

Paolo Piazza

LA FELICITÀ NASCE
DALL'EQUILIBRIO

Come prenderci cura di noi stessi
e rendere il mondo un posto migliore

Introduzione

Nulla è mai chiuso, tranne i tuoi occhi.

Farid al-din Attar

*Nella vita ho un solo rimpianto:
quello di non essere qualcun altro.*

Woody Allen

Condurre una vita felice è un desiderio comune alla maggior parte, se non alla totalità, degli esseri umani. Della felicità ne hanno scritto sommi filosofi come Aristotele, Seneca, Kant, Schopenhauer, guide religiose come il Dalai Lama e genetisti come Luca Cavalli Sforza. Persino nella Costituzione degli Stati Uniti d’America, i padri fondatori citano come fondamentale “*il diritto alla ricerca della felicità*”. Tra i vari pensatori che si sono dedicati alla felicità, molti hanno indicato precetti e azioni utili a costruirla, ma c’è anche chi ha messo in dubbio il fatto che si possa realizzare veramente – perlomeno in questa vita – oppure che sia la condizione più auspicabile da raggiungere, rispetto, ad esempio, alla virtù o alla libertà. Del resto, anche noi, persone comuni, sappiamo bene che, per inclinazioni caratteriali ed esperienze personali, esistono grandi differenze sul significato che ognuno attribuisce alla parola *felicità*. In ogni caso, riflettere su di essa – è raggiungibile? non lo è? che cosa possiamo fare per realizzarla? – è utile per comprendere meglio chi siamo e quale senso vogliamo attribuire alla vita, cominciando dalla nostra.

Secondo l’etimologia, il termine *felice* significa *fertile, fecondo*. Una terra o un’idea sono felici quando danno origine a frutti ed effetti positivi. Che cosa sia la felicità per gli esseri umani in genere, e ancora di più per una persona specifica,

però, è un po' più difficile da definire. In generale, siamo felici se riusciamo a soddisfare, almeno in parte, le necessità determinate da quel complesso intreccio tra biologia e cultura che guida da decine di migliaia di anni la nostra evoluzione. A seconda delle caratteristiche individuali, delle influenze sociali e del momento che stiamo vivendo, possiamo provare felicità per una grande quantità di motivi diversi e, spesso, opposti: mangiare e dormire così come controllare un impulso, provare uno stato di eccitazione o al contrario un senso di quiete, sentirci ascoltati o interessarci ai problemi altrui, dedicarci al sesso o alla ricerca spirituale, afferrare un concetto difficile o guardare un film demenziale, guadagnare del denaro o fare beneficenza, vedere riconosciuto un nostro diritto o rinunciare a qualcosa di noi stessi.

La felicità, dunque, ha mille facce e dipende da una molteplicità di equilibri dinamici, mutevoli e, in parte, personali. Per la grande maggioranza di noi, comunque, si può dire che una vita felice richieda un rapporto sinergico tra elementi che, di norma, consideriamo in antitesi: corpo e mente, impegno e recupero, ragione ed emozioni, esigenze individuali e sociali, sicurezza e libertà, tradizioni e innovazioni, determinazione e cedevolezza... l'elenco è pressoché infinito.

A questo punto, si può introdurre l'idea cardine di questo testo: il percorso verso la felicità richiede lo sforzo di bilanciare i dualismi. Quanto più li riteniamo inconciliabili, tanto più alimentiamo l'asprezza dei nostri conflitti, interiori ed esterni. Infatti, quando ci focalizziamo sulle differenze contrapponiamo con ostinazione l'*io* all'*altro* e il *bene* al *male*, come se le cose fossero soltanto bianche o nere, prive dei colori e delle infinite sfumature che, invece, possiedono. Mentre il daltonismo cognitivo e la rigidità mentale ci rendono aridi e cocciuti fornendoci false sicurezze e impedendoci di continuare a imparare, la ricerca dell'equilibrio ci arricchisce stimolando il dubbio e la

riflessione, aprendoci all'ascolto e alla conoscenza, sia di noi stessi che degli altri.

Comprendere chi siamo è fondamentale per prenderci cura di noi stessi, per realizzarci in modo più compiuto e per avvicinarci alla *felicità*. Siamo felici quando diventiamo quello che possiamo essere, rispettando le nostre caratteristiche, nella misura che ci appartiene e in relazione all'ambiente in cui ci troviamo. È la condizione che i Greci chiamavano *eudaimonia*. Possiamo diventare la migliore versione di noi stessi soltanto ascoltando il *buon demone* che è dentro di noi, imparando a conoscerci nel profondo.

Si dice che chi non conosce la Storia non possa comprendere il presente. In realtà, per capire meglio chi siamo e che cosa ci sta accadendo, bisogna addirittura rilanciare, un po' come si fa a poker. Per dialogare col nostro *buon demone*, dobbiamo viaggiare molto a ritroso nel tempo, conoscere anche qualcosa della Preistoria e del nostro percorso evolutivo, accettare la nostra piena appartenenza al mondo animale.

La natura è incredibilmente conservatrice e l'eredità biologica continua a condizionarci, sia nei processi mentali che nei comportamenti. Se ci ostiniamo a ignorare questa verità, insisteremo nel sopravvalutare la nostra capacità di risolvere problemi e a sottovalutare la propensione a commettere disastri.

L'equilibrio vitale è soggetto alle leggi biologiche, ed è dinamico e instabile. Pertanto, anche la felicità che – come spero di dimostrare – ne è una conseguenza, non può che essere frutto di un percorso ricco di imprevisti e fluttuazioni. La conoscenza e la cura di sé sono i presupposti indispensabili per iniziare questo viaggio che, però, non possiamo realizzare da soli. Dobbiamo diventare consapevoli del fatto che, come la salute e la cultura, anche la nostra felicità è intrecciata a quella degli altri ed è il risultato di una costruzione collettiva.

In gran parte, la realtà continua a rimanere un mistero. Tutta-

via, quello che possiamo comprendere, anche grazie alle visioni che ci hanno trasmesso saggi e pensatori, è sufficiente per avere una vita più felice. Per realizzare il meglio di noi stessi – ed evitare il rimpianto di non essere qualcun altro – dobbiamo *soltanto* imparare a guardare.

Questo libro nasce dalla necessità di organizzare in un insieme coerente quello che, in qualche decennio, ho imparato da studi regolari, esperienze professionali, interessi diversificati, letture onnivore e vicende personali.

In sostanza, è il risultato di una lunga e assidua ricerca sul modo in cui può essere condotta una *buona vita*. Però, niente paura. Non intendo affatto dispensare verità assolute. Come il buon vecchio Socrate – ma senza volermi paragonare a lui – “*so di non sapere*”, e penso che le *certezze* siano soprattutto confortanti illusioni. Piuttosto, mi piace l’idea di condividere riflessioni e di suggerire soluzioni finalizzate al vivere meglio.

Quella che segue è una breve sintesi dei dieci capitoli in cui è suddiviso il testo dove analizzo i principali fattori che determinano il nostro equilibrio e suggerisco dei modi per recuperarlo e mantenerlo.

1. L’energia è vitale. L’energia permea tutto l’Universo e senza di essa non può esserci nessuna forma di vita. L’energia è indispensabile per agire e per pensare, per mantenere salute del corpo e capacità cognitive, per rigenerare equilibri fisiologici e costruire consapevolezza. Sapere come è regolato il ciclo dell’energia, dunque, è il punto di partenza per comprendere meglio noi stessi e il modo in cui siamo legati al Tutto.

2. Il cervello e la mente. Il cervello è un organo stupefacente e misterioso. Grande consumatore di energia, coordina ogni attività organica e dà origine alla mente. La struttura cerebrale umana, ri-

spetto a quella degli altri animali, è definita in modo meno rigido dalla genetica e possiede una maggiore plasticità. Questa condizione ci conferisce non solo un'ampia capacità di apprendere, ma anche di decidere, almeno in parte, in che modo vogliamo vivere.

3. Gli squilibri, che stress. L'equilibrio vitale è mutevole, lo perdiamo e lo recuperiamo di continuo. Lo stress, dunque, è un fenomeno naturale. Nella vita civile, però, la somma degli stimoli destabilizzanti è tale che lo stress diventa spesso cronico e difficile da gestire. Soltanto se comprendiamo come agisce questo meccanismo possiamo avere energia e lucidità sufficienti per ritrovare l'equilibrio e renderlo più saldo.

4. Respiro dunque sono. La respirazione è la funzione fisiologica che esercita l'influenza più ampia e profonda sull'insieme corpo-mente. Il modo di respirare condiziona attività nervosa e cerebrale, efficienza fisica e intellettuale, stati organici ed emotivi. Purtroppo, spesso, il modo di respirare poco funzionale ci penalizza. La buona notizia è che, con l'esercizio, possiamo trasformare il respiro in una preziosa risorsa.

5. Non di solo pane... Gli errori alimentari hanno un peso significativo nella genesi delle patologie più diffuse e micidiali. L'influenza del cibo, però, va oltre aspetti biologici, chimica e calorie. Il rapporto che abbiamo con esso ha anche una forte valenza affettiva e simbolica, diventarne consapevoli ci aiuta a generare una migliore integrazione corpo-mente.

6. Bipedi in cerca di equilibrio. Verticalità e deambulazione hanno accompagnato l'evoluzione del genere umano influenzandone lo sviluppo fisico e psichico. Prestare più attenzione alla postura e al modo in cui camminiamo è importante sia per la nostra salute fisica sia perché queste funzioni sono in stretta relazione con gli stati mentali.

7. Il corpo sono io! Il corpo è un tutt'uno col cervello, dà origine alla mente, è memoria profonda, fonte di informazioni, ci mette in relazione con gli altri e col mondo. Sviluppare una buona consapevolezza corporea è indispensabile anche per interpretare in modo corretto le emozioni, per governarle e per comprendere di che cosa abbiamo davvero bisogno.

8. Ragionevolezza e sentimento. Le emozioni guidano con forza, ma spesso a nostra insaputa, processi cognitivi, pensieri e comportamenti. Grazie alla conoscenza e alla riflessione, però, possiamo riuscire a comprenderne l'origine e capirle, usandone l'energia per dare più colore alla vita e arricchirla di significato.

9. Per una cultura più felice. Con la cultura e le idee, la nostra specie ha trasformato il mondo. A sua volta, l'ambiente esercita una potente influenza su di noi. Purtroppo, spesso, lo stile di vita che abbiamo adottato amplifica gli squilibri psicorganici esasperando il nostro lato oscuro e conflittuale. Se vogliamo invertire questa tendenza, dobbiamo diffondere una cultura più evoluta, che esalti il valore dell'equilibrio, sia individuale che sociale: progresso e felicità non si possono realizzare se non ci impegniamo tutti insieme.

10. Esercizi per la cura di sé. In questo capitolo sono descritti esercizi di respirazione e rilassamento, insieme ad altre attività utili ad accrescere la conoscenza di sé e l'equilibrio psicorganico.

Indice

INTRODUZIONE	7
1. L'Energia è vitale	13
Il mito di Sisifo: perché ci tocca faticare	13
Tutto è energia	14
Le cellule stakanoviste e l'ATP	15
Il meccanismo aerobico ci dà di più	16
Il nostro cervello è un golosone	17
Il sistema nervoso autonomo	18
Parasimpatico e nervo vago	19
La Vita ha bisogno di squilibri, ma contenuti	20
2. Il cervello e la mente	25
Brevissima storia del cervello	25
Il cervello è un vecchio rustico...	26
... in continua ristrutturazione	30
I nemici del cervello	31
La mente emerge da molteplici relazioni	33
L'integrazione comincia nel cervello	34
Gli emisferi cerebrali, una convivenza un po' difficile	36
Mente-scimmia e mente-cozza	39
Preferiamo le abitudini perché costano meno	41
Reattività vs ponderatezza	42
Anche la corteccia prefrontale ha un lato oscuro	44
La consapevolezza è conoscenza incarnata	45
3. Gli squilibri, che stress	50
Lo stress è naturale, l'ambiente non più	50
Sistema nervoso autonomo, emozioni e stress	51
Strèssati, ma consapevolmente	53

La lotta e la fuga	55
L'immobilità	56
Lo squilibrio nel cervello-mente	57
Non tutto lo stress viene per nuocere	58
Stress e relazioni	59
Difendiamoci dal contagio emotivo	60
Stress e cultura	61
Placebo e nocebo: il potere dell'immaginazione	62
Stress cronico e malattie	64
Convieni diventare un po' funamboli	65
4. Respiro dunque sono	69
La Vita si è evoluta col respiro	69
Il respiro è relazione	70
Il dialogo tra corpo, cervello, mente e respiro	71
Il diaframma è un protagonista...	72
... quindi usiamolo bene	74
Come e perché governare il respiro	75
Il respiro diaframmatico	75
Mantenere e ritrovare la calma	75
Stimolare l'energia	76
Migliorare il tono dell'umore	77
5. Non di solo pane...	81
Evoluzione e alimentazione	81
Il sistema digerente: primo o secondo cervello?	83
La vita ha bisogno di acqua	84
Il microbiota: non contano solo alimenti e calorie	85
Carboidrati sì, dieta dissociata no	86
Non turbiamo l'equilibrio	87
Come mai è così facile ingrassare?	88
È meglio cambiare con gradualità	89
Perché digiunare a intermittenza...	90
... e suddividere i pasti	92
Moderatamente grasso è bello	93

Si ingrassa anche respirando male	94
Cibo ed emozioni	94
Rilassarsi mangiando	96
L'eccezione (consapevole) consente la regola	97
6. Bipedali in cerca di equilibrio	101
Siamo (prima di tutto) un corpo	101
La postura verticale	102
Normale non significa naturale	103
Stare (troppo) seduti è un guaio	104
Esiste una posizione ideale?	105
La deambulazione	106
Verticalità e passo spalmato	108
Le catene psicomuscolari	109
Contratti a nostra insaputa	111
7. Il corpo sono io!	115
Il cervello serve a muoversi meglio	115
Sentire per agire	117
Come allenare l'equilibrio psicorganico	117
Mantenersi aperti, elastici e vitali	119
Il movimento consapevole	120
Tre modi per allenare la consapevolezza del corpo	122
Il rilassamento previene lo stress	123
Rilassarsi in un quarto d'ora	124
Riequilibrare il SNA con le manipolazioni	125
8. Ragionevolezza e sentimento	129
Le emozioni ci muovono sempre	129
L'evoluzione è (anche) inibizione	132
Come ci emozionano i nostri simili!	135
Abusi tecnologici e incompetenza emotiva	136
Le emozioni pilotano l'attenzione	137
Pensiero e azione	139
Il pensiero ha bisogno di relazioni	140

Ragione ed emozioni si fondono	141
Coltivare buoni sentimenti ci fa bene	143
9. Per una cultura più felice	148
Parliamo un po' di idee	148
Cambiare la cultura che ci (de)forma	149
I mezzi non sono fini	153
La sospensione del giudizio	155
La gentile fermezza	156
Il sereno distacco	158
Non c'è felicità senza equilibrio sociale	161
La morte creatrice	164
Evviva l'ottimismo consapevole	168
10. Esercizi per la cura di sé	171
Respirazione	171
Il respiro diaframmatico da supini	171
Il respiro diaframmatico da seduti	172
Durata e proporzioni tra le fasi del respiro	174
La respirazione a narici alternate	174
Il respiro energizzante: Bastrika	175
Migliorare l'umore: il respiro triangolare	176
Rilassarsi in un quarto d'ora	177
L'organizzazione del tempo	179
Il governo dell'attenzione	180
Concentrazione e meditazione	181
Corpo-mente e tecniche meditative	183
Scrivere di sé	185
CONCLUSIONI?	189
BIBLIOGRAFIA	193
NOTE SULL'AUTORE	201