durante il percorso, che è poi il 99% del tempo che la vita ci mette a disposizione?

06

c'è un errore di programma

Il nostro comportamento è ovviamente frutto della commistione, della fusione, di basilari elementi istintivi, e di altri comportamenti razionali, o comunque acquisiti grazie all'esperienza.

Di fatto, possiamo contare su una sorta di "programmazione di fondo" che regola il complicatissimo e meraviglioso funzionamento del nostro corpo e, per una parte, anche i processi della nostra mente.

Così, il nostro sistema nervoso autonomo (parasimpatico ed ortosimpatico) si occupa di gestire, in forma autonoma dalla nostra volontà, tutte quelle funzioni indispensabili ma che non richiedono l'intervento di una nostra decisione cosciente: battito

cardiaco, funzione digestiva, e migliaia e migliaia di altre funzioni da cui dipende la nostra vita, ma che operano in "background", senza che ci si debba occupare coscientemente di questo.

Ben progettato. Molto ben progettato.

Invece, il sistema nervoso somatico (volontario) ci dà la facoltà di agire volontariamente: afferrare un oggetto, mangiare una mela, accarezzare nostro figlio, sono azioni volontarie controllate coscientemente.

E fin qui, tutto bene.

Se passiamo a considerare le funzioni che controllano non tanto le azioni "muscolari", ma il nostro pensiero, il discorso si fa ovviamente molto più complesso.

Ci troviamo dinnanzi a tracce di momenti evolutivi - e relative funzioni - diversi fra loro, ed innestati uno nell'altro.

Di fatto, il nostro cervello conserva gli effetti e le funzioni di tre fasi di sviluppo:

a) il cosiddetto cervello rettiliano (comportamenti più istintivi, azioni generali e emozioni di base);

b) il cervello paleomammaliano (porzioni sviluppatesi in seguito, specialmente ippocampo ed amigdala, con le capacità di conservare ed elaborare elementi più complessi, come luoghi, amicizie, emozioni, affetti, gioia, eccetera);

c) infine, molto più in là nell'evoluzione, il cervello mammaliano che, con la notevole espansione della corteccia, ha dato il via alle funzioni più complesse, fra cui anche la capacità di prevedere le azioni degli altri animali (e quindi di ingannarli a proprio vantaggio), di organizzarsi socialmente, eccetera.

Ed anche fin qui, tutto bene.

Nasce però il legittimo dubbio che l'evoluzione stia giocando un brutto tiro a noi che viviamo in questa insignificante fettina di tempo, di queste poche migliaia di anni (va infatti rilevato che dal punto di vista evolutivo e su scala planetaria, tutta la storia scritta dell'umanità è davvero ancora un relativamente

insignificante dettaglio dell'ultim'ora).

Il nostro sistema di "gestione dei files" dei pensieri, infatti, funziona in maniera ancora molto (troppo?) simile a quello che ci portiamo dietro dalla nostra storia di uomo delle caverne.

Il sistema con cui i pensieri vengono portati alla nostra attenzione cosciente, infatti, segue un automatismo con un suo ben preciso perché: le situazioni che richiedono un intervento, perché sgradite e quindi potenzialmente dannose, hanno la priorità.

Non solo. Hanno la priorità e vengono riproposte in continuazione, fino a che non si sia risolta la faccenda.

Questo sistema ha un suo eccellente motivo d'essere, ovviamente. Se qualcosa minaccia di danneggiare "l'animale", il suo istinto lo porta a rimuovere il problema, prima di rilassarsi e gustarsi il riposo.

Fintanto che la cosa viene applicata alla vita di un puma, un gatto od un rinoceronte, il meccanismo si rivela perfetto.

"Sei sdraiato su un sasso; spostati", dice il sistema automatico di controllo dei pensieri ad un leone. L'animale si sposta in una zona più confortevole, e riprende il pisolino.

"Il nido è rotto sul bordo", nota la cinciallegra. Si riscuote, procura altro muschio, peli e piume, ripara il nido e torna a gustarsi le sue morbide larvette.

"Sta per attaccarti un falco!" e, in preda ad un sano terrore, il topo scappa e si rintana; se fa in tempo e non viene mangiato, una volta fuori pericolo può cercare una topa con cui accoppiarsi.

Noi, invece, abbiamo goduto di un'evoluzione - come abbiamo visto - che ci ha portato a contare su di un terreno di azione espanso a dismisura.

Non più e non solo la casa, il territorio di caccia, i figli, il partner ed il branco; ma anche: la reputazione, la carriera, la pensione, lo studio dei figli, il terremoto, la crisi del medio oriente, l'insicurezza normativa, la pagina di facebook, i fondi di investimento, il sistema antiparticolato dell'auto, il permesso di

soggiorno, il gruppo delle mamme, lo sci club, il tagliando dell'auto, la crisi di identità della figlia, la rata del leasing, la visita di check up, l'esistenza di Dio, la perdita in cantina, la mancia al portinaio, il senso della vita nel suo complesso, il water otturato del vicino, la compressione dei files jpg, ed il concetto di libertà nel pensiero di Spinoza.

Eccetera eccetera, eccetera.

Ma si tratta di un "*cetera*" praticamente non enumerabile...

Ora; se all'animale di adesso o all'uomo di quattromila anni fa il "sistema automatico di gestione dei pensieri" propone in cima all'elenco i pensieri più sgradevoli, per sollecitarne una soluzione, la natura fa un buon servizio alla sua creatura. Gli fa risolvere subito il problema.

Poi, il leone si accoccola di nuovo al sole, e si gusta il caldo del solicello.

Ma quello stesso "automatismo cerebrale", che funziona ancora adesso come quattromila anni fa, all'uomo attuale non offre un servizio altrettanto buono.

Di fatto, quell'automatismo lo instrada invece verso una quasi sicura infelicità, perché i pensieri che tendono ad emergere spontaneamente sono quelli legati alle situazioni spiacevoli irrisolte, con il problema che - a differenza dell'animale che può liquidare abbastanza rapidamente le maggiori difficoltà, e poi non ne percepisce altre finché non si presentino attivamente - l'essere umano ha una percezione del mondo talmente estesa che la rete di possibili problemi è potenzialmente infinita.

La percezione del nostro "io" - e quindi delle possibili minacce rivolte a noi - è estesa per centinaia o migliaia di chilometri nello spazio, e per decenni e decenni sia verso il passato che verso il futuro.

È come essere in guerra, ed andare in giro con il sedere che monti un cartellone con disegnato un bersaglio di cinque metri di diametro, con la scritta: "sono qui, sparatemi!", illuminato a giorno e con lucciole intermittenti sui bordi.

È un po' difficile non essere colpiti dei cecchini nemici.

Fuori di metafora, la natura istintiva del nostro pensiero compie quello che l'evoluzione gli ha insegnato: portare in evidenza i problemi.

Peccato che il modificarsi dell'ambiente (la complessità degli stimoli esterni) è stato molto più rapido dell'evoluzione della specie.

Di fatto, ci troviamo con un programma difettoso o, meglio, aggiornato alle esigenze di qualche centinaio o migliaia di anni fa.

L'evoluzione provvederà, con i suoi tempi, ad adeguare anche i nostri istinti, ma lo farà come ha sempre fatto: lasciando che schiattino gli esemplari poco adatti ed al contempo permettendo che siano maggiormente favoriti gli esemplari le cui caratteristiche rispondono meglio all'ambiente.

Mentre l'Evoluzione se la prende giustamente comoda per i millenni che occorrono per selezionare un'umanità che sia in grado di convivere serenamente con il nuovo ambiente, possiamo semplicemente prendere atto che, al momento, ci ritroviamo con istinto un po' - come dire - fuori registro, rispetto alle reali necessità.

Poiché nessuno di noi può aspettare il perfezionamento dell'evoluzione, nel frattempo potremmo prendere atto di quello che ci troviamo fra le mani e, visto che la natura ci ha fornito questo, farlo funzionare al meglio.

"Al meglio" comprende però il non lasciare, assolutamente, che sia l'ordine istintivo delle priorità dei pensieri a spadroneggiare nelle nostre vite, perché i pensieri, lasciati al loro corso istintivo, ci sotterreranno sotto una - erronea - percezione di impossibilità.

Ed una - indotta, ma reale - sensazione di infelicità.

07

collezionista di sollievo

Prova a guardare l'unghia del tuo dito indice destro.
(carina, eh?)

Adesso, porta la mano sinistra accanto alla destra, ed accosta i due indici, le due dita, una accanto all'altra, affiancando le unghie.

Ora prova a guardare *entrambe* le unghie, non solo una delle due... concentrati, presta attenzione: **non puoi**.

Puoi guardare l'unghia destra, oppure l'unghia sinistra.

Puoi passare rapidamente da una all'altra.

Puoi guardare nello spazio in mezzo alle due dita.

Puoi vedere entrambe le unghie, ovviamente, ma non puoi *guardarle* entrambe, cioè fissare l'attenzione esclusiva su

entrambe le unghie. O una, o l'altra.

Questo, molto semplicemente, capita perché l'area visiva dettagliata - quella della visione focale - misura pochissimi gradi, mentre la visione complessiva - quella periferica - abbraccia un angolo molto più ampio.

Quello che avviene con la nostra percezione visiva non è poi così distante dal modo con cui si percepisce la realtà nel suo complesso, e cioè gli avvenimenti, le persone che ci circondano, ed i pensieri che ci occupano.

Succede, cioè, che pur avendo una percezione generica di tutto quello che ci circonda, l'attenzione e la tensione si focalizzano su un elemento alla volta, che in quel momento diventa il più importante e "domina" sul resto delle informazioni.

In questo modo, l'ambiente che ci circonda "prende il sapore" di qualcosa in particolare.

Quale sia, concretamente, questo *qualcosa* su cui la nostra attenzione si concentra di volta in volta dipende ovviamente in parte dagli avvenimenti, ma anche - in misura molto superiore da quanto si sia disposti ad ammettere - dalla nostra personale scelta.

La giornata, in sostanza, assume non solo l'aspetto che le viene dato dalle cose che succedono, ma anche (spesso: soprattutto) assume le caratteristiche di ciò su cui abbiamo concentrato l'attenzione.

Capiamoci: come già ci siamo detti, non si sta affermando che un avvenimento sgradevole od una situazione brutta possano essere visti come piacevoli; questa è una distorsione sostenuta da chi, di fatto, ha poche gatte da pelare.

Senza nascondersi dietro un dito, la realtà è invece questa: l'avvenimento sgradevole è e resta - solitamente - sgradevole.

Tuttavia, le cose che ci circondano, le persone che incrociamo, le sensazioni che percepiamo, gli stimoli che riceviamo, in una parola: la realtà circostante è, nei fatti, composta da una quantità eccezionalmente elevata di differenti elementi.

Il trucco sta nel non lasciare che il nostro istinto di conservazione ci faccia focalizzare l'attenzione sulle due cose brutte, quando contemporaneamente siamo esposti anche a

centinaia di stimoli positivi. Su questi elementi positivi, però, l'attenzione va orientata volontariamente, perché istintivamente non sarà così.

Ma come abbiamo visto, il nostro istinto - in questo campo - non funziona correttamente; è una versione obsoleta di "software"; ci inganna, pur se in buona fede.

Ma ecco che, con un sopportabilissimo sforzo iniziale di volontà, e poi con l'aiuto dell'automatismo che con il tempo si acquisisce, il semplice correttivo è quello di imparare a spostare lo sguardo (sia esteriore che interiore) distogliendolo dalle cose brutte, e focalizzandolo su quelle belle.

Il mondo visto attraverso questi occhi nuovi assume di colpo un significato diverso: non più l'insignificante contorno di alcuni dettagli di merda, ma una tavolozza composta da tantissime cose, elementi, sensazioni e colori, alcuni dei quali sgradevoli, ma in maggioranza piacevoli e di sollievo.

L'attività interessante, quindi, è quella di diventare collezionista di sensazioni positive.

Detto in altri termini, diventare realisticamente capaci di accorgerci dell'insieme di quello che ci circonda, e non essere passivamente bersagliati dal solo insieme delle sensazioni negative che vengono a galla, in un mare di altre possibili sensazioni.

Questo è un elemento importante: esercitarsi a percepire le sensazioni piacevoli non è una mistificazione della realtà, od un imbroglio nei nostri confronti: al contrario, l'imbroglio è lasciare che il nostro "sistema automatico" di difesa ci faccia percepire un'estrema prevalenza di cose negative.

La realtà è fatta anche di sensazioni positive, di un'enormità di sensazioni positive; l'inganno non sta nel diventare capaci di percepirle, ma nel restare passivamente incapaci di notarle.

Quindi, se divento capace - proprio perché mi esercito volontariamente a farlo - di fermarmi a percepire l'aria di un venticello fresco che mi carezza la faccia, non mi sto costruendo un mondo di fantasia, ingannevole, che sostituisca quello reale. Non sto ingannando la mia mente, cancellando i pensieri reali ed importanti (la bolletta del gas da pagare) con delle idiozie

inventate (il venticello sul viso): sto finalmente rendendo giustizia alla realtà, percependo i fatti per come sono nella realtà: ora uno stupendo venticello mi sta carezzando la faccia (mondo reale) e non voglio che questo dato di fatto venga annebbiato da una difficoltà che esiste solo nella mia testa (il pensiero ricorrente di quella benedetta bolletta); nessuno sostiene che non debba agire, pagando la bolletta: è il pensiero ricorrente senza azione, che mi ammorba la vita.

Imparando a riconoscere il bello che ho attorno sto semplicemente rendendo giustizia alla vita ed aiutando il mio corpo e la mia psiche a vivere, e non a sopravvivere in mezzo a milioni di nemici che si agitano nella mia mente.

Con un stato d'animo più *umano*, avrò energie mentali, salute fisica e "voglia di fare" maggiori, mi dedicherò più di buon grado al lavoro, e guadagnerò i soldi per pagare la bolletta del gas.

Certo, ci sono problemi anche maggiori di una bolletta da pagare.

Ci sono impegni che richiedono di fermarsi a pensare seriamente, richiedono di affrontare difficoltà eccezionali e di usare tutta la nostra capacità progettuale per trovare soluzioni.

Ma, siamo onesti: per tre problemi di questo genere, ne percepiamo tremila come se fossero altrettanto importanti, negandoci la percezione di tutto il bello che abbiamo accanto a noi e dentro di noi.

E, soprattutto, lasciamo che la nostra mente e il nostro fisico siano quotidianamente minati da questa "assenza di sollievo", con il risultato che un'esistenza normale - normalmente costellata di difficoltà - ci sembra un calvario senza fine.

L'imbroglio in cui ci si lascia irretire è sottile e molto perverso, perché si basa su una percezione distorta della realtà che accomuna, istintivamente, tutti, perché tutti abbiamo in eredità questo sistema inadatto di percezione delle minacce (vedi capitolo 6, "un errore di programma").

Così, diamo per scontato che le cose debbano andare in questo modo.

Diamo per scontato che sia normale vivere una giornata sostanzialmente schifosa, per poi "distrarci" alla sera guardando

un film, o finalmente divertendoci con gli amici.

Oppure, che sia normale vivere una settimana di palta, per poi rilassarci nel weekend.

Od un anno di fatica, per poi riposarci nelle vacanze.

O una vita di impegno, per poi riposarci in pensione.

Stronzate.

La realtà, è che la quasi totalità dei momenti della giornata, della settimana, dell'anno e della vita possono essere percepiti nella loro interezza e quindi positivamente.

Positivamente e gustandoli da subito, e non angustiati ma nell'attesa di qualcosa che alla fine ci "distragga", (da "distrahere", tirare via separando) cioè ci "tiri fuori" dal grigiore consueto.

Anche perché le cose che ci dovrebbero "tirare fuori", e cioè la serata piacevole, il week-end, le vacanze o la pensione, vissute dal di dentro hanno poi spesso lo stesso sapore grigiastro che aveva la fatica che le ha precedute; o meglio, sappiamo che sono occasioni piacevoli ma, sotto sotto, non danno la soddisfazione che ci occorrerebbe per compensarci di tutta la fatica. Ma siccome tutti dicono che il quotidiano è brutto, e che la ricompensa finale è meglio, finiamo con l'adeguarci alla massa.

La faccenda è che se la predisposizione d'animo è al negativo, anche quando finalmente ci troviamo a vivere la festa, la distrazione, il nostro abito mentale e le nostre capacità sono radicate sulla percezione negativa, e sono gli aspetti negativi che ci sembreranno più visibili degli altri, anche nella serata, nel week-end e così via. La cosa che ci dovrebbe dis-trarre, non ci tira fuori da nulla, perché siamo noi stessi che ci "tiriamo dentro" alla percezione negativa di quello che ci succede: qualsiasi sia la cosa che ci succede.

C'è però una cosa molto bella da scoprire, e ne parliamo nel prossimo capitolo 8 "*Il cervello cambia: impara una lingua utile*": la capacità di percepire la realtà comprensiva di tutte le cose belle non è istintiva, ma non è nemmeno una cosa difficile da imparare.

Come si impara una lingua straniera, o a suonare uno

strumento, esattamente allo stesso modo si impara a percepire il bello, e quindi ad essere felici.

E quello che c'è di entusiasmante è che - esattamente come per le altre abilità che si imparano - a mano a mano che si compiono progressi, diventa poi più facile fare i successivi, e viene automatico il farlo.

Così, essere "collezionista" di percezioni da sollievo diventa (più avanti vedremo come), un'attività sempre più istintiva, e che stratifica sempre maggiore serenità, a vantaggio di sé stessi e delle persone che hai accanto.

Cosa significa, concretamente, cercare il bello e le "percezioni da sollievo"?

Cosa mai ci può essere di così entusiasmante quando vado in bagno a lavarmi e vedo nello specchio una faccia gonfia e sconvolta, passo in cucina con la bocca impastata e mi faccio un caffè giusto per svegliarmi, mi ficco in macchina nella solita tangenziale, arrivo in una città di gente frettolosa, arrivo alla mia scrivania dove - se andrà bene - farò cose che non ho voglia di fare, ma molto probabilmente dovrò risolvere grane generate da qualcun'altro, di cui non ho colpa ma che si riversano su di me?

Significa che queste percezioni - o qualsiasi altra equivalente, ognuno ovviamente ha le sue - sono certamente reali, certamente concrete, ma assolutamente parziali.

E, soprattutto: passive!

Sono, cioè, quelle sensazioni che emergono e che spadroneggiano nella nostra vita nel caso in cui noi non si faccia nulla per contrastarle, cioè per cercare attivamente di affiancarle anche ad altre sensazioni.

Bada.

Si è detto: "affiancarle", non: "sostituirle".

Non si deve, e non si può, pretendere di non avere pensieri negativi e sensazioni sgradevoli. Anzi: vanno accettate come parte integrante ed anche importante del nostro essere e della nostra vita.

Però, si può e si deve dare spazio, quanto più spazio è possibile, **anche** alle sensazioni positive, per dare ossigeno alla nostra

mente, alla nostra psiche, al nostro animo (se ci credi, anche alla nostra anima) e, comunque, energia ed endorfine al nostro corpo.

Quindi, mi alzo e vado in bagno, vedo la faccia sconvolta, gonfia ed invecchiata, e mi saluto sorridendomi. Mi sorrido davvero, faccio qualche smorfia e saltellando inizio a lavarmi annusando il buon profumo del sapone. Sento l'acqua calda che scorre sulla pelle, e gliene sono grato; aspetto un pochino ad asciugarmi e sento le goccioline che scorrono su di me, facendomi il solletico. Sono ancora vivo!

Vado in cucina e, intanto che il caffè sale, guardo gli oggetti che mi sono familiari attorno; tocco il bordo di metallo del lavandino, sento che è liscio e fresco. Saluto il forno a microonde, gli parlo un po', e lo carezzo.

(Se stai pensando: *"questo è fuori come un balcone, questa non è serenità, è dissociazione"* ti fermo, e spiego).

Non parlo al forno a microonde perché credo che mi senta, e non carezzo il bordo del tavolo per consolarlo. Faccio queste cose, come il sorridermi allo specchio o il prestare attenzione ai profumi ed alle sensazioni non perché mi venga immediatamente spontaneo, ma volutamente, con un atto cosciente, per iniziare a "innescare" un modo d'essere.

Ma lo faccio perché è così che funziona: la relazione fra corpo e cervello è bilaterale. Non è solo la felicità che fa sorridere, ma anche il sorriso che rende felici. Non è solo aspettando di essere sereni che si ottiene di comportarsi in modo sereno, ma il comportamento stesso influisce sullo stato d'animo che simboleggia.

Quindi, comportarsi da arrabbiati e scoraggiati non ha solo l'effetto di dimostrare uno stato d'animo, ma anche - assolutamente - produce il rafforzamento e il consolidamento di quello stato d'animo.

Idem per gli atteggiamenti positivi.

Si tratta di fenomenologie descritte da molti studi: Birnbauer & Schmidt, alla fine degli anni novanta, Paul Eckman, in attività di almeno vent'anni, e dalla marea di studi che hanno orbitato

attorno alle tesi del "sorriso di Duchenne"; in buona sostanza, anche se è falso dire che semplicemente simulando uno stato d'animo questo si verifichi, è invece ampiamente dimostrato che esiste una correlazione biunivoca, anche se parziale. Il che significa che mantenere delle espressioni serene non provoca, in senso stretto, la felicità, ma la facilita di gran lunga.

Per contro, il lasciarsi trasportare dagli atteggiamenti scoraggiati ed arrabbiati rafforza con costanza ed efficacia la predisposizione del nostro cervello a rispondere in maniera simile agli stimoli che verranno.

Potremmo proseguire con gli esempi.

Fare colazione gustando la brioche con tutta la gratitudine e la calma che merita un dolcino; fermarsi chiudendo gli occhi per sentire i rumori e le voci che ci circondano; sorridere alla persona che si incontra al portone. Centinaia di piccole cose che possono far piacere.

Prendi l'abitudine di chiederti: *cosa c'è di bello qui attorno, ora?* Ma non barare: non risponderti "*un bel niente!*", perché non è mai vero che non ci sia nulla di bello o piacevole; è invece vero che non lo vediamo e men che meno lo apprezziamo.

È impossibile fare un elenco di esempi di cose piccole ma piacevoli.

Il fatto è che siamo circa sette miliardi e mezzo di persone, ed ognuno ha le sue, di cose piacevoli.

Quelle che possono colpire me non è detto che piacciono a te, e viceversa.

Ma, per certo, tutti abbiamo cose che siamo in grado di apprezzare. Per riuscire a farlo durante la giornata, però, bisogna allenarsi a volerlo e farlo concretamente.

Attivamente.

Non c'è nulla da perdere, solo da guadagnare.

Attenzione, però: imparare a percepire il bene ed il bello "marginale" che ci circonda non significa accontentarsi di poco. O meglio: si impara ad "accontentarsi", cioè a rendersi contenti,

proprio perché voglio di più e non mi accontento: e la serenità del saper apprezzare, dà energia e forza per ottenere di più. Accontentarsi di poco per ottenere di più.

Ce lo siamo già detti, ma è importante essere chiari: nessuna delle piccole scemenze piacevoli e positive che ci si allena ad apprezzare serviranno come "sostituti" degli obiettivi grandi a cui puntiamo e, men che meno, nessuno di questi piccoli piaceri serve a compensare, sostituendoli, i dispiaceri veri.

Sarebbe idiotico pensarlo.

Però, le piccole cose belle servono a dare energia e serenità sul percorso.

Ti sembra forse che questo atteggiamento sia come un'armatura di carta nei confronti della battaglia?

Certo, perché **non** è un'armatura. Non serve per fare sparire le difficoltà.

Non è la cosa da **contrapporre** ai problemi, perché non è il meccanismo che ti risolve le difficoltà: è, invece, la cosa che genera lo stato d'animo che ti permette di andare all'attacco. Se fossi davvero un combattente, sarebbe **l'indispensabile** stato d'animo di esaltazione e di decisione con il quale puoi affrontare la battaglia, e senza il quale saresti destinato a perdere quasi sicuramente.

Tieni conto che il lasciare che le cose vadano guidate dallo stato d'animo "naturale", cioè quello che si viene ad instaurare per effetto della normale catena degli eventi, tolto il caso di persone particolarmente fortunate, che sono oggetto di serie di eventi davvero particolarmente favorevoli, nella normalità dei casi è uno stato d'animo tendente allo scoraggiamento, se non addirittura alla depressione; nella migliore delle ipotesi, tendente alla rassegnazione.

E, come ci dicevamo: non c'è nulla da perdere, solo da guadagnare.

Prova.

08

il cervello cambia: impara una lingua utile

Quando avrai finito di leggere questo libro, il tuo cervello sarà cambiato.

Non in senso metaforico, ma proprio letteralmente.

Mentre stai leggendo queste pagine e, soprattutto, se deciderai di provare ad applicare le cose che ci confidiamo (non costa nulla... provaci, davvero. Hai solo da guadagnarne), la mappa neuronale del tuo cervello cambierà, ed in modo rilevabile strumentalmente.

Non sarai più lo stesso.

E questo capita in ogni occasione che incrementi in qualche modo la tua esperienza.

I neuroni comunicano fra loro tramite impulsi non continuativi,

ma emessi a "ondate". Quando dei gruppi di neuroni agiscono in sintonia, ponendo di fatto in relazione due eventi o due sensazioni, creano un "legame" fra i due accadimenti; questo legame viene rinforzato se si ripete l'evento con sufficiente frequenza.

È per questo motivo che le nozioni si imparano ripetendole. Quando un evento si verifica una sola volta, e non appare essere determinante, ne viene tenuta traccia in maniera transitoria. Se l'evento si ripete più volte, il cervello ne deriva un input univoco: si tratta di un'informazione importante, perché si verifica ripetutamente, e quindi probabilmente si ripeterà in futuro: quindi, la cosa merita di essere classificata come esperienza utilizzabile, e quindi merita un "marker" più persistente.

In questa situazione, le connessioni dendritiche (cioè, fisicamente, i collegamenti fra neurone e neurone) mutano di forma e disposizione, formando una registrazione a questo punto relativamente stabile, e non più volatile.

Le nostre azioni - così come le nostre reazioni agli stimoli e gli eventi esterni - si imparano.

Si imparano esattamente come quasi tutte le cose che sappiamo fare.

Hai imparato a leggere. Hai imparato una lingua straniera. Hai imparato a suonare la chitarra, o a sciare, o a pattinare.

In tutti questi casi, hai imparato a fare delle cose semplicemente perché prima qualcuno o qualcosa ti ha spiegato o fatto capire come fare, e poi perché hai ripetuto quella parola, quell'azione, quel gesto, quella sequenza, abbastanza volte da far cambiare la mappa di un certo numero di neuroni, modificandone le connessioni fino ad ottenere il "circuito stampato" di quella abilità.

Certo, prima di impararlo, non lo sapevi fare.

Prima che qualcuno ti ripetesse un po' di volte che "libro" in inglese si dice "book", non lo sapevi. Dopo, sì.

Ora, perché mai dovrebbe essere diverso con gli atteggiamenti nei confronti degli avvenimenti?

A reagire in modo positivo, anziché negativo, si impara,

esattamente come si imparano le altre competenze.

E, esattamente come le altre competenze, si imparano nell'unico modo possibile: ripetendo più e più volte le mosse "giuste", anche se all'inizio non ci vengono per nulla spontanee, e quindi se dobbiamo sforzarci per fare quella cosa in quel determinato modo.

Non si impara a suonare la chitarra solo leggendo un libro su come si fa, o guardando un altro suonare. Bisogna prendere in mano quell'accidente di strumento, iniziare goffamente a mettere le dita sul manico e - insistendo a fare una cosa che ci viene assolutamente non naturale - ripeterla cocciutamente abbastanza volte da formare una nuova mappa neuronale, che verrà rafforzata, estesa e migliorata ogni volta che quei movimenti verranno ripetuti.

Attenzione. C'è un aspetto che devi considerare con vera attenzione.

Attenzione, perché da questo dipende buona parte della qualità della tua vita.

Ogni volta che decidi di lasciarti trasportare da un pensiero negativo, una preoccupazione ricorrente, un sentimento di invidia, un'incazzatura, un moto d'ira... insomma, ogni volta che lasci che un sentimento negativo scorra, si prolunghi, ottieni di allenare il tuo cervello a reagire in maniera simile la volta successiva.

Se ti cade qualcosa per terra, ad esempio una bottiglia di latte, e ti lasci andare ad un moto di stizza, lanciando maledizioni e crisonate, quello che ottieni - a dispetto di quel che dice una stupida credenza popolare - NON È di *sfogare* la rabbia, ma di *consolidare* la rabbia.

I tuoi neuroni verranno allenati ancora una volta a reagire con sentimenti negativi all'imprevisto.

Produrrai una reiterazione dell'esperienza che, nel linguaggio di formazione del nostro cervello significa: "*informazione ripetuta ancora una volta; registrare in modo più durevole*".

Quando, alla successiva contrarietà, ti arrabbierai di nuovo, il programma di autoistruzione del cervello agirà per come

programmato: "*informazione ripetuta ancora una volta; registrare in modo permanente*". E, passo passo, avrai formato la tua mappa neuronale in modo che risponda con reazioni negative alle piccole contrarietà.

Prima di pensare che uno scatto di rabbia o di impazienza dia "*sfogo*" ad uno stato d'animo negativo, prova a prendere in considerazione quanto spesso, invece, quella reazione non sia una forte concausa - cioè un elemento che contribuisce lui stesso, attivamente - alla *generazione* di quello stato d'animo negativo.

Non si dice di reprimere i sentimenti; quando sono gli eventi ad averci impedito di manifestare i nostri pensieri, è sicuramente una cosa positiva poterne presto parlare con qualcuno, descrivendo la difficoltà, e comunque non nascondersi dietro una maschera perbenistica che cerchi di far dire che è tutto bello, anche quello che fa' schifo. Questo, sì, sarebbe deleterio.

Quello che si intende dire, invece, è che il modo con cui affrontiamo le contrarietà, pur riconoscendole per quello che sono, è un'azione che insegna al nostro cervello, ogni volta, come comportarsi dinnanzi a casi simili.

Se quello che insegniamo al nostro cervello - perché lo lasciamo rotolare in quella direzione, scimmiottando gli altri (che sbagliano) - è il reagire con angoscia ad un piccolo problema, o con rabbia ad una piccola contrarietà, gli stiamo letteralmente inculcando un processo mentale automatico che ci condurrà sempre in quella direzione: contrarietà = arrabbiatura = altro stress.

Se, invece, volontariamente e con un piccolo sforzo iniziale, cercherai tutte le volte che potrai (anche se non si riesce sempre, ovviamente) di sdrammatizzare, di accettare l'imprevisto e la seccatura, e di sorridere alla rottura di scatole (sì, nei primi momenti "*recitando*", se necessario), inizierai ad insegnare alla tua mappa neuronale a reagire in modo alternativo.

Non più, sempre, incazzatura in risposta a piccolo imprevisto; ma anche, finalmente, reazione smitizzante, sdrammatizzante. Anche perché, nella stragrande maggioranza dei casi,

l'imprevisto che ci sta facendo perdere le staffe è un imprevisto sgradevole, sì, ma sopportabilissimo, che assume però i contorni di una sventura o di un grande problema perché noi stessi gli diamo questo aspetto.

La trappola è semplice: abituati dalla "saggezza popolare" a sfogare la rabbia, come se la reazione negativa avesse un effetto benefico, attribuiamo delle definizioni catastrofiste all'evento che ci ha dato fastidio.

Un traffico allucinante (una coda di un quarto d'ora per i lavori).

Un casino spaventoso (il bambino del piano di sopra che ha giocato con le palline).

Un disastro atroce (un evento venuto meno bene delle aspettative).

Un tempaccio veramente schifoso (piove).

Insomma: utilizzando termini iperbolici, anche se razionalmente sappiamo benissimo che stiamo parlando di un evento per nulla eccezionale, gli attribuiamo una carica emozionale negativa esagerata, riuscendo ad autosuggerirci come se davvero avessimo dovuto affrontare chissà che spaventoso disagio.

Ma il disagio è spaventoso solo perché - per conformismo e per abitudine - noi stessi lo dipingiamo come spaventoso, quando si tratta in realtà di un problema che certamente non sposterà i confini della nostra vita.

È come trovarsi in un acquitrino con cinque centimetri di fango; i piedi sono effettivamente nella mota. Ma che senso ha chinarsi a raccogliere la melma a manate, e spalmarsela in testa, in faccia, sul corpo, lamentandosi nel frattempo di essere coperti di questo fango schifoso?

Appunto, nessun senso. Quelle poche dita di fango diventano il tema dominante della nostra esistenza.

Nessuno vuol sostenere che il fango non ci sia; ma si può anche decidere di accettare i piedi sporchi, e continuare la passeggiata gustando il panorama, il cielo azzurro e le nuvole a batuffoloni bianchi che stanno passando. Ci sono anche queste cose. La vita ne è piena, e si possono gustare, a meno di non essere impegnati a smerdarci la testa con il fango aggiuntivo raccolto ai nostri piedi.

A volte sono gli altri che ci trasmettono sensazioni di ineluttabilità, di assoluto disastro, di importanza capitale, e che affrontano l'imprevisto di lavoro o l'impegno familiare (ad esempio, l'organizzazione di una conferenza in ufficio, o la preparazione di una festiciola di compleanno) come se si stesse affrontando l'operazione a cuore aperto su una persona dalle cui sorti dipenderà il destino dell'umanità.

Ma no! Si stanno solo sistemando le sedie per il meeting, o si stanno solo preparando i berrettini per la festa delle elementari! Sono attività in cui gli imprevisti possono addirittura essere presi per il loro lato comico.

Nessuna vita è in grave pericolo, e l'angoscia non è giustificabile. Ben venga l'impegno e l'attenzione, sì, certamente, anche per il gusto di fare le cose bene e per il rispetto del lavoro proprio e delle esigenze altrui. Ma solo questo, non altro.

Anche se l'angoscia inutile proviene da altri, sta a noi non raccogliere la provocazione, e non lasciarci irretire in questa spirale perversa.

Mai drammatizzare.

Che si tratti di una piccola incombenza, di un contrattempo marginale, o anche di un imprevisto molto impattante, in tutti i casi la parola d'ordine per affrontare la situazione come si deve è: *sdrammatizzare*, rispetto a come tenderemmo a percepire il "dramma" dall'interno.

Questo atteggiamento, ripetuto, è quello che instruirà in maniera sempre più permanente il nostro cervello a reagire, nelle prossime occasioni in cui si verificheranno contrattempi, in maniera simile: appunto, sdrammatizzando, il che significa con una disponibilità di energie molto, molto maggiore, oltre che con una serenità impagabilmente più confortante.

E, ancora una volta, non si sostiene che l'atteggiamento positivo risolva i problemi facendoli sparire, perché - ovviamente - non è così. I problemi, atteggiamento positivo o meno, restano nella sostanza quello che sono. Però, questa sostanza ci si mostra in maniera sensibilmente diversa, ed un'ombra può essere terrorizzante o tranquillizzante a seconda

di cosa noi riconosciamo in quell'ombra. L'atteggiamento positivo, quindi, certamente non ci libera dalle difficoltà e dai problemi in sé ma, piuttosto, ci lascia finalmente disponibile quell'energia che occorre per affrontarli, e li fa sembrare - quale che sia il loro peso reale - molto più affrontabili.

Ma questa serie di atteggiamenti positivi non va solo capita e condivisa.

Va provata. Va "fatta", concretamente.

Davvero: non ti costa nulla, cosa hai da perdere?

Si tratta di iniziare a fare una cosa che non ti viene spontanea, è vero. Come non è spontaneo sistemare le dita per suonare la chitarra, o imparare le prime parole di una lingua straniera.

Eppure, è proprio quella che sembra una "recita" ad essere il primo - ed unico - percorso verso l'effetto di essere più felici.

Perché il cervello si modifica; perché la felicità si impara come una lingua.

E non farti frenare dal fatto che non ti senti portato, o dal fatto che hai passato un'intera vita a comportarti in un altro modo. La buona notizia è che non ha nessuna importanza: puoi cominciare in qualsiasi momento, e da lì in poi otterrai comunque di risultati, così come puoi iniziare lo studio di una nuova lingua a qualsiasi età.

Ovvio: chi parte da bambino (perché i genitori lo aiutano) o chi è predisposto (perché ha un carattere positivo su base genetica) otterrà risultati migliori.

Ma ciò non toglie che chiunque - anche se non portato e non più giovane - può imparare almeno un po' della nuova lingua straniera.

Non ha senso confrontare i risultati con quelli dei campioni del settore.

Ha senso confrontare i *propri* risultati, quello che ero ieri e quello che sono oggi.

E se io, con dei piccoli sforzi, ottengo di migliorare la mia predisposizione alla felicità, io ho ottenuto dei risultati che hanno migliorato la mia vita. Punto e basta.

Però non va solo pensato. Va proprio fatto.

Provare non costa nulla.

09

fuori dalla piastrellina

Ce lo siamo già accennato, ma vale la pena di ricordare il concetto.

Il "cliente" più difficile da soddisfare - in assoluto - siamo noi stessi.

Pedantemente sempre presente, insoddisfatto per definizione, il nostro personale "me stesso" è sempre lì, ripetitivo, noioso, inamovibile.

Sostanzialmente mai contento, perché in tensione verso qualcosa di nuovo, che peraltro non è mai la cosa giusta. Manca sempre un pezzetto.

"Me stesso", oggetto principale e dispotico di tutte le nostre attenzioni, per certi versi tanto amato (ci vogliamo tanto bene

da subordinare tutte le scelte ai nostri capricci), e per altri aspetti assolutamente insopportabile (incoerente, meschino, egoista, come solo noi stessi - vedendoci dall'interno - possiamo renderci conto di essere nella nostra vera essenza).

Bene.

Questo pedante e insopportabile cliente pretende troppo spazio per se, per lasciarne alla felicità.

In effetti, chi mai potrebbe sentirsi sereno avendo fra i piedi un simile cliente primario? Incontentabile e sempre presente?

Nessuno, appunto.

Uno dei segreti per migliorare il proprio livello di felicità è quindi quello di ribellarsi a questo despota.

Il nostro ego ci fa considerare come assolutamente prioritarie ed interessanti delle menate assolutamente insignificanti, e sempre autoreferenziali.

Il 99% degli stress che ci perseguitano sono riferiti al nostro "me stesso".

Cosa penserà la gente di me. Come apparirò agli occhi degli altri. Di lui, di lei. Sarò abbastanza figo/a? Come farò ad intascare quella cifra. Come si risolverà quel mio problema. Quanto sono in crisi con i miei rapporti interpersonali. Come è inutile la cosa che sto facendo. Come mi hanno poco rispettato quelle persone.

Eccheppalle!

Davvero. Perché, in un intero universo di problemi, amori, esperienze, possibilità, cose da vivere, percezioni e verità, perché mai dovrebbe essere così interessante il nostro ristretto orizzonte, la piastrellina su cui posiamo i piedi?

Perché mai dovremmo lasciare che l'orizzonte degli interessi e delle problematiche sia questa benedetta microscopica piastrella, dinnanzi ad un universo intero?

Infatti, non ha senso.

Uno dei passi importanti verso la felicità è il "buttarsi fuori", lasciando perdere le quattro fregnacce che rischiano di rappresentare il nostro universo, ma che veramente sono troppo, troppo poche, e piccole, e noiose.

Fuori dalla piastrellina!

Fuori! Adesso, subito, smettendola di considerare importanti solo le cose che si basano su di noi, e cominciando, invece, ad occuparsi delle cose degli altri.

Altruismo, per un ateo. *Compassione*, per un buddista. *Carità*, per un cristiano.

In realtà, non c'è nessun bisogno di sublimare la cosa come se fosse un attributo divino o una virtù trascendente.

Concretamente, *l'attenzione per il mondo esterno* anziché l'ossessiva attenzione per il nostro piccolo ego è - molto semplicemente - una tecnica pragmatica, una regolina concreta, e che funziona benissimo nel quotidiano, per non restare invischiati nelle proprie noiose e ripiegate miserie.

Non importa come lo si chiami: non è un attributo divino, è una capacità acquisita del nostro cervello, nel corso degli ultimi periodi dell'evoluzione.

La si impara, anche questa.

E rappresenta un altro frammento del linguaggio che - finalmente! - ci fa colloquiare con la parte felice di noi stessi.

10

un fiume in piena

Diciamocelo: è veramente un segno di mollezza e stupidità lasciare che le cose vadano semplicemente per il loro verso, come capita, senza impegnarsi per cercare di farle andare come desidereremmo, come pensiamo che sarebbe meglio.

Ma diciamoci anche la seconda parte, di questa innegabile verità: è ancora decisamente più stupido il pensare che questo nostro intervento - cioè, intervenire per far sì che le cose vadano come vogliamo - sia davvero in grado di determinare il corso della vita.

E' stupido lasciare che le cose vadano come capita.

E' ancora più stupido pensare che si sia davvero in grado di guidare gli eventi.

Sembrano due affermazioni schizofreniche, vero? In contrasto una con l'altra.

Eppure, no. Sono entrambe vere.

Il fatto è che il corso degli eventi, cioè quello che ci capita, è frutto del convergere di miliardi di variabili a noi esterne (cioè che non siamo noi a determinare), quasi sempre sconosciute, oltre che di eventi in gran parte completamente incontrollabili.

Io scelgo, ad esempio, il corso di studi che seguirò o la città e la casa in cui andrò ad abitare.

Bello. Gli studi sono quello che volevo, e la città è proprio carina.

E questa scelta mi dà una piacevole sensazione di compiutezza; quella, cioè, di poter controllare e determinare i percorsi importanti della mia vita.

Eppure, dopo aver scelto il corso di studi o la città in cui andrò ad abitare, nella realtà non ho la più pallida idea delle sequenze di micro eventi casuali che mi porteranno ad incontrare – oppure no – la persona che cambierà il destino della mia vita; e nemmeno ho la minima percezione della catena di fatti che avrà innescato la possibilità che io veda – oppure no – l'inserzione che mi farà trovare proprio quel lavoro, invece di un altro; e, ancora, non so quale singolo spermatozoo, fra i milioni ogni volta in gara fra loro, riuscirà a fecondare l'ovulo e diverrà effettivamente mio figlio, generando un individuo diverso da quello che avrebbe potuto essere con un patrimonio genetico leggermente differente, e che segnerà il corso della mia esistenza, fra milioni e milioni di variabili.

E così via, per un numero di possibili varianti (profondissime e sconvolgenti varianti), da far impallidire di insignificanza qualsiasi scelta io possa aver fatto con infinita accuratezza e ponderatezza, definendola pomposamente come una scelta determinante.

E non sono solo le varianti epocali – come l'incontro del partner o un incidente – a ridisegnare di continuo il corso della mia vita, ma anche e soprattutto i miliardi di alternative apparentemente minime, non controllate né determinate dalla mia volontà, su

aspetti che ritengo marginali, ma che in realtà ridisegnano costantemente e profondamente gli avvenimenti della giornata, che lo voglia o no, in direzioni assolutamente sganciate dal mio potere.

Ogni singolo, stupido, piccolo bivio; ogni insignificante variante dei passi che compio; ognuna delle azioni fra i miliardi di eventi che mi circondano, dal decidere di lavarmi i denti ora oppure dopo, al fatto che l'autista dell'autobus su cui viaggio si fermi a quel semaforo giallo oppure prosegua... ciascun evento di ogni livello rimescola continuamente le carte dal mazzo della vita, composto da milioni e milioni di *carte* e miliardi di miliardi di miliardi di combinazioni.

E io, in realtà, sono cosciente solo delle prime sette od otto carte, quelle a me più vicine, e ne sposto una o due alla volta, tutto preso dal mio gioco.

In questo tumultuoso, incessante, poderoso fragore di acque di un fiume in piena, in cui correnti sotterranee, mulinelli, schizzi, macigni e detriti di ogni genere determinano un fluire completamente al di fuori del nostro controllo, noi galleggiamo trasportati dalla corrente, dotati delle sole nostre braccia con cui nuotare.

Ha senso credere che le nostre deboli bracciate davvero influenzeranno la direzione ed il successo del nostro rotolare nel fiume?

Certamente SI!

Colpo di scena: SI.

Pensavi quasi che si sarebbe affermato che tutto sfugge al nostro reale controllo, e che quindi non serve darsi pena, dato che il vero corso degli eventi non dipende da noi?

Macché.

Volendo restare per qualche minuto affezionati al paragone del fiume in piena che trasporta a valle, dobbiamo prendere atto che è proprio il fatto che io continui a nuotare, con un po' convinzione ed entusiasmo, a farmi evitare i macigni e gli

ostacoli sul percorso, ad evitare i mulinelli peggiori, ad uscire dalle secche ed a farmi tenere fuori la testa dall'acqua.

Anzi, di più: è proprio il mio remigare con le braccia a dare una dignità al mio percorso, ed a renderlo anche piacevole, in moltissimi tratti.

Usciamo dal fiume, ed asciughiamo i pensieri.

Usciamo dalla metafora del fiume.

Sono proprio i miei sforzi e la mia attenzione che costruiscono un percorso che "funziona", perché – anche se non posso davvero decidere la direzione globale e la velocità degli eventi, posso – eccome – intervenire a mano a mano, facendo bene i singoli passi, e perfino concedendomi il lusso di scegliere quelle correzioni di rotta che possono rendere positiva la mia navigazione.

Ecco quindi prendere forma, procedendo per esclusione, un elemento importante per mantenere la serenità.

Non sarò sereno con la presunzione di avere il controllo degli eventi nel loro insieme.

Non sarò sereno semplicemente perché non è vero che io possa farlo: il controllo dell'insieme degli eventi è completamente al di fuori non solo della nostra portata, ma anche della nostra semplice comprensione, e una "battaglia" contro l'universo fa sentire costantemente perseguitati da forze avverse o, nella migliore delle ipotesi, spalanca la via – in fondo al percorso – a delusioni brucianti, come se la nostra battaglia fosse stata ignorata e vanificata da forze malvage e negative.

Ma certamente potrò ancor meno essere sereno se mi comporto con il fatalismo di chi, ritenendo di non potere controllare tutto, rinuncia in blocco a fare quello che è nelle sue possibilità.

Non sarei sereno perché è impossibile non sentire che questo comportamento è stupido, molliccio, senza dignità, e il fatalismo pigro che ne deriva è – già da solo - deprimente in ogni passo quotidiano.

Figuriamoci poi quando gli si sommano anche i contrattempi e le difficoltà.

Semplicemente, quindi, la maggior serenità possibile la si trova

unendo la voglia e la caparbia di fare bene ciò che abbiamo fra le mani, alla docilità necessaria per ammettere il nostro limite.

Docilità. "Farsi portare". Sembra una sciocchezza, ma non lo è per nulla.

C'è un momento in cui ci si sente in pace, e non più in lotta con gli accadimenti.

Ed è quando finalmente si comprende quanto sia – certo – importante il nostro impegno (le bracciate per correggere la direzione), ma quanto in realtà il nostro viaggio sia determinato dalla "corrente del fiume".

Questa consapevolezza rende molto più forti, perché ci dà la serenità necessaria per continuare ad agire costruttivamente, ma assecondando con docilità quello che non si può cambiare.

E' una forza aggiuntiva, perché regala una serenità che altrimenti ci è negata.

E ce la neghiamo noi stessi.

Puoi vederlo come effetto dell'essere parte di un disegno divino – se credi nel trascendente – oppure come collocazione in un universo indicibilmente complesso, di cui percepiamo solo una parte infinitesimale.

Non cambia la sostanza, e non può cambiare, perché – indipendentemente dalla spiegazione che le si dà – è lo stato reale delle cose.

E questa, sì, è una condizione di eccezionale vantaggio: sentirsi tranquilli, morbidamente affidati ed intelligentemente docili mentre la giornata scorre.

Sapere che con le proprie azioni, una dietro l'altra, si ottengono enormi risultati – come nuotando con delle efficaci piccole bracciate.

Sapere anche – però – gustare delle cose belle del percorso, mentre lo si compie, perché il nostro compito è semplicemente fare meglio possibile le cose che ci si presentano, e non lottare contro un universo spaventosamente più grande e complesso di noi.

11

respirare è una cosa semplice

Respirare è anche una cosa banale, ripetitiva, uguale a sé stessa.

E, anche – ammettiamolo, via - decisamente poco originale.

"*Basta che respiri*", si dice, per indicare che ci si accontenta di una persona nella quale non si trovano poi queste grandi qualità.

Eppure, è proprio questo banale, ripetitivo ed apparentemente insipido gesto - il respirare - che ci fa stare bene.

Anche se non si può dire che il respirare sia un "trucco" per vivere bene, certo è un'idea ancora meno brillante il non farlo proprio.

In qualche maniera, però, nella vita quotidiana ci capita una

cosa molto simile al non respirare, o al respirare molto male, per poi sentirci in affanno e farci impazzire alla ricerca di una ricetta di vita, un saggio segreto, che ci faccia stare meglio. Basterebbe respirare, ma - facendolo male - ci assale l'angoscia e cerchiamo qualcosa che questa angoscia, questa asfissia vitale, ce la possa mandare via.

Eppure, un modo immediato per sentire che tutto ha il suo posto, e che io stesso sono al mio posto, è indicibilmente vicino, semplice, immediato, rassicurante.

Ed è incredibilmente semplice, come respirare.

Si tratta di vivere quello che sto facendo nel momento in cui lo sto facendo, assaporando quella cosa che ho fra le mani, le sensazioni, la rotonda pienezza di quel gesto, di quell'azione, di quel pensiero.

Della vita, che è esattamente - e solo - quel preciso momento, e non altro.

Vivere con pienezza un momento dopo l'altro rende "piena" tutta la sequenza, cioè tutta la vita.

Se sto camminando per andare a prendere un autobus che mi porterà al lavoro, per vivere in modo pieno basta solo iniziare a percepire e gustare la passeggiata, proprio quel pezzo di strada che sto percorrendo, le persone che incontro, l'aria che mi carezza il volto, il tratto di marciapiede in ombra che poi passa in luce, e in quel punto sentire il tepore del sole che si affaccia all'improvviso.

Fare quella cosa, non altro.

Non camminare in fretta, proiettato sul mio arrivo alla fermata dell'autobus, o al lavoro.

Quei cinque minuti di strada sono i minuti di vita che ho adesso fra le mani; se - invece di essere presente alla mia passeggiata - sono proiettato su quello che forse sarà, quei cinque minuti saranno assolutamente inesistenti, gettati via nell'inconsapevolezza di quello che sto vivendo, e nell'ansia di quello che ancora non c'è.

Peggio: perdo quello che ho fra le mani per procurarmi, in cambio, ansia e preoccupazione nel far fronte, con le mie energie emotive, a situazioni e problemi in numero e complessità enormemente maggiori rispetto al reale.

Ce lo siamo già detto. Questo succede perché la mia ipertrofica capacità di prefigurarmi il futuro non mi fa – purtroppo – prevedere quale davvero sarà il futuro, ma mi snocciola sul tavolo tutta una serie di futuri possibili (tantissimi, e spesso nessuno dei quali corrisponderà poi al vero), costringendomi ad affrontare preventivamente, sul piano emotivo, un esercito di piccole rogne e difficoltà.

Ma poiché l'essenza del mio vissuto non è tanto quello che succede, ma quello che percepisco, questo procedimento della previsione involontaria diventa una infinita, quanto ripetitiva e gigantesca inutile, gatta da pelare.

Se ne parlava nel quarto capitolo, a proposito della preoccupazione.

Non ha alcun senso pre-prendere l'autobus, pre-arrivare in ufficio, pre-fare le cose che ancora non ci sono.

Non solo, come già ci dicevamo, questo ci farebbe carico di mille affanni in realtà inesistenti; ma anche – e forse questo è ancora peggio – ci sottrarrebbe, un vero e proprio furto, il tempo e la vita che abbiamo a nostra disposizione, di momento in momento.

E, attenzione: non si sta affermando che sia un male progettare le proprie azioni, che non si debba dedicare del tempo e delle energie a programmare, ed a valutare le strade percorribili, per scegliere le soluzioni migliori.

Non si sta insinuando che si debba vivere nell'inconsapevolezza, come un animale.

Solo, appunto, questa "opportunità" del saper prevedere quello che potrà accadere diventa un bene quando io le dedico del tempo. Quando, cioè, volutamente decido che concentrerò la mia mente e le mie energie a prefigurarmi le possibilità, e a studiare le azioni e le strategie migliori.

Questa cosa, il soffermarsi cioè a valutare le mie azioni future, può essere un modo più che sensato di vivere il presente:

decido, qui ed ora, di fare ricorso alla mia intelligenza, tutta umana, che mi permette di immaginarmi simulazioni della mia vita.

Ma diventa una zavorra del peso di tonnellate quando, anziché essere io a deciderne di farne uso, è lei a sequestrare la mia attenzione, sostanzialmente in tutti i momenti della mia vita.

Il soffermarmi volutamente ad usare la mia intelligenza, è cosa molto, molto diversa dall'essere inconsapevolmente e involontariamente sopraffatto dal meccanismo di pre-occupazione.

Se decido di soffermarmi a pensare, uso volutamente il mio presente per organizzare le mie azioni.

Quando, però, invece di fare la cosa che sto vivendo, vivo assediato da un indefinito magma di pensieri su quello che non c'è ancora, ecco che mi sto facendo avvelenare il bello dell'esistenza e sottrarre l'unica porzione di vita di cui davvero dispongo: ora.

La vita è una sequenza di momenti, e di giorni.

Non molti, oltretutto: meno di quelli che si vorrebbe.

Se in questa lunga sequenza – nella quale dispongo davvero solo dell'attimo che ho fra le mani – vivo il momento ed il giorno attuale in attesa di giungere ad un ipotetico obiettivo futuro, quando sarò giunto a quell'obiettivo futuro avrò perso la percezione, e con essa la bellezza, di tutto quello che ho vissuto prima di arrivare all'obiettivo; e, quasi immancabilmente, giunto su quell'obiettivo in brevissimo tempo mi sentirò, esattamente alla stessa maniera, pre-occupato del passo successivo, e così via, in una serie ininterrotta – anche se purtroppo non infinita – di continui rimandi al successivo punto di arrivo.

Questo rischia di farmi rinviare il momento della serenità fino a quando raggiungerò, di un'azione o un progetto, il punto di arrivo.

Ma "all'arrivo" di cosa, poi, è tutto da capire... non si arriva mai, e quando si è "arrivati" davvero, allora non ce n'è più...

E' una sensazione indicibilmente bella, invece, quando si riesce

a cogliere l'atto di quello che si sta facendo.

Pienamente, quel momento.

Azzardiamo un eccesso, per spiegare: quando, aprendo una porta, si riesce a "gustare" l'atto di prendere il mazzo di chiavi, riconoscere quella giusta, girarla nella toppa, e sentire con piacere il grato movimento della maniglia che si fa abbassare con dolcezza.

Questo, e non la fretta di passare dall'altro lato della porta...

E' forse un'esagerazione, va bene.

Ma è un'esagerazione come lo è il ripetere cento volte alla persona amata che la si ama; o come il guardare con stupore la Luna tonda in un cielo appena divenuto scuro.

Che bisogno ci sarebbe, di comunicare tante volte che si ama?

Che meraviglia mai dovrebbe esserci nel vedere un satellite che sta lì in giro tutte le notti?

Sono esagerazioni, forse; ma sono proprio le esagerazioni che ci fanno sentire vivi.

Le percezioni "normali", distrattamente consuete, invece, ci scivolano addosso senza dare nulla, trasmettendo così quella sensazione di inutile e vuota monotonia che ci fa sentire in uno stato di apatia o di fastidio, senza un motivo apparente. E invece il motivo per sentirci vuoti, c'è, in quel caso: quando tutto è dato per scontato, niente stupisce più, niente fa godere; le uniche cose che attirano la nostra attenzione a quel punto diventano i fastidi.

Nessun profumo, solo puzze.

Nessun suono, solo rumori.

Nessuna novità, solo imprevisti.

Se qualcosa si fa notare, è perché ci sta rompendo le palle.

Quando invece riesco a permettermi di sentire per intero il sapore del momento e delle percezioni che ho in quell'istante, riesco a stupirmi e a godere della sensazione che mi dà la stoffa morbida del mio pigiama, sotto le dita. Dell'incredibile senso di percezione vellutata se guardo il buio del cielo notturno. Del modo in cui mi culla il treno su cui sto viaggiando.

Queste piccole cose che sento, e quelle che agisco, che faccio qui ed ora, diventano davvero il centro.

Di più: sono quelle cose che, poste in fila, in sequenza, una dietro l'altra, trasmettono un senso di pienezza alla vita stessa. E poco importa se, come è assolutamente normale che sia, saranno poche le volte che davvero si riuscirà a distogliere la mente dal suo rumore di fondo di previsioni e pre-occupazioni. Per poche che siano, quelle volte saranno un sollievo, e ci regaleranno momenti che - diversamente - avremmo semplicemente perso per strada, tutti intenti a correre dietro all'imprendibile futuro. E quelle poche volte saranno comunque un guadagno.

12

l'imbroglio del "carpe diem"

Ogni poesia è fatta per essere sentita ed interpretata, quindi è tutto sommato comprensibile che il brandello di un ode di Orazio sia stato letto ed interpretato in tanti modi fra loro diversi.

Il brandello "carpe diem" è diventato famoso, in questo modo. Veramente, il verso completo diceva: "*carpe diem, quam minimum credula postero*"

Cioè, "*cogli l'attimo, e sii il meno possibile credulona del domani*".

Ma non ci interessa, in verità, arrivare a sapere cosa il signor Orazio davvero intendesse lanciare come messaggio (o se invece, sotto sotto, non puntasse semplicemente a farsela dare da Leucònoe, la donna che amava ed a cui si rivolgeva l'ode e la

sua incitazione a cogliere l'attimo...) quanto che cosa, per il nostro animo, questa cosa, così come è stata tramandata, possa significare.

L'atteggiamento più comune che viene in mente ai più quando si sente parlare del "cogliere l'attimo" è quello di "vivere il momento" nel senso di cercare di utilizzare la giornata per procurarsi il più possibile momenti divertenti o attività piacevoli. Attenzione, però, all'imbroglione che questa cosa porta con sé.

Perché, come l'esperienza insegna, un tentativo di questo genere produce spessissimo l'effetto opposto: poiché sono teso a cercare di ottenere qualcosa che mi diverta, la realtà spesso delude poi l'aspettativa (o, se non delude, dura meno di quello che si voleva), col risultato di essere costantemente scontento.

Il gioco, invece, consiste nel godere pienamente di quello che c'è in quell'istante.

Ancora una volta, chiariamoci: non si sta dicendo che la soluzione sia la mediocrità di chi si accontenta senza tendere a nulla. "Chi si accontenta gode" è un'affermazione pericolosa, perché si presta ad essere interpretata e vissuta come una spinta all'inattività, alla mancanza di entusiasmo, di azione; come l'elogio della paciosa tranquillità di chi non fa nulla per crescere in qualche direzione.

Un sasso non rischia, non cambia, non tende; nel senso più esasperato, si accontenta di quello che è.

Ma quell'inazione non è un bell'esempio di godimento.

Così, non si vede perché le enormi potenzialità dell'essere umano debbano essere ridotte – se non a quelle di un sasso – a quelle di un individuo privo di slancio e di iniziativa, in modo che, almeno, non si resti delusi ed accontentandosi si goda del poco che c'è.

Non è questo, ovviamente, il trucco.

Si tratta, invece, di scoprire come il momento che ora sto vivendo contiene, spessissimo, alcuni (o tanti) aspetti che lo possono rendere piacevole, che sono loro stessi piacevoli.

Mentre agisco le mie attività – divertenti, impegnative, ripetitive

od eccezionali che siano – porto a galla la percezione di queste cose belle che mi circondano, in cui sono immerso.

E di queste cose, godo.

Ne godo come se fossero il panorama in cui il mio mezzo di trasporto si sta muovendo.

Ne godo – se voglio godere la mia vita per intero - perché non posso essere così idiota da soffermarmi a guardare l'interno della macchina mentre sto viaggiando, e perdermi così tutto quello che sta attorno.

Ne godo, momento per momento e giorno per giorno, perché questa cosa produce una collana infinita di piccole situazioni piacevoli, che diventa la mia vita, per intero.

13

la scoperta dell'acqua calda.

Quindi, ci dicevamo: vivere con pienezza un momento dopo l'altro rende "piena" tutta la sequenza, cioè tutta la vita.

Bella scoperta, ti dirai.

Chiaramente, questa cosa la si sapeva da tempo.

Dove sarebbe la novità in questa affermazione?

E' ovvio che una sequenza di momenti vissuti bene dà come somma finale una continuità di vita vissuta bene.

Già.

E' una cosa "ovvia" ("ovvio", detto per inciso, significa "già incontrato per la strada").

Lo sappiamo tutti. Sulla strada della nostra vita ci siamo già

imbattuti in un sacco di volte in questa considerazione.
Anche la maggior parte delle grandi religioni contiene, pur se con modi e descrizioni diverse, indicazioni chiare e ripetute sull'importanza di dedicarsi al momento presente, al qui ed ora.

In sostanza, tutti lo dicono.
Tutti lo fanno.
Ma quasi nessuno lo fa.

Ed è questa, la cosa importante, l'indicazione utile: che la teoria – che abbiamo sentito ripetere fino alla nausea, e quindi non consideriamo più come un'indicazione utile - non è una teoria, ma la stratificazione dell'esperienza di migliaia e migliaia di generazioni vissute prima di noi, di miliardi di nostri simili che si sono scontrati con un'innegabile verità.
E che questa innegabile verità ci è stata ripetuta tante volte, troppe volte, senza però conservare la percezione dell'unico aspetto importante: e, cioè, che si tratti non di una cosa da *sapere*, ma da *fare*.

Ecco perché vale la pena non "dirselo", ma farlo.
Adesso, ora.

... vivere con pienezza un momento dopo l'altro rende "piena" tutta la sequenza, cioè tutta la vita.

14

chi è felice, è sexy

Realmente.

Hai forse un qualche desiderio di piacere alle persone del sesso che ti interessa, qualsiasi sia il tuo, di sesso, ed il tuo modo di percepire?

Hai forse il desiderio di tenere acceso l'interesse del tuo partner per te?

Prendi atto di questa semplice, basilare, disarmante verità: essere felici rende attraenti.

Lo avrai verificato direttamente tu stesso o tu stessa: moltissime persone - uomini o donne che siano - dimostrano un sex appeal assolutamente non proporzionato alla bellezza esteriore che sembra caratterizzarli. Sono veramente tante le

donne tutto sommato bruttine che tuttavia mietono molte conquiste, o gli uomini oggettivamente poco prestanti, che tuttavia hanno un carattere magnetico.

È come se la bellezza fosse un attributo molto concreto e sostanziale, ma legato anche in grande parte al modo d'essere, e non solo alla forma del fisico.

E sai perché si ha questa sensazione?

Perché non è una *sensazione*: è semplicemente **vero**.

Anche solo "sentirsi belli", che è un modo di esprimere positivamente sé stessi, ottiene l'effetto di apparire davvero attraenti, più attraenti di quello che sarebbe giustificato dalla dotazione fisica che abbiamo avuto da madre natura.

Oltre a tutti gli elementi di sovrastruttura che nelle diverse culture si sommano e che rendono più o meno "attraente" una persona, esiste un aspetto di fondo, comune a tutte le razze, le culture e le popolazioni.

Alla base dell'attrazione fisica – e della possibilità di fare innamorare qualcuno – sta la percezione che si riesce a comunicare al potenziale partner della "validità" che si avrebbe nella conservazione della specie o, meglio, nella propagazione dei geni.

Una piccola divagazione: stupendo, a questo proposito, il lavoro di Richard Dawkins (cfr.: "Il gene egoista").

L'analisi di Dawkins pone in evidenza come l'elemento continuativo della vita sia non tanto l'individuo, la persona, quanto piuttosto il patrimonio genetico che la persona "contiene"; è proprio l'insieme dei geni, l'elemento che davvero si propaga e cerca di sussistere, più che l'individuo in se. Gli individui sono una specie di "corpi ospite" selezionati secondo criteri di convenienza, e cioè di adattabilità all'ambiente.

Di fatto, la vera forma durevole di vita non è l'individuo, ma i suoi geni; gli individui che si succedono sono solo il "veicolo" vivente del vero capo: i geni.

Bene. Torniamo a noi.

Certo, uno degli elementi che fa apparire un individuo come

"appetibile" per la riproduzione, è lo stato di salute e la correttezza delle proporzioni: in altre parole, la semplice bellezza.

Una persona attiva, con lineamenti regolari, un fisico ne' sottopeso, né appesantito, muscolarmente tonico, curato, in una parola: "bella", lancia un inequivocabile messaggio: *se i tuoi geni vogliono trovare un buon messaggero del testimone, eccolo qua. È con me che ti devi riprodurre, sono una scelta migliore.*

Spesso, oltre alle considerazioni legate alla "qualità" della riproduzione, subentrano - specie da parte femminile - considerazioni razionali sulla "qualità della conservazione": di fatto, quanta sicurezza ed affidabilità (oppure, quanti soldi e potere) il partner potrà mettere a disposizione a vantaggio della donna e dei suoi eventuali figli.

In pratica, del "progetto".

Ma in questo caso si tratta di calcoli aggiuntivi, di pensieri razionali che si vanno a sommare a quello primario, istintivo, che è appunto la percezione che il partner sia più o meno adatto a garantire qualcosa di buono.

Ovviamente, per noi l'attrazione fra partner va molto al di là del concetto della riproduzione. D'altronde, basterebbe occuparsi della riproduzione una volta ogni uno o due anni, e sarebbe anche troppo...

Quindi, è evidente che il desiderio di trovare la migliore *combinazione riproduttiva* non va visto come l'elemento portante, perché esiste, a cascata, tutta una serie di bisogni primari e secondari, altrettanto importanti perché come abbiamo visto siamo menti complicate, pur se innestate in un impianto semplice, e con un "sistema operativo" ancora troppo semplice ed antiquato.

I "*bisogni aggiuntivi*" per il nostro animo, per capirci, sono ad esempio la necessità di protezione (da dare o da ricevere), il bisogno di rafforzare la propria immagine e la fiducia in noi stessi, la necessità di vivere e condividere sentimenti di altruismo (vero o con secondi fini che sia), e centomila altre varianti che si accompagnano con l'amore per un partner.

Ciò non toglie però, che il nostro *programma di fondo* effettua delle scelte iniziali che non siamo di fatto noi a incanalare, ma la nostra istruzione genetica, autonomamente e senza interpellarci minimamente: *fra le alternative disponibili, qual è la soluzione (riproduttiva) migliore?*

E, di fatto, non è solo l'idoneità fisica - la bellezza - ad essere l'elemento di questa valutazione istintiva. Attenzione: non parliamo delle considerazioni "di calcolo", quelle razionali sul fatto che una persona sia o meno un buon partito, o ricco, o potente; stiamo parlando delle considerazioni "di pancia", quelle cioè che vengono innestate dal programma automatico di gestione del nostro essere.

Dicevamo, non è solo la bellezza e l'idoneità fisica ma anche, e certamente in modo molto più marcato, una caratteristica che trasmette un fortissimo messaggio di "convenienza" per la sopravvivenza dei propri geni: l'atteggiamento positivo del potenziale partner.

Un uomo od una donna *positivi* sono implicita garanzia di energia vitale, di desiderio, voglia e capacità di affrontare le difficoltà e - quindi - di proteggere la prole e/o il partner.

L'atteggiamento positivo racconta, in anticipo, di forza d'animo, di scommesse vinte o comunque sempre rinnovate.

In poche parole, la positività è molto, molto più efficace - e sexy - di un paio di tette o di bicipiti, se questi fossero innestati in una persona cupa e pessimista, pessima promessa di vitalità e, quindi, di propagazione dei geni.

Allenandoti ad essere felice, così come ci dicevamo, otterrai non solo di stare meglio in assoluto, ma anche l'effetto collaterale di essere istintivamente più desiderabile agli occhi del tuo compagno/a.

Non si dice "irresistibile", ma sicuramente più desiderabile di come saresti se non ti impegnassi un pochino a imparare a parlare questa indispensabile lingua straniera, la "lingua della serenità".

15

ma stai solo leggendo?

Non si può dire che queste pagine raccontino una storia avvincente.

Nulla di romanzato. Niente suspense.

Nemmeno si tratta di pensieri abbastanza elevati da poter essere considerati come speculazione filosofica.

Non si insegna a fabbricare nulla di particolare, ne' a risolvere equazioni.

Non si disquisisce d'arte.

Non si aggiungono conoscenze spendibili in salotti letterari.

E allora?

In effetti, queste pagine sono perfettamente inutili, se vengono solo lette.

Leggere queste cose, e basta, non serve a nulla.

Già che ci sei, già che hai investito un po' del tuo tempo a vedere dove si andava a parare, tutto sommato potrebbe valer la pena di usare queste pagine per il motivo per cui sono state scritte...

Provaci!

Ce lo siamo già detto: non c'è nulla da perdere; hai solo da guadagnarci.

Prova a riconoscere i pensieri ricorrenti, per spegnerli prima che siano loro a spegnere te.

Prova a *recitare* la felicità, perché questo la *innesca* davvero.

Prova ad allenare il tuo cervello a rispondere in modo positivo, insegnandogli a reagire in modo sereno, come gli insegneresti a suonare uno strumento od a parlare una lingua.

Prova a cogliere le cose belle e di sollievo che ti circondano, perché sono molte, molte di più di quelle sgradevoli, e non vederle significa buttare nel cesso la parte bella della vita, nella speranza che arrivi - chissà mai quando, chissà mai da dove - la felicità.

Prova a buttarti fuori, sui problemi e le esigenze degli altri per non essere soffocato da te stesso, il peggior cliente che si possa avere fra i piedi.

Prova a pensare cosa davvero desideri da questo scorcio di vita che abbiamo, così, giusto per puntare in quella direzione, finché c'è qualcosa da puntare.

Prova a gustare il piacere di fare bene il tuo disegno di sabbia colorata; chisseneffrega se verrà cancellato. Verrà cancellato in ogni caso. E' bello farlo bene, il motivo è tutto lì, è nella bellezza del fare la cosa mentre la fai; è bello vedere una distesa di disegni che ami, anziché una landa di pastrocchi svogliati.

Prova a prendere in mano l'unica cosa che possiamo controllare: il nostro atteggiamento nei confronti di ciò che ci circonda.

Ovviamente, nulla di quanto stai trovando scritto qui potrà ribaltare la situazione della tua vita: chi è geneticamente predisposto ad essere sereno, lo sarà sempre; e chi per sua natura è nato e vive un po' crepuscolarmente, continuerà a farlo.

Tuttavia, e questo è entusiasmante, indipendentemente da quello che sei per natura, darti da fare così come si racconta in questa pagina produrrà sempre dei risultati: e ti farà stare meglio di come saresti stato diversamente.

Puoi provare anche solo per qualche giorno.
Nulla da perdere. Solo da guadagnarci...

Prova a sentirti, come in effetti sei, parte di qualcosa di molto più ampio della percezione istintiva che abbiamo guardando solo la piastrellina su cui poggiamo i piedi.

Se pensi che questo libriccino ti sia stato, e soprattutto, ti sarà utile nei giorni futuri (se ci provi....!), puoi darmi una mano, facendolo girare (regalando il libretto, o condividendo il file) e sostenendolo, come vedi spiegato al sito **www.felici.info**

16

il tuo progetto di vita: per cosa vivi?

Vogliamo restare pragmatici quel tanto che basta per sapere che ci stiamo occupando di qualcosa di concreto?

Intanto che si cerca una risposta al senso della vita nel suo complesso (ed è un bel match, perché la cosa appare davvero un po' sfuggente...), possiamo soffermarci un attimo a valutare in quali casi il vivere ricorrendo ad atteggiamenti che *costruiscono positività* sia cosa utile.

In altri termini: allenarsi e formare il proprio cervello a non indugiare sulle cose cupe, a percepire i contorni positivi e ad "agire" la felicità prima che questa si manifesti, a quali "progetti di vita" dà una mano?

Meno pretenziosamente: in quali stili di vita i modi di agire che abbiamo visto in questo volumetto possono effettivamente migliorare le cose?

Vediamoli elencando le diverse possibilità, i diversi "progetti".

1) Ti interessa godere la vita e divertirti?

In questo caso, l'atteggiamento di *costruzione della positività* di cui parliamo in queste pagine è la perfetta esaltazione del sapore di una vita che mira a "stare bene".

Meglio delle fragole con lo champagne.

Questo perché il cercare di essere appagati contando sul fatto che le esperienze che viviamo siano appaganti in sé e per sé è, al contrario delle aspettative, quasi sempre eccezionalmente deludente. Lo sai bene, per esperienza.

Imparare a esaltare il bello delle cose che vivi è il miglior corollario possibile di una vita spesa alla ricerca del godimento e del divertimento, perché rende praticamente qualsiasi cosa goduriosa e divertente.

Il godereccio "dilettante", invece, gode solo delle esperienze che vanno proprio come avrebbe immaginato. Il che apre la porta a frequentissime delusioni, perché solo alcune volte le cose prendono la piega che avremmo effettivamente voluto.

Così, ad esempio, occuparsi di organizzare una vacanza meravigliosa e poi scontrarsi con dei contrattempi che la guastano completamente è un'esperienza frustrante.

E nemmeno poi così rara.

Invece, una volta allenato a cogliere le cose belle che ci sono anche in presenza di contrattempi, e nonostante i contrattempi, sarai in grado di gustare appieno i "momenti perfetti", cioè le cose che vanno come previsto, ma anche quelle che hanno preso una piega diversa.

E questo atteggiamento è un contenitore infinito di piacere.

2) Ti interessa vivere seguendo la tua religione?

In questo caso, imparare a costruire un atteggiamento positivo darà una forza insperata alla tua vita vissuta secondo un ideale religioso.

Lo hai capito già da solo: apprezzare il momento presente ed il bello che ci viene prospettato; proiettarsi al di fuori di sé stessi considerando gli altri; cacciare i pensieri negativi ricorrenti; agire positivamente in modo spontaneo; sono tutti modi d'essere che potenziano quello che qualsiasi religione - pur se in formule e modi diversi - ti propone come regole di vita per la salvezza, o per la crescita. E se questi elementi sono così ricorrenti in tutte le religioni, un motivo ci sarà...

3) Ti interessa fare carriera e fare soldi?

Arrivare a dimostrare a sé stessi ed agli altri il proprio valore ottenendo riconoscimento economico è certamente un modo diretto per affermare il proprio ego.

Complimenti e ammirazione possono essere simulati, a volte anche con doppi fini. Ma se qualcuno ti paga per quello che sei o che fai, questo non è un complimento, ma un segno di apprezzamento tangibile.

Inoltre, il denaro significa disponibilità non solo per te (lussi e sicurezza, apprezzati prevalentemente dalle donne; potere e carisma con le donne, apprezzati prevalentemente dagli uomini), ma anche per i tuoi figli. Se accumuli ricchezza, offri anche ai tuoi bambini delle opportunità, anche dopo morto.

Ma.

C'è un "ma".

Come stucchosamente recita il detto popolare, *"i soldi non fanno la felicità"*.

Infatti, come abbiamo visto, la felicità non viene generata da qualcosa di esterno, ma viene innescata dalla percezione che noi decidiamo (si: *decidiamo*) di dare ai fatti esterni.

I fatti li subiamo, in massima parte.

L'atteggiamento dinnanzi ai fatti - invece - lo determiniamo, sempre in massima parte.

Succede proprio così: per quanto ci si impegni nel determinare il corso degli eventi, in buona sostanza le cose vanno così come il flusso impetuoso del destino decide, influenzate solo in parte dal nostro agire; come vedevamo nel dettaglio al capitolo 10, è un po' come trovarsi a nuotare in un tumultuoso fiume in piena.

Le nostre bracciate ci tengono a galla, danno delle correzioni alla posizione, ci evitano gli urti peggiori: ma la direzione e la velocità sono determinate dalla corrente, non dalle nostre braccine.

Invece, il modo con cui reagire agli eventi è in massima parte - anche se non del tutto - determinato da noi, e dal nostro allenamento alle reazioni (vedi il capitoletto: *"Il cervello cambia: impara una lingua utile"*).

Ora, come l'esperienza insegna in modo invariabile, poiché i soldi sono un fattore decisamente esterno a noi, i soli soldi non riescono minimamente a dare felicità.

Il connubio, invece, di soldi e di atteggiamento di costruzione della positività, funziona eccezionalmente bene.

Si potrebbe dire che i soldi - da soli - sono solo metà della ricchezza. Raggiungere la sola disponibilità di denaro è una fregatura spaventosa, perché richiede un sacco di fatica o di rischi o di rinunce, e non è per nulla godibile.

E' la disponibilità alla percezione della felicità, che innesca il godimento dei soldi.

Se ci sono.

E, se non ci sono, migliora di gran lunga la percezione di una realtà senza soldi.

4) Ti interessa trasmettere ad altri qualcosa di positivo?

Anche se non è uno dei "progetti di vita" più apertamente popolari, è comunque un grande progetto. In realtà ne esistono molte declinazioni: dalla mamma che dedica il suo tempo e la sua energia per trasmettere ai figli gioia di vivere e forza, al capitano d'industria che vuole che i suoi prodotti siano utili al mercato, oltre che apprezzati e comprati. Dal volontario che cerca di aiutare le persone che gli vengono affidate per fare la sua parte nell'economia dell'universo, alla persona normalissima che desidera che i suoi rapporti personali siano vissuti positivamente.

Insomma: il desiderio di fare sì che il proprio operato - qualsiasi sia - contribuisca a qualcosa di positivo per chi ci circonda.

In questo caso, va da se che gli atteggiamenti "costruttivi di

positività" non siano solo utili, ma proprio indispensabili. E riuscire ad avere un cervello allenato al positivo è indispensabile per potere trasmettere alle persone che stanno accanto questa serenità, e voglia di vivere e senso di pienezza che vorresti essere la base del tuo progetto.

5) Ti interessa lasciare una traccia di te nel mondo?

Supponiamo che - specie se cominci ad essere un po' avanti negli anni - ti sia venuto un sano desiderio di fare qualcosa per lasciare una traccia del tuo passaggio.

Supponiamo che ti stia rendendo conto che - in qualsiasi modo si ribalti la frittata - il risultato di fondo è poi sempre lo stesso.

Si muore.

Quindi, che qualsiasi "progetto" di vita tu abbia messo in campo, sia destinato ad essere azzerato come un mandala, un disegno di sabbia.

(Hai presente la pratica dei monaci Tibetani, con cui vengono realizzati stupendi e complicati disegni circolari - i mandala, appunto - utilizzando sabbie colorate? Una volta terminato il mandala, che può richiedere anche moltissimo lavoro, il rito prevede che i monaci lo distruggano... è un disegno di sabbia... ricorda a tutti l'impermanenza di ogni cosa).

Se sei credente, hai la speranza - o la certezza, a seconda del livello della tua fede - che in qualche modo la vita continui o si riproponga, e questo è di grande consolazione. Tuttavia, resta vero che tutta la parte "materiale" della vita, che rappresenta comunque la porzione percepita dagli altri, viene comunque azzerata.

Se invece hai dubbi di fede, o proprio non credi, sai che ci si gioca questo solo "giro", e basta.

Bene. Se, cosciente del fatto che tutta la fatica fatta sia molto simile ad un mandala, ti è venuta una certa voglia di fare qualcosa che possa lasciare una traccia di te, è un buon segno...

D'altra parte, siamo forme viventi che si differenziano dalle carote proprio per questa potenzialità che gli altri esseri viventi non hanno, quale che sia il motivo di questa caratteristica:

un'anima o uno scherzo dell'evoluzione.

La differenza fra noi ed una carota sta nella capacità, si potrebbe quasi dire la necessità, di determinare *sul percorso* quello che siamo e la nostra funzione in questa esistenza.

Una tigre, una poiana o una lumaca non hanno nulla di particolare da fare per essere una brava lumaca, una valida poiana, una stimabile tigre.

Nascono essendo già quello che devono essere potenzialmente. Una tigre è compiutamente tigre da subito, e non può far altro che esserlo.

Un essere umano, invece, nasce completamente pieno di potenzialità - molto più di una tigre - e completamente vuoto di attualità; è poco o nulla, e può evolversi in cose molto differenti fra loro. Certo, biologicamente si tratterà sempre dello stesso "animale uomo", ma in termini di opere, azioni e interazioni con il resto del mondo, tutto è da giocare.

Non è poi obbligatorio che, mentre ci si evolve in qualcuna delle forme possibili, spunti la coscienza di questa situazione; non è nemmeno obbligatorio che, una volta presa coscienza dei fatti, ci si debba attivare per trovare una qualche particolare via per lasciare una qualche traccia positiva di sé.

In ogni caso, se questo dovesse verificarsi nel tuo caso, ricorda che ti aiuterà enormemente in qualsiasi percorso la capacità che avrai dato al tuo cervello di reagire positivamente; e che l'esserti allenato a "buttarti fuori" dal tuo piccolo microcosmo, sarà la chiave con cui potrai cogliere quali possano essere gli altri cosmi e microcosmi nei quali poter lasciare una tua traccia. Che sia un'opera o solo un ricordo di positività.

6) Ti interessa restare in salute?

Oppure, senza tante storie, quello che di fatto ti interessa è il vivere serenamente quello che la vita ti offre come possibilità, restando in salute quanto più possibile per poter cogliere le opportunità.

Va ricordato che un atteggiamento pessimista porta ad un abbassamento delle difese immunitarie molto importante; il pessimismo porta con sé una sorta di rinuncia da parte del

corpo, che è quasi come se si arrendesse a priori, informato dalla mente che la battaglia è persa in partenza.

Fra le altre, diverse ricerche del neuropsicologo Richard Davidson (università Wisconsin - Madison) evidenziano una stretta correlazione fra condizione di stress e stato di salute; e la percezione contemporanea di "possibili scenari" - come abbiamo visto nel capitolo "*C'è un errore di programma*" ed in quelli precedenti - è assolutamente una condizione di stress.

Uno stress al quale ci siamo forse abituati socialmente in queste ultime centinaia di anni ma che, sul piano fisico, il nostro corpo non distingue dalle altre reali cause di stress, e che percepisce come minacce reali, anche se non lo sono.

L'effetto è decisamente deleterio.

E' dimostrato che un atteggiamento negativo nei confronti dei piccoli contrattempi della vita produce un abbassamento dell'aspettativa di vita ancor peggiore che il fumo di sigaretta, che pure è causa di milioni di morti all'anno.

Al contrario, un atteggiamento positivo - inteso nei modi che ci siamo descritti - aiuta costantemente a spezzare le condizioni di stress e, con questo, rappresenta un investimento in salute.

Ma davvero!

7) *Ti interessa fare conquiste o conservare il partner che hai?*

A questo aspetto abbiamo dedicato un breve capitoletto: "chi è felice è sexy".

Certo, quindi: se sei in una fase della vita in cui ti sembra essere appagante e quasi motivante per la tua esistenza il piacere a potenziali partner, beh, la "costruzione della serenità" è probabilmente una delle migliori armi a tua disposizione.

Se hai dubbi, rileggi il capitoletto a cui si faceva cenno: "*chi è felice è sexy*".

8) *Non vuoi solo essere "sexy", ma punti a trovare l'amore, un amore vero?*

Certamente, cercare un amore vero - e magari anche imbattersi, in un amore vero - potrebbe forse non rappre-

sentare la felicità, ma è abbastanza entusiasmante come la sensazione che si prova possa imitarla, la felicità...

L'essere innamorati, ed il trasformare poi l'innamoramento - sempre immancabilmente passeggero - in un amore vero e proprio è una delle fortune che capita poche volte nella vita, a volte solo una.

A volte, mai, in tutta la vita.

Un amore vero, che travolga mente, cuore, ragione e sensi, è e resta un'esperienza che merita di essere vissuta fino in fondo, anche se nella sua forma stupefacente dura un tempo limitato.

D'altra parte, come sappiamo, nulla è per sempre, ma tutto va apprezzato nel momento in cui si presenta, perché tutto il tempo della vita non è altro che un susseguirsi di istanti presenti, che sarebbe stupido perdere per strada, distratti da immutabili istanti passati, od irreali istanti futuri.

Istanti perfetti, se vissuti con l'esplicito intento di coglierne gli elementi positivi, con gratitudine verso la vita.

Amare con il cuore puntato sul presente rende l'amore un'esperienza fra le più forti che siano concesse nella vita.

9) Ti interessa avere dei punti fermi, delle certezze a cui riferirti?

In un mondo colmo di incertezze, un lecito e comprensibile desiderio "progettuale" è anche quello di trovare degli elementi che diventino punti fermi, che trasmettano sicurezza.

I soldi, che danno ragionevole garanzia di potersi procurare soluzioni rassicuranti.

Un marito in gamba, che sia protettivo al punto giusto.

La posizione od anche il potere, che garantisca uno status ed un rispetto che ci confermino la nostra validità.

Eccetera.

Peccato che queste cose non funzionino, come elementi di sicurezza, perché NON DURANO. Nessuno degli elementi esterni su cui si possa fare la propria puntata è una garanzia di sicurezza, perché loro stessi - questi elementi - sono insicuri, perché non durevoli.

In realtà, esiste una sola cosa che sia veramente in grado di

cambiare la nostra sensazione di sicurezza: il modo in cui impariamo a percepire il mondo che ci circonda, non le cose che si fanno.

17

Dio è felice?

Domanda scema.
Ma forse neanche troppo.

Tuttavia, ci sarebbe da farsi un'altra domanda, ancora prima:
Dio esiste? E se sì, perché?
Altra domanda scema.

Il bello di quest'ultima domanda - su cui il pensiero di miliardi di uomini si è dibattuto per millenni - è che comunque la si rivolti resta sempre senza una risposta certa.
In questo libretto di poche pagine ci occupiamo di una semplice

strategia per vivere più felici; ovvio che non abbia senso nemmeno far finta di affrontare un simile tema.

Lo tiriamo in ballo, tuttavia, perché l'atteggiamento nei confronti della vita cambia, ovviamente, a seconda della risposta che ci diamo alle domande "sceme" di apertura.

Quindi, non certo per dare una risposta alla Domanda a cui l'umanità ancora gira attorno; ma per considerare come porsi, in termini di "linguaggio della felicità", a seconda della risposta che abbiamo personalmente deciso di darci.

Qualsiasi sia la TUA risposta alla faccenda, esiste infatti una serie di implicazioni che è interessante prendere in considerazione...

Tanto per semplificare, e vogliamo esplicitamente restare sul semplice, potremmo dividere le possibili risposte in quattro grandi categorie:

- 1) No, non esiste proprio. Non c'è nulla oltre a quello che percepiamo. Rubando un aforisma: *"Se Dio ci fosse... ci sarebbe"*.
- 2) Non so dire se esiste o no; penso di no; però non ho il modo di escluderlo, e quindi immagino che potrebbe anche esserci.
- 3) Non lo so, ma tutto sommato non mi sto ponendo il problema. Ci penserò.
- 4) È impossibile che Dio non ci sia. Certo che sì, esiste.

Vediamo una traccia del perché darsi ciascuna di queste risposte (ed in quale ti ritrovi meglio), e in seguito come - in ogni caso - possa cambiare la "strategia" per essere felici, in funzione della risposta che ritieni essere più vera - o credibile - per te.

Scegli la tua "busta": la uno, la due, la tre o la quattro.

1) No, Dio non esiste proprio.

Non è difficile argomentare sul fatto che Dio non esista.

Molto semplicemente, non lo vediamo, non lo sentiamo, non

comunica con noi.

Per quale incredibile motivo dovrebbe esistere qualcosa di cui non esiste esperienza? Per il fatto che desidereremmo che esistesse?

O per il fatto che - magicamente - l'esistenza indimostrabile di Dio darebbe una risposta a tutti gli interrogativi a cui non sappiamo rispondere?

Bella mossa: il calcolo dell'espressione che ci hanno dato da risolvere per compito non torna proprio. Per tornare, bisognerebbe aggiungere - che so - $47/73$ al quadrato. Quindi, anche se $47/73$ al quadrato non c'entra nulla con il problema che dobbiamo risolvere, lo aggiungiamo noi e, miracolo! tutto torna! Ecco spiegato il mistero dell'universo e della vita!

D'altra parte, tutte le esperienze mistiche, o la semplice considerazione del fatto che da sempre l'umanità percepisce di fondo la sensazione di Dio non provano assolutamente nulla.

Le esperienze mistiche - ad esempio - sono provatamente identiche ad esperienze che possono essere indotte in laboratorio. Sono l'esatto omologo di percezioni dovute ad alterazioni dello stato psichico, riproducibili artificialmente (cfr Michael Persinger della Laurentian University del Canada, e l'esperimento chiamato "God helmet", un apparato che, stimolando magneticamente i lobi frontali, induce quella che viene riferita come esperienza della percezione di Dio; come anche negli studi di Wilder Penfield, negli anni 50, o Eugen Drewermann, nel suo trattato *Modern Neurology and the Question of God* pubblicato nel 2006).

Il fatto poi che tutta l'umanità abbia coltivato e seguito delle religioni è molto, molto distante dal provare che esista Dio. Per certo, piuttosto, prova che abbiamo un patrimonio genetico comune, e che quindi molti tratti coincidono in tutta l'umanità. Ad esempio, tutti i popoli di tutta la Terra reagiscono all'emozione della felicità con il sorriso. Il sorriso è patrimonio di tutti, al di là di ogni lingua e cultura.

Forse che questo (il sorriso comune a tutti) provi quindi che esiste una *fatina mistica della felicità* che si incarna e personifica nel sorriso in tutto il mondo? O, forse, più

semplicemente prova che abbiamo tutti una programmazione fisiologica con molti tratti in comune, fra cui l'espressione dell'emozione "felicità"?

Tutti i popoli della Terra "sentono", ove più - ove meno - una sorta di necessità del concetto di Dio.

È più probabile che questo spieghi l'esistenza di un Essere perfettissimo, immortale, onnisciente e onnipresente, la cui percezione fisica (non la sensazione che ci sia) è però negata a tutti gli esseri viventi, o forse più probabilmente spiega il fatto che tutto il genere umano, avendo acquisito la percezione della morte, ne ha timore, e cerca istintivamente una consolazione all'idea dell'annullamento, perché quel timore è comune a tutti noi esseri viventi che abbiamo - ahimè - acquisito la coscienza della nostra mortalità?

Cosa vorrà dire il fatto che esista Dio, nostro creatore e fine ultimo, ma che non si sia chiaramente manifestato? E che i miliardi di persone che lo vorrebbero percepire lo spieghino secondo le idee del Cristianesimo - con le varianti del Cattolicesimo, del Protestantismo e dell'Ortodossia, o le affini credenze del Mormonismo e dei Testimoni di Geova; e poi dell'Ebraismo, l'Induismo, la componente religiosa del Buddhismo, e ancora l'Islam, e poi il Confucianesimo, il Taoismo, il Caodaismo, il Druidismo, lo Shintoismo, lo Sciamanesimo, eccetera... La spiegazione che si suol dare è che esista una sola religione, ma che questa venga interpretata diversamente a seconda delle culture e delle storie. In realtà, le diverse religioni dicono cose diverse fra loro, a parte il vago consiglio di amore verso gli altri, ed hanno in comune unicamente l'impossibilità di provare le affermazioni, con la riconduzione della spiegazione dei problemi irrisolti all'ammissione dell'esistenza di un'Entità comunque inspiegabile. Ammettendo la quale, allora tutto si spiega.

Appunto, *47/73 al quadrato*, per far tornare l'espressione.

Non mi spiego delle cose. Però mi accorgo che se ammetto l'esistenza di un tassello divino - inspiegabile - allora i conti tornano...

Infine, ciliegina sulla torta.

Supponiamo per un momento di voler ammettere che esista questa *Grande Ciaparche Verde* (citazione dal geniale Douglas Adams); se anche così fosse, cosa darebbe motivo serio di pensare che noi esseri umani siamo, in diretta conseguenza, destinati ad essere immortali e dotati di caratteristiche che ci permettono di aspirare a una vita eterna dopo la morte (come quel Dio), o a reincarnarci più e più volte per aggiustare il tiro (in modo da diventare perfetti, come l'Entità perfetta), o a trasformarci comunque il qualcosa di eterno?

Sarà davvero effetto del nostro destino di esseri immortali e destinati all'eternità perfetta?

O non sarà forse che tutti gli esseri umani hanno un cervello che - come uno degli effetti collaterali dell'intelligenza - ha la percezione della morte (a differenza degli animali, che se ne stanno belli sereni e poi schiattano quando è l'ora), e che quindi tutti noi dotati di un cervello funzionante in questo modo cerchiamo di illuderci che esiste una scappatoia a questa spiacevole percezione? Non sarà che gli animali hanno forte un istinto di conservazione che li spinge a far di tutto per restare in vita e noi, che abbiamo anche la capacità dell'immaginazione, abbiamo il nostro istinto di conservazione che viene ampliato dal semplice piano fisico a quello - appunto - dall'immaginazione, facendoci immaginare che potremo essere immortali, e cioè "conservarci" anche dopo la morte?

Se ti ritrovi in queste considerazioni, bene, sai che la vita che hai da vivere è una: questa.

Non ci sono altre cartucce da sparare, non ci sono altre vite per portare avanti la missione come in un gioco della Playstation, non sei eterno ma - come ben dimostra tutta la storia dell'umanità - qualsiasi cosa tu faccia verrà un momento in cui tirerai le cuoia.

Poco. Ma sicuro.

Quindi, la qualità di quello che ti giochi adesso vale semplicemente il tutto per tutto.

Ma, perbacco, abbiamo visto assieme che inseguire il

raggiungimento di obiettivi concreti (soldi, posizione, successo, potere) non dà nessuna garanzia di essere felici.

Anzi, la felicità continua a dimostrarsi come effetto del nostro atteggiamento nei confronti degli eventi, e non come diretta conseguenza degli eventi.

Quindi: se fosse vero che Dio non esiste (e che quindi nemmeno io non ho speranza di essere eterno), vista questa provvisorietà a maggior ragione devo imparare ad essere felice, ed a gustarmi quello che ho, prima che non lo abbia più.

Soprattutto, voglio imparare ad essere felice perché l'assoluta casualità della vita non mi garantirà il vero controllo su quasi nulla, mentre il mio atteggiamento lo posso - in buona parte - controllare io.

Inoltre, poiché non sarò eterno né io né le cose che ho ottenuto, che sono diventato o che ho accumulato, proprio per questo motivo voglio sfruttare questi momenti - ogni giornata - per cercare di far qualcosa che si propaghi in bene sugli altri, lasciando negli altri - fuori da me, che sono mortale - una traccia positiva del mio passaggio.

Anche queste tracce positive negli altri, certo, si spegneranno col tempo.

Ma rappresentano l'investimento più sicuro in qualcosa di buono in grado di durare e di propagarsi a cascata, perché sarà un qualcosa di buono che ho seminato al di fuori di me, e che continuerà a propagarsi come un'onda positiva anche dopo che non ci sarò più.

2) Non so dire se esiste o no; penso di no; però non ho il modo di escluderlo.

Con il "Principio di equivalenza" intuito nel 1907 da Einstein e poi dimostrato sperimentalmente più volte, si è stabilito che un campo gravitazionale distorce il tessuto dello spazio ed anche del tempo. Il tempo scorre più lentamente all'interno di un campo gravitazionale; sul piano pratico, questo richiede ad esempio una taratura degli orologi di altissima precisione sui satelliti che, orbitando in condizioni di minore influsso della gravità, hanno uno scorrere del tempo leggermente diverso da

quello considerato vero sulla Terra; in assenza di correzione, la misurazione del tempo non coincide.

Quello che è discretamente sconvolgente è che, per questo stesso effetto, il tempo all'interno di un buco nero, in cui si verifica una "singolarità nuda", cioè il collasso della materia su sé stessa, il campo gravitazionale è talmente forte che non solo avvolge lo spazio su se stesso, chiudendo lo spazio in una sorta di bolla da cui nulla può uscire, ma deforma lo scorrere del tempo al punto da arrestarlo.

Torniamo a noi.

Stiamo dicendo che in concrete zone specifiche dell'universo e del mondo materiale si verificano fenomeni (come il non scorrere del tempo, o l'ipotesi che scorra in direzione opposta) che sono in qualche modo solitamente considerati attributi divini.

Perché mai, quindi, dovrebbe essere così inaccettabile - solo perché non comprensibile con le mie capacità intellettive - l'idea di un Dio le cui caratteristiche superino di gran lunga quello che posso capire?

È vero: non c'è nulla che mi dimostri in modo definito e definitivo l'esistenza di Dio.

Ma se voglio essere intellettualmente onesto, qualsiasi ragionamento - per quanto sottile - possa fare per cercare di convincermi che Dio non esiste sarà sempre e comunque basato sulla mie capacità intellettive. E queste mie capacità intellettive sono, senza bisogno di particolari sforzi per capirlo, spaventosamente limitate rispetto alla complessità dell'universo, e anche semplicemente riferendoci all'universo inteso come luogo materiale. Figuriamoci quale efficacia di analisi e di discernimento posso pretendere di avere dinnanzi all'ipotesi di Dio, qualsiasi cosa possa essere.

Fatte le debite proporzioni, ha molte, molte più probabilità un lombrico di leggere il listato del codice sorgente di un software da computer, trovare e correggere il bug di programmazione, e quindi compilare una patch funzionante per un bug di Windows, che un essere umano - pur dei più intelligenti - di comprendere in maniera esauriente l'intima e completa essenza delle leggi

dell'universo.

Poiché le cose stanno così, posso tranquillamente prendere atto che qualsiasi elucubrazione tenti per dimostrare con raziocinio l'insensatezza dell'idea di Dio, avrò ottenuto la dimostrazione logica di una verità basata su quattro elementi in croce - quelli a me comprensibili - su miliardi di elementi esistenti.

Inutile.

È perfettamente inutile cercare di dimostrare l'esistenza di Dio con la ragione.

È altrettanto perfettamente inutile cercare di dimostrare l'assenza di Dio, con questa stessa razionalità.

Quindi, uno ad uno, palla al centro.

Non posso essere certo che esista; non posso essere certo che non esista.

Qua potrebbe entrare in campo la "scommessa" di Pascal, che conosceva bene le leggi della probabilità e del caso.

Che, molto in sintesi, dice questo: poiché non ho minimamente modo di stabilire se Dio esista oppure no, assumiamo che ciascuna delle due possibilità (esiste / non esiste) abbia pari probabilità di essere vera. Un bel fifty-fifty.

Come possiamo quindi calcolare quale "mossa" sia la più conveniente?

Semplice: se ci comportiamo come se Dio esistesse, e poi esiste davvero, la nostra "vincita", la ricompensa, è infinita. Tuttavia, se poi si rivelasse che era vera l'altra opzione (cioè che Dio non esiste) la nostra perdita sarebbe stata contenuta: i piccoli sacrifici che derivano dall'aver ritenuto che Dio esistesse.

In altre parole, il "valore atteso" del rendimento della scommessa su "Dio esistente" è il 50% di una ricompensa infinita; per contro, la perdita nel caso l'opzione corretta fosse "Dio non esistente" è il 50% di un sacrificio comunque finito e contenuto. Totale: il 50% di infinito meno il 50% di una misura finita e limitata.

Ovviamente, la scommessa è quindi favorevole all'ipotesi di "Dio esistente".

Forse, la scommessa di Pascal ha un punto di debolezza:

attribuire il 50% ad entrambe le ipotesi, mentre - razionalmente parlando - le percentuali sono forse più a favore dell'ipotesi che non ci sia nulla, e quindi il calcolo è falsato. Ma se anche così fosse, e la percentuale fosse - supponiamo - del 10% contro il 90% - si tratterebbe pur sempre di un 10% di un valore infinito contro il 90% di una misura finita. Vince comunque l'ipotesi dell'esistenza.

Usciamo dal ginepraio della statistica, perché comunque l'unica cosa realmente dimostrabile con la ragione è che la nostra ragione ha confini troppo ristretti per dirimere la questione in maniera affidabile.

Restiamo quindi coi piedi per terra: se la risposta che ti dai è: "non sono in grado di rispondere", c'è motivo per ricercare la felicità e la serenità atteggiandosi positivamente e cogliendo gli elementi buoni attimo per attimo?

Certo che sì!

Parafrasando lo stesso testo di pochi paragrafi indietro, nell'impossibilità di sapere con certezza se Dio esista o meno a maggior ragione devo imparare ad essere felice, ed a gustarmi quello che ho, dato che non ho modo di sapere come andrà a finire.

Soprattutto, ha senso imparare ad essere felice perché starò decisamente meglio con me stesso e con gli altri (il che è un risultato importante nel caso Dio non esista: riuscirò a gustarmi molto più quello che la vita mi offre), ma al contempo questo atteggiamento positivo mi porterà ad essere in armonia con gli altri ed a muovermi con più facilità con un atteggiamento compassionevole, che è comunque quello che occorrerebbe per "puntare" sull'esistenza di Dio.

Inoltre, proprio perché non so come andranno le cose, vale per certo la pena di diversificare il rischio investendo emotivamente "fuori dalla mia piastrellina", e cioè sugli altri, lasciando per quanto riesco negli altri - fuori da me - una traccia positiva del mio passaggio.

3) Non lo so, ma tutto sommato non mi sto ponendo il problema. Ci penserò.

Risposta molto sensata ed anche molto diffusa, perché effettivamente abbiamo tante rogne e problemi a cui stare dietro, che ci mancherebbe pure che ci si debba creare un problema in più, per giunta per darsi pena di capire una cosa che nessuno in millenni ha avuto davvero modo di risolvere definitivamente.

In una parola, sprecare tempo per una soluzione impossibile, per questo *qualcosa* ipotetico e non risolvibile, che comunque non urge ora.

Quindi: fine - per ora - del discorso.

Ma, scegliendo questa strada, non ti sembra che ti manchi "una marcia", rispetto a chi sta considerando questo aspetto? Non ti senti un po' come se stessi salutarmente vegetando, come una bella carota, ma che tutto sommato qualche cosa in più rispetto ad una carota in salute lo sei? O per lo meno vorresti esserlo?

Ma, soprattutto: non temi che questa posizione rimandista nasconda una pigrizia che potrebbe anche farsi sentire nella tua capacità di prendere in mano la tua felicità?

Valuta tu.

4) È impossibile che Dio non ci sia. Certo che sì, esiste.

Non importa come ci sei arrivato. Ma hai capito che non esiste il modo di *dimostrare* l'esistenza di Dio, mentre è possibile - anzi, naturale - provare, nel senso di percepire, la sua esistenza.

"L'ultima cosa che il pesce vede è l'acqua", dice un proverbio ebraico.

Alla stessa maniera, immersi in continui segnali della sua essenza, non ci si rende conto che semplicemente ascoltando, gli si dà spazio per rivelarsi.

Non occorre un grande passo, oltre a quello di avere l'umiltà di accettare che il discutere di religione o il cercare prove razionali sposta solo il discorso su un terreno totalmente infruttuoso; quello, cioè, del tentativo di esaurire in modo soddisfacente l'infinito usando come metro di comprensione e percezione il

nostro intelletto che, per quanto raffinato, resta spaventosamente inadeguato a comprendere anche solo una minima parte della superficie apparente delle prime regole dell'universo.

E vogliamo "esaurire" l'argomento di Dio...

Lasciare che sia Dio a parlarci, anziché pretendere di essere noi a parlare di lui, è l'unico modo per procedere. Che sia la preghiera, per alcune religioni, la meditazione ed il silenzio interiore, per altre, o il semplice atteggiamento di umiltà, in ogni caso tutti gli esseri umani hanno capito questo: spegnere il rumore delle nostre pretese di razionalità - spesso pretestuose - e lasciare che il nostro vuoto venga riempito da quell'essenza che cerchiamo di negare.

Lasciando però che sia lui a farlo, noi non ne siamo capaci.

In un certo senso, è inutile cercare Dio dandosi da fare, leggendo, studiando, interrogandosi.

Bisogna solo stare zitti, volendolo trovare.

Non lo vedo, quindi non esiste.

Davvero?

Hai magari un figlio? Od un genitore? Qualcuno a cui vuoi bene, o a cui ne hai voluto, insomma? (beh, speriamo di sì...).

Provalo.

Prova che questo bene esiste. Fammelo vedere. Non si vede? Non si tocca? Non si misura? E allora il tuo bene non esiste...

E se ti rendi conto che invece si può "sentire" qualcosa che non si può "capire", e lasci che l'essenza di Dio ti parli, ecco che ti rendi conto che il vivere cercando attivamente l'atteggiamento positivo non solo è cosa compatibile con l'idea di Dio, ma è proprio il necessario corollario che ne discende.

In questo senso è stupenda l'argomentazione di un teologo, Ladislaus Boros.

In un suo libriccino (*Al di là della morte*, 1974), Boros descrive una concezione molto interessante del paradiso e dell'inferno.

E' al momento della morte che si decide se volersi *mescolare* a Dio o rifiutarlo; ma lo si decide finalmente liberati dai limiti e dalle restrizioni del nostro corpo, della nostra educazione, delle

possibilità avute o mancate, insomma, finalmente liberi dalla nostra piccolezza. Liberati dal corpo e dai limiti, nel momento in cui si diventa pura essenza, lì, e solo lì, si decide: *"nella morte pertanto l'uomo diventa libero, sicuro di sé e capace di prendere una decisione definitiva; (...) adesso gli è impossibile evitare Dio. Si deve decidere, in un senso o nell'altro"*.

Ma la cosa bella sta nell'intuizione che non esiste un luogo "inferno" in cui si venga mandati da Dio per punizione, od un luogo "paradiso" a cui si acceda per premio.

Argomenta Boros: *"L'uomo non è quindi in nessun modo "oggetto di giudizio", nemmeno del giudizio di Cristo. Solo l'uomo può condannare se stesso. La dannazione è sempre una autodannazione. Cristo si limita soltanto a rivelare il suo amore. Di fronte a questo amore l'uomo ha da giudicare se stesso (...). Il giudizio non è che la rivelazione dell'amore, e la decisione dell'uomo di fronte a questo amore."*

E ancora: *"Dio non potrà mai far niente se una creatura, ad esempio l'uomo nella morte, gli grida in faccia: no! Qui risiede la grandezza, ma anche la tremenda minaccia della nostra libertà umana". "(L'uomo) nella morte diventa completamente "se stesso", si raggiunge completamente ed è quindi in grado, diversamente che nel corso della sua vita terrena, di realizzare pienamente la sua natura in un atto totale. Se in questo momento della sua libertà più consapevole dice il suo no, allora lo dice con tutto il suo essere, si irrigidisce tutto in questa negazione, anzi egli stesso diventa un no radicale. Sceglie per sempre se stesso, deve quindi sopportare il suo peso per tutta l'eternità, deve errare per sempre nel buio vuoto della propria esistenza."*

"Da tutto ciò segue che l'inferno non è un luogo speciale, ma lo stesso modo in cui anche i beati vivono eternamente felici ... Ma il dannato non è al suo posto in questo mondo"

"Cerchiamo di immaginare: il cielo è azzurro, il sole tinge il mondo nell'ardore dell'aurora nascente, un uccello canta e l'uomo è veramente felice. Quale armonia, quale gioia! Ma tiriamo fuori un pesce dall'acqua per fargli gustare questo miracolo di bellezza: ciò costituirebbe per esso l'inferno."

"... L'amore di Dio e' del tutto indipendente da come la creatura si comporta nei suoi riguardi. Non riusciremo ad impedire a Dio di amare. Nel momento pertanto in cui il dannato provasse pentimento per il suo gesto di autodannazione, egli si troverebbe in cielo. Ma è proprio questo che egli non vuole. E proprio in ciò sta il suo inferno".

Questa visione della morte e della scelta di abbracciare o rifiutare Dio è molto probabilmente più illuminata di molte altre. Per certo, descrive in modo molto verosimile un aldilà come potrebbe essere voluto da un Dio misericordioso e, comunque, descrive in modo veritiero quello che succede nella nostra vita quotidiana.

Un luogo - forse il cielo, ma certamente anche la terra - che si può trasformare in *inferno* o *paradiso* in gran parte per effetto di quello che noi stessi facciamo, e nel modo con cui viviamo l'accettazione di quello che sta attorno.

Essere alla ricerca attiva per sé - e, a cascata, per gli altri - del bello che costeggia tutta la strada che si percorre, è di fatto l'essenza di qualsiasi religione.

E, a ben guardare, forse è proprio l'essenza della vita: apprezzare e gustare "*sul percorso*" il piacere di rendere il nostro *mandala* - il nostro disegno di sabbia - il più bello, colorato e curato possibile, per noi e per gli altri.

Prima che venga cancellato.

Ciao.

Se pensi che questa esperienza di nasi rotti, di vita vissuta e di serenità ritrovata raccontata in queste pagine ti possa essere d'aiuto, falla girare.

Hai ricevuto questo libro in forma di file, gratuitamente.
Fallo girare!!!

Se vuoi comprare di questo libro, per te o per fare un regalo ad altri, un'edizione vera (è carina, e costa poco), lo puoi fare da qui:

<http://www.felici.info/>

O condividere con i tuoi amici il file, questo stesso file: lo puoi far avere a chi vuoi; oppure, puoi far scaricare liberamente il file, sempre dal sito www.felici.info

Ma cosa mai dovrebbe essere "la felicità" per potersi aspettare che arrivi da sola?

Per quale incredibile meccanismo dovrebbe succedere che i soldi si possano ottenere, occupandosi di qualche attività; l'amore si possa cercare, provando ad essere affascinanti o belle; la casa si possa avere, costruendola; la cultura si possa costruire, studiando; i muscoli e la forma fisica, allenandosi.

E la felicità, lei, debba "arrivare"?

Ma perché?

dedicato a Marta e Giacomo

papà