



# La via di Mezzo

## Iacopo Guarneri



# Indice

Prefazione . . . . .	4
Distorsione della realtà . . . . .	5
Bias cognitivi, Fallacie, Euristiche . . . . .	5
Metodo Scientifico . . . . .	10
Felicità . . . . .	18
Come funziona la nostra mente? . . . . .	25
Come gestire il proprio mondo interiore? . . . . .	28
Altri esempi . . . . .	43
Esercizi . . . . .	69
Riassumendo . . . . .	88
Comunicazione . . . . .	90
Amore . . . . .	100
Collettività . . . . .	112
Ecologia . . . . .	112
Sicurezza . . . . .	120
Lavoro e scuola . . . . .	124
Immigrazione e diritti civili . . . . .	127
Economia . . . . .	142
Speranza . . . . .	146
Conclusione . . . . .	148
Riferimenti . . . . .	149

## Prefazione

Dagli anni delle scuole superiori ho iniziato a collezionare articoli di giornale, annotare pensieri e, salvare link di pagine web che ho trovato interessanti, in modo da non dimenticare e poterle rileggere in futuro.

Sono passati circa quindici anni da quando ho iniziato questa collezione di cose da rileggere di tanto in tanto. Il risultato? Non ne ho mai più riletta una. Mi sono così deciso a fare questo sforzo e, per evitare che passasse di nuovo così tanto tempo ho pensato di raggruppare queste fonti tematicamente, in categorie, per poi riassumerle, schematizzarle e, eliminare alcuni pensieri in cui non credo più. Infine cercare di astrarre una sintesi di quello che penso di aver capito e imparato.

Pensavo di aver collezionato molti meno articoli e che sarei riuscito a creare questo riassunto in un paio di settimane. Sono passati già diversi mesi e, sono ancora in alto mare, ma mi sono accorto che questo riassunto poteva diventare un libro.

Questa è una raccolta delle cose che negli anni ho trovato più interessanti e che mi hanno affascinato, ci sono tante curiosità e le vorrei condividere con voi, nella speranza che possiate trovarle stimolanti, come lo sono state per me.

Cercherò quindi di dare voce alle fonti che ho raccolto, affiancandole ai relativi riferimenti per approfondire, limitando il più possibile la mia opinione anche se forse trasparirà.

All'interno del libro potrete trovare temi in controtendenza con la cultura pop, anzi, spero di saperne proporre il più possibile. Forse troverete qualcosa di non condivisibile o forse delle ovvietà. La speranza è che possiate trovare diverse curiosità e alcuni spunti di riflessione durante questa lettura.

Per concludere questa breve introduzione vorrei spendere due parole anche sulla scelta del titolo. Oltre a credere molto in questa frase, che al suo interno racchiude un'incertezza, una ricerca, la quale molto spesso resta una domanda senza risposta, un punto di contatto in una zona grigia tra il bianco e il nero, a volte di mediazione. Più un gioco di parole!

Da quando ho memoria, fino a metà delle scuole superiori, sono sempre stato il più basso della classe, così, alle scuole medie, un mio compagno, alto già un metro e ottanta mi soprannominò “Mezzo” e, davvero sembravo alto la metà di lui. Ora ho raggiunto una statura abbastanza nella norma, ma mantengo ancora questo soprannome, che tutt’ora mi porto dietro con fierezza. In queste pagine cerco di tirare le somme su quello che penso di aver capito. Trovare un sunto a un percorso dove ho abbracciato idee per poi ritrovarmi a rifiutale per delle nuove. Un cammino ancora vivo, che tutti noi ci ritroviamo a fare e che, forse non finirà mai. Questo è dove mi ha portato oggi, nel bene e nel male.

Un domani potrei trovarmi a non riconoscermi più in queste pagine de “la via di Mezzo”, che per me rappresenta l’equilibrio tra le dicotomie, entrambe giuste e sbagliate che meritano di essere considerate. Un tentativo continuo di ricordare anche a me stesso di non scendere troppo precipitosamente a conclusioni e di mettere costantemente in discussione le categorie rigide di ‘giusto’ e ‘sbagliato’ nelle questioni esistenziali, cercando di esplorarne la natura più sfumata e complessa. Spero possiate trovare piacevole questa lettura.

## Distorsione della realtà

Riassunto: Non scendere troppo velocemente a conclusioni. Concetti plausibili sulla realtà interiore o esteriore potrebbero non essere veri. Persino il metodo scientifico non ci garantisce la verità assoluta, ma è l'approccio che, tra quelli scoperti finora, ci permette di avvicinarci di più.

### Bias cognitivi, Fallacie, Euristiche

Come mai il nostro cervello a volte distorce la realtà? La selezione naturale non avrebbe dovuto far scomparire questo errore? I bias cognitivi, o errori di giudizio, sono invece adattamenti evolutivi che hanno aiutato i nostri antenati a sopravvivere in un ambiente incerto. Ad esempio, se consideriamo il bias noto come “effetto di falsa positività”, per un uomo primitivo che sentiva un rumore nel cespuglio, era più sicuro supporre erroneamente che fosse un predatore e scappare, anche se la maggior parte delle volte poteva essere solo il vento. L'errore di fuggire quando non era necessario (falso positivo) era meno dannoso dell'errore di non fuggire quando c'era davvero un pericolo (falso negativo).

Questa teoria nota come “Error Management Theory” (Teoria della Gestione dell'Errore) suggerisce che, quando gli svantaggi di un errore sono asimmetrici rispetto ai vantaggi, la selezione favorirà lo sviluppo di meccanismi che tendono a massimizzare l'errore meno dannoso.

Possiamo fare diversi esempi di come i bias cognitivi possono essere stati utili agli uomini primitivi:

**Bias della conferma:** Questo bias porta le persone a cercare o interpretare le informazioni in modo che confermino le proprie convinzioni preesistenti. Per gli uomini primitivi, questo avrebbe potuto aiutare a mantenere coesione e stabilità all'interno del gruppo, rafforzando le credenze e le pratiche comuni.

**Bias dell'attenzione selettiva:** Questo bias aiuta a concentrarsi su certe informazioni mentre si ignorano altre. Per gli antenati umani, concentrarsi su segnali di pericolo poteva significare la differenza tra la vita e la morte.

**Bias della disponibilità:** Le persone tendono a sovrastimare la probabilità di eventi che possono ricordare facilmente. Per gli uomini primitivi, ricordare velocemente gli incontri pericolosi con predatori o eventi naturali avversi, poteva aumentare la loro prontezza e capacità di sopravvivenza.

I bias sono quindi delle scorciatoie mentali che permettono di prendere decisioni piuttosto accurate, ma soprattutto molto velocemente. In questo modo il nostro cervello ha sviluppato la capacità di muoversi in ambienti sconosciuti. Queste scorciatoie mentali erano piuttosto accurate per la vita di migliaia di anni fa, ma con la complessità odierna possono essere fallaci.

La vita moderna cambia troppo velocemente rispetto alla nostra biologia, infatti la nostra biologia è ancora in gran parte adattata a contesti ancestrali. La selezione naturale ha favorito tratti utili alla sopravvivenza e alla riproduzione, non necessariamente al benessere soggettivo o alla soddisfazione personale. Se pensiamo agli uomini primitivi, è possibile che siano stati gli individui più insoddisfatti a inventare nuovi metodi di caccia, di coltivazione, allevamenti, vestiari, abitazioni, ecc... Non è detto però che questo si sia tradotto direttamente in una selezione genetica.

Preferiremmo quindi essere animali felici, o tenerci l'insoddisfazione, ma continuare a migliorare, imparare, leggere, immaginare, costruire ecc?

## Conformismo sociale

La nostra sopravvivenza ha beneficiato notevolmente dalla condivisione di risorse e dall'organizzazione sociale. Così gli individui che sapevano collaborare e amalgamarsi meglio al gruppo venivano premiati dalle risorse condivise, mentre al contrario, chi non aderiva alle norme sociali veniva ostracizzato e allontanato dal gruppo, condizione che in contesti ancestrali, diminuiva drasticamente il rischio per la sopravvivenza dell'individuo.

Termini come filter Bubble, echo-chamber ed effetto bandwagon con sfumature diverse nascono per descrivere una tendenza innata al conformismo sociale.

La Filter Bubble e la Echo Chamber rappresentano il moderno isolamento digitale: la prima è la barriera invisibile creata dagli algoritmi che ci mostrano solo ciò che ci piace, la seconda è lo spazio sociale dove le nostre idee rimbalzano e si rafforzano tra persone simili. Questo fenomeno, tuttavia, non è nato con i social. Anche prima di internet vivevamo in "bolle" analogiche: basti pensare a chi leggeva esclusivamente il giornale della propria fazione politica, filtrando la realtà attraverso una testata amica e evitando le opinioni opposte. La differenza è che oggi questo isolamento non è più una scelta consapevole, ma un automatismo silenzioso della tecnologia.

È difficile evitare del tutto una filter bubble, ma possiamo limitarne gli effetti esponendoci consapevolmente a fonti e opinioni diverse.

### Il telefono ci ascolta davvero?

Molti di noi hanno avuto la sensazione di parlare di un argomento e, poco dopo, vedere comparire pubblicità correlate. Questo ha alimentato la diffusa convinzione che il telefono ci ascolti in segreto. In realtà, secondo le ricerche finora disponibili, non sono emerse prove che i dispositivi mobili registrino costantemente le nostre conversazioni per fini pubblicitari. Il motivo per cui riceviamo annunci così mirati è più sottile: si tratta di una combinazione di tracciamento digitale e di meccanismi psicologici. Le app e i siti raccolgono enormi quantità di dati sul nostro comportamento online. Questo consente agli algoritmi pubblicitari di prevedere con sorprendente precisione i nostri interessi, senza dover ascoltare nulla. Inoltre tendiamo a fare caso alle poche volte che indovina benissimo, ma non alle tante volte che sbaglia.

Nell'esperimento ideato dallo psicologo sociale polacco Solomon Asch nel 1956 consisteva nel mostrare ai partecipanti delle linee e chiedere quale fosse la più lunga. Il gruppo era composto da attori istruiti a dare la risposta sbagliata e un partecipante. Nell'esperimento, circa il 75% dei partecipanti si è conformato almeno una volta alla risposta sbagliata della maggioranza, mentre solo il 25% ha mantenuto sempre la propria risposta indipendente.

Celebri sono stati i controversi esperimenti, per via delle critiche metodologiche, di Stanley Milgram e di Philip Zimbardo del carcere di Stanford, dove studenti che dovevano recitare il ruolo di guardie sono diventati sempre più violente a livello fisico e psicologico umiliando quelli che recitavano il ruolo di carcerati, costringendoli a cantare canzoncine, defecare in secchi che non potevano vuotare, pulire le latrine a mani nude ecc... .

L'ambiente e le strutture istituzionali possono avere un forte impatto sul comportamento individuale, soprattutto in situazioni dove sono percepite come autorità legittime o inevitabili, talvolta portando a una diminuzione della percezione di paura, vergogna o pietà.

Hannah Arendt lo definì la “banalità del male”, la messa in discussione dell’idea che il male sia prerogativa dei “mostri” e, invece, anche noi, nelle giuste condizioni potremmo commettere

azioni terribili.

### Stigma del fallimento

Fare qualcosa di nuovo, risulta piuttosto difficile senza sbagliare. Se non fallisci forse non ti stai ponendo obiettivi ambiziosi (e andrebbe bene anche così). Quindi cosa c'è di male nello sbagliare?

Thomas Edison raccontò che fece numerosi tentativi prima di riuscire ad accendere la prima lampadina. Henry Ford affrontò due crac prima di fondare la Ford Motor Company.

Non avrai mai fallito finché continuerai a provare (Anonimo).

In alcuni contesti imprenditoriali statunitensi, come la Silicon Valley, il fallimento è considerato parte integrante del percorso verso il successo. Nel mondo startup si è diffusa l'idea del 'fail fast, learn faster', ovvero sbagliare presto per imparare rapidamente dai propri errori.

Viviamo la vergogna del fallimento come qualcosa di sociale. Se sbagliamo e, siamo da soli, non lo viviamo con vergogna. Questo può spingere alcune persone a cercare ambienti in cui le proprie idee siano sempre confermate, riducendo l'apertura mentale e la crescita intellettuale.

"Io non perdo mai: o vinco o imparo." - Nelson Mandela

**Illusione della memoria** Nel libro l'illusione della memoria<sup>1</sup> di Julia Shaw abbiamo numerosi esempi e spiegazioni di come, il principale elemento riguardante la nostra identità, possa ricordare avvenimenti mai vissuti. Sembra infatti impossibile avere ricordi avvenuti prima dei nostri 3 anni di età, eppure, diversi adulti, potrebbero avere memorie di quel periodo. Si chiamano ricordi indotti, probabilmente i nostri genitori, raccontandoci di quell'episodio, magari mostrandoci delle foto e, hanno indotto la nostra immaginazione a produrre delle immagini, che abbiamo poi dimenticato essere frutto della nostra inventiva.

La memoria non è consultabile direttamente come un archivio, ma è un processo ricostruttivo. Per accedere a un ricordo dobbiamo immaginarlo mentalmente e, in questo processo, spesso possiamo deformare anche i ricordi veri. Più ripensiamo ad un episodio e più rischiamo di deformarlo. Una persona potrebbe vivere un'esperienza traumatica e gestirla bene, ma in alcuni casi, confrontandosi con altre persone in lacrime, che hanno vissuto lo stesso episodio, potrebbe rivalutare il giudizio dato all'esperienza. Un modo per avere ricordi più veritieri potrebbe essere quello di tenere un diario.

Queste nuove scoperte hanno cambiato alcuni approcci come quello dell'ipnosi, utilizzata per accedere a ricordi rimossi. Oggi si teme che in alcuni casi possa generare nuovi falsi ricordi. Si è osservato che certe modalità di interrogatorio, possono portare una persona innocente a credere di aver commesso atti gravi, come omicidi e stupri. Esami del DNA hanno infatti smentito numerosi confessioni di testimoni oculari.

Recenti teorie psicologiche ritengono essere piuttosto raro, come invece suggeriva Freud, l'avere un trauma che rimane così nascosto alla nostra parte consci da non conoscerlo. Gli approcci psicologici di nuova generazione come quelli offerti dall'ACT, alla DBT o dalla psicoterapia breve strategica, sono approcci orientati al presente e, in certi contesti, sembrano offrire risultati più efficaci. Se ho paura dei cani, lo scoprire che il motivo è stata una brutta esperienza da bambino, probabilmente non mi farà scomparire la paura.

## Alcune distorsioni comuni <sup>2</sup>

Il problema dell’umanità è che gli stupidi sono strasicuri, mentre gli intelligenti sono pieni di dubbi - Bertrand Russell

- Generalizzazione: Un uomo di quel gruppo ha rubato una mela. Quindi tutti gli uomini di quel gruppo sono ladri.
- Fallacia del giocatore o Apofenia: Se gioco alla roulette ed è uscito il rosso per cinque volte, molto probabilmente uscirà il nero. Statisticamente invece ogni volta, rosso e nero hanno la stessa probabilità di uscire.
- Fallacia di presupposizione: Le premesse sono anche le conclusioni della nostra tesi, per indurre l’interlocutore alla stessa tesi (Mi spieghi come hai fatto a copiare il compito in classe? )
- Bias di conferma: credere a informazioni che confermano ciò che già sappiamo, selezionando o omettendo alcune informazioni.
- Bias del senno di poi: Tendenza a credere di aver saputo prevedere un evento, una volta che l’evento è ormai noto.
- Bias di Auto-Attribuzione: attribuire i propri successi a fattori interni e i fallimenti a cause esterne.
- Personalizzazione: interpretare erroneamente eventi esterni come causati da se stessi o riferiti a sé, senza evidenze oggettive.
- Effetto alone: pregiudizio per cui l’impressione generale positiva o negativa verso qualcosa influenza la valutazione di ogni suo singolo tratto specifico (L’ha detto una persona autorevole).
- Fallacia patetica: Credere che tutto si comporti con una logica umana. Ad esempio agli umani piace essere liberi, quindi i robot e l’intelligenza artificiale un giorno si ribelleranno e conquisteranno il mondo.
- Argomentazione a catena: Si giunge a una conclusione erronea tramite un processo di reazione a catena (chi fuma cannabis, vorrà provare qualcosa di più e diventerà un cocainomane)
- Argumentum ad ignorantiam: Si giustifica la propria tesi con la mancanza di prove del suo contrario.
- Bias del costo sommerso: Portare avanti un lavoro, un progetto, o una relazione solo perché interrompendola si perderebbero tutti gli investimenti di tempo soldi e energie passate
- Pensiero dicotomico: gli eventi sono valutati in forma estrema, del tipo buono / cattivo, nero / bianco, on / off, etc.
- Bias di Negatività: tendenza a sovrastimare eventi negativi futuri.
- Effetto Dunning-Kruger: Tendenza a sopravvalutare le nostre conoscenze e capacità.
- Sindrome dell’impostore: Tendenza a sottostimare le nostre conoscenze e capacità. Pa-

radossalmente però, un vero impostore, difficilmente sperimenta questa sindrome. Chi la prova, son sta cercando di truffare qualcuno, ma provando solo a fare un buon lavoro.

- Bias di sopravvivenza: focalizzarsi solo sulle cose che hanno superato un processo di selezione, ignorando quelle che hanno fallito. Steve Jobs e Mark Zuckerberg hanno lasciato l'università e hanno avuto successo.

**Libero Arbitrio** Il nostro cervello è formato da neuroni che sono collegati tra loro da sinapsi. Se dobbiamo raggiungere un luogo che non conosciamo, come un nuovo posto di lavoro, la prima volta chiederemo informazioni, guarderemo i cartelli, alla fine riusciremo ad arrivare a destinazione, facendo anche strade sbagliate. Questa nostra esperienza avrà creato delle nuove connessioni neuronali seppur deboli. Il giorno seguente, andando al lavoro, potremmo commettere ancora degli errori, ma meno di ieri. Questa esperienza rafforzerà alcune connessioni neuronali e ne abbandonerà altre. Nei giorni seguenti potremmo sperimentare nuove strade per metterci meno tempo e evitare il traffico. Una volta individuata la strada secondo noi migliore, tutti i giorni percorreremo probabilmente sempre la stessa strada e, quelle connessioni neuronali, che ci permettono di fare quel percorso, diventano sempre più forti, creando uno scherma mentale forte. Quando si hanno connessioni forti, in un certo contesto, si potrebbe sperimentare un'elasticità mentale minore. Per questo può essere utile fare alcuni esercizi come, cambiare strada per tornare a casa o sedersi a tavola in posti diversi da quelli usuali.

Negli anni alcuni scienziati hanno cercato delle prove sull'illusione del libero arbitrio. Benjamin Libet chiese a dei volontari, monitorati con un elettroencefalogramma, di premere un pulsante che si trovava davanti a loro, nel momento che preferivano. Il risultato fu che l'attività cerebrale nota come 'potenziale di prontezza', emerge circa 550ms prima dell'azione, mentre la consapevolezza della volontà nasce circa 200ms prima del movimento. Forse può sembrare un tempo irrisorio, ma per il sistema nervoso, dove le informazioni viaggiano a centinaia di metri al secondo è un tempo importante. Nel 2008, uno studio<sup>3</sup> con fMRI ha identificato attività corticali che permettevano di predire la scelta (pulsante destro o sinistro) fino a 10 secondi prima della consapevolezza della decisione.

A seguito di questi esperimenti, psicologi come Daniel Wegner hanno sviluppato teorie secondo cui la percezione della nostra volontà cosciente di agire potrebbe, in alcuni contesti, essere un'esperienza che segue, piuttosto che precedere, l'avvio inconscio dell'azione da parte del cervello. Il cervello integra stimoli ambientali e predisposizioni biologiche/genetiche (che non possiamo scegliere) nella formazione degli schemi mentali che influenzano le decisioni. Tuttavia Libet ha evidenziato il ruolo del 'veto cosciente' che può inibire un'azione già avviata.

Premere un pulsante è un'operazione semplice, molto soggetta ad automatismi e, che rendono questo esperimento non risolutivo sulla domanda del libero arbitrio. Potete trovare questo esperimento e molti altri all'interno della serie Mind Field<sup>4</sup>.

Generalizzando, noi agiamo e successivamente giustifichiamo il nostro agire, come se l'avessimo scelto noi. Questo fenomeno è stato osservato anche in un esperimento che coinvolgeva un bar dove principalmente si vendevano bibite gassate. Cambiando la disposizione dei prodotti e dell'arredamento in modo da favorire il consumo di acqua, si notò che le vendite aumentarono. Così, è stato chiesto alle persone come mai avessero scelto di comprare l'acqua e risposero: perché ne avevamo voglia. Ipotizzarono che questo fosse improbabile, in quanto, prima del cambio di arredamento, le persone mediamente preferivano comprare bibite gassate.

Quindi dobbiamo arrenderci al destino? Qualsiasi nostro sforzo è inutile perché tutto è già stato scritto? Fortunatamente no, altrimenti dovremmo liberare gli assassini in quanto non avrebbero

colpa. Da una prospettiva più deterministica, alcune interpretazioni potrebbero suggerire che sia effettivamente così. Alcuni studi hanno individuato correlazioni tra tratti antisociali e anomalie in specifiche aree cerebrali e genetiche, suggerendo una componente biologica, ma non esclusivamente genetica o deterministica. Alcune persone potrebbero compiere omicidi di massa a seguito di un tumore al cervello, anch'esso. Il caso più noto fu quello di Charles Whitman.

Fattori culturali e biologici quindi ci forniscono una “tendenza” a comportarci e pensare in un certo modo. In uno studio del 2019 (UNSW)<sup>5</sup>, con risonanza magnetica, sono stati osservati modelli di attività cerebrale predittiva delle scelte emergere prima della consapevolezza, suggerendo una predisposizione inconscia, ma l'accuratezza non è mai stata del 100%. Questo significa tra i partecipanti, qualcuno in quei 200 millisecondi sia riuscito ad esercitare un 'veto consapevole' e inibire l'impulso prima di agire<sup>6</sup>.

Se diventiamo consapevoli dei nostri problemi o schemi mentali, potremmo riuscire a intervenire ed evitare di agirli. È anche vero che potremmo diventare consapevoli o meno sempre attraverso la nostra mente, influenzata da schemi mentali, quindi potremmo trovarci ancora nel determinismo.

In sintesi, sebbene la questione del libero arbitrio resti profondamente dibattuta e, alcuni studi ne mettano in discussione l'esistenza, la nostra esperienza e la necessità di una società organizzata ci impongono di agire e di assumerci le responsabilità delle nostre azioni.

#### Esperimento del piccolo Albert

John Watson nel 1920 indusse in un neonato di nome Albert la fobia per i ratti bianchi, colpendo ripetutamente una barra d'acciaio con un martello, provocando un forte rumore improvviso, ogni volta che il bambino tentava di toccare l'animale. Il trauma portò una generalizzazione tale per cui Albert iniziò a mostrare terrore non solo verso il ratto, ma verso qualsiasi oggetto bianco e peloso. Watson e il collega Rayner discussero la possibilità di una desensibilizzazione, ma non la realizzarono, poiché il bambino e la madre lasciarono l'ospedale subito dopo, ma purtroppo Albert morì all'età di sei anni di idrocefalia.<sup>7</sup>. Watson dimostrò come le emozioni umane possono essere condizionate, nonostante il controverso esperimento sollevò numerosi problemi etici, di cui possiamo ancora trovare brevi filmati<sup>8</sup>.



Figura 1: Un frame estratto dai video girati dal Dr. John Watson e Rosalie Rayner.

## Metodo Scientifico

Abbiamo visto solo alcuni dei modi in cui la mente potrebbe distorcere la realtà. Anche i fenomeni più semplici, possono rivelarsi complessi o contro-intuitivi. Spesso la realtà smentisce ciò che la logica suggerisce, ad esempio, l'intuizione ci porterebbe a direbbe che è il Sole a muoversi attorno alla Terra, e senza specifiche nozioni astronomiche sarebbe difficile dimostrare il contrario. Di fronte a teorie opposte, come decidiamo di chi fidarci in mancanza di competenze

specifiche? Da un lato abbiamo singoli individui che procedono per intuito e logica e, spesso isolati; dall'altro, una comunità che opera attraverso un metodo rigoroso e la replicazione degli esperimenti. Qualcuno potrebbe sostenere che anche chi sostiene alcune teorie del cospirazione sia rigoroso nei suoi studi e, che utilizzi un metodo e, non mette in dubbio la buona fede nella ricerca della verità di queste persone. Seppur questo sia un metodo, non è scientifico, perché non segue tutto l'iter di esperimenti, revisioni, pubblicazione su riviste ecc... Se metodi diversi portano a conclusioni diverse, il dibattito non dovrebbe riguardare le singole teorie, ma il motivo per cui il metodo scientifico, pur non essendo infallibile, resti lo strumento più affidabile mai sviluppato. Per invalidare una teoria, bisogna raccogliere documentazioni, prove, analisi e verificare le fonti. Per questo, a mio avviso, più che delle conclusioni, risulta profondo parlare di come si è arrivati a queste ultime; il metodo. Se concordiamo su questo, le conclusioni comuni ne saranno la naturale conseguenza.

Di seguito vorrei trasmettere del perché il metodo scientifico risulti così affidabile e preferibile rispetto ad altri metodi, che non avendo gli stessi controlli, non consentono una simile robustezza.

- Ripetibilità: Se un esperimento può essere ripetuto con gli stessi risultati, questo rafforza la fiducia delle conclusioni.
- Trasparenza: I metodi e i dati sono aperti, permettendo a chiunque di esaminare e contestare le conclusioni.
- Falsificabilità: Una teoria scientifica deve poter essere messa alla prova e dimostrata eventualmente falsa.
  - Esempio di teoria falsificabile: “tutti i cigni sono bianchi”. Questa è una teoria che può essere facilmente messa alla prova: l'osservazione di un cigno nero la falsificherebbe.
  - Esempio di teoria non falsificabile: “esistono alieni in una galassia lontana 1000 anni luce dalla Terra”. Questa affermazione non è attualmente dimostrabile con la tecnologia esistente. Nessun esperimento può confermare o smentire questa teoria.
- Peer Review: Prima della pubblicazione, la ricerca è sottoposta a un rigoroso processo di revisione da parte di esperti anonimi, con l'obiettivo di filtrare studi metodologicamente deboli.

Può capitare che medici, scienziati, premi nobel, possano esprimere opinioni che divergono dal consenso scientifico predominante. Questo per i bias visti precedentemente. Un singolo scienziato può commettere errori, mentre, con un'équipe di ricercatori, la probabilità di scovare l'errore, aumenta. In molte riviste scientifiche viene usato il sistema di peer review double-blind, dove né autori né revisori conoscono le rispettive identità, per ridurre conflitti d'interesse o corruzione. Tuttavia, non tutte le riviste adottano questo modello.

Non tutte le ricerche sono affidabili, alcune selezionano solo i risultati che confermano un'ipotesi scartando gli altri. Alcuni si basano su questionari non verificati, altri utilizzano un campione troppo ristretto, o poco rappresentativo (solo una certa fascia di popolazione per età, regione, sesso ecc...)

Quindi come facciamo a sapere se una ricerca è affidabile? Soprattutto su materie di cui non abbiamo competenze?

Possiamo utilizzare Google Scholar, sviluppata da Google e con il medesimo funzionamento:

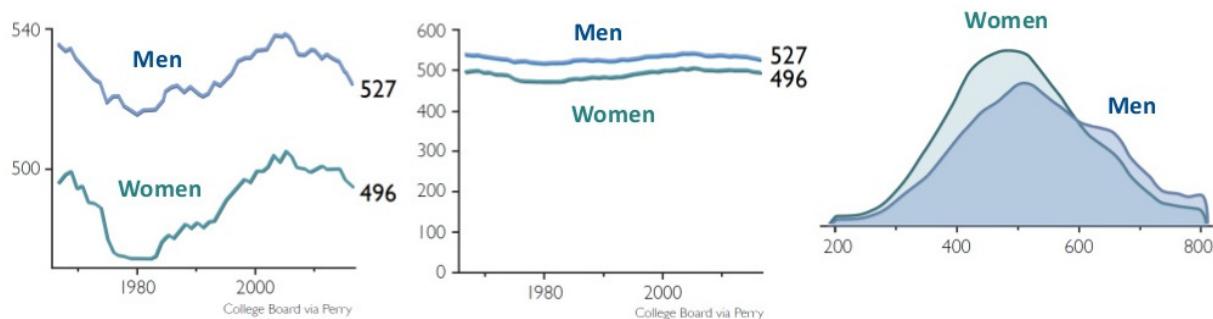
<https://scholar.google.com>. Dalla colonna di sinistra, possiamo filtrare per “Articoli scientifici”. Possiamo vedere su che rivista è stato pubblicato l’articolo. Riviste con un rigoroso processo di revisione paritaria sono generalmente considerate più affidabili, ma questo può essere complicato da valutare. Esiste un indice chiamato Impact Factor (IF) che riflette la media annuale delle citazioni degli articoli pubblicati negli ultimi due anni in una determinata rivista, ed è spesso utilizzato come un indicatore dell’autorevolezza e precisione di una rivista nel suo campo e, potete trovarli su questo sito: <https://exaly.com/journals/if/>. Altri indicatori simili sono il SCImago Journal Rank (SJR), CiteScore, Source Normalized Impact per Paper (SNIP) e l’Eigenfactor Score.

L’autorevolezza della rivista e il numero di citazioni, sono un metodo semplice e veloce per valutare la bontà di uno studio. Non vanno presi però come certezze assolute, in quanto, anche riviste serie possono pubblicare errori. Per un non addetto ai lavori, vedere molte citazioni significa che la comunità scientifica ha analizzato e discusso quel lavoro, rendendolo statisticamente più attendibile di uno studio ignorato o pubblicato su testate minori.

I più scrupolosi potrebbero cercare eventuali conflitti di interesse. Solitamente in fondo alla ricerca vengono citati anche i finanziatori. Se tra i finanziatori di uno studio che non rileva danni significativi indotti dalle sigarette elettroniche, compaiono aziende che le producono, è importante valutare con maggiore cautela i risultati, poiché ciò non conferma o invalida automaticamente le conclusioni dello studio.

Siccome le pubblicazioni sono numerose, per sapere se potrebbe interessarci una ricerca, possiamo leggere l’abstract o riassunto.

Quando si naviga sul web, numeri e grafici, seppur corretti potrebbero non essere sufficienti e talvolta essere presentati un modo fuorviante, come leggiamo in Factfulness<sup>9</sup>.



Questi tre grafici che ritroviamo sul libro mostrano i risultati di test di matematica divisi tra uomini e donne. Se guardiamo il primo grafico, dove sono mostrate le medie dei test di matematica nei vari anni, vediamo che le donne conseguono un punteggio decisamente inferiore rispetto agli uomini. Osservando il secondo grafico, i dati sono gli stessi, ma cambiando la scala dell’asse Y da 450–540 a 0–600, la differenza tra i punteggi di uomini e donne appare visivamente molto più ridotta. Questi due grafici mostrano i risultati medi di ogni anno, mentre nel terzo vediamo tutti i risultati, senza medie, di un solo anno, il 2016. Notiamo come i dati sono quasi sovrapponibili, non mostrando significative differenze tra uomini e donne, suggerendo che quando siamo davanti a delle medie, potremmo cercare le distribuzioni.

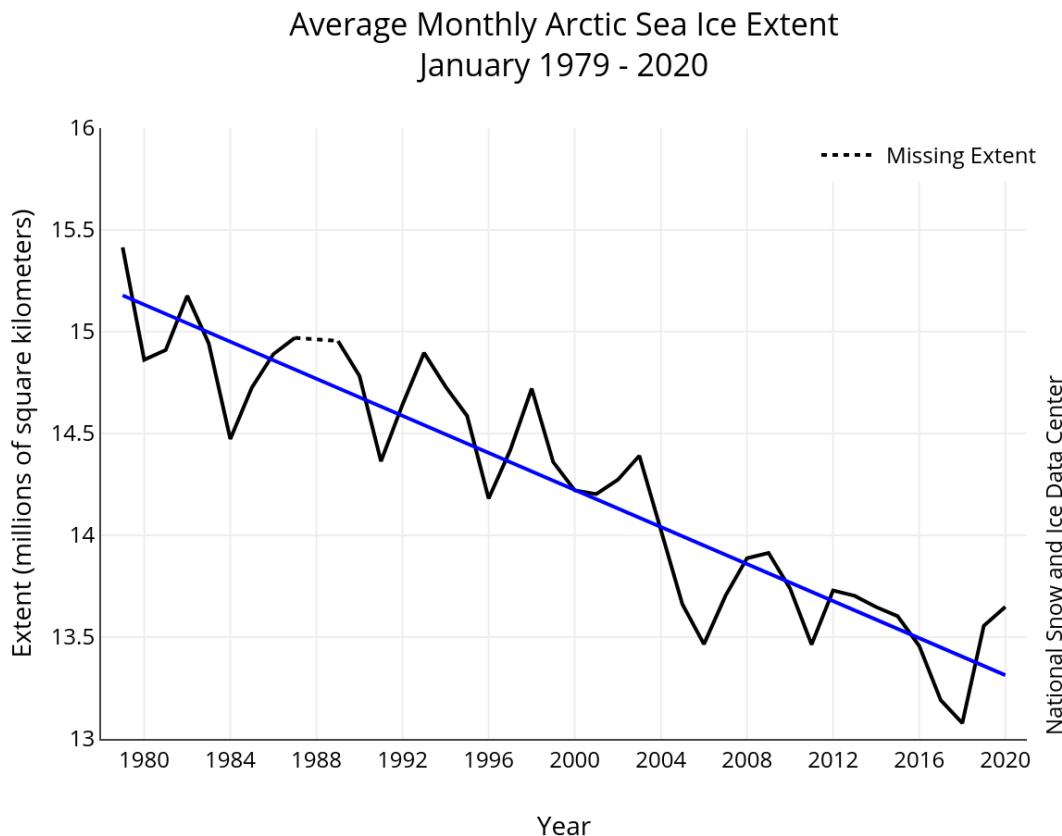


Figura 2: Credits: National Snow and Ice Data Center

Un'altra forzatura che possiamo trovare nei grafici è l'avere delle serie temporali brevi. Potremmo sostenere che negli ultimi anni i ghiacci sono aumentati del 40%. Come possiamo vedere dal seguente grafico, l'estensione del ghiaccio ha un andamento altalenante, ma la tendenza è comunque a calare. Il modo più giusto di guardare questo grafico è quindi la linea blu e non l'ultimo pezzo di linea nera.

#### Giornali e cronaca

Per la salute di un paese sono utili le statistiche più che i singoli episodi di violenza o tragedie personali. Un criterio che potrebbe essere valutato per filtrare la rilevanza di un articolo, potrebbe interrogarsi su quante persone sono realmente coinvolte o interessate dalla vicenda. Se la risposta è solo una manciata di persone (ad esempio, un caso isolato di aggressione), potrebbe essere opportuno modulare lo spazio mediatico, pur riconoscendo il valore intrinseco di ogni singola storia. Al contrario, questioni che toccano la vita di milioni di persone, come casi di corruzione politica o temi d'interesse pubblico, meritano maggiore visibilità.

L'aspetto più subdolo e involontariamente crudele della cronaca, è che rischia di indurre le persone, che vivono in un Paese sicuro, a condurre un'esistenza dominata dalla paura.

## Complotti, paranormale e alieni

È giusto sottolineare che complotto non significa necessariamente falso. Non possiamo dire cosa sia vero e cosa no, ma cosa abbia seguito un processo di analisi scientifico. Se non è scienza è qualcos'altro, come pseudoscienza, che magari è pure vero e, forse, un giorno si riuscirà a dimostrarlo.

David Grimes ha proposto un metodo statistico per studiare i complotti<sup>10</sup> osservando che meno persone sono a conoscenza del complotto, più tempo rimarrà segreto. Analizzando i dati del passato relativi ai complotti che sono stati scoperti, è riuscito a creare un modello matematico. Un complotto può restare segreto per 5 anni se ci sono meno di 2521 persone a conoscenza e, 100 anni se i cospiratori sono meno di 125. Questa scoperta rende improbabili molte teorie del complotto tra cui il mancato sbarco sulla Luna, cospirazione sui vaccini e l'esistenza di una cura segreta per il cancro. Anche grandi aziende farmaceutiche (Bad Pharma di Ben Goldacre<sup>11</sup>) o l'NSA (Caso Snowden) non sono riuscite ad eludere questa regola grazie a siti come wikileaks.org o arxiv.org.

La James Randi Educational Foundation<sup>12</sup> ha messo in palio un premio di un milione di dollari per chiunque possa dimostrare una capacità paranormale in un ambiente controllato (i video non sono ammessi per la possibilità di manipolazioni). Nessuno però è ancora riuscito a superare il test preliminare, che viene concordato tra la fondazione e il candidato.

Il paradosso di Fermi nasce da questa domanda: se l'universo è così vasto, perché non abbiamo prove dell'esistenza di altre civiltà evolute? L'equazione di Drake cerca di stimare quante forme di vita intelligente potrebbero esistere, ma molti dei suoi parametri sono sconosciuti. Uno studio dell'Università di Oxford<sup>13</sup>, ha osservato, provando diversi valori, tratti da distribuzioni realistiche per i parametri sconosciuti della Drake, che esiste una probabilità non trascurabile di trovarci da soli nell'universo osservabile.

La vita complessa dipende da un equilibrio delicatissimo, rendendo il nostro caso forse unico. Se l'umanità scomparisse, potremmo lasciare l'universo privo di altre forme di vita complesse.

Alla domanda “Dove sono tutti?”, alcuni rispondono con foto e video. Tuttavia, la maggior parte di queste 'prove' si è dimostrata frutto di errori di interpretazione, falsificazioni o fenomeni naturali.

Esistono video ufficiali diffusi dall'aeronautica statunitense che mostrano oggetti volanti non identificati (UFO), autenticati come reali. Tuttavia, ciò non implica la presenza di alieni, ma semplicemente di oggetti non riconosciuti. Nel 97% dei casi, secondo il CUN, questi fenomeni vengono spiegati e spesso legati ad attività di spionaggio o a progetti militari top secret.

## Altri esempi di dati decontestualizzati

Sul web e più in generale nel dibattito pubblico sembra essere nata, in alcune bolle, una battaglia tra i sessi. Quelli che dicono che indubbiamente e in ogni circostanza sono più svantaggiati i maschi e chi le femmine, portando dati a favore della propria posizione. È importante riconoscere che entrambi i sessi affrontano difficoltà significative, ma spesso diverse per natura, visibilità e contesto. L'obiettivo non è sminuire il dolore di nessuno, ma evidenziare come una lettura semplicistica dei dati possa rafforzare polarizzazioni invece

di contribuire alla comprensione. Quello che vorrei fare, più che parlare di questo tema, è usarlo come pretesto per mostrare come, anche informazioni vere possano essere interpretate e non coincidere con una rigida verità. Gli esempi che porterò di seguito sono veri e contemporaneamente contrastanti tra loro.

Se partiamo dalla fisica che studia i fenomeni del mondo possiamo fondare la chimica che si specializza sulla materia, su cui può sorgere la biologia crea medicinali oltre a studiare gli organismi, per arrivare alla medicina che grazie ai farmaci e non solo può curare gli esseri umani, che necessitano anche di aiuti mentali, grazie alla psicologia i cui effetti dipendono dall'ambiente che la sociologia cerca di conoscere. Più ci allontaniamo dalla fisica e più ci avviciniamo all'essere umano prima nelle sue parti biologiche e poi nelle sue parti più astratte mentali fino ad arrivare ai gruppi di persone. Man mano che ci avviciniamo alla sociologia o ancora di più all'antropologia le variabili aumentano esponenzialmente e diventa sempre più difficile trovare una correlazione certa tra causa ed effetto, non potendo avere la sicurezza di aver compreso tutte le variabili. In questi esempi si mostrano le argomentazioni a vantaggio di uomini e donne seguite dalle variabili trascurate che rimettono in prospettiva questi argomenti.

- Argomentazione maschile: Nel 2021 sul posto di lavoro sono morti 1.366 uomini contro 72 casi per le donne<sup>14 15</sup>.

Variabili trascurate: Statisticamente, gli uomini, grazie alla loro conformazione fisica possono fare lavori più fisicamente logoranti e pericolosi.

- Argomentazione maschile: I senzatetto maschi sono l'84% e femmine 16% le femmine<sup>16</sup>.

Variabili trascurate: gli uomini spesso finiscono per strada per dipendenze o problemi psichiatrici, che a loro volta possono dipendere e da pressioni sociali. Le donne più frequentemente per violenza domestica. Le donne possono sfuggire dalla condizione di senzatetto perché più facilmente trovano chi li ospita, altre però finiscono nella prostituzione volontaria o meno, siccome per strada saranno più vulnerabili sfuggendo da queste statistiche.

- Argomentazione femminile: Una donna su tre ha subito violenza domestica<sup>17</sup>.

Variabili trascurate: Nella metà dei casi di coppia, la violenza è reciproca, mentre nell'altra metà il 70% degli episodi di violenza è commessa dalle donne<sup>18</sup>.

Variabili trascurate: Questo non significa negare la gravità della violenza contro le donne e, che le conseguenze fisiche e sociali siano spesso più pesanti per loro. Non tutte le violenze sono uguali: verbale, fisica, minacce, controllo economico e, altre forme di conflitto.

Variabili trascurate: conseguenze mediche. La violenza femminile, ha generalmente conseguenze meno gravi in termini di danni fisici, ricoveri o morti.

Variabili trascurate: Uomini e donne, per motivi diversi, potrebbero non denunciare le aggressioni per vergogna sociale.

- Argomentazione femminile: Nella violenza genitoriale i padri sono i principali responsabili della violenza sui figli.

Variabili trascurate: quasi il 40,0% delle vittime è maltrattato da una madre che agisce da sola contro il 21,5% che viene maltrattato da un padre che agisce da perché solo<sup>19</sup>. Gli omicidi di bambini sotto l'anno di età sono compiute da donne nell'89,4% dei casi<sup>20</sup>).

Variabili trascurate: Le madri passano statisticamente più tempo con i figli, di con-

seguenza c'è una maggiore opportunità di conflitto e, questo dato, non distingue tra i diversi tipi e gravità di maltrattamento ecc...

- Argomentazione maschile: In Italia gli stupri sono molto inferiori rispetto al resto d'Europa e del mondo<sup>21 22</sup> Regno unito con 117.3 vittime per 100.000 donne, Svezia 84.4, Francia 62.7, Nuova Zelanda 58.6, Islanda 45.4, Stati Uniti 41.4, Italia 12.41. Variabili trascurate: Una donna Italiana potrebbe avere stigmi sociali che le impediscono di denunciare rispetto ad altri paesi.
- Argomentazione femminile: I femminicidi sono in aumento.  
Variabili trascurate: Oltre alla difficoltà di trovare una definizione riconosciuta di femminicidio, in questi conteggi, spesso troviamo: trans, donne uccise da altre donne, suicidi e altri elementi di cui è difficile provare un nesso patriarcale.  
Variabili trascurate: I dati che seguono non hanno lo scopo di minimizzare un fenomeno così grave come il femminicidio, ma di mostrare come i numeri, se isolati dal contesto, possano dare un'immagine incompleta o fuorviante. In Italia nel 2020 ci sono stati 91 femminicidi, fenomeno che ha impattato per lo 0,00031% ( 29.5 milioni donne in Italia) nel 2022 sono stati 126, ovvero lo 0,00043%. Quindi l'aumento dei femminicidi è stato del 38,46% che sembra tantissimo, ma l'aumento del fenomeno nella sua totalità è del 0,00012%. Con questi numeri risulta difficile parlare di una tendenza o di cultura, infatti nel 2024 i femminicidi sono scesi a 113.  
Variabili trascurate: Il dato dei femminicidi è spesso legato a dinamiche relazionali personali, non sempre prevenibili tramite interventi culturali generalizzati. Al contempo non sono rari i casi di omicidi che si potevano prevenire grazie a denunce che però sono state ignorate.
- Argomentazione maschile: In Italia il divario salariale tra uomini e donne è tra i più bassi in Europa<sup>23</sup>.  
Variabili trascurate: In Italia la disoccupazione femminile è tra le più alte in Europa<sup>24</sup>.  
Variabili trascurate: La disoccupazione dipende anche dalla prevalenza di donne in facoltà umanistiche di cui c'è meno richiesta.  
Variabili trascurate: La poca rappresentanza di donne nelle facoltà STEM (Scienza, Tecnologia, Ingegneria e Matematica) può dipendere anche da fattori culturali. Uno studio intitolato "draw scientists" chiedeva a dei bambini di disegnare uno scienziato. Il 99.4% dei bambini e delle bambine disegnarono uno maschio. Nel 2018 la percentuale scese al 72%, anche se risulta ancora piuttosto alta<sup>25</sup>.  
Variabili trascurate: Gli uomini si sentono meno liberi di scegliere materie umanistiche, che potrebbero arricchirli, per condizionamenti sociali che richiedono di prendersi cura della famiglia e, in alcuni contesti, si sente in dovere di guadagnare più della donna.
- Argomentazione femminile: Le donne ottengono generalmente voti più alti degli uomini a scuola.  
Variabili trascurate: alcuni studi<sup>26</sup> osservano che, quando chi valuta non conosce il sesso dello studente, gli uomini tendono a ottenere punteggi più alti.  
Variabili trascurate: Le donne sono più vittime della sindrome dell'impostore e minore autostima nelle materie STEM.
- Argomentazione maschile: Le donne guadagnano il 20% in meno rispetto agli uomini.  
Variabili trascurate: Numerosi calcoli sulla differenza di salario tra i generi vengono

fatti sommando gli stipendi di uomini e donne in percentuale, senza considerare tipologia di lavoro o se è part-time o full-time. Con questi pesi, la distanza si riduce ad un 5%<sup>27</sup> <sup>28</sup>. In altri indici, la differenza sembra arrivare anche a 0<sup>29</sup>.

Variabili trascurate: Le donne spesso non scelgono il part-time, ma è una condizione imposta dalla mancanza di servizi per l'infanzia e alla divisione diseguale del lavoro domestico.

Variabili trascurate: Secondo uno studio<sup>30</sup>, anche quando non si conosce il sesso dei partecipanti (nei lavori da remoto), le donne guadagnano comunque meno. Questo dice solo che le donne guadagnano meno, non significa che siano meno competenti. Le donne infatti, impegnate nella cura domestica, risultato più occupate e distratte, così devono accettare lavori più semplici e meno retribuiti. Per questo, paesi con politiche sociali di congedo parentale, che apparentemente avvantaggiano gli uomini, in realtà portano ad una disoccupazione femminile più bassa. Grazie a questa possibilità una donna orientata alla carriera, con un compagno più orientato alla famiglia, possono avere una vita più incline ai propri desideri.

Cercare di comprendere fenomeni complessi non è una perdita di tempo, ma potremmo non arrivare ad una risposta definitiva. Evitiamo di schierarci in qualche gruppo o identificarcici in qualcosa, perchè potremmo assumere comportamenti esagerati e una rigidità mentale, rendendo difficile cambiare idea.

## Felicità

Nota: Premetto che non sono uno psicologo e questo, quindi quello che segue deve essere preso in quest'ottica. Io ho cercato di essere preciso con le note e i riferimenti, ma ogni caso è a se, ad esempio, se dovessimo trovarci davanti a una persona in crisi, potremmo essere portati a dare un consiglio ragionevole come: fai dei bei respiri profondi e pensa a qualcosa di bello. Per alcune persone ansiose, questi consigli potrebbero farli stare ancora peggio o provocare una fame d'aria che li farà sentire ancora più ansiosi. In certi casi, offrire consigli non richiesti può essere percepito come invalidante e rischia di rinforzare un senso di inadeguatezza, soprattutto se non accompagnato da ascolto empatico. O ancora, se non si conosce il trauma e si va a scavare, il rischio è quello di far rivivere alcune esperienze e recare un danno. Da non psicologo, preferisco ascoltare e non dare consigli non richiesti.

Riassunto: Impariamo ad osservare i nostri pensieri, quando ci accorgiamo che stanno andando in una direzione che non ci è utile in questo momento, ritorniamo a ciò che stiamo facendo e alle nostre sensazioni fisiche, senza incolparci per non essere riusciti a rimanere concentrati. Anche perché questo sarebbe un altro pensiero inutile. Questo potrebbe essere un importante ingrediente della felicità: osserva ciò che c'è, non ciò che vorresti ci fosse. Una semplificazione può vedere una mente felice differire da una triste quando non sta etichettando o giudicando come infelice il suo mondo interiore. Noi non siamo i nostri pensieri. Non siamo tristi, stiamo provando tristezza, non siamo arrabbiati, stiamo provando rabbia. Accettare i pensieri negativi è parte del processo, senza cercare di reprimerli. Per questo è importante accorgersi dei giudizi e non alimentarli, cosa che spesso facciamo senza nemmeno rendercene conto. Quando notiamo un pensiero che non ci serve in questo momento, mettiamolo da parte e dedichiamo un momento nella nostra giornata, anche 15 minuti, dove pensiamo solo a quello. Vietato pensare ad altro! In questo modo non sarà una fuga da noi stessi, ma un pensarci dopo, nel momento più opportuno, utilizzando anche la scrittura se vogliamo. Questo può essere utile per tornare a stare bene, ma se vogliamo fare qualcosa in più, iniziamo a sorridere e a guardare con meraviglia tutto ciò che solitamente diamo per scontato, a questo scopo è utile pensare, a fine giornata, a tre cose di cui siamo grati, anche cose piccole. Giudicare non è il male, è importante fare valutazioni. Tuttavia, è utile imparare a sospendere il giudizio sui nostri pensieri interni, mentre è fondamentale mantenere un'attenta valutazione delle nostre azioni, assicurandoci che non causino danno ad altri. Per fare questo serve attenzione. Da una parte ci permette di concentrarci sulle cose della vita, senza che ci passi davanti distrattamente e evitare la tendenza forse naturale a vedere principalmente i problemi. Allo stesso tempo ci permette di chiederci: perché faccio quello che faccio? perché per me è importante fare questo in questo momento? So ricostruire il processo decisionale che mi ha portato ad avere queste idee? Se non siamo consapevoli del processo che ha formato le nostre convinzioni, rischiamo di agire per abitudine o imitazione, piuttosto che secondo valori realmente riflettuti, non sto dando alla mia vita la forma che io reputo essere giusta per me, rischiando di non essere autentico.

Qualche esempio nella speranza di trovare quello giusto per te:

- **Osservare i pensieri:**

- **Situazione:** Stai lavorando e ti distrai pensando a un litigio avuto con un amico.
- **Azione:** Noti il pensiero e ti dici: "Questo non è il momento giusto per pensarci.

Torno a lavorare e ne rifletterò alle 18."

- **Gestire i pensieri inutili:**

- **Situazione:** Ti senti in colpa per non essere riuscito a finire tutto quello che avevi programmato oggi.
- **Azione:** Scrivi su un quaderno: "Oggi non ho fatto tutto, ma ho comunque portato avanti X e Y. Domani mi concentrerò su Z."

- **Non giudicare i pensieri:**

- **Situazione:** Ti accorgi di pensare "Non sono abbastanza bravo in questo."
- **Azione:** Riconosci che è un giudizio e lo lasci andare, dicendoti: "È solo un pensiero, non definisce la mia realtà."

- **Giudicare le azioni:**

- **Situazione:** Hai passato troppo tempo sui social invece di studiare.
- **Azione:** Valuti il tuo comportamento e decidi di impostare un timer per limitare il tempo sui social il giorno dopo.

- **Rimandare i pensieri:**

- **Situazione:** Durante una passeggiata pensi a un problema finanziario.
- **Azione:** Ti dici: "Ne penserò dopo cena, ora mi concentro sul panorama e sul mio respiro."

Troviamo un esempio: ripensa a quando è stata l'ultima volta che sei stato un po' triste? Come hai reagito?

Il popolare corso di Yale sulla felicità intitolato "The Science of Well-Being"<sup>31</sup> spiega già dai primi minuti, grazie alla dottoressa Laurie Santos che avere un buon lavoro, guadagnare tanti soldi, trovare il compagno della vita, avere un bel corpo, fama e status, non vi renderà felici. La felicità duratura difficilmente dipende solo dalla realizzazione di desideri o dall'approvazione esterna; questi fattori possono offrire soddisfazione temporanea, ma possono tendere a perdere effetto nel tempo.

La felicità dipende al 50 per cento da fattori genetici<sup>32</sup>, al 10 dalle circostanze della vita e al 40 da azioni, abitudini, intenzioni. La percezione che abbiamo è invece molto diversa, probabilmente attribuiamo un 90% ai fattori esterni. Anche eventi dolorosi, come la perdita di una persona cara, tendono a diminuire d'intensità nel tempo, grazie alla naturale capacità di adattamento dell'essere umano, anche se il processo può variare notevolmente da persona a persona. L'essere umano infatti ha una forte resilienza, ma in alcune situazioni, ci sforziamo di trattenere le emozioni, stati d'animo e pensieri auto sabotando e impedendo un normale ritorno del benessere. Quindi, sebbene il 40% attribuito alle nostre azioni e abitudini rappresenti l'ambito di intervento più diretto e consapevole, è importante riconoscere che anche gli altri fattori possono essere influenzati, seppur indirettamente, dalle nostre scelte e strategie. Se vogliamo essere felici non possiamo sperare di avere il massimo fattore genetico e ambientale dalla nostra. Anche in presenza di condizioni ottimali, il nostro impegno attivo gioca un ruolo cruciale. In realtà, alcuni studi<sup>33</sup>, hanno messo in luce errori metodologici circa queste ricerche

in cui hanno trovato un valore del 50% come fattore genetici della felicità. Sembra infatti che questo valore sia sovrastimato, il che lascia spazio alla possibilità che comportamenti, abitudini e contesto abbiano un'influenza maggiore di quanto ritenuto in passato.

Possiamo misurare i nostri progressi grazie al test PERMA (acronimo di Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment) che potete trovare su permahsurvey.com

### Studi di felicità

Alcuni studi suggeriscono che comportamenti come sorridere più spesso<sup>34</sup>, seguire una dieta ricca di verdure<sup>35</sup> e adottare condotte prosociali<sup>36</sup> possano contribuire, in misura variabile, a migliorare il benessere soggettivo. Gennaro Romagnoli consiglia di parlare o sorridere agli sconosciuti oltre al fare gesti di cortesia. Il contatto fisico positivo, come gli abbracci, può aumentare il rilascio di ossitocina e favorire il benessere<sup>37</sup>. Inoltre si raccomandano sette ore di sonno e, mezz'ora di esercizio fisico al giorno per minimo tre volte la settimana, meglio se all'aria aperta in quanto si tende a fare più pensieri positivi rispetto allo stare al chiuso<sup>38</sup>.

Un'indagine del Regno Unito condotta da Carrington nel 2016 osservò che tre quarti dei bambini trascorrevano all'aperto meno tempo dei detenuti nelle carceri, mentre per il 20% dei bambini era normale non uscire neppure una volta in un'intera giornata!

Secondo Lenore Skenazy, negli ultimi anni, un'eccessiva sorveglianza da parte dei genitori ha portato a una generazione di bambini più ansiosi e depressi. Questo fenomeno si è aggravato dall'uso degli smartphone che consentono un monitoraggio costante. Le statistiche osservano che il rischio di rapimento da parte di sconosciuti è quasi nullo. Alcuni studi<sup>39</sup>  
<sup>40</sup> <sup>41</sup> suggeriscono che, sebbene la genitorialità permissiva possa derivare da un sentimento di calore e affetto, la mancanza di limiti e di una disciplina coerente può contribuire allo sviluppo di ansia nei bambini.

Spendere o risparmiare? I soldi fanno davvero la felicità? Uno studio di Kahneman e Deaton (2010) ha osservato che, negli Stati Uniti, il benessere emotivo tende a stabilizzarsi oltre i 75.000 dollari annui. Tuttavia, ricerche più recenti osservano che il rapporto tra denaro e felicità è più complesso e può variare in base al contesto e alla personalità. Uno studio canadese ha suggerito che spendere per gli altri garantisce una maggiore felicità che spendere la stessa cifra per sé. Per molte persone, i soldi possono contribuire alla felicità quando vengono utilizzati per acquisire più tempo libero, ad esempio delegando compiti come la cura del giardino o le pulizie, piuttosto che solo per l'acquisto di beni materiali. Anche il tempo da trascorrere da soli non va trascurato, alcune ricerche suggeriscono che un certo intervallo di tempo trascorso in solitudine significativa, ad esempio tra le 2 e le 5 ore al giorno, potrebbe essere associato a livelli più elevati di benessere per alcune persone. Si ipotizza che questo tipo di solitudine sia distinto dal tempo trascorso in famiglia. I ricercatori hanno notato che con meno di 2 ore tendenzialmente è più difficile raggiungere un buon livello di benessere, ma con più di 5 ore non ci sono aumenti significativi<sup>42</sup> <sup>43</sup> <sup>44</sup> <sup>45</sup>. Un sondaggio chiamato Rest Test, che ha coinvolto 18000 volontari in 135 paesi diversi, ha sottolineato come lo stare con gli altri non è arrivato nella top 10, è stato interpretato suggerendo che anche gli estroversi possono trovare riposo nella solitudine. Le attività considerate riposanti, inoltre, non sono state quelle meno faticose, ma quelle in solitaria, la classifica vede infatti: Lettura 58%, stare nella natura 53,1%, stare da soli 52,1%, ascoltare musica 40,6%, non fare nulla in particolare 40%<sup>46</sup>. Va precisato che queste non sono necessariamente le attività che ci rendono più felici, ma solo più riposati.

Altri studi mettono in relazione il tempo trascorso all'aria aperta con un maggiore benessere psico-fisico. Chi vive in città è più incline a sviluppare disturbi d'ansia e dell'umore, ma tendenzialmente ha un cervello che tollera meglio lo stress. Può essere più soggetto a malattie polmonari, ma ha spesso a disposizione maggiori stimoli cognitivi, e più situazioni per appagare la propria vita sociale. Alcuni studi suggeriscono che una socializzazione frequente, come quella quotidiana, possa essere associata a una maggiore longevità rispetto a una socializzazione meno assidua<sup>47</sup>. Alcuni studi sul cosiddetto 'blue space' osservano che vivere vicino all'acqua, come coste o laghi, può essere associato a livelli maggiori di benessere psicologico, probabilmente per via dell'effetto calmante dell'ambiente naturale. Una ricerca inglese condotta su 15.000 persone in 14 diversi Stati europei ha osservato che coloro che hanno trascorso parte della loro infanzia o hanno vissuto lungo le coste marine o grandi laghi ottengono punteggi di benessere più alti da adulti<sup>48 49</sup>.

In un importante studio del 2018 pubblicato su The Lancet (Chekroud et al., 2018)<sup>50</sup>, è stato chiesto a 1,2 milioni di soggetti di compilare un questionario che mettesse in relazione attività fisica, reddito e disagio psicologico, come ansia, stress o umore basso. I risultati hanno osservato che le persone fisicamente attive riportavano mediamente 1,49 giorni emotivamente negativi in meno ogni mese, quindi, 18 giorni di disagio in meno all'anno, rispetto alle persone inattive, ma più ricche. Quindi, più ci si allena e più si sta bene? No, troviamo anche in questo fenomeno un andamento gaussiano, quindi se ci si allena troppo, o troppo poco, il benessere diminuisce. Il picco di questa curva, ideale per il benessere mentale, è rappresentato da 3/5 giorni di allenamento a settimana di circa 45 minuti, allenarsi in eccesso (oltre le tre ore giornaliere), invece, è stato associato a livelli più bassi di benessere psicologico, rispetto a un'attività moderata. Tuttavia, questo effetto potrebbe dipendere anche da fattori come stress da prestazione o sovraccarico fisico<sup>51</sup>. Inoltre, i benefici maggiori tendono a vedersi in sport di gruppo.

Alcuni studi preliminari suggeriscono che le rughe e l'invecchiamento cutaneo possono influire anche su altri organi, rendendo importante mantenere la pelle sana non solo per motivi estetici, ma anche per la salute generale. Le creme antirughe e la biostimolazione, possono essere utili. In uno studio su volontari over 40, l'applicazione cutanea di rapamicina, un senomodulatore, ha ridotto i marcatori di senescenza cellulare. Un esperimento sui topi ha inoltre osservato che l'eliminazione delle cellule senescenti con un senolitico stimola la proliferazione delle cellule staminali nei follicoli piliferi, suggerendo un potenziale effetto ringiovanente. Tuttavia, serviranno ancora molti anni prima che tali sostanze possano essere usate in sicurezza<sup>52 53 54 55</sup>.

## Social Network

Chi usa i social network in modo attivo, ovvero pubblicando contenuti, può trarne benefici, anche se esiste il rischio di sviluppare comportamenti narcisistici. Al contrario, un uso passivo, cioè limitarsi a fruire dei contenuti altrui, è talvolta associato a una minore soddisfazione nella vita<sup>57</sup>. Ciò che viene condiviso online tende a rappresentare principalmente momenti eccezionali e positivi, creando la falsa impressione che gli altri vivano costantemente esperienze straordinarie, mentre noi siamo fermi davanti a uno schermo.

Inoltre, i costruiscono delle “pararelazioni” che possono illudere il cervello di avere una vita sociale appagante. Questo può ridurre la motivazione a impegnarsi in relazioni autentiche e offline, spesso più faticose da mantenere. Per chi sta attraversando un momento difficile, queste scorciatoie digitali, rischiano di diventare rifugi che impediscono di sviluppare strumenti per affrontare la realtà. Tuttavia, in altri casi, questi strumenti possono offrire supporto emotivo e senso di appartenenza. Alcuni studi suggeriscono che l’uso intensivo dei social media, soprattutto in modalità multitasking, potrebbe essere associato a una ridotta capacità di attenzione sostenuta. Tuttavia, le evidenze non sono ancora univoche. Quel che è certo è che il tempo dedicato ai social è tempo sottratto ad altre attività come lavorare, studiare o conversare. Se però l’uso resta contenuto, possono offrire anche momenti di svago e rilassamento. La comunicazione ormai passa in gran parte attraverso gli smartphone. In un contesto altamente digitalizzato, un gruppo che scegliesse di rinunciare completamente ai dispositivi mobili potrebbe incontrare difficoltà a comunicare con il resto della società.

I social inoltre rischiano di farci abituare a contenuti brevissimi, rendendo difficile seguire contenuti più lunghi come libri, film o documentari. Rischiamo di annoiarci facilmente, pensando spesso al “dopo” e perdendo talvolta la capacità di stare fermi, tollerare la noia e il disagio e, lasciar vagare la mente, limitando introspezione e creatività.

Nel libro Nell’era della dopamina<sup>58</sup>, Anna Lembke si spiega come qualsiasi fonte di piacere, incluso l’uso di smartphone e social, possa creare dipendenza.

Molte persone usano lo smartphone automaticamente, quasi in modo compulsivo, anche per distrarsi da emozioni sgradevoli come noia, frustrazione o ansia. Questo meccanismo può ridurre la tolleranza alla noia e l’apprezzamento per attività meno stimolanti.

Piacere e dolore sono regolati da un equilibrio: quando proviamo piacere, il cervello rilascia

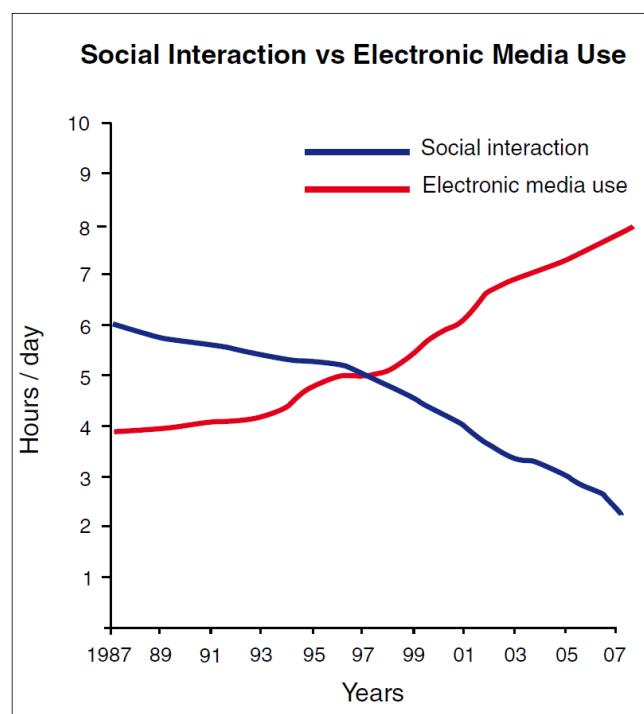


Figura 3: Analisi storica: le interazioni faccia a faccia sono diminuite, mentre sono aumentate quelle digitali (TV, radio, social media)<sup>56</sup>

dopamina, che ci spinge a ripetere l'esperienza. Un eccesso di piacere rompe questo equilibrio, attivando automaticamente meccanismi di autoregolazione che cercano di ripristinarlo, spesso al di là del controllo cosciente diretto.

Allo stesso modo, esporsi a esperienze spiacevoli può farci sentire meglio in seguito, proprio grazie a questi stessi meccanismi. L'ormesi studia i benefici di stimoli potenzialmente nocivi in dosi moderate, come freddo, caldo, digiuno o esercizio fisico.

In un esperimento<sup>59</sup>, ricercatori hanno installato ruote per topi in parchi pubblici e scoperto che, oltre ai topi, anche altri animali come rane, lumache e chiocciole usavano volontariamente le ruote, mostrando un comportamento intenzionale. Questo suggerisce che l'attività fisica può essere gratificante di per sé, senza ricompense esterne come il cibo. In alcuni casi, la ripetizione prolungata di stimoli intensi, sia piacevoli che dolorosi, può ridurre la sensibilità o l'effetto percepito, un fenomeno noto come assuefazione. Alcuni studi osservavano come paracadutisti esperti possono sviluppare anedonia, cioè una perdita generale di sensibilità emotiva.

Usare attivamente i social non ci rende comunque immuni ai problemi: Ogni volta che pensiamo di pubblicare qualcosa, ad un certo livello, penseremo all'effetto che potrebbe avere su chi lo guarderà, quale inquadratura usare, che testo scrivere ecc... così la nostra attenzione si allontana dal momento presente e si concentra sulla percezione che vogliamo generare negli altri. In questo modo, si rischia di vivere esperienze non per piacere personale, ma più per mostrarlo agli altri. Alcune attività potrebbero venire trascurate perché non "instagrammabili". In certi casi, ciò può compromettere il valore esperienziale, attivando dinamiche mentali che finiscono ridurre la propria autenticità.

Il rischio è ancora più evidente negli adolescenti. Alcuni studi hanno trovato una correlazione tra un uso molto prolungato dello smartphone (oltre 4 ore al giorno) e un aumento di sintomi psicologici negativi tra gli adolescenti, anche se non è chiaro se il tempo online sia causa o conseguenza di queste difficoltà. Alcuni studi suggeriscono che un uso moderato dei social (1-2 ore al giorno) possa essere associato a migliori indicatori di benessere rispetto a un uso nullo, probabilmente perché permette di mantenere contatti sociali e senso di appartenenza<sup>60</sup>. Tuttavia, gli studiosi avvertono che non c'è una prova diretta di causalità: è possibile che siano proprio i giovani già vulnerabili a rifugiarsi più facilmente nei social.

Uno studio del Center for Gambling Studies della Rutgers University pubblicato su Computers in Human Behaviour suggerisce il massimo un'ora al giorno durante la settimana di internet e videogiochi e 4 durante i week-end. Secondo il China Education Panel Survey, i ricercatori hanno osservato che i bambini che usavano Internet, social media o videogiochi per 4 o più ore al giorno avevano una probabilità 4 volte maggiore di saltare la scuola. Viceversa, chi li usava per meno di un'ora al giorno, sperimentava meno noia a scuola, ottenendo migliori risultati. Inoltre se esposti a contenuti o film violenti, è fondamentale discuterne insieme. Altrimenti, il bambino potrebbe interpretare il silenzio assenso dei genitori come tacita approvazione di quello che è appena stato visto.

Dagli anni 70 Nazioni Unite e Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico creano un rapporto sulla felicità su worldhappiness.report, ma uno studio pubblicato su Nature Human Behaviour<sup>61</sup> ha sviluppato un modello per generare dati precedenti agli anni 70 di Stati Uniti, Regno Unito, Germania e Italia, ma come? Analizzando libri e giornali raccolti in Google Books, dal 1820 al 2009, un software tenendo conto dell'evoluzione del linguaggio ha potuto analizzare l'umore percepito dell'epoca, quello che è emerso è che la nostra resilienza del benessere soggettivo aumenta e diminuisce a seconda di cosa si sta vivendo, ma spesso

temporaneamente. Una guerra tende a ridurre il benessere soggettivo, ma secondo alcuni modelli di adattamento, nel tempo molte persone tornano a livelli simili di felicità, anche se la velocità e la probabilità di questo recupero variano da individuo a individuo. Questo fenomeno si chiama habituation, può funzionare in grandi gruppi, come uno stato, e anche per i singoli. In molte persone, anche dopo eventi traumatici come la perdita di una persona cara o un'invalidità, si osserva un progressivo adattamento, che può portare nel tempo a un recupero parziale o totale del benessere percepito. Stesso discorso vale anche al contrario, l'aumento di salario potrebbe darci felicità per un periodo, ma poi si tende ad abituarcisi<sup>62</sup>.

“La felicità è come una farfalla; più cerchi di inseguirla, più ti eluderà. Se sposti la tua attenzione su altre cose, si siederà dolcemente sulla tua spalla.” - Henry David Thoreau.

Locke: "Non sono più sperduto." Sun: "E come ci sei riuscito?" Locke: "Nel modo in cui si ritrovano le cose perse: ho smesso di cercare..." Tratto dalla Serie TV Lost Stagione 2 episodio 5 (Oggetti smarriti)

La parola “felice” viene dal latino *felix* la cui radice è *fecundus*, ovvero fertile. Sei felice se ricco di frutti, se realizzi la tua natura, tirando fuori ciò che c’è in te. Spesso diciamo di essere felici in vacanza che invece significa periodo vacuo. È molto difficile però ridefinire delle parole così radicate in noi. Forse sarebbe più sostenibile ricercare la serenità, la contentezza, realizzazione, coinvolgimento o forse è proprio sbagliata la ricerca? Contentezza invece racchiude in sé il significato di contento e accontentarsi o meglio ancora, essere grati.

La parola felicità, in molte lingue, come l’inglese (*happiness*) ha una radice che significa “accadere”, “per caso” (*happen*). Mentre solitamente le persone la ricercano e poi tentano di tenerla stretta, in questo modo perde la sua eventualità e la relativa sorpresa, novità e meraviglia. Non è soltanto una questione linguistica, paradossalmente, se noi volessimo cercare la felicità, tra le cose da fare c’è proprio lo smettere di cercare. Esattamente come sforzarsi di essere spontanei: è un errore intrinsecamente logico. Una volta che iniziamo a cercare ce lo aspettiamo, come un pacco regalo di cui sappiamo già il contenuto, non sarà più una sorpresa. Forse vi sarà capitato di aver organizzato una serata con delle vecchie amicizie, dove avere riso e vi siete divertiti più che mai. Così, organizzate nuovamente quella serata, ma vi accorgrete che l’incantesimo si è spezzato. Vi sareste aspettati che ricreando le stesse condizioni, la gioia si sarebbe ripresentata allo stesso modo e, invece, non è successo. Abbiamo diverse esperienze di questo fenomeno, sarà capitato a tutti di aver difficoltà a dormire qualche volta e, di notare che il sonno difficilmente arriva con lo sforzo. E così, spesso si osserva un effetto paradossale anche con la felicità: un tentativo eccessivo di calmarsi può aumentare l’ansia, un eccessivo sforzo di motivazione può ridurne la spontaneità, e una ricerca ossessiva della felicità può paradossalmente renderla più elusiva. Se ti dico di non pensare a un elefante bianco, probabilmente ci penserai. Allo stesso modo, se ti ripeti di non provare ansia, paura o preoccupazioni, potresti finire per provarle. Abbiamo imparato erroneamente che bisogna fare l’opposto (scacciare le cose brutte con le cose belle) mentre invece può essere vincente imparare a utilizzare quella energia. Cerchiamo di non essere schiavi della felicità.

La felicità dipende anche da aspetti legati alla cultura ed al posto in cui viviamo. In Nordamerica la felicità viene definita con la realizzazione personale, mentre in Asia orientale la felicità è generalmente associata all’armonia sociale. Essere felici in una determinata cultura può dipendere anche dalla fortuna che le nostre inclinazioni sono sincronizzate con la definizione di felicità espressa in quel contesto sociale.

Come scritto in "Pensaci ancora"<sup>63</sup>, più le persone danno valore alla felicità, ed è meno probabile che riescano a vivere una vita felice<sup>64</sup>. Questo fenomeno interessa sia chi è naturalmente incline

a cercare la felicità, sia chi viene invitato a riflettere sull'importanza di essere felice. Esistono anche evidenze che attribuire troppa importanza alla felicità possa aumentare il rischio di depressione<sup>65</sup>. Una spiegazione potrebbe essere che, nella ricerca costante della felicità, siamo così intenti a valutare la nostra vita da non riuscire a viverla autenticamente. Anziché godere dei momenti di gioia, ci troviamo a riflettere su cosa ci manchi per essere ancora più felici. Inoltre, un'altra possibile ragione è che trascorriamo troppo tempo a inseguire il massimo livello di felicità, dimenticando che questa dipende più dalla frequenza delle emozioni positive che dalla loro intensità<sup>66</sup>.

Questo è il "paradosso della felicità" individuato da Sam Maglio, dell'Università di Toronto, che ne ha scritto su Applied Psychology: «Attraverso vari test abbiamo visto che chi cerca attivamente di essere più felice è spesso così impegnato nell'impresa da esercitare meno autocontrollo sulla propria vita». Un test ha rivelato che chi prendeva decisioni con l'obiettivo di migliorare la propria felicità esauriva più rapidamente le risorse mentali rispetto a chi sceglieva semplicemente attività significative, in quel momento, per sé. In altre parole, lo sforzo mentale per cercare la felicità drena le nostre energie riducendo forza di volontà e autocontrollo.

«Sono felici solo le persone che hanno la mente fissa su qualche oggetto diverso dalla propria felicità; sulla felicità degli altri, sul progresso dell'umanità o su qualche forma di arte o di ricerca, perseguita non come un mezzo, ma come un fine ideale. Mirando a qualcos'altro, finiscono per trovare la felicità» - John Stuart Mill

In uno studio<sup>67</sup> i partecipanti sono stati divisi in due gruppi. In uno si faceva leggere un falso articolo che illustrava i vantaggi della felicità. L'altro gruppo, quello di controllo, invece leggeva un articolo che non faceva riferimento alla felicità. In seguito, entrambi i gruppi hanno guardato dei videoclip che avevano per argomento la felicità o la tristezza. I partecipanti che hanno letto l'articolo che dava valore alla felicità si sentivano meno felici rispetto al gruppo di controllo che aveva guardato lo stesso video. Dare troppo valore alla felicità ha aumentato le loro aspettative riguardo al modo in cui le cose "sarebbero dovute essere" e, quindi, li ha predisposti alla delusione. Un altro studio<sup>68</sup>, è giunto alla stessa conclusione. I partecipanti hanno ascoltato una canzone disarmonica: La saga della primavera di Stravinsky. Ad un gruppo è stato chiesto di "provare a sentirsi quanto più possibile felici" durante l'ascolto. Successivamente, sono stati valutati e riconosciuti come meno felici rispetto al gruppo di controllo che non stava inseguendo lo uno stato d'animo felice.

Abbiamo risultati che osservano come sfogare la rabbia raramente aiuta a liberarcene e, che nei report dei paesi più felici i manuali di self help non hanno più successo, né la psicoterapia è più diffusa. Quindi forse la ricerca della felicità non aiuta a rendere più felici, anzi, forse il contrario. Alcuni studi osservano che dare troppa importanza alla felicità può paradossalmente ridurre la percezione di benessere, specialmente se si creano aspettative irrealistiche o si tende a valutare costantemente il proprio stato emotivo.

Chiediti se sei felice e cesserai di esserlo - John Stuart Mill.

## Come funziona la nostra mente?

Questa è una domanda a cui probabilmente nessuno sa rispondere in assoluto, ma forse, relativamente al benessere ne sappiamo già abbastanza. Anzi, la cosa strana è come mai se ne parli così poco nonostante certe cose si conoscano da sempre! Alcuni concetti espressi da filosofi antichi, come quelli dello stoicismo o del buddismo, risultano sorprendentemente coerenti con aspetti del benessere psicologico indagati oggi dalla scienza.

“Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma le opinioni che essi hanno delle cose”. Epitteto.

Il nostro benessere è strettamente correlato ai giudizi e alle aspettative, che sono una forma di giudizio. Noi siamo turbati quando abbiamo aspettative sul mondo, il futuro, le persone, ma anche giudizi sui nostri pensieri, in quanto molto spesso crediamo di essere i nostri pensieri.

Il compito del cervello non è quello di generare verità, su di noi o sul mondo, ma quello di fare ipotesi e contro ipotesi. Il nostro cervello pensa a tutto e pure al suo contrario, per questo motivo fatica a dire chi siamo senza ripensamenti. Perché è così contraddittorio? Il nostro organismo è costruito per farci sopravvivere, e il cervello, attingendo dal passato prova a creare ipotetici scenari sul presente e sul futuro nel tentativo di farci trovare pronti anche alle eventualità più remote e improbabili. Non dovremmo preoccuparci se la nostra mente è insicura. Ci dovremmo preoccupare se mostrassimo una totale assenza di dubbi (vedi bias cognitivi).

Facciamo un gioco, ora ti chiederò di fare una cosa, sei pronto?

NON pensare a un elefante bianco.

Cos'è successo? Scommetto che nella tua immaginazione è appena apparso un bellissimo elefante bianco! Perché? Eppure ti è stato chiesto di non fare proprio quello, avresti potuto fare altro e pensare a qualsiasi altra cosa, ma non quello! Come dicevamo, il compito del cervello non è fare quello che gli diciamo, non è quello di dire la verità su cosa sentiamo su di noi, gli altri o le cose in generale, non è quello di dirci cose carine o motivarci, ma semplicemente simulare ipotesi e il loro contrario. Se crediamo di essere delle cattive persone, la nostra mente che può generare di tutto e, anche il suo contrario, saprà trovare episodi in cui siamo stati cattivi, o potrebbe reinterpretarli alcuni neutri, ma in una luce negativa. Se ci convincessimo che siamo cattivi la nostra mente potrebbe iniziare a dirci: No, non è vero, in questi episodi sei stato bravo! In altri casi invece la nostra mente tenderà a selezionare ricordi e interpretazioni coerenti con quella visione, rinforzandola. Se cerchiamo qualche pensiero, molto probabilmente lo troveremo (rebound effect) e possiamo fare anche il contrario. Per questo frasi come “dai... Cerca di non pensarci!” difficilmente potranno funzionare. Non possiamo non pensare, ma pensare ad altro. Quando ci accorgiamo di un pensiero possiamo ritornare su quello che stavamo facendo, con gentilezza, senza punirci per aver fatto quel pensiero. È un po' come fare qualcosa mentre si ascolta la radio, se ci sforziamo di non ascoltarla, succede proprio l'opposto. Mentre se ci concentriamo sul nostro compito senza sforzarci di non ascoltare la radio, quest'ultima diventerà un suono di sottofondo.

Quando cerchiamo di non pensare a qualcosa, come un elefante bianco, la nostra mente periodicamente dovrà chiedersi: come sta andando il mio tentativo di non pensare a un elefante bianco? E in quel esatto istante dovrà per forza rievocare questa immagine. Una tecnica nota come “intenzione paradossale” aiuta in questo, in quanto intenzionalmente portiamo attenzione al pensiero che stiamo cercando di evitare. In alternativa siccome non possiamo non pensare, possiamo però pensare ad altro e, portare l'attenzione su ciò che stavamo facendo.

Se sono troppo indulgente con me, ricadrò sempre negli stessi pensieri negativi!

Se siamo troppo severi con noi stessi, le probabilità che in futuro ci potremmo accorgere nuovamente di questi pensieri, diminuiscono, perché il nostro cervello potrebbe ammonire qualcosa che ci fa stare male.

Allora il giudizio, anche quello sui nostri pensieri è sempre negativo?

No, il giudizio è fondamentale per prendere decisioni. Il problema è quando lo facciamo incon-

sapevolmente, senza l'aver scelto di indirizzare la nostra attenzione e i nostri giudizi verso la risoluzione di un problema. Giudicare i nostri pensieri può diventare disfunzionale come abbiamo visto, per la natura stessa del cervello. Mentre giudicare le nostre azioni invece è molto proficuo. Noi non siamo i nostri pensieri, ma anche e significativamente con le nostre azioni. Aristotele diceva che siamo quello che facciamo ripetutamente, non ciò che diciamo di essere. Anche qua però, anche se ci accorgiamo di non aver agito come avremmo voluto, non dobbiamo metterci in croce, perché altrimenti le probabilità che commetteremo nuovamente quell'errore aumenteranno.

Allo stesso modo non lo faremo con gli altri. Possiamo additare un pedofilo, un assassino come un mostro e poi scoprire che per anni, nell'innocenza di bambino che è stato, senza colpe, ha subito le peggiori violenze. Comprendere queste origini non attenua la gravità delle loro azioni, ma ci invita a riflettere sulla complessità del comportamento umano. Nei giusti contesti anche noi potremmo diventare dei mostri.

Quindi chi siamo? Il nostro corpo è un accumulo di cibo, può essere tuo, ma non può essere te. I tuoi pensieri sono un accumulo di cose che hai visto, cose che ti hanno detto, ragionamenti, quindi possono essere tuoi, ma non possono essere te. Alcuni filosofi hanno detto che noi siamo le nostre azioni, Quindi chi siamo<sup>69</sup>? Qual è il senso della vita? Queste sono domande potenzialmente pericolose perché probabilmente non troveranno una risposta certa e si potrebbe finire in una spirale infinita. Tuttavia, se esplorate con consapevolezza e supporto, possono anche promuovere una maggiore autenticità e crescita personale. Cerchiamo quindi di non tenerle troppo nella nostra testa, possiamo scrivere o parlarne con qualcuno per non rischiare di rimanere intrappolati. Quando pensi, pensi a tutto e al contrario di tutto, mentre quando si scrive, si prendono piccole decisioni. Scrivere domande esistenziali può aiutare a chiarire pensieri e stati d'animo. Tuttavia, in alcune situazioni, se usata come forma di ruminazione senza guida o per lenire dei dolori, può generare ulteriore confusione o angoscia. Secondo Gennaro Romagnoli la maggioranza delle persone che vanno in analisi da uno psicologo è perché si fanno domande irrisolvibili come queste.

Gurdjieff notò che dicendosi "io sono" portava la sua mente a completare la frase. In questo esercizio cerchiamo invece di restare nel presente e accorgerci di cosa emerge. Dire "io sono" e basta, senza completarlo con qualcosa.

Sono i miei vestiti? Sono i miei figli? Sono il mio corpo? Sono i miei pensieri? Sono la mia casa? Ci accorgeremo che è impossibile trovare il nostro io fisso e immutabile. Il nostro io ci accade. A volte ci accorgiamo di aver reagito ad un certo avvenimento in maniera inaspettata da quello che avremmo pensato, positivamente o negativamente; è capitato a tutti. L'io è il rapporto tra la nostra genetica, la nostra storia e, il momento attuale. Possiamo essere testimoni del nostro io e vedere come sta accadendo, come si sta manifestando. Questo ragionamento non serve a deresponsabilizzarci e giustificare le nostre azioni come se compiute da un io che non siamo noi e non riconosciamo, ma al contrario! Serve a non negare nessuna parte di noi, nemmeno le più inaspettate e, sapendo quindi che ci sono e possono manifestarsi, saremo in grado di farci trovare più pronti a gestire questi lati che possono essere disfunzionali o dannosi per gli altri e noi stessi.

Mi osservo vivere - Pirandello

Non siamo i nostri pensieri! I nostri pensieri nascono senza il nostro controllo, come abbiamo visto con l'esercizio dell'elefante, vanno presi come ipotesi che il nostro cervello porta alla luce, ma sta poi a noi valutare se prenderle in considerazione o scartare, consapevoli che tutti noi abbiamo dei bias cognitivi, e che le nostre valutazioni, anche le più attente, possono essere

deformate e potrebbero quindi non essere vere, possiamo così cercare di non giungere a conclusioni troppo affrettate su di noi e sul mondo. Esistono tecniche ipnotiche poco supportate, per poter parlare con il proprio inconscio e fargli domande, come ad un'entità più saggia e separata da noi. Seppur sia affascinante, il nostro inconscio è molto bravo a rispondere a domande come: siamo affamati? Mentre domande come: dovrei stare o lasciare questa persona? Potrebbe non produrre le decisioni migliori per noi.

In alcune strategie, come l'ACT (A = Accetta i tuoi pensieri e le tue emozioni C = Connottiti con i tuoi valori T = Traduci i tuoi valori in azioni efficaci) non si cerca di capire se un pensiero sia vero o falso, ma se è utile o no. Se prestiamo attenzione a questo pensiero, potrà esserci utile a costruirci la vita che vogliamo?

Quando prendiamo i pensieri come dei fatti reali, senza distinzione, si parla di “ fusione”. In questo stato crediamo ai nostri pensieri, ci sembrano realtà o degli ordini e, che stiano accadendo veramente. Quando la mente partorisce un pensiero che ci disturba, del tipo “ io sono X”, come “ io non valgo abbastanza”, dovremmo accorgercene e trasformarlo in “ sto avendo il pensiero che io sono X”. I pensieri non sono ordini, possiamo distinguergli noi tra utili e inutili e, in questo secondo caso, ci accorgiamo e notiamo il pensiero, ma non gli diamo retta. Non è un problema il pensiero negativo, può diventarlo quando ci fondiamo con esso; è nel momento in cui ci crediamo che può diventare un problema. Come abbiamo visto, non possiamo scegliere i pensieri che ci passano per la testa e anche leggendo libri, facendo seminari, diventando bravi ad applicare tutte le tecniche, i pensieri negativi continueranno ad esserci, solo che non gli daremo più troppo peso. Lo scopo non è eliminare un pensiero. Molti pensieri che generano sofferenza non sono fatti, ma interpretazioni o ipotesi formulate dalla nostra mente. Riconoscerli come tali può aiutare a non reagire impulsivamente e ad agire in modo più coerente con i propri valori.

Quindi la fusione o i pensieri negativi sono il problema? Quando sei assorto in un progetto, nella risoluzione di un problema, in una conversazione, sogni ad occhi aperti, dalla lettura di un libro o dalla visione di un film, sono tutte attività che implicano la fusione, ma possono migliorare anche la tua vita. La fusione diventa un problema se ti impedisce di vivere pienamente la tua vita. Lo stesso discorso vale per i pensieri negativi, che possono servire per non farci trovare impreparati o per farci capire che quella non è la nostra strada, o che il rischio è troppo alto.

Possiamo dividere la nostra esperienza come vissuta da due sé, quello pensante e quello osservante. Il sé pensante è la parte di te che pensa, pianifica, giudica, confronta, crea, immagina, visualizza, analizza, ricorda, sogna a occhi aperti e fantastica, o più in generale la “mente”. Il sé osservante invece è consapevole, ma non pensa, ed è responsabile della concentrazione, dell'attenzione e della consapevolezza. Può osservare o prestare attenzione ai tuoi pensieri, ma non li produce. Ad esempio se stai giocando a tennis e sei completamente concentrato sulla pallina, senza pensare a nient'altro, allora sta operando il tuo sé osservante. Se invece, mentre giochi, stai pensando: “non sto impugnando bene la racchetta”, “devo concentrarmi di più”, “il prossimo punto è decisivo”, “ora farò un bel tiro” ecc... allora qua è il tuo sé pensante che sta operando e probabilmente non ti sta facendo giocare al meglio. Possiamo rimanere concentrati su quello che stiamo facendo e contemporaneamente sulle proprie sensazioni perché sono due sistemi leggermente separati. All'inizio è complicato, ma con l'allenamento ci si può riuscire.

## Come gestire il proprio mondo interiore?

“Ciò che turba gli uomini non sono le cose, ma le opinioni che essi hanno delle cose” scriveva Epitteto 2000 anni fa. Una frase semplice, forse addirittura banale da comprendere, ma

molto difficile da applicare, perché come detto in precedenza i nostri pensieri sorgono spontaneamente portando con se le relative opinioni e giudizi. Come possiamo interrompere questo automatismo? Non possiamo smettere di pensare e non sarebbe nemmeno questo il problema. Il problema nasce quando giudichiamo i nostri pensieri in modo automatico e inconsapevole, alimentando un dialogo interno negativo che può aumentare la sofferenza emotiva. O meglio, saper giudicare qualcosa è uno strumento importante e ogni tanto è fondamentale valutare le nostre azioni, anche se questo non ci fa stare sempre bene. Il problema non è il giudizio, il problema può essere il giudizio inconsapevole. Il problema è quando più o meno costantemente durante la giornata siamo messi sotto inquisizione dal nostro giudice interiore. Se lo facciamo consapevolmente, dedicando un momento durante la giornata, magari in maniera strutturata con la scrittura espressiva che vedremo più avanti, possiamo contenere questo giudizio ed eventuali emozioni negative in un lasso temporale, se rimane inconsapevole, invece, tende a mancare di limiti o strutture che possano contenerlo, rendendo difficile percepirla una conclusione naturale. Programmare un momento preciso della giornata per riflettere su ciò che ci preoccupa può aiutare a contenere il rimuginio. Con il tempo, potremmo accorgerci che i contenuti si ripetono o perdono intensità, riducendo l'urgenza di tornarci continuamente con la mente, mentre se non diamo una struttura al nostro rimuginio, rischiamo di produrre e rimasticare gli stessi contenuti all'infinito, non producendo nulla di nuovo. Stesso materiale, stesse informazioni, stessi schemi mentali, difficilmente produrranno nuove soluzioni. La riflessione può essere utile anche per problemi interiori, ma quando diventa ruminazione difficilmente porta a nuove soluzioni. Per affrontare questi ultimi, può essere utile esternalizzarli in modo strutturato, preferibilmente con l'aiuto di uno psicologo o attraverso la scrittura espressiva.

I problemi non possono essere risolti allo stesso livello di conoscenza che li ha creati - Albert Einstein

Follia è fare sempre la stessa cosa e aspettare risultati diversi - Albert Einstein.

Quindi se stiamo lavorando, passeggiando, studiando, giocando o qualsiasi altra cosa, appena ci accorgiamo che stiamo facendo un pensiero che non riguarda l'attività che stiamo svolgendo, riportiamo gentilmente l'attenzione a ciò che stiamo facendo.

Come dicevo precedentemente è facile da capire, ma non da applicare. Questa operazione contiene tre concetti chiave: consapevolezza, giudizio, gentilezza.

**Consapevolezza.** Quante volte ci capita di pensare a qualcosa e rincorre per minuti o ore questo contenuto mentale riempendolo di ulteriori parole e giudizi? E dopo qualche ora ci accorgiamo che la mente ha vagato per tutto questo tempo mentre stavamo facendo altro? Magari litighiamo con un collega e tutto il viaggio di ritorno ci abbiamo pensato e ad un certo punto ci troviamo a casa, quasi come se ci fossimo teletrasportati, come se ci fosse un blocco di memoria cancellata. A volte rischiamo così di perderci dei momenti importanti. Appena ci accorgiamo di non essere concentrati sul presente, diventiamo consapevoli e possiamo intervenire in qualche modo, avere un margine di manovra sul nostro mondo interiore. Se non diventiamo consapevoli, difficilmente riusciremmo ad intervenire, rintrovandoci ancora a rincorrere quello a cui stavamo pensando. Come possiamo diventare consapevoli più spesso? Uno degli esercizi più importanti per allenare la consapevolezza può essere la meditazione, che vedremo tra poco.

**Giudizio.** Questo punto è quello più comprensibile apparentemente, ma in realtà contiene dei tranelli al suo interno. Se ci accorgiamo che stiamo facendo un giudizio su una cosa negativa, è intuitivo che dovremmo gestirlo, ma il tranello è la gestione anche dei giudizi su cose positive. Ad esempio, se ci accorgiamo che non eravamo concentrati su quello che stavamo facendo, è una cosa positiva, ma potremmo trasformarla in una cosa negativa se ci giudichiamo negativamente

per non essere riusciti a rimanere concentrati (è quasi impossibile rimanere sempre concentrati). E se dovessi sforzarmi di provare emozioni positive? Sto comunque dando un giudizio a ciò che provo e potrebbe sfociare in un pensiero negativo, perché molto spesso poi si incappa in pensieri tipo: sto provando sensazioni abbastanza positive? Dovrei provarne di più? Eppure non mi manca niente, perché non sono euforico? Forse dovrei ottenere altro dalla vita? La ricerca di una questa "pienezza" assoluta rischia di diventare infinita, perché potenzialmente non c'è un limite, potrebbe non esserci qualcosa di oggettivo che ti farà dire: sì ora è abbastanza. L'insoddisfazione nasce spesso proprio dal continuo confronto con un ideale irraggiungibile. Se sei triste e provi a scacciare la tristezza, finirai per chiederti continuamente se è andata via: "E adesso? Sto meglio? È passata?" Questa è una domanda potenzialmente impossibile, perché quando ci pensi, potresti trovare qualcosa che non va o che potrebbe andare meglio. Quindi è sbagliato interrogarsi sulla felicità, il vero amore o il senso della vita? No, ma queste domande senza risposta è meglio non tenerle nella propria testa, perché sono potenzialmente infinite e angoscianti, meglio dargli una struttura e, farle uscire dalla nostro pensiero parlandone con qualcuno o scrivendo. Come dice Raffaele Morelli: le domande sono nemiche della felicità. Alcune domande, se lasciate a ruminare nella mente senza una struttura o un confronto esterno, possono diventare nemiche della serenità.

Quanto ti senti felice, su una scala da 1 a 10? Forse sei a 6. Cosa ti servirebbe per trasformare quel 6 in un 7? E qual è il punteggio minimo per potersi definire davvero felici? Basta un 7? No? Perché no? E se invece sì... allora forse sei già felice, anche adesso.

Solitamente mentre stiamo facendo un'attività piacevole, l'effetto di questa domanda può portare al blocco immediato delle sensazioni piacevoli, perché la nostra attenzione verrà spostata dall'esperienza che stiamo vivendo alla domanda e questo intellettualmente potrebbe non avere fine, non avendo una risposta. Riflettere sul senso profondo di ogni cosa che si sta vivendo, infatti, è una delle istruzioni per rendersi infelici secondo Paul Watzlawick. Come scrive George Leonard in Mastery: L'essenza della noia si trova nella ricerca ossessiva di novità. Probabilmente siamo spesso felici, nel senso più realistico e che dovremo dare a questo termine. Potremmo quasi dire che siamo quasi sempre felici, tranne nel momento in cui ce lo chiediamo. La vera domanda è: perché ho bisogno di rispondere a questa domanda? La vita è così com'è, sia che gli applichi un etichetta oppure no. Sappiamo già cosa ci piace fare e cosa ci rende felici senza continuare ad interrogarci. Quindi cosa resta di questa felicità? Come dice Wesa, sembra più un pagellino che ti auto-compili e lo fai vedere agli altri.

**Gentilezza.** Diventa così chiaro perché è importante questo punto. Se non lo faccio con gentilezza sto giudicandomi negativamente. Essendo impossibile non pensare e far sorgere i giudizi che sono le opinioni sulle cose che creano turbamento di cui parlava Epitteto, la cosa giusta da fare è ritornare a ciò che stavamo facendo senza aggiungere un ulteriore giudizio. Se reagiamo con severità ai nostri momenti di distrazione o debolezza, la mente può imparare ad associare la consapevolezza a emozioni spiacevoli, riducendo così la nostra disponibilità a osservare i pensieri nel futuro.

Questi concetti li ho presi in prestito da Gennaro Romagnoli uno psicologo e psicoterapeuta che conduce il podcast di Psinell e autore dei libri Facci caso<sup>70</sup> e Restare in piedi tra le onde<sup>71</sup>.

Quindi si può essere felici? Siccome giudicando la felicità difficilmente sarà abbastanza? Io eviterei di chiedermelo e se sorge questa domanda ritornerei a ciò che stavo facendo, godendomi il momento e concentrandomi sulle mie sensazioni corporee. Questo approccio può favorire un maggiore senso di benessere e soddisfazione, anche senza l'esplicita etichetta verbale di 'felicità'.

Alcune correnti di pensiero, come il taoismo, evidenziano come l'emozionarsi non sia poi così

importante, né che vi sia qualcosa di intrinsecamente nobile in questo. Le forti emozioni appartengono alla giovinezza, mentre con l'età adulta e la maturità, l'esperienza tende a renderle meno frequenti. perché tra tutte le cose abbiamo stabilito che provare forti emozioni sia legato ad una buona vita? Perché sono preferibili rispetto ad altri obiettivi? perché cerchiamo su tanti aspetti di prendere le distanze dalla giovinezza e, per molti versi anche ragionevolmente e, su altre cose no?

Qualcuno potrebbe dire: se uno non si sente di fare una cosa, non dovrebbe farla. Io direi che dipende, ma di certo non userei questo come principio di valutazione. Qualcuno potrebbe dire: questo spinge le persone a conformarsi e a diventare come tutte le altre, a fare quello che culturalmente tutti ritengono che debba essere fatto. Al contrario, l'obiettivo è proprio quello di promuovere l'autenticità individuale. Intanto non sappiamo se una persona non fa qualcosa perché lui o lei sono davvero così nel loro profondo. Magari si ha paura del giudizio, del fallimento, vergogna, stigmi o pressioni sociali che possono bloccare. Uno dovrebbe chiedersi: che direzione voglio dare alla mia vita? Ed è qui che, per quanto possibile, dovremmo cercare di essere onesti, non influenzabili da ciò che la società chiede, non omologati e conformi. Anche se, difficilmente potremmo avere la certezza che la nostra risposta sia davvero genuina al 100% e non sia stata influenzata da amici, genitori, parenti, contesto culturale ecc. Mettiamo che riusciamo, con un forte lavoro di onestà intellettuale, a dare la migliore risposta possibile e, ciò che ne è emerso richieda uno sforzo. Per me in questi casi, lo sforzo va fatto, per dare una direzione autentica, unica, non conforme o convenzionale alla nostra vita. Non lavorare può sembrare bello, ma senza soldi la vita potrebbe essere più dura e con meno comfort di una con lavoro. Se ho una dipendenza e non mi sforzo, potrei rimanere nella dipendenza, e la vita sarà più dura ancora e, così via... L'ossessione per il benessere può diventare essa stessa una fonte di malessere

Più ti sforzi di stare continuamente bene e meno sarai soddisfatto - Alan Watts

### Noia

In un esperimento sono state lasciate delle persone sole per quindici minuti in una stanza vuota, con solo un pulsante rosso che dava delle scosse (sopportabili). La metà dei partecipanti, per combattere la noia, preferivano premere il pulsante e, prendersi la scossa, piuttosto che non far nulla. In condizioni di totale inattività mentale, il cervello umano può preferire anche stimoli spiacevoli pur di 'sentire qualcosa'. Addirittura un partecipante ha premuto il pulsante 190 volte in quei 15 minuti<sup>72 73</sup>. Uno studio dell'università della Pennsylvania ha osservato che un aumento della noia può essere associato a una minore soddisfazione nella vita. Allo stesso tempo però la noia può capitare ed è importante imparare a gestirla. Spesso la noia non ci piace perché possono affiorare contenuti che non vogliamo affrontare. La noia non sembra nemmeno essere correlata alla creatività. Ciononostante i ricercatori non dicono di cercare la noia, ma anche di non evitarla, con metodi di intrattenimento passivi, come TV, social network ecc... A volte il tempo presente può anche sembrarci pieno e tuttavia nel ricordo vuoto. La noia viene vissuta come mancanza di significato, dinanzi a un tempo vuoto l'animo umano prova orrore, pena e disgusto.

In generale, per riaccendere la curiosità bisogna provare cose nuove, accedere a nuovi stimoli. Statisticamente è probabile che prima o poi troverai qualcosa che ti accende.

### Rimuginio e Domande senza risposta

Per la nostra crescita personale un approccio costruttivo è quello di valutare i pensieri non tanto in termini di giusti o sbagliati, buoni o cattivi, ma piuttosto come utili o inutili, produttivi o

improduttivi. Possiamo quindi cercare la resilienza e non la resistenza. La resilienza è la capacità di adattarsi positivamente alle difficoltà, mantenendo o ritornando a uno stato di benessere. Mentre il dolore fisico o emotivo legato agli eventi della vita può capitare inevitabilmente, la sofferenza psicologica prolungata è spesso amplificata dal modo in cui interpretiamo e reagiamo a tali eventi. Numerosi studi osservano come i dubbi appaiono e scompaiano in maniera naturale, ma chi rimugina sui propri pensieri non permette questo naturale flusso di coscienza di scorrere normalmente. Siamo quindi noi a trattenere questi pensieri che ci fanno soffrire e che altrimenti in maniera naturale tenderebbero a diminuire. Il rimuginio, ovvero l'attività di pensare e ripensare in maniera ripetitiva, pur nascendo dall'intento di trovare soluzioni, spesso blocca il problem solving e amplifica emozioni negative senza portare a risultati utili, a volte creando nuovi problemi. Per esempio, un collega dimentica di fare un lavoro (problema 1), così gli scrivo per ricordarglielo (risolvo il problema 1), ora però penso che il mio messaggio potrebbe farlo sentire sotto controllo, sotto osservazione (problema 2). È un cane che si morde la coda, trovo soluzioni e poi altri dubbi.

Quando succede qualcosa, ad esempio qualcuno che non ci saluta, abbiamo due modalità di reazione. Una dove ci diamo delle spiegazioni: è un maleducato, non mi ha visto, è fatto così, io sono fatto così, ecc... l'altra modalità, consapevole che non siamo i nostri pensieri ci porta a pensare: non so perché non mi abbia salutato, sto solo cercando di dare senso a questo evento, quindi posso lasciarlo andare, non mi illudo di aver capito o non mi sforzo di dare una spiegazione.

Con questo non voglio dire che non bisogna pensare più, sarebbe impossibile, o che la nostra mente non sappia risolvere i problemi. In un video<sup>74</sup> Sadhguru dice che il problema non è il pensare troppo, anzi, secondo lui non si pensa abbastanza. Il problema è l'attrito che hanno questi pensieri. La sera quando andiamo a letto dovremmo essere sfiniti, sia mentalmente che fisicamente così da sfruttare a pieno il tuo corpo e il tuo potenziale per rendere al massimo la tua vita in un costante miglioramento e crescita esteriore e interiore<sup>75</sup>.

Possiamo accorgerci quando avviene questo fenomeno e cercare di vedere le cose per come realmente sono, non per come la mente ci mostra. La mente non mostra verità, ma supposizioni che la nostra attenzione potrà valutare senza trarre conclusioni troppo affrettate. Che il nostro collega possa sentirsi controllato è una supposizione futura, non un dato oggettivo. Per interrompere il rimuginio è utile accettare che non è realistico. Allontanare i pensieri negativi è come cercare di non pensare ad un elefante bianco. La nostra mente deve scandagliare se stessa alla ricerca di quel pensiero per assicurarsi che non ci sia e per farlo deve avere davanti quell'oggetto in continuazione. Questo avviene non perché hai degli auto-sabotaggi inconsci, ma perché il naturale funzionamento del cervello, simulare, valutare, ipotizzare ecc...

Allo stesso modo potremmo sentirsi felici, cercare conferme attraverso il pensiero e smettere di esserlo in quel preciso istante.

In sostanza la sofferenza può nascere con un dubbio e si mantiene nel tentativo di risolverlo, facendosi domande a cui non possiamo dare una risposta. Nel libro “cogito ergo soffro”<sup>76</sup> di Giorgio Nardone, parla della storia di questo ragazzo con un grande acume, in cerca della definizione di “sanità mentale”. La sanità mentale non ha un confine chiaro e netto, dove, oltre quella soglia bisogna considerarsi malati e, invece, se si è dentro, sani. Non trovando quindi una definizione netta e chiara che mettesse d'accordo tutti gli psicologi, ne diventa ossessionato, dubitando pure della sua stessa sanità mentale in quanto non poteva esserne certo non avendone definizione. La sua ossessione diventa così forte da farlo diventare patologico. Inizialmente era sano, ma è diventato patologico per essersi posto la domanda sbagliata in modo ossessivo; una domanda senza risposta. Dovremmo imparare a chiederci e, cercare di farlo diventare automa-

tico: può esistere una risposta al mio dubbio? Altrimenti cerchiamo di astenerci dal giudizio e se proprio non ci riusciamo, tra due pensieri opposti e altrettanto indimostrabili, scegliamo quello che ci rende più felici. La sfida quindi non si gioca sul darsi le giuste risposte, ma sul porsi le giuste domande. Possiamo porci domande infinite con una risposta, ma prima o poi potremmo incontrarne una impossibile. Una buona domanda può essere: Di che risposta avrei bisogno per stare bene? Quando si è afflitti da dubbio non possiamo evitare di farci domande<sup>77</sup>, ma possiamo imparare ad evitare di darci delle risposte affrettate in modo inconsapevole. Il sabotatore interno, anche di fronte a un'azione di successo, si critica dicendo che avrebbe potuto comportarsi ancora meglio o che avrebbe potuto agire prima, contribuendo a generare insoddisfazione. Un'altra domanda utile da porsi è: di quali conferme avrei bisogno per farmi smettere di avere questo dubbio? È possibile ottenere questa informazione? Se non è possibile, ne diventiamo consapevoli e con il tempo, la frequenza e l'intensità delle domande correlate possono diminuire, man mano che si accetta la loro irrisolvibilità.

“Sposati e te ne pentirai, non ti sposare e te ne pentirai lo stesso; sposarsi o non sposarsi, te ne pentirai comunque; sia che ti sposi o che non ti sposi rimpiangerai tutto. Ridi delle assurdità del mondo, e te ne pentirai; piangi sulle assurdità del mondo, e te ne pentirai; ridi o piangi, te ne pentirai lo stesso; sia che tu rida di esse o che tu pianga per esse lo rimpiangerai comunque. Dai fiducia ad una ragazza e te ne pentirai; non dare fiducia a una ragazza e te ne pentirai ugualmente; le dai fiducia o non le dai fiducia te ne pentirai in entrambi i casi; sia che le dai fiducia o che non le dai fiducia lo rimpiangerai. Impiccati e te ne pentirai; non ti impiccare e te ne pentirai, ti impicchi o non ti impicchi, lo rimpiangerai; sia che ti impicchi o che non lo fai, lo rimpiangerai comunque. Questo, signori, la personificazione di tutta l'umana saggezza.”

Søren Aabye Kierkegaard

Una strategia che si usa per ridurre il rimuginio, ansia o altre sensazioni negative è l'uso di sostanze come l'alcol, che possono alleviare l'ansia o il rimuginio, ma non risolvono le cause sottostanti. In questo modo si rischia di attribuire la riduzione dei pensieri a fattori esterni, che livello inconscio possono rafforzare la percezione di non avere le risorse interne per gestire il rimuginio in autonomia. Un'altra strategia dannosa è l'evitamento. Se ad esempio ho l'ansia di dare un esame e decido di non andare più in università, potrei riuscire a non provare più ansia, ma in questo modo rischiamo di inaridire la nostra vita.. Togliendo l'ansia, ma anche l'opportunità che l'affrontare il problema mi avrebbe dato, in questo caso il conseguimento della laurea. Ancora una volta non imparerei ad acquisire le risorse per poter gestire il mio rimuginio interno. Anche restare nel qui ed ora potrebbe diventare un evitamento se ti sta allontanando dal pensare o affrontare ciò che ti fa paura. Tutto potrebbe essere un evitamento, anche azioni positive. Ad esempio, anche leggere o fare sport possono essere positivi per qualcuno o un evitamento da noi stessi per altri.

Nessuna scelta è sbagliata per la psiche. Se hai fatto quella scelta è perché in quel momento, per la tua crescita, per la tua maturazione, avevi bisogno di fare quella scelta, poi dal punto di vista pratico, col senso di poi potrebbe risultare positiva o negativa, ma per la tua psiche era necessaria e giusta proprio quella che hai fatto, eventualmente anche solo per non ripeterla più. Il suo disagio, spesso, non è legato all'evento in sé, ma al giudizio che gli diamo. Rimuginando a volte teniamo vivi alcuni blocchi forse non esisterebbero già più rischiando di trasformare gli errori in qualcosa che ci appartiene, nella nostra identità. Crediamo che per risolvere un problema interiore dobbiamo pensarci costantemente, ma alcune ricerche<sup>78</sup> sulla mindfulness hanno osservato che i pensieri che mettiamo da parte, dedicando la nostra attenzione ad altro, spesso si autoregolano da soli. Alcuni studi suggeriscono che giocare a Tetris dopo un trauma possa avere benefici neurologici<sup>79</sup>. Un trauma lo vivi una volta sola, ma quando ci

ripensi, rischi di riviverlo infinite volte. I pensieri emergono per un motivo sconosciuto, ma è importante lasciarli fluire, osservandoli senza giudizio e senza caricarli di ulteriori significati ed emotività.

Raffaele Morelli parla spesso di come l'immaginazione abbia poteri curativi e di pazienti a cui gli è stato fatto immaginare, senza regole, quello che volevano, senza trovare analogie o parallelismi con la vita che stavano vivendo. Chiediamoci, cosa ci piace immaginare, cosa ci piaceva fare e immaginare da piccoli? Quando emerge un disagio, invece di rifletterci sopra, può essere utile distrarsi, lasciando spazio alla fantasia con immagini di paesaggi, animali, figure del passato, ed elementi che possono richiamare le nostre radici. In questi esercizi non si fa riferimento a fantasie consolatorie, come immaginare di arricchirsi improvvisamente e fuggire su un'isola con qualcuno di affascinante. Chiudiamo solo gli occhi e permettiamo alle immagini di apparire da sole, senza forzarle. Immaginare di compiere gesti antichi, come arare, cucire, seminare o raccogliere, coinvolgendo tutti i sensi e rimanendo completamente presenti in quel gesto, come se nient'altro esistesse.

#### L'alcol in piccole dosi fa bene?

Anche piccole quantità di alcol fanno male perché l'etanolo è una sostanza tossica per le cellule: danneggia il DNA, aumenta il rischio di cancro e interferisce con il funzionamento del cervello e del fegato. Non esiste una soglia sicura: anche un bicchiere al giorno, o ogni tanto, produce effetti nocivi<sup>80 81 82 83</sup>.

Possiamo decidere però di dedicare un tempo rimuginio, decidiamo magari di farlo dopo il lavoro, quando rientriamo a casa e, con un timer impostiamo venti minuti e, allo scadere dei quali, smettiamo di rimuginare e torniamo alle nostre attività. Può essere utile utilizzare la scrittura espressiva, che vedremo più avanti in questo lasso di tempo.

Mentre bisogna fare attenzione a domande come: “Perché mi sento così?”, “Cosa ho fatto per meritarmi questo?”, “Perché sono così?”, “Non dovrei sentirmi così”, “Vorrei avere più fiducia in me stesso”, “Vorrei non essere così ansioso”, sono pensieri che ci portano a passare in rassegna tutte le nostre convinzioni alla ricerca di quello che ha causato l'emozione, illudendoci che una volta trovato, troveremo una soluzione. Non sempre è importante sapere l'origine delle emozioni, ma è invece importante come si reagisce ad essi, principalmente con l'azione o l'accettazione.

Impariamo a porci le domande con il “come” piuttosto che con il “perché”. Ad esempio chiedersi: come posso fare una certa cosa? Piuttosto che dirsi: Perché non riesco a fare una certa cosa? In questa seconda modalità si tende a focalizzarsi sulla ricerca di una causa piuttosto che su una soluzione. Chiedersi: che importanza do alla cosa che sto facendo in questo momento? Invece di chiedersi perché sto facendo questa cosa? Perché non sono altrove?

Possiamo imparare a diventare osservatori dei nostri pensieri, non giudici severi di quest'ultimi, senza attaccarci o identificarci in essi. Diventando testimoni, spettatori dei nostri pensieri impariamo a diventare consapevoli di chi siamo. Non possiamo controllare le nostre emozioni e i nostri pensieri, ma possiamo cercare di regolarli. Fare brutti pensieri non significa essere brutte persone. Possiamo però controllare il nostro agire e cercare di indirizzare i nostri pensieri dove li riteniamo funzionali in questo momento. Se pensi di voler staccare la testa alla persona che ti ha rubato il posto nella fila al supermercato, non vuol dire chi sei una brutta persona, ma semplicemente che il cervello, in quanto ha il compito di simulare e proporre soluzioni, ha ipotizzato questa opzione, ma sta a te poi decidere se agirla o meno. Valutiamoci quindi in base alle nostra azioni invece che sui nostri pensieri. Anche qui evitando di diventare estremisti,

perché tutti sbagliamo ogni tanto. Cerchiamo di agire come l'individuo che vorremmo essere. Senza consapevolezza rischiamo di muoverci con il pilota automatico e non in maniera autentica e intenzionale.

Apparentemente le persone meno riflessive potrebbero quindi essere più felici, ma allo stesso tempo potrebbero essere anche quelle più influenzabili, credere alle fake news e passare da una paura all'altra.

### Logiche paradossali

Giorgio Nardone propone, in chiave paradossale, che chi è a dieta scelga un regime non troppo rigido e, quando si sgarra, mangiare cinque porzioni invece di una. O nulla, o cinque. Una strategia efficace per spezzare automatismi, ma da usare con cautela, evitando in caso di disturbi alimentari o senza guida esperta. Sembra che in questo modo si inviti a sgarrare, ma in genere, chi lo fa, dichiara che stranamente non era più la stessa cosa, così hanno smesso. O anche, mangiare quello che si vuole, senza limiti di quantità, nei tre pasti principali della giornata. L'effetto paradossale che si cerca di ottenere è la riduzione delle abbuffate e del desiderio per i cibi percepiti come proibiti, il che può contribuire a una gestione più sana dell'alimentazione.

L'unico modo per superare una tentazione è cedervi - Oscar Wilde

Un paziente che lamentava della sua depressione coi parenti, gli è stato chiesto di non parlarne per tutto il giorno, però, ogni sera, doveva pararne per mezz'ora e i parenti dovevano ascoltarlo. Se il paziente sentiva l'esigenza di comunicare il suo disagio durante la giornata bisognava bloccarlo e fargli rimandare tutto alla sera stessa. I parenti hanno raccontato che i primi giorni si è lamentato molto, ma poi ha smesso perché non sapeva più cosa dire, aveva già detto tutto le sere prima, risultandogli difficile arrivare alla fine della mezz'ora. Un'altra volta invece, davanti ad una paziente depressa, Nardone ha iniziato a confermare, rincarando la dose, di quanto nella vita ci sia solo sofferenza. Quest'ultima, cambiò atteggiamento, alleggerendo i toni, come avrebbe fatto un consiglio esterno, ma dicendolo lei stessa è diventato suo. In questo modo non è il dottore a dire al paziente come si dovrebbe vedere la vita, ma è il paziente stesso ad arrivarci da solo.

Una coppia reduce da molte terapie, continua a litigare. Invece di dir loro di smettere di farlo, li si incoraggia a farlo ancora di più, ma non in modo casuale. Così viene stabilita la "stanza del litigio" dentro casa loro e, ogni volta che si sta per litigare, bisogna andare in questa camera. L'effetto è stato che, ogni volta che andavano in questa stanza si sentivano un po' ridicoli e scoppiavano a ridere per questioni che prima invece li avrebbero fatti arrabbiare. Viceversa, per le coppie dove regna il silenzio, dedicare un quarto d'ora al giorno a turno dove si deve esternare tutto ciò che di negativo si pensa sul partner. Questo sistema funziona anche se scriviamo cosa non ci piace del nostro partner o di qualsiasi altra relazione, come genitore-figli, di amicizia o professionale. Non serve nemmeno che il diretto interessato la legga.

Se un atleta non performa più come un tempo, invece di motivarlo, possiamo 'demotivarlo', suggerendogli che la sua miglior stagione potrebbe essere tramontata. Per alcuni atleti, questo approccio può innescare una reazione motivazionale volta a dimostrare il contrario.

Quello che accomuna tutte queste strategie non è combattere il disagio, ma manifestarlo in maniera "scomoda" (in particolari finestre temporali quotidiane, recandosi in un certo luogo, estremizzandolo, reiterandolo eccetera).

Quindi per vincere l'intenzione forzata e patogena (ad esempio non riuscire a prendere sonno), una strategia può essere quella dell'intenzione paradossa (sforzarsi di non prendere sonno), analogamente un'iper-riflessione patogena (pensare di essere impotenti o frigide) può richiedere come correttivo una de-reflessione (smettere o ridurre i pensieri).

Queste e altre tecniche sono tratte da Psicosoluzioni<sup>84</sup> di Giorgio Nardone. Quando evitiamo un problema e ci facciamo aiutare dagli altri, implicitamente rischiamo di confermare l'incapacità di non saper affrontare e superare autonomamente quelle difficoltà.

## Dalla paura nasce il coraggio

In teoria, eliminare la tristezza in toto sembra un'idea fantastica, ma in realtà sarebbe terribile. Felicità e tristezza sono legate in maniera indissolubile. In senso figurato, l'ossessione per la felicità potrebbe portarci a rifiutare o reprimere la tristezza. Potrebbe quindi essere un errore fuggire dalla tristezza, rifugiandosi nel lavoro, nelle distrazioni, nelle droghe ecc... che spesso non offrono strumenti per affrontare la tristezza che ogni tanto tornerà a farci visita.. Per me è stato un sollievo sapere che potevo anche essere triste, da quel momento sono stato molto più sereno, la tristezza ogni tanto arriva, anche senza apparente motivo, ma se non stiamo ad alimentarla con pensieri, ma la accettiamo, questa sensazione spesso se ne andrà via prima di quanto avremmo immaginato. Accettiamo l'emozione e la situazione, non per arrenderci ad essa, ma al contrario per non negarla e poterla quindi gestire. Non esistono emozioni negative, ma alcune possiamo imparare a regolarle e incanalarle in maniera profiqua.

Chi ripudia l'inverno la grande grotta seduce, ma quanto è buio l'inferno per occhi pieni di luce  
- John Princekin

Quando sentiamo sorgere un malessere, non dovremmo fuggire, perché questa condizione forse sta cercando di parlarci, e la stiamo reprimendo. Sta preparando il terreno per far emergere questo lato di te, ci sta indicando una strada, ci sta portando dove dobbiamo andare. Può essere utile imparare a osservare le nostre emozioni senza giudizio. Esse vengono perché ti voglio ricordare di te, di cose che ti sei dimenticato e che hai messo a tacere. Gli Stati d'animo che definiamo negativi a volte possono venire per cancellare il personaggio che stiamo recitando. A volte crediamo di dover migliorare, ma quel desiderio potrebbe nascere da aspettative sociali o dal nostro ego, e non essere un bisogno autentico. Esposta così può sembrare quasi un discorso magico, ma ci sono dei motivi perché questo accade. Il dolore ad esempio può agire come una forza destabilizzante per la nostra identità, spingendoci a riconsiderare e ridefinire chi crediamo di essere. Altre volte, il disagio si manifesta sotto forma di stanchezza, che può essere un segnale che stiamo dedicando energie a qualcosa che non risuona più con noi. Il disagio ci invita a riconsiderare le definizioni che ci siamo dati o le azioni che stiamo compiendo.

Spesso viviamo le emozioni come belle o brutte e, se iniziamo ad etichettarle come "brutte" è normale iniziare a combatterle, spiega Luca Mazzucchelli. Il disagio nasce più dalla lotta che dall'emozione in sé per sé. Possiamo imparare a vedere le emozioni come dei messaggeri, che spesso ci dicono che non stiamo vivendo in linea coi nostri valori e che quindi ci vogliono spingere ad agire in una direzione diversa. Attraverso la paura infatti, impariamo la riflessività e il coraggio, grazie alla spinta che trovi nella disperazione potresti ritrovare la serenità, tramite la rabbia impariamo la grinta, come talvolta si può osservare nei grandi cambiamenti sociali. Quindi la rabbia non è un problema di per sé, dipende cosa te ne fai di questa emozione: puoi reprimerla, o sfogarla in maniera violenta su qualcuno o trasformarla in energia e grinta per qualcosa di positivo.

Se capita fatica potresti trovare resilienza, se capita un'ingiuria potresti trovare pazienza. Non

ti fa violenza chi ti insulta, ma la tua opinione sull'accaduto. Se qualcuno dice qualcosa che troviamo ingiusto, possiamo pensare che lo fa perché è comodo a lui, o perché non ha tutte le informazioni per valutare correttamente la situazione, o magari lo sta facendo a fin di bene, crede di farci un favore e, raramente lo farà per fare un torto. Probabilmente sta facendo il meglio che ha imparato a fare. Così, quando qualcuno dirà qualcosa di ingiusto, potresti non prenderla sul personale e semplicemente ti dirai: "così è sembrato a lui".

Siamo portati a vedere come negative le nostre cure. Quando prendiamo un virus, il nostro corpo aumenta la temperatura per ucciderlo. Quando la nostra temperatura è elevata stiamo male, ma è proprio quest'ultima a curarci. Se avete la polmonite e non tossite, potreste avere maggiori difficoltà ad espellere la minaccia. Anche la diarrea e il vomito possono aiutare a combattere minacce esterne. Allo stesso modo quando ci sentiamo tristi, vediamo questa emozione come il problema e invece possono essere la nostra cura. La tristezza e altre emozioni cosiddette negative, talvolta vengono a trovarci quando non stiamo assecondando la nostra attitudine e le nostre inclinazioni.

Secondo alcune prospettive filosofiche, una fonte significativa di sofferenza umana è che il mondo non sta accadendo come credi che dovrebbe accadere. La domanda giusta potrebbe essere: è più facile cambiare il mondo o il nostro modo di pensare? Se il mio mondo interiore è in pace, anche quando la realtà non coincide con i miei desideri, potrò comunque inseguirli, ma in modo gioioso.

Spesso, quando analizziamo la nostra rabbia, scopriamo che non nasce da un torto oggettivo, ma dal fatto che pretendiamo che gli altri la pensino come noi. Questo tipo di rabbia, legata al nostro ego, raramente ci fa stare bene. Ciò non toglie, ovviamente, che esista una rabbia giusta e necessaria: quella che nasce di fronte a una vera ingiustizia e che diventa il motore per difendere i nostri valori e i nostri confini.

Allo stesso modo anche la gioia non è sempre positiva. Dalle distrazioni fino alle droghe, abbiamo più che mai modi per sentirsi bene nel breve termine, rischiando però di allontanandoci dai nostri obiettivi e non riuscendo così ad essere efficaci e dare alla nostra vita la forma che vorremmo. A volte riusciamo a raccontarcela in modo più "romantico" e quindi difficilmente criticabile. Ci diciamo che abbiamo agito ascoltando il nostro cuore, le nostre emozioni, la nostra pancia, in modo naturale e spontaneo, credendo che la nostra spontaneità farà sempre la cosa giusta e non quella più semplice, abituale, per mantenere una certa identità, per non uscire dalla nostra comfort zone, per paura di sbagliare, per non cambiare, per i bias o per altri infiniti motivi. Ad esempio, può essere capitato a tutti, quando ci invitano ad uscire il sabato sera, che appena arriva quella data, non si ha voglia di uscire, ma poi, decidiamo comunque di vedere i nostri amici e, a fine serata, siamo contenti di aver fatto questa scelta anche se inizialmente, le nostre emozioni, ci avrebbero fatto restare a casa. Senza regole rischiamo di essere preda delle passioni, dei desideri insaziabili, o della comodità.

Ciò che etichettiamo come negativo dipende in gran parte dal non voler sentire quella cosa - Gennaro Romagnoli

Tra le emozioni base che madre natura ci ha donato, non abbiamo il coraggio, però, abbiamo la paura. Se impariamo ad affrontare le paure, questo sentimento potrebbe trasformarsi in coraggio, mentre se non le affrontiamo, la paura potrebbe crescere, auto dimostrandoci di non saper affrontare queste situazioni. E qui troviamo un paradosso: per vivere una vita piena e realizzare quello che sono le nostre inclinazioni, serve il coraggio, che però deriva dalla paura; Quindi se seguiamo questa linea logica, senza paura non c'è felicità, anche se non è l'unico o indispensabile fattore per sperimentare questo stato d'animo. Questa è chiaramente

una generalizzazione, ma la capacità di affrontare la paura può contribuire al benessere e alla soddisfazione di vita, anche se non è l'unico o indispensabile fattore per sperimentare la felicità. Per questo, Tibor Scitovsky ha identificato una differenza tra piacere e benessere: il piacere è legato a emozioni o atti non durevoli. Il benessere, invece, è una piattaforma strutturale di condizioni utili per poter essere felici, ma non necessariamente genera piacere. Il piacere e il divertimento non sono la felicità. Il piacere è comodità. E una volta che sei comodo? Che sei in poltrona tutta la vita con qualcuno che ti nutre? credi che saresti felice? Il piacere può contribuire al benessere soggettivo, ma da solo non basta a generare una felicità duratura. L'equilibrio tra gratificazione immediata e realizzazione personale è ciò che sostiene il benessere profondo. Più cerchiamo il piacere più potremmo impigrirci. Quando troviamo qualcosa che ci piace arriva un picco di piacere e oltre quello non va. Questo potrebbe ridurre la nostra tolleranza all'attrito e alle inevitabili difficoltà che la vita presenta.

La felicità esiste, ma la tristezza non se ne andrà e, se attualmente non stai soffrendo, non è detto che non soffrirai in futuro, per cui possiamo cercare di imparare a essere grati, anche quando le cose non vanno come vorremmo.

Una persona intelligente fa ciò che gli piace, un genio Impara a fare con gioia ciò che è necessario  
- Sadhguru

Nessun albero può crescere fino al paradiso se le sue radici non scendono fino all'inferno - Carl Gustav Jung

## Taoismo

A tutte queste conclusioni erano già giunte le antiche filosofie orientali, come il taoismo. Che cos'è il tao? La tua vita di ogni giorno è tao. Sforzarsi di adattarti ad esso ti allontanerà. Se cerchi di trovare il tao, stai già presupponendo una separazione tra te e il tao. Si sta presupponendo che possa esistere una via, un modo senza tao. Per questo motivo, i maestri zen, solitamente non danno indicazioni su come raggiungere l'illuminazione o comprendere il tao. Vivilo semplicemente, senza sprecare energie pensando a come farlo. È come leggere un libro: difficilmente riesci a leggerlo se pensi a te stesso che cerca di concentrarsi. Bisogna solo leggere. Il tao chiede di essere spontanei. Se vuoi mangiarti un dolce, da una parte penserai che è buono, dall'altra che non fa bene. Per l'occidente l'azione spontanea è quella di andare contro le resistenze e quindi mangiare il dolce. Per il tao, nessuna delle due lo è un'azione spontanea, perché entrambe le azioni sono precedute da un pensiero. Il taoismo invita alla spontaneità naturale, che non coincide con l'agire impulsivo, ma con un'azione armoniosa, non forzata, e consapevole. Difficilmente ci libereremo dalle nostre compulsioni, ma questo non è necessariamente un problema, guardate con meraviglia. Va bene informarsi sui metodi, le tecniche e i supporti per la contemplazione, ma questo rischia di farci rimandare la vita. Per concentrarsi l'unica cosa da fare è concentrarsi. Se ti chiedo di passarmi il sale, tu lo fai semplicemente, senza pensare alla tecnica. Se vuoi concentrarti sul momento presente, potresti pensare di impostare un timer, ma quello che va fatto è concentrarti solo per un istante alla volta, e poi per un altro istante. Quindi, se vuoi fumare una pipa, fuma e basta; se vuoi stare seduto, siediti e basta. Siediti immobile, senza cercare di fissare qualcosa, pensare a quello o non pensare a quell'altro, solo siediti immobile<sup>85</sup>. Se vuoi pensare a un problema, pensa e basta, senza riflettere in modo eccessivo o compulsivo per pura abitudine nervosa.

Secondo il Wu Wei, il non agire, tutto è yin o yang. In questo simbolo, nel punto massimo delle due facce c'è un puntino opposto. Tutto si espande e si contrae, ciclicamente, come un'onda. Nelle arti marziali cinesi, non solo si aspetta, ma si da forza al lato sfavorevole per accelerare il cambio di paradigma. Se una persona è molto più forte di noi e ci sta dando un

pugno, ci spostiamo e tiriamo il suo pugno nella direzione in cui sta andando in modo che sia ancora più forte e, così da cercare di farlo sbilanciare. Quando si parla di tao, credo si parla di questioni psicologiche ed esistenziali e meno di questioni pratiche. Alcuni vivono senza perdersi nei pensieri e nei sentimenti sulla vita, mentre altri vengono travolti dalle circostanze, così tanto da non avere più nulla di autenticamente proprio. Ben presto potresti non riuscire più a distinguere se i vostri pensieri provengono davvero da voi o se è stata la vita a instillarli dentro di voi senza una vostra valutazione consapevole. Il tao appartiene ai Principi della non-dualità: non si può né trovare né perdere. Mentre ogni dualismo esclude qualcosa, il tao è un'unica realtà che include tutto. Anche quando pensi al passato o al futuro, lo fai sempre nel presente. Non esiste un modo giusto o sbagliato di vivere in accordo con il tao: siamo sempre parte di esso. La fuga fuori di sé è fuga verso di sé. È composto da coscienza e mente, desiderio e pace, rabbia e amore, virtù e vizio, sentimenti di gioia e paura, riflessioni profonde e preoccupazioni quotidiane, beatitudine e tormento, compassione e disagio. Vivere è questo, e non c'è un modo corretto o scorretto. Bisogna solo vivere come si è sempre vissuto. Non va confuso però con la falsa libertà del "fare ciò che si desidera": la vera libertà include la capacità di fare anche ciò che non si desidera. Essere liberi solo di fare ciò che ci piace significa essere ancora legati al dualismo, prigionieri dei nostri capricci. Se desideriamo il piacere, una volta raggiunto avremo bisogno di un piacere ancora maggiore per continuare a chiamarlo tale. Nel taoismo, il piacere è legato alla sofferenza e alla miseria. Così si cerca di liberarsi dal desiderio, ma anche questo può diventare un desiderio. Più abbiamo e più cose e pensieri abbiamo da gestire. Diventiamo insaziabili se tutto diventa insapore.

Favore e disgrazia non sono da desiderare: la disgrazia per ragioni evidenti, e il favore perché ci potrebbe esporre alla paura di perderlo, che si tratti di reputazione, identità, corpo, sé, denaro o qualsiasi altra cosa. Dove non c'è attaccamento, non c'è afflizione. In un saggio, egoismo e altruismo coincidono spontaneamente: l'altruismo nasce senza sforzo, perché privo di ambizione. Proprio per questo, il saggio è colui a cui si può affidare il mondo, o persino un impero, perché agirà secondo giustizia, non secondo interesse.

Desiderio e non-desiderio non sono opposti: sono la stessa cosa, proprio come l'onda e il mare. Laozi non invita semplicemente a smettere di identificarsi con l'onda per riconoscersi nel mare, nella propria vera natura. La sua affermazione è più sottile. Laozi ci dice: vivi pienamente nel mondo della manifestazione, nel regno delle cose e del desiderio, ma con consapevolezza. Vivi nel mistero, nell'indivisibile, in quello stato che è oltre il desiderio e, al tempo stesso, non separato da esso.

Nel momento in cui non credi alle persone, le rendi bugiarde. Nel momento in cui perdoni le persone, le hai prima rese colpevoli<sup>86</sup>. Una persona nella pratica può essere davvero colpevole o meno, ma se siamo precipitosi nei giudizi, un'ipotesi, nel nostro mondo interiore, la percepiamo come la vera realtà.

La persona che cerca la pace è in subbuglio. La persona che cerca di porre fine al conflitto, è nel conflitto. Per cercare la pace devi credere di essere in subbuglio, per cercare la fine del conflitto, devi credere di essere in guerra.

Se cerchi di essere umile, rischierai di non esserlo. L'atto stesso di cercare l'umiltà nasce da una forma sottile di orgoglio. E anche il desiderio di eliminare il desiderio non è esso stesso un desiderio, che può contribuire ad alimentare la sofferenza.

Ogni atto di definizione o valutazione non si limita a descrivere la realtà: la altera, la trasforma, la ricrea a propria immagine nella nostra percezione.

Se cerchi il nirvana come non-desiderio, non lo stai veramente perseguiendo, ma lo vedi come una nuova forma di piacere, lontana dalla sua vera natura. Perciò, il taoismo è come un occhio che tenta di guardarsi da sé, o una bocca che prova a mordersi, tentativi impossibili. Il Tao non può essere pienamente compreso con la mente razionale, ma può essere vissuto e percepito intuitivamente.

L'attaccamento alla vita, inteso come brama di possesso e paura della perdita, è il suo peggior nemico. Vivere con frenesia e bramosia ti fa scivolare via l'esistenza tra le dita, come sabbia. Si rischia così di perdere la pienezza del presente e di giungere alla fine del percorso senza averlo pienamente vissuto con consapevolezza.

L'autentico uomo dei tempi antichi non si ribellava contro la povertà, non si inorgogliva dell'abbondanza e non faceva progetti. Un uomo così fatto poteva commettere un errore e non rimpiangerlo, poteva incontrare il successo e non curarsene... L'autentico uomo dei tempi antichi dormiva senza sogni e si svegliava senza preoccupazioni. Mangiando era indifferente ai sapori e il suo respiro veniva dal profondo. Respirava con i calcagni, mentre la massa degli uomini respira solo con la gola... L'autentico uomo dei tempi antichi non amava la vita né odiava la morte. Veniva al mondo senza esultanza, se ne andava senza protestare. Con il cuore leggero arrivava e con il cuore leggero se ne andava, questo era tutto. Non dimenticava donde era venuto, né cercava di sapere quando vi sarebbe ritornato. Allegriamente accettava la vita e pazientemente ne aspettava la fine. Questo si chiama non permettere alla mente di deviare dal Dao e non cercare di sostituire l'umano alla natura. Un uomo così fatto si può chiamare un uomo autentico...

Testo tratto da Zhuangzi di Zhuang Zhou

Il maestro Linji diceva di non sforzarsi ad essere qualcuno, ma di diventare una persona semplice, che non ha impegni, libera da vincoli. Chiunque, anche una persona impegnata, può imparare a notare la bellezza che lo circonda. Tuttavia, la semplicità e il rallentare possono facilitare questa apertura. Questa è una visione forse troppo radicale per noi occidentali, ma più che mai attuale! Se dovessi rileggerla ai tempi nostri, attraverso la lente della non dualità, dove vediamo la persona impegnata come più meritevole di quella non impegnata, possiamo vedere che in realtà sono giuste entrambe le cose e se vogliamo avere solo alcuni impegni e altri no, va bene ancora una volta. Qualunque cosa allora farai, come tu la vuoi, sarà sempre bene, se non nuoce agli altri o all'ambiente. Più in generale, nel taoismo, l'armonia nasce da azioni spontanee e naturali e, queste si manifestano quando l'individuo è in equilibrio interiore e in connessione con il tutto, non semplicemente quando fa ciò che vuole. Allora quando è giusto fare uno sforzo e quando no? Studiare o allenarsi possono essere attività impegnative, a seconda del piacere che si prova nel farle. Per questo ha senso il consiglio di svolgere le cose senza forzature, includendo anche attività faticose che, nel complesso, si affrontano volentieri. Se qualcuno frequenta l'università, non tutti gli esami saranno piacevoli, ma talvolta abbandonare il percorso di laurea sarebbe uno sforzo ancora maggiore rispetto al superare un esame poco gradito. Possiamo abbandonare l'idea di mirare a un risultato. Se un taoista prende l'autobus è chiaro che ha una destinazione fisica. Qui si parla di risultati nella sfera morale e spirituale: qualità come bontà, pace, equilibrio mentale, felicità, carattere, coraggio, e così via. Sull'accettazione dei sentimenti: quando siamo troppo orgogliosi per piangere o troppo spaventati per innamorarci, quale di questi sentimenti dovremmo accogliere? Il dolore o l'orgoglio? La paura o l'amore? La stessa domanda vale per l'accettazione o il rifiuto del sé: quale parte dovremmo ascoltare? Secondo il taoismo, non dovremmo scegliere, perché è una scelta impossibile. Di fronte a un pericolo, è naturale agire, ma nelle domande esistenziali senza risposta, prendere una decisione non è sempre possibile. In questo senso, possiamo comprendere la "morte dell'e-

go" quando riconosciamo che, non ostacolando la saggezza dei sentimenti, possiamo permettere che, come il dolore della nascita apre alla vita, anche la sofferenza porti a nuove scoperte. Meditazione, psicoanalisi, yoga, buddhismo zen, scienza della mente... tutte queste pratiche ci salveranno dal nostro destino ultimo nel nulla? Secondo la filosofia orientale, comprendere che non possiamo fare nulla, può essere un punto di partenza. E ora, cosa succede? Guarda semplicemente. Non provare a ottenere nulla, non aspettarti nulla, non sperare né cercare. Cerca di rilassarti e osserva senza un obiettivo. L'invito è a non attaccarsi alla speranza come desiderio futuro, ma a vivere pienamente l'esperienza presente, lasciando che la trasformazione emerga spontaneamente. Anche la meditazione va praticata senza troppa intensità, senza la ricerca di un risultato, va fatto solo nella misura in cui ci dà piacere. Questo dice la versione tradizionale, o ciò che ho compreso. Io aggiungerei anche che dobbiamo guardare ogni cosa nella sua interezza, magari sul momento non ci piace, ma sul lungo periodo invece sì o comunque non farla potrebbe essere peggio. Allo stesso modo, se il distacco dalle cose materiali ci provoca sofferenza, probabilmente non siamo sulla strada giusta, o almeno in quel momento. Siamo soliti pensare che il saggio sia colui che riconosce il divino in ogni cosa, ma se ogni cosa è divina, allora anche l'uomo comune, vedendole, non fa nulla di diverso dal saggio. Questa affermazione è corretta, ma la differenza tra il saggio e l'uomo comune sta nel fatto che quest'ultimo non ne ha consapevolezza.

Quando tutto il mondo riconosce la bellezza come tale, nasce la bruttezza. Quando tutto il mondo riconosce il bene come tale, nasce il male. Lao Tzu

Per comprendere le cose, tendiamo a separarle: difficilmente comprenderemo il corto senza avere un riferimento del lungo. Con alcune questioni più spirituali, filosofiche ed esistenziali non è sempre possibile. Se cerchi di unirti con la realtà, il tuo stesso atto di cercare è già parte della realtà. Quindi, possiamo vivere come desideriamo? Se rispondiamo sì o no, rimaniamo intrappolati nella logica dualistica, quella del "tu" che deve raggiungere l'illuminazione. perché il tao insiste sulla non dualità? Perché non può esserci una dualità? il Tao come la psicologia e la filosofia hanno la problematica di essere oggetto e soggetto, ovvero la mente studia se stessa. Così come una lama non può tagliare se stessa, il pensiero, essendo uno strumento per definire, non può definire se stesso. Se un'onda cercasse di scoprire la sua vera natura, rimarrebbe sorpresa nel sentirsi dire che è fatta d'acqua. Non saprebbe cosa sia l'acqua, perché questo è il contesto in cui può esplorarsi, ma allo stesso tempo lei stessa è parte di quel contesto.

Del Dao non si può parlare, così come non si può parlare della realtà: ciò di cui parliamo non è la realtà stessa, ma soltanto una sua rappresentazione. La realtà è solo ciò che è. Tutto ciò che conosciamo, descriviamo o crediamo di sapere è una proiezione, una rappresentazione, una descrizione, una mappa, un'immagine, mai il territorio. È come nel celebre quadro che raffigura una pipa con la scritta: "Questa non è una pipa". Perché, appunto, non è una vera pipa, ma solo il disegno di una pipa. Quando il Dao parla del "non-sapere" e dell'imparare a disimparare, ci invita a riconoscere che ciò che chiamiamo "sapere" non è che un perdersi nel labirinto dei nomi e delle forme. Non coglie la realtà, ma solo la sua ombra. La conoscenza (interiore) non si raggiunge accumulando concetti, ma vivendo pienamente. Eppure, nel momento stesso in cui cerchiamo di afferrarla con il pensiero, essa ci sfugge, trasformandosi ancora una volta in rappresentazione.

Se qualcuno critica il taoismo, sostenendo che non porta a miglioramenti, ci troviamo ancora di un pensiero dualistico, in cui migliorare è visto come positivo e non migliorare come negativo. Al contrario, nel non dualismo non ci sono queste divisioni: se desideri migliorare, va bene; se non lo desideri, va bene comunque. Non tutti sono destinati a diventare eroi morali o santi celebrati, né tutti possono vagare senza gli obblighi legati alla famiglia. Allo stesso modo, non

è dato a tutti essere una moglie generosa o un marito esemplare. E ancora, non tutti hanno la capacità di accettarsi pienamente come farebbe un fatalista sereno, contento di essere una semplice erbaccia senza ambire a diventare una rosa. Alcuni di noi cercheranno, con risultati limitati e forse frustranti, di migliorarsi in qualche modo, senza mai sentirsi appagati con la semplice auto-accettazione. Accettarsi completamente o cercare di cambiare rinunciando all'io, sono scelte ugualmente sterili, perché non garantiscono che il risultato rappresenti davvero la nostra essenza. Allo stesso tempo, sia l'auto-accettazione che il desiderio di cambiare possono essere strumenti validi di crescita personale. Non c'è nulla da cercare, siamo già il Buddha, lo siamo già in questo momento. Si racconta che il Buddha riuscì a trasformare un assassino in un monaco, e un giorno gli chiese di dire che non aveva mai ucciso nessuno. L'ex assassino replicò che non poteva affermarlo perché non era vero, ma il Buddha gli rispose che poteva farlo: da quando aveva iniziato una nuova vita, infatti, non aveva più ucciso nessuno. Questo per farci comprendere che non dovremmo darci delle etichette fisse, poiché siamo in continuo cambiamento e diversi a ogni istante. Forse avrete sentito dire: "Se incontri il Buddha per strada, uccidilo!" Il senso di questa frase è che non bisogna venerare il Buddha come un'entità separata da noi. Significa uccidere l'idea fissa che ci siamo fatti del Buddha. Dopo aver fatto colazione, possiamo dedicare tutta la nostra attenzione al lavare i piatti, anziché perderci in riflessioni su concetti distanti come il vivere bene o il senso della vita. Quanto tempo passiamo concentrati su noi stessi e, quanto invece, sul mondo che ci circonda? Vivere il tao significa vivere in armonia con il mondo circostante.

Se guardiamo alle radici dell'Occidente, l'atto di sapere è quasi sempre sporco di un prezzo elevato. Quando i Greci raccontano di Prometeo, il fuoco (simbolo della tecnica e del sapere) non è un dono ricevuto con gioia, ma un furto punito dagli dèi con un tormento eterno, un monito contro la hybris, la tracotanza umana nel superare i limiti imposti. Similmente, il racconto biblico di Adamo ed Eva pone la cacciata dall'Eden, la fine dell'innocenza e l'inizio della sofferenza umana, direttamente sul piatto della Conoscenza del Bene e del Male. Persino nel pantheon norreno, il dio Odino ottiene la sapienza cosmica non per grazia, ma pagandola in modo irreversibile con uno dei suoi occhi. In queste narrazioni, la conoscenza è un frutto proibito, un potere che spezza un'armonia precedente.

Al contrario, la saggezza orientale capovolge completamente la prospettiva. Nel Buddismo, non è la conoscenza ad essere temuta, ma l'ignoranza (*Avidyā*) ad essere la radice di ogni sofferenza (*Dukkha*). L'uomo è imprigionato non dalla troppa sapienza, ma dall'incapacità di vedere la realtà così com'è, accecato dall'illusione di un Sé permanente. L'Illuminazione (*Bodhi*) è letteralmente il "risveglio", la piena e perfetta conoscenza che spezza il ciclo del *Samsāra*. Analogamente, nell'Induismo Vedānta, si parla di *Maya*, il velo dell'illusione che ci impedisce di riconoscere l'unità fondamentale della realtà (*Brahman*), e la conoscenza (*Jñāna*) è il solo modo per sollevare questo velo. In queste filosofie, il male non è l'atto di cercare il sapere, ma il persistere in un sonno di ignoranza. La conoscenza è l'unica via per la libertà.

Esiste una legge morale dentro di noi?

Immanuel Kant sosteneva l'esistenza di un senso morale innato nell'essere umano. Si tratta davvero di una predisposizione naturale, o è la cultura a modellare il nostro giudizio morale?

Uno studio pubblicato su *Nature Human Behaviour* da Yasuhiro Kanakogi e colleghi dell'Università di Otsuma (Giappone)<sup>87</sup> ha cercato di esplorare questa domanda coinvolgendo bambini di appena otto mesi, troppo piccoli per aver appreso norme sociali in modo consapevole. Nel loro esperimento, i bambini osservavano una scena su schermo in cui alcune

forme geometriche interagivano: in certi casi una forma “aggrediva” un’altra, facendola fuggire. I ricercatori hanno osservato che i bambini tendevano a focalizzare l’attenzione sulla figura aggressiva e a selezionare (ad esempio tramite tocco o sguardo) la sua rimozione dallo schermo, comportamento interpretato come possibile preferenza per l’eliminazione dell’agente antisociale.

Secondo gli autori, questo comportamento potrebbe riflettere una sensibilità precoce verso atti percepiti come antisociali o ingiusti. Tuttavia, l’interpretazione richiede cautela. È possibile che tali reazioni siano guidate da meccanismi cognitivi generali, cioè processi mentali di base che non implicano necessariamente un giudizio morale.

## Altri esempi

Il capitolo potrebbe concludersi qui, ma a volte riformulare concetti con esempi diversi può aiutare a vederli nel proprio caso quotidiano. A questo scopo mi ha aiutato iscrivermi a canali di Youtube e podcast, come:

- Wesa Channel: <https://www.youtube.com/@WesaChannel>
- PSINEL con Gennaro Romagnoli:  
<https://www.spreaker.com/show/audio-newsletter-anl>
- Edizioni Riza con Raffaele Morelli: <https://www.youtube.com/user/EdizioniRiza>
- Daily Cogito con Rick Du Fer: <https://www.spreaker.com/show/daily-cogito>
- Sadhguru: [https://www.youtube.com/channel/UCVoo2xW\\_PFFpdkh9vjexLTg](https://www.youtube.com/channel/UCVoo2xW_PFFpdkh9vjexLTg)

## Consapevolezza

Quando si parla di consapevolezza principalmente si intende quella che abbiamo verso noi stessi, verso le nostre azioni e verso i nostri pensieri. Siamo sempre sicuri che i nostri pensieri e le nostre azioni siano scelte da noi? O sono degli automatismi appresi dall’ambiente?

Come ci mostriamo agli altri? Come vorremmo che gli altri ci percepissero? Cerchiamo di fare interventi per sembrare intelligenti, spiritosi, con opinioni forti? Marco Aurelio ogni sera si prendeva del tempo per rivedere i modi in cui ha agito, per chiedersi, perché ho fatto ciò che ho fatto oggi? Qual è il bisogno che sta dietro alle mie azioni?

Spesso sono i gruppi di appartenenza a richiederci certi comportamenti e pensieri, dall’appartenenza sportiva, musicale, politica, religiosa, come visto nell’effetto Bandwagon. Anche quando le nostre azioni, come delle scelte alimentari, non creano problemi agli altri, spesso ho sentito pressioni perché le cambiassi. Le scelte non convenzionali possono destabilizzare gli altri poiché tendono a mettere discussione le loro.

Ad esempio nella politica, è improbabile trovare un partito che in tutte le sue proposte rispecchino, nella loro totalità, tutti i nostri pensieri e le nostre idee. I veri seguaci di un partito però difenderanno spesso quei pensieri, come se fossero i loro, è quello in cui credono, talvolta nascondendo così tanto a loro stessi la vera idea che hanno a riguardo. Se si dovesse fare loro un discorso simile, ponendo l’ipotesi che potrebbero non essere d’accordo con tutte le idee promosse dal partito, potrebbero rispondere che loro sono davvero così, che credono davvero a tutti i punti proposti. Questa risposta sarebbe anche realmente genuina, perché nella loro parte conscia è davvero così. Anche per questo sarebbe meglio non darsi etichetta, sono di destra, sono di sinistra o qualsiasi altra. La mancanza di consapevolezza ci porta a pensare e

comportarci nel modo appreso dall'esterno, dalla società, senza esserci interrogati se andasse bene anche a noi o se lo ritenessimo giusto. Se qualcuno dovesse mangiarsi una pizza all'ananas, non sarebbe infrequente assistere ad un scena di sfottò generale verso quella persona. Anche persone della tavolata che hanno appena conosciuto, potrebbero partecipare alla presa in giro, perché si può fare, perché su questo siamo tutti d'accordo che è legittimo canzonare. Perché? che problema da? Di esempi se ne potrebbero fare tanti, ma la domanda è: quante sono le cose che ci agiscono? Se non si fa un ragionamento semplice come: perché è un problema? di quante altre cose re-agiamo senza che ci sia a separare stimolo e azione un nostro filtro, un nostro ragionamento, la nostra persona o quella che vorremmo diventare?

Sul web si nota un'esplosione di etichette di appartenenza che da una parte sono positive, per chi le sa dare, come ad esempio i medici, ma dall'altra parte possono essere negative perché ci deresponsabilizzano dalla ricerca, perché potremmo dire: mi hanno trovato, io appartengo a questo! A volte non vogliamo trovare la nostra identità, ma appartenere.

A volte succedono cose più sottili, come la frase che spesso si sente dire: "io dico quello che penso!" Frase che porta con sé un immaginario collettivo positivo fatto di onestà, verità, coraggio, integrità e non aver paura di fare la cosa giusta. Prendiamo il caso di un collega o di un assessore comunale da cui attendiamo certi documenti, o una firma. Questa persona potrebbe essere supponente, arrogante, maleducata e irritante. La relazione che abbiamo con questa persona è solo di natura professionale, una volta che ci avrà fornito quello di cui abbiamo bisogno, magari non la sentiremo mai più nella vita, quindi ha senso dire quello che pensiamo? Qual è il fine? Riuscire a sistemare un rapporto che tanto non ci interessa avere? O forse serve solo a sfogarci? O per poter dire a noi stessi che non abbiamo paura di dire le cose in faccia alla gente? L'obiettivo non era ricevere una documentazione firmata? In quale modo dire che lui non è una persona che ci va a genio può velocizzare la produzione e la firma di questi documenti? Questi sono i casi in cui entra il pilota automatico dell'inconsapevolezza, rischiando di non essere più noi al comando.s

## **Desideri**

In un'intervista di Carl Gustav Jung a un capo indiano, notò che spesso sui volti dei bianchi c'era un'espressione di tensione e ansia, come se fossero sempre alla ricerca di qualcosa, senza però sapere di cosa sono in cerca. Secondo il Buddha, la radice della sofferenza si trova nel desiderio compulsivo e nel volere che le cose siano diverse da come sono.

Purtroppo il desiderio sorge spontaneo, non decidiamo di averlo.

Il desiderio, una volta appagato, spesso lascia spazio al bisogno di qualcos'altro. Secondo alcune prospettive filosofiche, il desiderio è circolare e fine a se stesso. Anche in amore desideri che anche l'altra persona ti desideri. Non c'è quindi sentirsi inadeguati quando non desideriamo più qualcosa o quando ci sentiamo inquieti.

Sembra che siamo quindi in trappola, senza possibilità di scappare, ma forse una via di fuga c'è. Spesso trattiamo il desiderio come un bisogno. Con questo non voglio dire che il desiderio sia meno importante del bisogno, anzi, è una spinta vitale importante.

Tutto quello che facciamo nella vita non è un modo per essere amati un po' di più? - Dal film "Prima dell'alba"

Possiamo vedere il desiderio come un viaggio piacevole, ad esempio potremmo affezionarci all'andare in palestra e non all'avere i muscoli o al piacere della scoperta più che al mostrare di sapere tante cose. Anche se il nostro desiderio non è soddisfatto in quel momento, va

bene lo stesso, anche perché, una volta soddisfatto un desiderio, potrebbe sorgerne uno nuovo. Siamo noi che diamo un certo significato alle cose: sarò felice solo quando avrò soddisfatto quel desiderio. Confondendo soddisfazione con Felicità. Anche l'ammirazione degli altri spesso è un miraggio, è importante sentirsi apprezzati, ma difficilmente ci dona la felicità. I desideri sono dei motori per la nostra vita, ma non vanno trasformati in aspettative, pretese e condizioni necessarie alla felicità.

Le cose che vogliamo, diventano cose che dobbiamo avere, dobbiamo ottenere grandi risultati e che gli altri ci debbano trattare bene. Siccome crediamo che queste cose debbano accadere, quando questo non succede lo vediamo come una cosa terribile. Bisogna imparare a distinguere i desideri, soprattutto quelli artificiali, culturalmente diffusi, dalle necessità. È normale essere contrariati, moderatamente tristi, senza l'auto diagnosi di ansia o depressione. Va bene sentirsi liberi di provare tutti i sentimenti, ma questo non significa che sia logico o giusto. Se abbiamo sentimenti o reazioni esagerate, illogiche dovremmo accorgerci e trovare una moderazione. possiamo chiederci: altre persone, in una situazione simile, tenderebbero a percepirla o valutarla in modo analogo al mio? Ci potremmo accorgere che la maggioranza delle cose, non sono negative di per sé, in assoluto e, se altri riescono ad avere reazioni più moderate al medesimo problema, possiamo riuscirci anche noi. Sarebbe bello che le cose andassero sempre bene, ma in caso contrario possiamo comunque essere felici.

I desideri sono infiniti, l'importante è non trasformarli in necessità. I desideri dovrebbero essere visti come elementi che possono arricchire una vita già percepita come felice, piuttosto che come requisiti indispensabili per la felicità stessa. Se dovessero consegnarti una valigetta piena di soldi e, il giorno dopo, queste persone si accorgessero dell'errore e te la portassero via, potresti provare delusione, ma è utile ricordarsi che non ti è stato sottratto nulla che possedevi prima.

“La mancanza di qualcosa che si desidera è una parte indispensabile della felicità” - Bertrand Russell

Se credo che i miei pensieri sia io, e che non siano accumuli di idee prese dall'esterno, rischio di diventare questi desideri, questi bisogni, mancanze, attaccamenti e avversioni. Anche il desiderio di trovare l'illuminazione rischia di diventare un'ulteriore frustrazione. A volte è bello sognare ad occhi aperti su come vorremmo la nostra vita e, ricordare i bei momenti passati, ma può essere pericoloso se fatto inconsapevolmente, questo perché potremmo cadere nella nostalgia, o in aspettative e desideri che potrebbero non realizzarsi, attaccamento su qualcosa che non ritornerà, idealizzazioni di qualcosa che ormai esiste solo nella nostra mente e forse non è mai esistito. Magari abbiamo creato un'immagine attorno a una certa cosa, una certa persona, un certo momento della nostra vita che abbiamo idolatrato e, mitizzato, a tal punto da creare una distorsione che nella realtà non c'è mai stata. Altre volte invece ottieni quello che volevi, ma non era come te lo immaginavi, portando talvolta l'idea erronea che quindi non riusciremo ad essere felici e, invece, possiamo esserlo già ora, anche se le condizioni non sono perfette. Ridefiniamo il modo in cui chiamiamo le emozioni: quello che provo adesso magari è felicità... Va bene pensare al passato o al futuro, ma ho scelto di pensarci o è la mia compulsione che mi ci sta facendo pensare?

Per essere felici bisogna credere anzitutto nella possibilità di esserlo: Io adesso ci credo - Lev Tolstoj

Poche cose sono definitive, irrisolvibili, se sentite che al lavoro o la società vi sta chiedendo troppo e, avete paura di non riuscire a tenere il passo, chiedetevi, cosa succederebbe se mollaste (peggiore fantasia di Giorgio Nardone)? Tante volte le risposte che ci diamo, non sono sicuramente piacevoli, ma nemmeno così terribili o irrisolvibili. Se si riesce a ottenere un minimo di

sollievo da questa condizione, si riuscirà ad affrontare le varie sfide che la vita ci pone davanti con più serenità e, talvolta, senza mollare. Alcune volte abbiamo paura dell'ansia, paura dello stress, paura di avere paura, paura di non essere felici in quel particolare momento, credendo che sarà per sempre, più che del motivo vero che ci sta dando preoccupazioni. Spesso siamo afflitti per il giudizio che queste cose non dovrebbero andare così, per la definizione che abbiamo dato di come dovrebbero andare le cose.

Uno studio condotto su persone con ansia generalizzata ha osservato che circa il 91% delle loro preoccupazioni non si è mai realizzato. Questo suggerisce che gran parte delle paure mentali possono essere sproporzionate rispetto alla realtà, anche se il dato non si applica automaticamente a tutti.<sup>88</sup>

“Se c’è soluzione, perché ti preoccupi? Se non c’è soluzione, perché ti preoccupi?” - Aristotele.

Immagina di continuare a vivere la vita nel modo in cui hai sempre vissuto, ma senza tutta l'eccessiva importanza e tutta l'ansia, lo stress, la preoccupazione, ecc... La cose alla peggio andrebbero come sono sempre andate e, hai dimostrato di saperle gestire. Forse accettando questo, prendendoci meno sul serio, senza tutta questa premura, dovere e obbligo di trovare la serenità potremmo davvero riuscire a vivere sereni.

Dovremmo cercare di rimuovere quell’obbligo di uno scopo. Quando camminiamo, ad esempio, potremmo sentirci parte del panorama che ci circonda e dell’azione che stiamo compiendo. Non siamo qualcuno che va da qualche parte: siamo noi stessi immersi nel l’atto del camminare. Cerchiamo di fare le cose più lentamente del normale.

### Distrazione vs Rumore

La distrazione sul posto di lavoro può avere effetti benefici. Alcuni studi suggeriscono che brevi pause con contenuti piacevoli, come video divertenti, possono migliorare l’umore e facilitare il ritorno al lavoro dopo situazioni stressanti, con possibili benefici indiretti sulla produttività<sup>89 90</sup>.

Numerosi studi scientifici internazionali hanno osservato che l'aumento del rumore nei luoghi di lavoro è correlato a un incremento dei livelli di stress tra i lavoratori e a un peggioramento delle loro performance. Allo stesso tempo, il rumore influisce negativamente sulle capacità cognitive, riducendo in molti casi, la concentrazione, aumentando gli errori e abbassando la

produttività <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8511314/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412021002268>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01354/full>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6503768/>.

In Diventa chi sei<sup>91</sup>, Emilie Wapnick consiglia 40 minuti di pausa quando si studia o lavora. Un altro studio<sup>92</sup> ha osservato che un breve pisolino di 15-20 minuti può essere più efficace del caffè per aumentare l’energia e la concentrazione. “Close, and ye shall find: eye closure during thinking enhances creativity”<sup>93</sup> suggerisce che chiudere gli occhi per due minuti, può stimolare la generazione di idee più creative e flessibili.

I ricercatori della Ohio State University hanno osservato che chi pensa sia sbagliato impiegare il tempo senza "produrre" si godevano meno il relax . Al contrario l’idea cambiava se si pensava che l’attività svolta nel tempo libero potesse portare ad un beneficio a lungo termine. Non fare niente non è mai fare niente: ti obbliga a riflettere e a

compiere libere associazioni, che si possono rivelare utili. Gennaro Romagnoli nella puntata 81 del suo podcast consiglia infatti di allenarsi a non fare niente, per non avere il pilota automatico sempre sul "fare".

L'essere umano tende ad avere desideri infiniti per sua stessa natura e, agevolata dall'ambiente. Tante volte ci diciamo che per essere felici dobbiamo trovare un partner, poi quando lo troviamo diciamo, no, per essere felici, non serve solo un partner, serve anche un bello stipendio, poi ottieni anche quello e dici, per essere proprio davvero felici, serve anche una nuova casa e poi qualcos'altro ancora potenzialmente all'infinito. Nonostante abbiano sperimentato più volte tutti noi non essere così. Molte esperienze ci mostrano come la felicità non possa derivare solo da fattori esterni. I desideri non sono il problema, secondo Sadhguru la differenza sta nella consapevolezza, quando i tuoi desideri sono inconsapevoli potremmo chiamarli avidità o compulsione.

Arthur Schopenhauer diceva che la vita è come un pendolo che oscilla tra dolore e noia. Quando desideriamo qualcosa, viviamo il dolore e la frustrazione di non avere questo oggetto del desiderio. Così ci adoperiamo per ottenerlo e quando ci riusciamo, la sensazione di benessere dura solo per poco fino a che non sarà la noia a soppiantarla. La noia può emergere quando si è privi di obiettivi o stimoli. Secondo questa visione possiamo solo vivere il dolore della noia o quello di un desiderio inappagato o, invece possiamo, possiamo ridefinire la nostra idea da: soffro a fare questa cosa nell'attesa di raggiungere questo obiettivo ed essere felice; in: trovo piacere nel viaggio invece che nella destinazione. Entrambe le prospettive sono giuste, a volte è necessario fare dei sacrifici e fare cose che non ci piacciono.

Se ti proponessero di vivere tutta la vita su una poltrona comodissima, alla giusta temperatura, senza rumori, con tutte le comodità, accetteresti? Una vita fatta solo di comodità potrebbe portarci, col tempo, a sperimentare noia o insoddisfazione. Allo stesso tempo, riempire la vita di attività nella speranza di stare bene, può condurre alla compulsione, perché si agirà con il timore di annoiarsi e non con amore e passione per arricchire la propria vita. Queste persone solitamente stanno male quando arrivano le vacanze perché, soprattutto in un luogo diverso dal solito, non riescono a trovare abbastanza impegni con cui riempire le giornate. Imparare a sopportare la noia è una capacità importante, siccome è un evento piuttosto comune nella vita di tutti e, quando si presenterà, sapremo gestirla.

Quando conosci una ragazza o un ragazzo, tanto più sarai nell'incertezza riguardo ciò che prova per te, tanto più intensa sarà l'emozione se vi frequenterete. Se si toglie quest'incertezza potrebbe ridursi anche il pathos. Immaginiamo che ogni volta che andiamo a letto, ogni sogno possiamo plasmarlo a nostro piacimento. Dopo diverse notti potremmo ever esaurito ogni desiderio. Presto potremmo ricercare qualcosa di meno pilotato, meno costruito così da poterci sorprendere. Dopo altre notti, potremmo sentire il bisogno di una difficoltà da superare, di una sfida da affrontare. Andando avanti in questo ciclo probabilmente potremmo finire col desiderare la vita esatta che ho ora, con i suoi limiti, le sue sfide e le sue imprevedibilità.

La produttività è la vera procrastinazione. La procrastinazione dal vivere davvero - Wesa<sup>94</sup>

Rimuovere completamente la tristezza dalle nostre vite, sembrerebbe apparentemente qualcosa di desiderabile, ma come diceva Oscar Wilde dice che "Non c'è nulla di più terribile di una serie prolungata di giorni felici" proprio perché subentrerebbe la noia, che potrebbe essere peggio di un desiderio inappagato.

Alcuni studi hanno evidenziato come musicisti professionisti e V.I.P., le quali vite vengono viste come perfette, soffrono di depressione in percentuali significativamente maggiori rispetto alla

media della popolazione, con valori che possono variare da circa il 36% fino al 69%. Questi dati osservano una prevalenza di depressione nei musicisti che può essere fino a tre volte superiore rispetto a quella riscontrata nel pubblico generale. Per la popolazione non V.I.P. risulta la prevalenza di depressione si aggira tra il 13% e il 20%<sup>95 96 97</sup>.

Spero che tutti possano diventare ricchi e famosi ed avere tutto quello che hanno sempre sognato, così scopriranno che quella non è la risposta che stavano cercando - Jim Carrey.

Possiamo trovare questi concetti, trattati da un punto di vista irriverente nel libro: La sottile arte di fare quello che c\*\*\*o ti pare<sup>98</sup>. Mark Manson spiega che internet e la cultura popolare tende alla felicità cercando di colmare e portando l'attenzione su ciò che ci manca e non sulla gratitudine di ciò che abbiamo.

Desiderare un'esperienza più positiva è spesso un'esperienza negativa. E, paradossalmente, accettare la propria esperienza negativa è spesso un'esperienza positiva.

Il filosofo Alan Watts ha coniato la "Legge d'inversione" che dice proprio questo: più ti sforzi di stare continuamente bene, più difficilmente sarai soddisfatto, perché inseguire qualcosa ne rinforza la sua mancanza. Più cerchi di mostrarti forte più rischi di sembrare e sentirti debole, più cerchi sembrare intelligente più rischi di sembrare e sentirti stupido. Se cerchiamo di evitare il dolore, gli stiamo dando troppa importanza. Se diamo importanza a tutto e a tutti, crederemo di meritare sempre la felicità e che tutto debba andare come vorremmo, così potremmo vedere ogni avversità come un ingiustizia o un'offesa personale. Non tutte le sofferenze sono uguali, ma provare un po' di sofferenza è frequente e normale.

Il segreto sta nella risoluzione dei problemi, non nella loro assenza. Per essere felici, spesso, abbiamo bisogno di qualcosa da risolvere. La felicità è una forma di azione, non qualcosa che ci viene donata passivamente. Per vedere se le nostre azioni sono ben indirizzate, possiamo saper valutare correttamente i feedback. Se ricevo pochi messaggi dal mio partner e ne deduco che questo sia sintomo di una brutta relazione, dovrei, prima di trarre conclusioni affrettate, domandarmi se questo metro di giudizio è significativo. Il piacere può essere un indicatore pericoloso. L'esperienza di chi sviluppa dipendenze, ad esempio, osserva come la ricerca ossessiva del piacere possa portare a esiti distruttivi anziché al benessere. Chi concentra la propria energia sui piaceri superficiali, può rischiare di diventare più ansioso, più emotivamente instabile e più depresso. Delegare il nostro benessere a elementi esterni a noi può essere problematico, essendo fuori dal nostro controllo.

"La vita è una serie di problemi da risolvere" - Karl Popper

Questo non va visto con rassegnazione, in quanto ci da infinite possibilità di agire, conoscerci, sviluppare nuove abilità e fiducia in sé, va quindi visto con entusiasmo e non come una condanna.

## **Responsabilità**

Quando critichiamo, pretendiamo, ci lamentiamo, o puntiamo un dito fuori da noi contro qualcosa o qualcuno, molto spesso ne stiamo puntando uno ancora più grande verso di noi. È colpa degli altri, le condizioni sono avverse, non ho abbastanza tempo, ecc...

È frequente sentire lamentele come 'è colpa del governo', in un contesto in cui si verificano comportamenti come l'evasione fiscale, pratiche scorrette sul lavoro (es. timbrare il cartellino per un collega assente), abusi dei permessi di malattia, indebite richieste di invalidità, infrazioni stradali, perpetrati però dai privati cittadini e non dai politici. L'evasione fiscale riduce le risorse disponibili per i servizi pubblici, contribuendo a una percezione di inefficienza del

sistema. In questo senso, la responsabilità collettiva gioca un ruolo cruciale.

La percezione che abbiamo del mondo riflette spesso i nostri stati interiori: ciò che notiamo fuori può dirci molto su come stiamo dentro. Se nel mondo vediamo rabbia, potremmo essere arrabbiati, se vediamo tutti felici, probabilmente siamo felici e così via. Potrebbe anche essere che non riguarda strettamente noi, ma in passato abbiamo dovuto gestire quell'aspetto, magari sugli altri. Ad esempio chi ha lavorato molto con i balbuzienti<sup>99</sup>, riesce a notare velocemente alcuni tratti che possono essere tipici di queste persone. Se certi tratti altrui attirano la tua attenzione o ti irritano, può essere che li possiedi anche tu, o che in passato tu abbia avuto a che fare con persone simili e stia reagendo a quelle esperienze. Nell'odio può manifestarsi il meccanismo della proiezione, attraverso cui si attribuiscono all'altro le proprie impurità percepite, nel tentativo di preservare un'immagine di sé più pura.

“Qualunque cosa diciamo, parliamo sempre di noi stessi.” - Alison Bechdel

Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo - Mahatma Gandhi

Cambiare sé stessi richiede tempo e fatica. Per questo, talvolta, può essere più efficace modificare il contesto in cui ci muoviamo, creando ambienti che facilitino i comportamenti desiderati. Se vuoi creare un'abitudine, fai in modo che sia a portata di mano, a non più di 20 secondi da te. Possiamo anche mettere dei post-it che ci ricordino di fare qualcosa e, ogni due o tre giorni cambiarli di posto, per non abituarci.

Non è corretto dire: “lui mi fa arrabbiare”. La rabbia è sua e te la dà? O è tua? Le azioni degli altri possono essere fattori scatenanti, ma non sono necessariamente la causa dei nostri sentimenti. Erano già dentro di noi. A volte troviamo inconsapevolmente un pretesto esterno per farle uscire. Quindi sarebbe più corretto dire “Sono arrabbiato con te”, invece di “Mi hai fatto arrabbiare”. Anche se è oggettivamente colpa dell'altra persona, possiamo assumerci la responsabilità delle nostre emozioni. Anche se tronchiamo i rapporti con la persona che ci ha fatto arrabbiare, potremmo avere ancora quel nervo scoperto, quei pulsanti e quelle corde che ci attivano se toccate e, prima o poi qualcun'altro potrebbe usarle. Posso anche scegliere di non uscire questa sera per non incontrare quella persona perché oggi non ho voglia di irritarmi, ma se sono consapevole che quel nervo scoperto è il mio ed è mia responsabilità gestirlo, non è un evitamento, ma oggi non abbiamo voglia di gestirlo.

Inoltre se pensiamo che il nostro stato d'animo sia in mano degli altri non possiamo fare molto, invece se ce ne assumiamo la responsabilità, allora possiamo avere un margine di intervento sulle situazioni o le persone che ci fanno arrabbiare. Nella psicologia adleriana si parla di “teleologia” per esprimere questo concetto. Secondo Adler il passato e i traumi non influenzano così rigidamente il presente. Se uno se ne sta chiuso in casa non è detto che sia per i traumi passati, ma talvolta per agire in linea coi propri scopi presenti, che potrebbero essere l'evitare il confronto con gli altri, come prevenzione alla sofferenza, o perché in questo modo viene compatito e si sente apprezzato. A volte possiamo agire anche in maniera apparentemente contraddittoria, anche se ami l'ordine, potresti avere casa in disordine. In questi casi abbiamo un obiettivo secondario, come ad esempio il risparmiare più tempo, fare altro in quel momento ecc... Molti comportamenti che oggi ci sembrano disfunzionali hanno avuto, in passato, una funzione adattiva: ci hanno protetto, rassicurato o permesso di andare avanti in un momento difficile.

Jean Paul Sartre ha portato questo concetto all'estremo. Ad esempio, se ci fosse una guerra, non dovremmo dare la colpa al conflitto, ma solo a noi stessi, in quanto ho sempre una scelta, posso decidere di sottrarmi dal combattimento, fuggire o addirittura togliermi la vita, ma non

avendolo fatto, ho scelto la guerra. Questa visione spinge a riflettere sull'autonomia individuale, ma va contestualizzata e non intesa in modo assoluto.

L'essere umano è così costretto alla libertà e all'angoscia della scelta, perché idealmente possiamo diventare qualsiasi cosa e, in queste infinite potenziali persone che possiamo diventare, dovremmo rinunciarne ad altre e, non potendo sapere a priori quale sia la scelta giusta, potremo provare nausea. Per Sartre, noi siamo ciò che ne facciamo della nostra vita. Ogni scelta comporta una rinuncia.

Un tagliacarte serve per tagliare le carte, anche se poi lo si può utilizzare per altri scopi, come un arma impropria, ma nasce con uno scopo, con una funzione, la sua essenza precede l'esistenza. Possiamo fare questo discorso per l'essere umano? Per l'uomo esiste una natura a cui rispondere rigidamente, una funzione, uno scopo? Per l'uomo non c'è un naturale, può essere di tutto, rispetto ad altri animali che sono guidati dall'istinto. Da quando socialmente non è più malvisto non seguire le dottrine religiose, non abbiamo più né una cultura né la natura a dirci cosa fare.

Nel libro la nausea<sup>100</sup> il protagonista è uno storico che sta scrivendo con passione spenta, la tesi su un libertino del XVIII secolo, il signor de Rollebon. Ad un certo punto scrive: "Non m'accorgevo più che esistevo; non esistevo più in me, ma in lui (signor de Rollebon): era per lui che mangiavo, per lui che respiravo, ognuno dei miei movimenti trovava la sua giustificazione al di fuori, là, di fronte a me, in lui; non vedeva più la mia mano che tracciava le parole sulla carta, e nemmeno la frase che avevo scritta, ma dietro, al di là della carta, vedeva il marchese, che aveva reclamato questo gesto e del quale questo gesto prolungava e consolidava l'esistenza. Io non ero che un mezzo di farlo vivere, lui era la mia ragion d'essere, mi aveva liberato da me stesso. Cos'avrei fatto, ora?". Con la morte del signor de Rollebon, il protagonista scopre la propria Esistenza: "Non è niente: la Cosa sono io. L'esistenza liberata, svincolata, rifluisce in me. Esisto".

A volte le idee socialmente diffuse sono state problematiche, pensiamo alla condizione della donna e a quanto l'ha resa schiava, soprattutto nel passato. Regole rigide definivano come doveva essere una donna per definirsi tale e che, altrimenti, sarebbe seguito un severo giudizio e emarginazione nei casi peggiori. Definire cos'è un uomo o una donna o qualsiasi altra cosa, può essere e un limite per la sua essenza. Secondo l'esistenzialismo, l'essere umano non ha una natura predefinita da realizzare, ma si costruisce attraverso le sue scelte. Questa libertà, però, è accompagnata dal peso della responsabilità. Avendo tutta questa scelta però, l'uomo si ritrova buttato nel mondo e disorientato.

L'uomo, secondo la concezione esistenzialistica, non è definibile in quanto all'inizio non è niente. Sarà solo in seguito, è sarà quale si sarà fatto. [...] l'uomo non è altro che ciò che si fa.

L'uomo, dice Sartre, è condannato a essere libero. Condannato perché non ha nulla che gli dica cosa fare, ma è comunque responsabile di quello che fa, anche se le azioni riguardano se stesso.

Per l'esistenzialismo, la libertà è inseparabile dall'angoscia, perché scegliere implica rinunciare e vivere nel dubbio. È una condizione umana intrinseca, ma può essere trasformata in consapevolezza e crescita. Così il fascismo, il comunismo, la religione, i complotti e altri movimenti dogmatici risultano molto seducenti perché possono appagare quel desiderio di liberarsi dal peso della responsabilità, perché si ha una guida che ci illudiamo essere la giustizia ultima. Le scelte possono far sorgere dubbi e questo può portare ad inquietudine.

Conoscere sé stessi significa soprattutto affrontare i lati che tendiamo a nascondere. Le qualità positive ci piacciono e ci definiscono volentieri, ma è nei tratti che rifiutiamo che spesso si nascondono le chiavi della nostra evoluzione. Non vogliamo essere buoni a tutti i costi per poi

esplodere violentemente. Possiamo scoprire di essere violenti, ma se impariamo a riconoscere e accettare questa energia, possiamo incanalarla in modi costruttivi, come attraverso la pratica sportiva, senza causare danno agli altri.

### Accettazione

Quando si parla di accettazione, non va confusa con rassegnazione. Il rischio altrimenti potrebbe essere quello di non cambiare, giustificando i propri atteggiamenti con frasi tipo “sono fatto così”, lamentandosi, deresponsabilizzandosi. Accettare significa riconoscere che le cose ora stanno così e, da qui, posso capire cosa fare per intervenire e nel frattempo vivere sereno. Se invece mi lamento e do la colpa a fattori esterni, difficilmente inizierò a capire come intervenire, se credo che la questione sia completamente dipendente da qualcosa che non sono io. Se ci troviamo imbottigliati nel traffico, non possiamo intervenire in nessun modo. Molte persone si arrabbiano, suonano il clacson, ma la situazione difficilmente cambierà. L'unica scelta che hai è quella di passare i prossimi minuti o le prossime ore nervoso o sereno, impiegando al meglio il proprio tempo, magari con un audio libro. Quando senti un disagio non devi fare per forza qualcosa. Magari bisogna solo accettare quella sensazione, osservare che questa situazione ti fa stare così.

Possiamo fare una guerra, anche metaoricamente, ma con la pace nel cuore.

Non esiste il piacere o il dolore in una vita, ma il piacere e il dolore. Bisogna imparare a fare stare, a trovare quel che ci piace attraverso le burrasche emozionali.

La felicità è realtà senza aspettative (Mondo Marcio – Adderall)

E' nel momento in cui mi accetto così come sono che divento capace di cambiare - Carl Rogers

Prima dell'illuminazione ero depresso, ora lo sono ancora, ma non ci soffro più - Anthony de Mello.

“Se la condizione in cui mi trovo è causa di malessere, è segno che la rifiuto” - Alejandro Jodorowsky

Spesso l'idea di dover essere sempre al massimo delle nostre possibilità è ancora troppo forte, sfiancante alle volte: accettare i propri limiti fisici e mentali, invece, è qualcosa di liberatorio. Ti rende quello che sei: umano, quindi alle volte incostante, contraddittorio tanto con te stesso quanto nel rapporto con gli altri. Dovremmo ricercare più leggerezza e semplicità, a volte sembra quasi che alcune persone si sforzino di mostrarsi indignate, tristi, raccontandoti di avere un sacco di problemi, poco tempo, ma cosa vogliono esternare veramente? Allora perché? per essere compatiti? Sembrare interessanti? Indaffarati? E perché necessitano che gli altri pensino questo di loro? Esiste forse l'idea diffusa di vedere come meritevoli le persone con mille problemi, stressate, in burnout, che lavorano tanto e, viceversa, immeritevoli le persone che vivono anche dei momenti per loro stesse?

Molte persone non accettano di essere “normali”, vogliono essere speciali. Se non dovessero riuscire a diventare speciali nel bene, potrebbero tentare di riuscirci nel male.

Tiziano Terzani disse in un'intervista radiofonica che, quando non si ha scelta si è liberi. Sembra un controsenso, ma secondo questa visione, la vera libertà non risiede nella quantità di opzioni a nostra disposizione, ma nell'assenza di conflitto interiore. Poder scegliere è un privilegio, ma l'incertezza tra diverse possibilità, può generare angoscia e resistenza. Quando restiamo sospesi, sperando che qualcosa non accada, diventiamo prigionieri delle nostre stesse aspettative. Al

contrario, nel momento in cui l'alternativa svanisce e ci ritroviamo davanti a un fatto compiuto, la mente smette di lottare e si rassegna al presente. Questa accettazione trasforma il dovere in quotidianità, liberandoci dal peso del desiderio e permettendoci paradossalmente di trovare pace e soddisfazione in ciò che abbiamo, semplicemente perché non siamo più distratti da ciò che avremmo potuto avere. Tuttavia, il senso di autonomia e la possibilità di scelta restano elementi fondamentali per il benessere psicologico.

Mentre lamentarsi esprime spesso una mancata accettazione del presente e, di ciò che è. Quando ti lamenti, rischi di fare di te una vittima. Un certo tipo di vittimismo serve solo a fare gruppo, a dare identità, a colmare insicurezze, sembrare interessanti o a giustificare i propri insuccessi delegandoli a fattori esterni. Fare la vittima e lamentarsi può essere un tranello che ci porta a non agire. Tuttavia, esprimere il proprio disagio può anche essere un primo passo verso la consapevolezza e il cambiamento.

#### Quando si parla di lamentela? (secondo me)

Se uno condivide un disagio con un amico o con un familiare, questa persona si sta lamentando? Quando si può parlare di condivisione e quando di lamentela?

Non è lamentela quando, chi condivide non inserisce il "dramma" nel suo racconto, e si concentra sull'espressione del disagio piuttosto che sull'attribuzione esclusiva di colpe o sulla costruzione di un ruolo di vittima passiva. Un problema se esposto una volta o comunque di rado, può essere uno sfogo. Se ridondante nel tempo, potrebbe diventare una lamentela.

La lamentela, la pretesa, il vittimismo e l'accusa spesso vanno di pari passo. Quando vengono offerte diverse soluzioni da diverse persone, ma vengono costantemente rifiutate, è possibile che questa persona non voglia risolvere il problema, ma solo sfogarsi e portare il suo punto di vista. Ogni tanto è normale lamentarsi, a patto che sia saltuaria e che ad un certo punto si esaurisca, altrimenti rischiamo di rafforzare il senso di impotenza e vittimismo.

Va preso in considerazione che forse non esiste una linea guida oggettiva. Forse semplicemente percepiamo come lamentela l'esternazione negativa di una persona che non ci piace e, come condivisione, l'esternazione negativa di una persona che ci piace.

Ogni sera potremmo scrivere su un diario le nostre lamentele e notare se, giorno per giorno aumentano o diminuiscono. Un altro esercizio è pensare ad ogni nostro desiderio, scriverlo, e a fianco aggiungere qualcosa tipo: quando lo otterrò starò bene, se non lo otterrò, starò bene.

A volte, la nostra disponibilità all'ascolto può contribuire a mantenere certe dinamiche. Inoltre, non dare adito alla lamentela, oltre ad essere utile per noi, cercando di preservarci da questo stato d'animo, è funzionale anche per il nostro interlocutore, per la stessa ragione.

Gli Hibakusha, ovvero i sopravvissuti alla bomba atomica, non volevano essere chiamati in questo modo. Non volevano che un evento cambiasse ciò che erano. Questo è un pensiero dove la responsabilità è centrale, portandoli a prendere le redini della loro vita e non lasciando che un evento decida per loro, togliendogli potere e rischianando di farli andare nel vittimismo, nonostante ne abbiano tutto il diritto, visto la gravità di ciò che gli è capitato.

### Incoerenza

Alcuni saggi nella storia avevano un carattere pessimo, le due cose non devono andare per forza in contraddizione.

Seneca quando veniva accusato di incoerenza rispondeva che un filosofo fa filosofia in virtù della sua incoerenza. Proprio perché consapevole delle sue lacune faceva filosofia. Ciò che dice non è un elogio della propria vita, ma un modo per dire in primis a se stesso come si dovrebbe vivere. La storia è piena di esempi, da Re Salomone noto per la sua saggezza e preziosi consigli che sapeva dare, nonostante la sua vita fosse un susseguirsi di pessime decisioni e passioni smodate. Fino a Nietzsche, intimorito dagli altri e che allo stesso tempo scriveva del super uomo. Le loro azioni rendono meno giuste le loro parole? No.

Ad esempio, uno potrebbe avere tra i suoi valori la forma fisica e lo stare insieme. Se nel fine settimana gli amici propongono di maniare una pizza. Se nella sua scala di valori avrà in una posizione più alta la forma fisica dovrà declinare l'offerta, se è la socialità dovrà accettare, o più probabilmente trovare una posizione intermedia, ad esempio la pizza non la mangio tutti i giorni, ma solo una volta a settimana e, ogni tanto sarai incoerente in un senso e ogni tanto nell'altro.

Agostino d'Ippona diceva che se fai del bene, ma lo fai controvoglia, allora quello non è bene. Dovremmo aspirare a rispettare i nostri principi interiori autentici e, se agiamo in accordo con essi, possiamo considerare le nostre azioni eticamente valide per noi stessi. Non siamo responsabili della felicità altrui. Anche secondo Epitteto, le nostre azioni devono avere come fine noi stessi e la nostra libertà e, quando non c'è possibilità di scelta, cerchiamo di trovare del bene in quella circostanza. Forse può sembrare un discorso egoista, ma anche sull'aereo ci dicono che in caso di pericolo prima dobbiamo metterci noi la mascherina per l'ossigeno e poi aiutare a metterla a chi ci sta vicino, anche se si tratta di bambini o anziani, perché se sveniamo non possiamo essere d'aiuto a nessuno. Quando sentiamo il nostro giudice interno dare sentenze, possiamo invertire i ruoli e iniziare a fargli delle domande. Questa cosa per cui mi stai giudicando è giusta in assoluto? È giusta per i miei valori? O è giusta solo per la società, ma senza basi oggettive?

La consapevolezza quindi ci aiuta a vivere la nostra vita e non quella di un altro. Quando sei reattivo rischi di essere manipolabile, di non essere te stesso, autentico, perché potresti essere come lo stimolo ti vuole in quel momento. Quante volte abbiamo acquistato un oggetto impulsivamente o fatto una discussione con una persona di cui non ci importava cosa pensasse? Bisognerebbe chiedersi: questa cosa a cui sto dando attenzione, è una cosa a cui voglio dedicare il mio tempo limitato? O invece sono stato "innescato" senza che ci fosse il momento consapevole in cui l'ho deciso? Perché se così fosse, se sto facendo una cosa che normalmente non farei, allora è molto probabile che io non stia vivendo la mia vita, ma quella suggerita dall'esterno, perché ho visto reagire altri in questo modo.

In "Tradire promesse e deludere aspettative"<sup>101</sup> Wesa spiega come le relazioni sono spesso uno scambio, anche involontario di messaggi che veicolano una promessa. Con questa promessa tendiamo a porci come prevedibili e anche gli altri lo saranno per noi riuscendo a prevenire un po' quella paura dell'ignoto, inquadrando gli altri in sistemi di aspettative che rendono il loro comportamento prevedibile e rassicurante. Ogni nostra interazione, anche un semplice sorriso, viene interpretata come una promessa di innocuità e stabilità. Tuttavia, l'onestà intellettuale e la vera libertà personale richiedono il coraggio di rompere questo schema. Essere fedeli a se stessi significa accettare di diventare imprevedibili e, di conseguenza, avere la forza di essere

deludenti per gli altri. Il prezzo di questa onestà è spesso la solitudine o il conflitto, poiché le persone intorno a noi possono sentirsi tradite quando non corrispondiamo all'immagine che si erano fatte di noi, o che avrebbero voluto. Pensiamo a quando decidiamo di abbandonare una carriera sicura e prestigiosa, o un corso di laurea, tanto caro ai nostri genitori, per inseguire una vocazione incerta, ma autentica. O ancora, rifiutare una promozione lavorativa che sacrificerebbe il nostro equilibrio personale e che ci farà apparire "senza ambizione" agli occhi degli altri. Cambiare idee in generale, tradendo la "lealtà" al gruppo. Dire di no a chi è abituato alla nostra costante disponibilità.

Quindi va bene anche scorrere i feed dei social network, ma meglio se è stato scelto intenzionalmente. Altrimenti è un azione che abbiamo fatto compulsivamente, senza pensarci. Allo stesso modo, se non resistiamo all'impulso di svolgere un'attività produttiva, come controllare le email di lavoro, potrebbe portarci all'inautenticità, se in quel momento avevamo programmato di rilassarci. In "Come diventare indistradibili" <sup>102</sup> leggiamo che le interruzioni alle nostre attività, da elementi distraenti come telefonati, messaggi, notifiche, ma anche da persone, sia sul lavoro che in famiglia, possono essere dannose, come ha osservato la psicologa Jasmine Kerr nel Politecnico Federale di Zurigo. Uno studio di Leslie Perlow ha confermato questa teoria migliorando l'efficienza di alcuni ingegneri, attorno al 65%, implementando il "quiet time" (momento di silenzio) tre mattine a settimana, fino a mezzogiorno. Alcune ricerche osservano che tecniche individuali (es. brainstorming nominale) generano idee più originali e di qualità rispetto ai gruppi, in certi contesti. Nell'elenco delle interruzioni vanno aggiunti l'ignorare gli altri per guardare il telefono (phubbing) o i figli, che rappresentano una forma di interruzione delle relazioni.

### Il paradosso della scelta

I ricercatori Sheena Iyengar e Mark Lepper hanno condotto "L'esperimento della marmellata", sono state offerte due diverse selezioni di marmellata, da un lato 6 tipologie, dall'altro 24. La selezione più ristretta ha portato il 40% dei clienti al negozio, mentre la selezione più ampia ne ha portati il 60%. Durante l'esperimento però, il 12% dei soggetti della selezione ristretta ha acquistato una marmellata, mentre nella selezione più ampia solo il 2%. Avere tante scelte può sembrare allettante, ma può anche avere un effetto paralizzante per paura di fare la scelta sbagliata. Anche una volta presa una decisione potremmo avere ancora il dubbio che avremmo fatto meglio a scegliere un'altra cosa. Questo vale per qualsiasi scelta, dai prodotti, alle serie tv, a cosa fare la domenica, o che lavoro fare. Nasce così la paura di non aver fatto la scelta migliore. In passato le scelte disponibili erano molto meno rispetto a quelle attuali. Essendoci così tante variabili diventa molto difficile fare la scelta migliore, portandoci a vivere il dubbio che forse non sia stata una decisione eccellente. Forse quindi, la via d'uscita è fare una scelta sufficientemente buona, abbastanza buona, e cercare di accettare la propria scelta invece di rimuginarci troppo.

Quando ero piccolo c'erano tanti cartoni animati, ma in quel momento solo uno o due erano quelli di cui parlavano tutti. Questa condivisione portava ad affezionarsi di più a quella storia e speravi non finisse mai. Ora mentre guardi una storia, che sia un fumetto, un videogioco, un film, una serie tv o un libro, sarà più difficile trovare qualcun'altro che l'ha vista con cui scambiare le proprie condivisioni.

Si potrebbe ipotizzare che, in alcuni contesti rurali, la minore esposizione a stili di vita alternativi possa influenzare la percezione della felicità, riducendo le aspettative e i desideri legati a ciò che non si conosce.

## Identificazione

Sarà capitato a tutti, durante una discussione, di rendersi conto che la propria idea fosse sbagliata, ma siccome i toni si sono scaldati, la si difende a spada tratta. Perchè? Stiamo difendendo la nostra idea o semplicemente non vogliamo perdere? Magari siamo associati ad un partito politico, le persone sanno che abbiamo certe idee e, si aspettano che le difenderemo, perché noi siamo quella cosa lì. Perché in una discussione, dove il suo esito non cambia la nostra vita nella pratica, se l'altro ha un'idea diversa a volte il nostro stato emotivo si altera? Perché la prendiamo sul personale? Perché sentiamo il bisogno di avere ragione in un litigio e dimostrare che l'altro aveva torto? Quando ci identifichiamo in un pensiero, diventa la nostra identità e non vediamo più la critica all'idea, ma a tutta la nostra persona.

Critiche soggettive, mal argomentate, di cose mai successe, ipotesi, ci danno molte più informazioni su chi sta le sta facendo piuttosto che su chi le sta ricevendo. Quando qualcuno ti accusa di qualcosa che non hai fatto, perché non è sufficiente dare la propria versione, ma dobbiamo anche arrabbiarci? Alcune ricerche osservano che più frequentemente riusciamo a prenderci in giro, più tendiamo ad essere felici<sup>103 104</sup>.

Ci costruiamo quindi queste trappole, su come dovremmo vivere, come dovremmo reagire, pensare, rispondere, su come dovremmo essere. Questa nostra identità ci protegge, ci fa sentire al sicuro, perché non dobbiamo metterci in discussione con troppe domande, ma allo stesso tempo ci imprigiona.

Felice è colui che dalla vita non esige più di quello che essa spontaneamente gli offre, facendosi guidare dall'istinto dei gatti, che cercano il sole quando c'è il sole e quando non c'è il sole, il caldo, dovunque esso sia. - Fernando Pessoa

### Introversione

In Quiet<sup>105</sup> di Susan Cain spiega che non sempre le persone introverse sono riconoscibili con lo stereotipo di una persona timida e taciturna. Le persone che si ricaricano di energie stando da soli, sono generalmente introverse e, viceversa gli estroversi. Un introverso assieme agli altri, può essere l'anima della festa, ma poi ha bisogno di stare da solo per ricaricarsi. Questo comportamento non è sbagliato, se per loro è un valore stare in un certo modo con gli altri, o fare un lavoro a contatto con il pubblico.

Di solito non è difficile essere comprensivi con un partner che ha dormito poco e che tornando a casa, dopo una lunga giornata di lavoro, non ha voglia di parlare. Per un introverso la sovra-stimolazione sociale può essere altrettanto stancante, ma questa fatica è spesso meno riconosciuta o compresa rispetto ad altre forme di stanchezza. Dall'esterno si potrebbe avere la percezione è che questa persona ce l'abbia con noi o che sia scorbutico. Viceversa, può risultare difficile per gli introversi capire quanto possa ferire il proprio silenzio.

La tendenza a valorizzare l'estroversione è particolarmente diffusa in alcune culture occidentali, come quella statunitense, mentre in altre culture, come alcune asiatiche, si tende a valorizzare di più la riservatezza e l'armonia sociale. Per loro socializzare è una parte minore delle loro vite. Entrambe queste polarizzazioni, se portate all'eccesso, non sono vantaggiose.

## Giudizio e definizioni

Eric Wilson, professore alla Wake Forest University e autore di Against Happiness: In Praise of Melancholy, dice che il modo in cui viene diagnosticata la depressione è diverso rispetto ad anni fa. "Quella che una volta sarebbe stata considerata un po' di tristezza per la perdita di un proprio caro, ora, se dura un po' più del normale, viene subito chiamata depressione clinica. Ci mettiamo pochissimo, a produrre una diagnosi di depressione."

Uno studio pubblicato nel 2023 sulla rivista Behaviour Research and Therapy<sup>106</sup>, coinvolgendo un totale di 1.071 studenti, dove un gruppo ha partecipato al programma WISE Teens, che mira a sviluppare abilità come la gestione delle emozioni, la costruzione di relazioni e la presa di decisioni per aiutare i giovani a navigare situazioni difficili e stressanti durante l'adolescenza. Mentre l'altro ha seguito le normali lezioni di educazione fisica e salute. I risultati hanno osservato che, otto mesi dopo la conclusione dell'esperimento, gli studenti del primo gruppo presentavano livelli più elevati di depressione, ansia e difficoltà nella gestione delle emozioni rispetto al secondo gruppo, oltre a peggiori rapporti con i genitori. Uno studente su otto del gruppo WISE Teens mostrava segni clinici di depressione, contro uno su tredici dell'altro gruppo. Uno studio condotto dalla Tilburg University<sup>107</sup>, ha esaminato l'impatto della pressione sociale per la felicità sul benessere individuale. Il paradosso scoperto è che l'incoraggiamento sociale a mantenere un atteggiamento positivo potrebbe intensificare le emozioni negative. Studi precedenti sui programmi di sensibilizzazione sulle malattie mentali nelle scuole, inclusa una ricerca più ampia condotta su oltre 8.000 studenti nel Regno Unito, avevano ottenuto risultati simili<sup>108</sup>. A volte ricerchiamo così ossessivamente il benessere da viverlo con ansia.

"Nella nostra cultura esiste uno stigma sulla tristezza." - Eric Wilson

Etichettarci rigidamente può portare a comportamenti automatici o esagerati. Meglio riconoscere le nostre tendenze senza trasformarle in identità fisse. Se ci definiamo romantici potremmo diventare gelosi, attaccarci morbositamente, e recitare quella parte, a san Valentino fare certe cose, in queste circostanze bisogna reagire così, altrimenti non è vero amore. Se ci definiamo buoni e dovessimo sbagliare, come capita a tutti e, qualcuno dovesse farcelo nuotare, probabilmente andremo sulla difensiva e negheremo, andando su tutte le furie. Inoltre come facciamo a definirci buoni? Come stabiliamo la linea della bontà se non in relazione agli altri? Quando ci definiamo buoni, talvolta, abbiamo stabilito che gli altri lo sono meno di noi o, noi più di loro. Ritroviamo lo stesso funzionamento per altro: la realizzazione, il successo o anche un tatuaggio. Un tatuaggio è solo un tatuaggio, ma se lo riempiamo di significati, per qualcuno sarà sacralizzato e indiscutibile. Non c'è nulla di problematico nei tatuaggi, macchine, gioielli e per noi possono avere un significato, ma vanno comunque visti per ciò che sono, evitando di diventare dogmatici o troppo romantici e poetici per non avere reazioni troppo esagerate. Perché viene visto come più nobile il volontariato rispetto ad avere una bella auto per essere felici? Uno magari si annoia ad aiutare gli altri mentre gli piacciono le auto, perché dovrebbe esserci qualcosa di moralmente migliore? Infatti non c'è. Un oggetto però ha lo svantaggio che difficilmente riuscirà a rinnovare il suo interesse, è statico, lo compri, sei contento, poi piano piano ti ci abitui. Le attività invece, come una passione, un hobby, una relazione, possono continuamente rinnovarsi. Lo sport può essere l'esempio più chiaro dove si hanno obiettivi, nuove sfide, desideri di migliorare, evolvere ecc... Non c'è nulla di male, anche negli oggetti prettamente estetici, ma consapevoli di questo loro limite, potremmo valutare meglio se questo è un investimento che davvero vogliamo fare. Così se il fine è lo stare bene, è preferibile investire il proprio tempo e il proprio denaro in attività piuttosto che oggetti.

Quando giudichiamo qualcosa lo definiamo. La parola definire deriva dal latino e significa limitare, stabilire dei confini. Quando noi definiamo qualcosa o qualcuno stiamo stabilendo

delle regole sui suoi confini, stiamo limitando ciò che è o può essere. In altre parole, stiamo confinando qualcuno o qualcosa in una definizione molto stretta che può diventare una trappola sia per noi che per l'altro, svilendo e appiattendo il lavoro di crescita personale che questo individuo può aver fatto. Può avvenire in maniera più esplicita con il razzismo o in modo più velato con il segno zodiacale.

Quando definiamo una persona, in qualche modo, dentro di noi, ci siamo messi dalla parte del giudice, ed emesso una sentenza, una condannata e, a volte, delle conseguenze. A volte siamo molto bravi a creare delle trappole da cui gli altri o noi stessi fatichiamo ad uscire. Ad esempio, se accuso qualcuno di narcisismo, la persona, nel tentativo di giustificarsi, potrebbe focalizzarsi su se stessa, alimentando involontariamente l'accusa. O ancora, se dico che sei permaloso con insistenza, una reazione di rabbia potrebbe essere interpretata come una conferma dell'accusa, creando una situazione difficile per l'accusato. Noi siamo quello che siamo, indipendentemente dai giudizi, ma definendoci faremo più fatica ad esserlo.

Nulla è sbagliato in assoluto, anche il mind wandering, ovvero quando la mente inizia a vagare. Possiamo darci degli spazi, ad esempio quando siamo sotto la doccia, per lasciare vagabondare la mente, ma allo stesso tempo possiamo invece scegliere di essere presenti alle nostre sensazioni. Mentre lasciare che la mente vada nella sua default mode network, ovvero la sua modalità standard, dove è libera di vagare, è poco funzionale quando stiamo lavorando, studiando o in qualsiasi situazione necessiti della nostra presenza mentale o attenzione. La default mode network e il mind wandering permettono infatti di essere creativi<sup>109</sup>.

L'obiettivo è imparare a far sì che questi meccanismi si avviano il meno possibile in modo inconsapevole, compulsivamente. Come suggerisce Gennaro Romagnoli chiediamoci: cos'è importante per me in questo momento?

Matt Killingsworth di Track yourhappiness.org ha condotto uno studio in cui oltre quindicimila partecipanti documentavano il proprio stato d'animo e ciò che stavano facendo. Sulla base di oltre 650.000 testimonianze la ricerca ha scoperto che, a prescindere dalle loro attività specifiche, le persone si dichiaravano significativamente più felici quando erano immerse nel presente. L'effetto non dipendeva da ciò che stavano pensando. Potevano essere impegnate in un pensiero piacevole, neutro o sgradito. Quand'erano concentrate su elementi esterni al presente erano meno felici.

Ciononostante, Non bisogna essere sempre presenti. Se ti viene voglia di essere più presente, puoi essere più presente. Se vuoi far vagare la mente, puoi far vagare la mente. Come la palestra: dovresti fare esercizi tutto il giorno? No! Anche se fa meglio camminare che stare seduti, non è sempre possibile, né funzionale per ciò che vogliamo fare. Anche il cercare di essere sempre nel presente, perché sappiamo che fa bene, rischiamo di farlo diventare una prigione e viverlo con ansia.

### Motivazione Vs Metodo

La parola Motivazione è formata da motivo e azione. La passione è molto forte all'inizio, ma col tempo potrebbe diminuire e allora non sarà più quest'ultima a farci muovere, ma un metodo, una struttura. Anche godersi il processo o il viaggio invece del traguardo, va preso in maniera relativa. Questo perché è improbabile che ci piaceranno tutte le cose del processo e, se dovessimo mettere in dubbio la scelta del nostro viaggio perché non ci sta piacendo tutto, dall'inizio alla fine, rischiamo di mettere le basi per la nostra insoddisfazione.

Sulla motivazione ci sono due teorie: Dire a tutti dei tuoi obiettivi, così sarai spronato

per mantenere la coerenza davanti ai loro occhi e non dirlo in giro, per evitare che la gente ti demotivi. Possiamo usare un mix di queste due tecniche, dicendolo solo alle persone vicine che non ci feriranno. Anche le teorie tipo fake it until you make it, ovvero, fai finta finché non diventa vero, possono talvolta funzionare aumentando la fiducia, ma molto spesso possono portare a una falsa percezione di aver già raggiunto il traguardo, riducendo la motivazione ad agire. Queste tecniche possono funzionare se siamo padroni delle competenze. Un atleta che si è allenato tutto l'anno può motivarsi in questo modo, mentre una persona che non si è mai allenata e si ripete di essere un campione, non riuscirà a ottenere sufficienti risultati.

L'efficacia di suggestioni e frasi motivazionali possono essere limitate, in quanto sei consapevole che ti stai suggestionando. Le suggestioni funzionano meglio quando sono nascoste e non ne siamo consapevoli, un po' come l'effetto placebo e il suo opposto meno noto, il nocebo. L'effetto nocebo è un condizionamento in negativo, se diciamo a una persona che questo macchinario potrebbe provocarti del dolore, probabilmente lo farà, anche se si tratta di una lampada che fa un leggero calore<sup>110</sup>. Per questi motivi, ascoltare audio mentre si dorme, per rendere lo studio meno faticoso, si dimostrano strategie poco efficaci.

Non esiste una formula che vada bene per tutti. Per qualcuno l'ideale è trasformare la propria passione in lavoro, mentre per altri è fare un lavoro remunerativo o che lasci abbastanza tempo libero proprio per poter coltivare le proprie passioni fuori dal lavoro, magari perché sono poco remunerative o magari per non farle diventare un lavoro, rovinandole perché inquinate di impegni e scadenze, svuotandole di spontaneità.

La necessità di un lavoro che asseconde le proprie passioni come requisito di una vita ben spesa potrebbe essere un bisogno nato dalla generazione Y, ovvero quella nata tra gli anni 80 e 2000. Questa ricerca sembra aver portato più stress e insoddisfazione rispetto alle generazioni precedenti che sceglievano un qualsiasi lavoro potesse dar loro stabilità economica. Con questo non voglio dire che un lavoro in linea con le nostre passioni sia da evitare, al contrario, ma se la ricerca o il lavoro vengono vissuti in maniera ossessiva, potrebbe essere più salutare un approccio di accettazione, anche di un lavoro meno appagante, piuttosto che persistere in una dinamica distruttiva. A volte non aver scelta dona più libertà.

Possiamo anche saltellare da un tema all'altro, seppur sia visto negativamente. Questo ha diversi vantaggi, oltre all'annoiarsi meno, quello che si apprende in una materia lo si può portare nella risoluzione di problemi in ambiti completamente diversi (creatività). Sembra che queste persone mollino quando l'attività diventa troppo complicata, al contrario, questo avviene quando quest'ultima non ha più nulla di stimolante da offrire. Bisogna stare attenti però a non darsi questa scusa per giustificare la scarsa concentrazione.

Routine, abitudini e creatività non sono infatti in contraddizione. Come diceva Kobe Bryant la creatività ha origine dalla struttura. Quando hai certi parametri e una struttura, puoi essere creativo al loro interno. Se non hai struttura rischi di fare solo cose a vanvera. Ad esempio: chi sa fare un discorso spontaneo su temi complessi? Chi l'ha fatto tante volte o l'ha preparato e lo usa come punto di partenza per fare delle variazioni. Regole e routine alleggeriscono il fardello cognitivo garantendoci lo spazio mentale necessario alla creatività.

## Aspettative

Spesso soffriamo perché abbiamo aspettative su qualcosa, sul futuro, su una persona e poi, quando le cose si sono mostrate diverse da come le avevamo immaginate, ci soffriamo, anche se, nulla ci avesse dato modo di pensare che sarebbe potuto essere così, ci avevamo sperato.

Quando abbiamo aspettative su qualcosa, soprattutto sulle persone, spesso possono diventare pretese. Spesso è la nostra mente a preparare il terreno fertile per il nostro futuro malessere. Va bene avere delle aspettative, ma bisogna stare attenti a non farle diventare delle pretese. Per essere deluso prima ti devi illudere.

Possiamo chiederci: ogni volta che proponiamo qualcosa a qualcuno, se quest'ultimo dicesse no, come reagiremo? In base a questa possiamo capire se si tratta di una aspettativa o una pretesa. Anche qua, non esiste un bianco o un nero, anche la pretesa non è sempre sbagliata, nel caso ci siano dei patti ad esempio.

Per lo stoicismo, in controtendenza con l'idea comune, il pensiero pessimista diventa un utile esercizio per la felicità. Più che immaginare che una cosa andrà bene, si ipotizza che una cosa andrà male, il *praemeditatio malorum*, per farsi trovare pronti e reagire concretamente.

Seneca ci invita a distinguere tra eventi che possiamo cambiare da quelli che non possiamo cambiare. Quando la situazione non si può cambiare, come il comportamento degli altri, forse è meglio cambiare il nostro atteggiamento verso essi.

Secondo Epicuro, la felicità (*atarassia*) consiste nell'assenza di dolore fisico e turbamento mentale, cercata attraverso piaceri moderati e la virtù. Se mangi, dormi, bevi e non stai male in generale allora sei felice. I problemi spesso sono vivi solo nella nostra testa, siamo noi a tenerli vivi e spesso non riguardano il presente. Va bene pensare ai problemi anticipatamente, solo se siamo noi a deciderlo. Mentre va notato quando la nostra mente torna ai problemi in maniera "automatica" e compulsiva, quando non l'abbiamo deciso noi, quando di default, la nostra mente torna su questi pensieri. Quindi ridefinendo le sensazioni della felicità possiamo dire che quello che stai provando ora possiamo chiamarla felicità.

Le persone più felici sono quelle che tendono a pensare meno alla felicità.

Mi è piaciuto molto un pezzo letto su "Una gran voglia di vivere"<sup>111</sup> di Fabio Volo: Dalla strada guardavo la finestra della cucina e cercavo di ricostruire perfettamente l'appartamento. Ho realizzato che in quegli anni ero felice, più di quanto mi rendessi conto allora. Forse, invece che desiderare di essere felice, sarebbe bastato imparare a riconoscere quando lo ero. Avrei voluto indietro uno di quei giorni, avrei voluto incontrare il ragazzo che ero. L'avrei abbracciato, gli avrei detto di stare tranquillo e che tutto sarebbe andato per il meglio, nonostante le paure e le difficoltà.

Tutto è buono... Tutto. L'uomo è infelice perché non sa di essere felice. Solo per questo. Questo è tutto, tutto! Chi lo comprende sarà subito felice, immediatamente, nello stesso istante. [...] Tutto è bene per colui che è consapevole che tutto è bene. Se sapessero di stare bene, starebbero bene, ma finché non sapranno di stare bene, staranno male. Ecco tutta l'idea! Tutto! E non ce n'è un'altra." - Fëdor Dostoevskij, libro I demoni

Non sappiamo se esiste il paradiso, forse ci siamo già vivendo e stiamo rovinando tutto - Sadhguru

Quindi è tutto qua? Questa è la felicità? Ti aspettavi qualcosa di meglio? Delle sensazioni più forti? Il problema a volte è questo, ci aspettiamo qualcosa di troppo elevato, irraggiungibile e irrealistico, ma se non riusciamo a realizzarlo potremmo stare male. Quello che tanti cercano è una vita come quella dei film, coi i soldi, fama, successo, sempre in spiaggia e sempre in viaggio per sentire quelle forti emozioni di euforia. Potresti anche riuscire a raggiungere tutti questi obiettivi, avere belle macchine, soldi, fama, successo, questo seppur sia difficile non è irrealizzabile, ma lo è la impermutabile sensazione di euforia per come la intendiamo. Il mondo

è pieno di esempi, di documentari, biografie di persone di successo andate in depressione e, questi racconti hanno in comune la sensazione di aver raggiunto tutto quello che serviva per essere felici, ma non esserlo. Se ti dici: sarò felice quando avrò tot milioni in banca, hai una speranza di felicità. Quando poi raggiungi questo obiettivo, che ti da accesso a tutto il mondo materiale e, ti accorgi che non sei ancora felice, ma con la differenza di non avere più una speranza per la felicità, potresti cadere in depressione.

Nelle ricerche di Jutta Heckhausen su donne in premenopausa senza figli, è stato osservato che, abbandonata l'illusione della maternità, alcuni indicatori di distress emotivo diminuivano; tuttavia lo studio va interpretato con cautela per campione, durata e fattori di supporto sociale. A volte alla base della depressione, può esserci la speranza.

Nel libro "Troppo comodi"<sup>112</sup> viene spiegato il concetto di adattamento edonico (Brickman & Campbell, 1971) che ha osservato che quando le condizioni ci sono favorevoli, potremmo abbassarci la soglia di ciò che consideriamo un problema, il che può portare a focalizzare l'attenzione su un numero maggiore di preoccupazioni. Potremmo dire che quando abbiamo certe preoccupazioni più astratte, è una fortuna, perché non abbiamo grossi problemi in quel momento. Il libro consiglia, tra le varie cose, di passare 20 minuti nella natura, tre volte a settimana, per fare una pausa e staccare e, durante questo tempo, i livelli di colesterolo tendono a ridursi<sup>113</sup>. Uno studio ha osservato questo fenomeno anche nei film: se solitamente guardi commedie sarai più coinvolto da situazioni tese rispetto a chi guarda thriller, perché meno abituato<sup>114</sup>.

### Storie di accettazione

C'è un'antica storia taoista su un contadino il cui cavallo scappa. "Che sfortuna" gli dice suo fratello. Il contadino scrolla le spalle. "Un bene, un male, chissà" dice. Una settimana dopo il cavallo torna, portando con sé una bella cavalla selvatica. "Che meraviglia" dice il fratello. Ancora una volta, il contadino resta impassibile. "Un bene, un male, chissà" dice. Alcuni giorni dopo, il figlio del contadino salta in groppa alla cavalla sperando di domare la bestia selvaggia, ma viene disarcionato e cade a terra, rompendosi una gamba. "Terribile!" esclama il fratello. "Un bene, un male, chissà" risponde il contadino. Il giorno dopo i giovani del villaggio sono chiamati al servizio militare, ma poiché il figlio del contadino ha la gamba rotta, viene esonerato. Il fratello dice al contadino che quella è senza dubbio la notizia migliore di tutte. "Un bene, un male, chissà" ripete lui. Il contadino in questa storia non si perde nel "che cosa succederebbe se", ma si concentra su "ciò che è", senza giudicare il momento.

Molto simile anche la parabola zen che racconta:

Un giovane monaco si reca dal suo maestro e gli dice, preoccupato:

"Maestro, la mia meditazione è un disastro! La mia mente è agitata, mi distraggo continuamente, mi sento frustrato e non riesco a trovare pace."

Il maestro, con calma, lo guarda e risponde:

"Passerà."

Dopo qualche tempo, il monaco ritorna, questa volta raggianti di gioia:

"Maestro, la mia meditazione è meravigliosa! Mi sento in pace, concentrato, pieno di beatitudine!"

E ancora una volta il maestro, con la stessa calma, risponde:

"Passerà."

Possiamo pensare di tenere un piccolo quaderno dei desideri, con anche le piccole cose: ho bisogno di finire questo, di comprare quest'altro, di organizzare quello ecc... A fianco

di ogni voce aggiungere: anche quando lo avrò ottenuto, potrebbe rimanere tutto come prima. In modo da ridurre le illusioni che il futuro sarà necessariamente migliore e vivere il presente. E anche se riuscissi a vivere il presente, forse non mi cambierà nemmeno questo. Capita spesso di avere la tendenza a voler essere un pochino di più di ciò che già siamo.

Come consiglia Jay Shetty in Pensa come un monaco<sup>115</sup>, quando state prendendo una decisione, discutendo con qualcuno, programmando il fine settimana, quando siete spaventati, turbati, arrabbiati o smarriti, ponetevi questa domanda: Che cosa farebbe un monaco in questo momento?

Ne "Il lupo e il filosofo"<sup>116</sup> Mark Rowlands Spiega come gli esseri umani siano creature del tempo mentre i lupi creature del momento. Quando si ha un tumore ci sono alcuni momenti dove ci si sente bene e altri no. Un lupo nei momenti in cui si sente bene si comporta come se tutto andasse bene e può uscire per andare a correre. Un essere umano no, prenderebbe quel tempo per riposarsi. Anche un momento dove potrebbe sentirsi bene, verrà vissuto comunque come il momento di una persona che ha un tumore.

A differenza degli esseri umani, un gatto o qualsiasi altro animale non ha progetti da portare avanti, un percorso di studi da completare o relazioni da sistemare. Non ha alternative, non ha scelte, nemmeno quella di annoiarsi. Le loro vite sono spesso dominate dall'istinto e dalla reazione al momento presente, il che permette loro di vivere con una pienezza sensoriale che a noi a volte sfugge.

Il confronto con gli altri può rivelarsi problematico, perché non riusciamo a confrontare tutta la nostra vita con quella degli altri, ma solo aspetti particolari. Quindi troveremo quello più magro, quello più ricco, quello più bello, ma difficilmente qualcuno senza problemi o difetti. Se ci alleniamo a notare ciò che già realmente abbiamo, ci sarà meno spazio per sentirsi insoddisfatti di ciò che non abbiamo.

L'autostima è spesso sopravvalutata e dovrebbe essere gestita con equilibrio. Il suo concetto può essere insidioso, perché per valutarci abbiamo bisogno di un punto di riferimento, proprio come per misurare un oggetto serve un metro con le sue unità di misura. Questo significa che la nostra autostima è influenzata dal confronto con la cultura e, in generale, con gli altri, il che potrebbe implicare, talvolta, il bisogno di sentirsi superiori. Tuttavia, possiamo stare bene con noi stessi senza doverci sentire migliori degli altri.

Anche paragonarsi verso il basso, con persone che crediamo peggiori di noi non ci aiuterà.

Se la tua attitudine è fare il pittore, ma non sei bravo come Caravaggio, cerca di apprezzare il tuo percorso e la tua espressione artistica senza l'ossessione di egualare tali maestri, per evitare profonda frustrazione o delusione.

Per alcune persone, l'unica gioia, è che stanno facendo meglio di qualcun altro. Se gli togli questo, possono percepire un grande vuoto. L'unica gioia è qualcuno sta facendo peggio di te. Quanto è malato tutto ciò? Fai qualcosa perché è magnifico, non perché qualcuno non lo fa bene come te<sup>117</sup> - Sadhguru

Paul Watzlawick in Istruzioni per rendersi infelici, Ci fornisce numerosi esempi: se vi concentrate sulle vostre scarpe, vi accorgerete che in alcuni punti possano essere scomode, troppo strette, vi sfregano, sentite le dita ricurve, il piede rimane troppo freddo o troppo caldo, nonostante fino ad ora vi sembrassero comode, perché non ci avevate mai pensato. O ancora, avrete già notato di come i semafori rimangano verdi finché non vi avvicinate, per poi diventare arancioni e poi rossi, nell'esatto momento in cui diventerebbe troppo rischioso arrestarvi bruscamente. Se non

pensate, o rifiutate la ragionevole idea che troverete anche il verde e il rosso con la medesima o superiore frequenza, inconsapevolmente, per ogni semaforo arancione aggiungerete un "punto" al conteggio e non lo farete per quelli verdi, portando all'idea di essere più sfortunati degli altri. Se pensiamo che la gente parli male di noi, potremmo interpretare ogni segnale in questa direzione, in modo da avere delle "prove" che ci diano questa conferma. È come se indossassimo delle lenti deformanti che alterano le percezioni, rischiando di farci vedere ciò che conferma le nostre sensazioni ed esclude il resto. A volte ci rimane in mente per ore la risposta sgarbata di un barista, ma dimentichiamo subito il gesto gentile di chi ci ha lasciato il posto sul tram e, così il mondo potrebbe sembrarci più brutto di quello che è.

La persona fortunata più che dalla statistica spesso è aiutata dalla psicologia. Una persona che racconta eventi drammatici andati a buon fine potrebbe dire: che fortuna che ho avuto. Qualcun altro dirà: che sfortuna che ha avuto. Questa seconda modalità, se continuamente raccontata, potrebbe interferire con il processo di guarigione, rischiando di calcificare e confermare quelli che sono i nostri disagi. Alcuni studi hanno osservato che nella ricerca di un parcheggio in un posto affollato, le persone che si reputano sfortunate, potrebbero scoraggiarsi in fretta nella ricerca e troveranno posto altrove. Chi si ritiene fortunato, invece, ci prova e, se un posto davvero c'è, è probabile che lo troverà! Confermando a se stesso di essere fortunato, mentre il suo collega si convincerà dell'opposto. Quindi se non puoi controllare gli eventi, puoi controllare come li interpreti.

Se ho paura di parlare in pubblico, difficilmente ci sarà qualcosa che posso fare per arrivare pronto, senza paura. Quello che possiamo fare è imparare a gestire le nostre emozioni e parlare davanti al pubblico, nonostante la paura e non senza paura. Coraggioso non è chi non ha paura, anzi, il contrario. Coraggioso è chi, nonostante la paura, riesce ad agire, altrimenti, forse, sarebbe semplicemente mancanza di paura.

## Morte

**Percezione del tempo** La percezione soggettiva del tempo, nota anche come cronocezione, non è una misura oggettiva, ma un'esperienza personale profondamente influenzata dalla memoria. Il modo in cui ricordiamo e ricostruiamo gli eventi passati determina in gran parte la nostra sensazione del tempo trascorso: certi momenti ci sembrano vicinissimi, altri remoti, anche se cronologicamente distanti solo di pochi giorni. Questa distorsione dipende da numerosi fattori, come l'intensità emotiva, la novità dell'esperienza, il significato che vi attribuiamo e il contesto in cui la evochiamo. Uno degli aspetti più incisivi in questo senso è la capacità di introdurre novità nella propria vita quotidiana. Esperienze nuove e inaspettate creano una cronologia di ricordi più ricca e, nel tempo, contribuiscono a farci percepire i periodi vissuti come più densi e significativi. In uno studio è emerso che gli anziani che si impegnavano consapevolmente in eventi non di routine, come semplici uscite insolite, erano in grado di ricordare tali esperienze con più dettagli rispetto ai giorni scanditi da attività ripetitive.

- Pianifica una nuova attività a settimana: visita un posto nuovo, prova un nuovo hobby, impara una nuova abilità o prendi un percorso diverso per andare al lavoro. Queste deviazioni dalla norma non solo hanno generato ricordi più ricchi, ma possono anche migliorare l'umore generale e ridurre la noia.
- Non basta solo vivere esperienze nuove: è altrettanto cruciale il modo in cui le assaporiamo. Quando ci immergiamo consapevolmente in un momento positivo, un tramonto, una conversazione piacevole, un gesto gentile, e ci soffermiamo sulle sensazioni e sulle emozioni che suscita, ne amplifichiamo la memoria. È stato osservato che le persone che adottano

strategie di assaporamento durante esperienze quotidiane sono in grado di ricordarle con maggiore vividezza anche a distanza di tempo<sup>118</sup>.

- Nota l'ambiente circostante, il respiro o le sensazioni senza giudizio. Trasforma le attività di routine (ad esempio, mangiare, camminare, fare la doccia) in esercizi di mindfulness prestando piena attenzione ai dettagli sensoriali. In questo processo, strumenti semplici come un diario della gratitudine, fotografie o memo vocali possono aiutare a cristallizzare l'esperienza e a renderla più facilmente accessibile in futuro. Rivedere le immagini, ascoltare brevi appunti o rileggere le proprie annotazioni favorisce il richiamo di dettagli sensoriali, emozioni e contesti che altrimenti potrebbero svanire nella massa indistinta della routine. Durante un'esperienza piacevole, annota consapevolmente ciò per cui sei grato<sup>119</sup>.
- Un'altra pratica particolarmente efficace è la reminiscenza deliberata. Quando ci prendiamo il tempo per ricordare attivamente eventi del passato, la nostra percezione della durata soggettiva di quei periodi cambia. Uno studio ha osservato che le persone a cui veniva chiesto di richiamare alla mente almeno quattro eventi distinti degli ultimi cinque anni riferivano che quel periodo era trascorso più lentamente, rispetto a chi non faceva lo stesso esercizio<sup>120</sup>. Ricostruire la propria narrazione personale, anche solo una volta a settimana, attraverso il ricordo di momenti significativi rafforza la coerenza della memoria autobiografica e contribuisce a un senso di continuità e densità nel tempo vissuto. L'effetto è ancora più marcato quando i ricordi non vengono evocati semplicemente come una sequenza di fatti, ma esplorati a un livello più astratto. Chiedersi, ad esempio, perché un evento sia stato importante, cosa abbia significato nel quadro della propria vita o in che modo abbia influenzato scelte successive, aiuta a collocarlo in un sistema più ampio di significati. Questa astrazione contribuisce a far apparire l'evento più distante nel tempo, accentuando la sensazione del tempo trascorso<sup>121</sup>. Analogamente, collegare un singolo ricordo ad altri eventi correlati, come, per esempio, riflettere su un colloquio di lavoro avvenuto due anni fa e poi ripercorrere tutti i cambiamenti lavorativi seguiti, rafforza la struttura temporale e rende l'esperienza più ricca e stratificata<sup>122</sup>. Quindi è preferibile ricordare i dettagli concreti invece di elementi astratti come i significati.

**Morte e Senso della vita** Cosa resterà di tutte le fatiche e i nostri successi tra 100, 200, 1000 anni? Se potessimo ritornare in vita, alla ricerca di una nostra traccia, attorno al luogo dove siamo seduti ora, in questo momento, probabilmente non troveremo niente. Tra 100 anni probabilmente non sarà nemmeno più in vita nessuna delle persone che ci ha conosciuto. Anche se riuscissimo a creare una storia attorno a noi che verrà tramandata nelle generazioni future, è quello che vorremmo veramente? Che i posteri pensino quotidianamente a noi con ammirazione? Quante volte noi abbiamo questo tipo di pensieri verso i personaggi della storia? Noi pensiamo a qualcuno in modo in cui vorremmo anche noi essere ricordati in futuro? Questo può suggerire che il senso della vita, difficilmente verrà trovato in gesti immortali. Il senso della vita può diventare la vita stessa. Visto la finitezza della vita, potremmo evitare ogni affanno, siccome niente ha un senso e sprofondare nel nichilismo passivo. O altrimenti, costruire qualcosa oggi per vivere meglio in futuro, ricercando i miei personali sensi e valori di vita in un nichilismo attivo. Proprio Nietzsche parla dell'eterno ritorno, ovvero, vivere ogni istante in modo da desiderare che si ripeta identico per l'eternità.

Per la nostra specie, per la terra, per l'universo: è la stessa cosa ubriacarsi in solitudine o guidare i popoli - Sartre

É sempre intrattenimento, anche quando facciamo filosofia - Wesa

In L'uomo in cerca di senso<sup>123</sup> di Viktor E. Frankl, sopravvissuto ai campi di concentramento, spiega com'è riuscito a trovare uno scopo in quella situazione. Essendo uno dei fondatori della logoterapia, spiega che la preoccupazione dell'uomo non è raggiungere il piacere o evitare le sofferenze, ma piuttosto dare un significato alla propria vita. Soffrire senza un significato diventa insopportabile. La sofferenza non è necessaria a trovare un significato e, sarebbe preferibile evitarla, ma è possibile anche nella sofferenza.

Potremmo interrogarci chiedendoci: siccome un giorno morirò, ha senso investire il mio tempo limitato in questa attività? Tra 10, 20, 30, 40, 50 anni sarò contento di quello che sto facendo ora?

Viktor Frankl durante l'internamento ad Auschwitz racconta, ripensando a sua moglie: Se la persona amata sia viva o no, io lo ignoro, né lo verrò a sapere, ma in questo momento ciò non ha alcuna importanza. Che la persona amata sia viva o no, non ho quasi bisogno di saperlo: tutto questo non riguarda il mio amore, il mio pensiero amoroso, la contemplazione amorosa della sua immagine spirituale. Se avessi saputo che mia moglie era morta, credo che questa consapevolezza non avrebbe fatto perdere di significato: avrei continuato nell'amorosa contemplazione, i miei dialoghi spirituali sarebbero stati ugualmente intensi, m'avrebbero dato la stessa pienezza.

Se parliamo con una persona, potrebbe essere l'ultima volta che la vediamo, una tragedia potrebbe portarcela via. Quando parliamo con qualcuno, cerchiamo di essere gentili. Pur sapendo razionalmente di essere mortali, spesso evitiamo di confrontarci emotivamente con questa consapevolezza, vivendo come se la morte fosse lontana o non ci riguardasse. Se avessimo una malattia terminale, quello che prima ci preoccupava ora, probabilmente, non lo farà più.

Secondo Raffaele Morelli, per uscire da un lutto, dovremmo immaginare la persona persa al proprio fianco, mentre si fa colazione, mentre si lavora, mentre si fa la spesa. La soluzione non è quindi scappare dalla morte e farla diventare un tabù, ma abbracciarla e farla entrare nel quotidiano, senza che ne diventi un'ossessione. Anche durante un lutto si possono sperimentare momenti di gratitudine o senso, perché la sofferenza non esclude necessariamente esperienze positive. Tra gli aborigeni del nord dell'Australia o in Ghana il funerale di una persona che ha vissuto una vita lunga e felice, viene vissuto come una festa dove si balla e si canta. Questo non significa che non ne sentiranno la mancanza, non sono contenti della sua morte, ma si festeggia la vita che è stata. Questo accade anche nei funerali jazz a New Orleans o con il Famadihana in Madagascar, dove ogni circa sette anni si riesumano i cadaveri e si danza con loro per qualche giorno. Probabilmente anche noi reagiremmo così alla morte se fossimo cresciuti in questi paesi.

Secondo alcune tradizioni spirituali del Bhutan, contemplare la morte quotidianamente (circa 5 volte al giorno) può favorire una maggiore gratitudine e consapevolezza della vita. Come una preda che non sa se arriverà a sera e, quando il predatore si presenterà, potrà accettare soltanto il suo destino. Tutto quello che si ha oggi potrebbe sparire in ogni momento. Se questa mattina ti svegli, fai un bel sorriso, se a mezzo giorno sei ancora vivo, un altro bel sorriso, i tuoi cari sono tutti vivi? un bel sorriso! Non tutti avranno questa fortuna oggi. Una delle espressioni di gratitudine risiede nel riconoscere di aver avuto molto finora, distaccandosi dalla pretesa che questa condizione di abbondanza debba necessariamente continuare anche in futuro.

Poiché non sappiamo quando moriremo si è portati a credere che la vita sia un pozzo inesauribile, però tutto accade solo un certo numero di volte, un numero minimo di volte. Quante volte vi ricorderete di un certo pomeriggio? Un pomeriggio che è così profondamente parte di voi che senza, neanche riuscireste a concepire la vostra vita, forse altre quattro o cinque volte, forse nemmeno. Quante altre volte guarderete levarsi la luna, forse venti. Eppure, tutto sembra

senza limite. - monologo finale de “Il tè nel deserto” (Bernardo Bertolucci).

Cos’è che cerchiamo nella vita dopo la morte? Riducendo all’essenziale, credo sia il mantenere i propri ricordi. Tuttavia, dal punto di vista biologico, credo sia improbabile, poiché le nostre memorie sono legate a strutture fisiche nel cervello, che cesseranno di funzionare con la morte. Allo stesso tempo mi chiedo: è tutto qua? Ho bisogno solo di questo? Non perdere i miei ricordi? è una cosa così importante? Già ora i miei i ricordi si stanno deteriorando e, anche quelle memorie che "credo" di ricordare bene, non le rievoco tanto spesso. Sembra come l’aver bisogno di qualcosa che ora che potrei, non uso molto. Come se i ricordi fossero il testimone dell’aver vissuto, che tutto questo non sia stato sprecato, ed è forse per questo che tante persone cercano di lasciar qualcosa di eterno, seppur non possa appagarli da morti.

### Qual è l’età migliore?

La storia è piena di personaggi che hanno avuto successo dopo i 40 anni. Uno studio del MIT ha rilevato che i fondatori di startup di maggior successo hanno in media circa 45 anni, suggerendo che l’esperienza accumulata può avere un impatto positivo nelle fasi iniziali di un’impresa. Anche nell’arte e nella scienza notiamo che i giovani sono sì più produttivi, ma difficilmente producono i loro capolavori.

Secondo uno studio pubblicato su Intelligence<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160289625000649>:

//www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160289625000649 il funzionamento psicologico complessivo raggiunge il suo massimo tra i 55 e i 60 anni e, la stabilità emotiva e la coscienziosità, continuano a migliorare anche oltre i 70 anni. Addirittura, la capacità di prendere decisioni ponderate migliora fino agli 80 anni.

Altri studi osservano che gli anziani, mediamente sono più soddisfatti della vita e fanno meno errori sul lavoro rispetto ai colleghi più giovani con le stesse mansioni. Anche vari aspetti del pensiero e della memoria migliorano con l’età<sup>124</sup>.

Uno studio (Becca Levy et al., JPSP 2002) ha osservato che un atteggiamento positivo verso l’invecchiamento può essere associato a una maggiore longevità, anche fino a 7 anni, ma la relazione è complessa e non necessariamente causale. Se sei anziano e pensi di aver dimenticato qualcosa potresti credere che sia per la tua età, o invece pensare che ogni tanto capita a tutti di dimenticare le cose. Altrimenti rischi di allenare meno la memoria, siccome sei convinto che tanto tutto sia inutile.

Rispetta l’anziano che sarai - Anonimo

Anche fisicamente, dove sappiamo che il corpo ha un declino con l’avanzare degli anni, spesso sovrastimiamo la gravità. Come accadde per Edoardo Vaghetto<sup>125</sup>, che ha iniziato a correre per la prima volta a 60 anni, perché voleva fare la maratona di New York! E ci è riuscito diverse volte! All’età di 80 anni riesce a correre anche per 100km!

## Aforismi sulla morte

Quando le persone sanno che stanno per morire, il loro ultimo anno è spesso il più amorevole, il più consapevole e il più premuroso, anche in condizioni di scarsa concentrazione. Non aspettare di morire finché non muori. Inizia a praticarlo ora.

Stephen Levine

Se vengo ucciso, posso morire solo una volta, ma vivere nel terrore costante di ciò, è morire ancora e ancora.

Abraham Lincoln

Per uscire dalla rabbia, puoi chiudere gli occhi e visualizzare le altre persone tra 300 anni. Cosa diventeranno? Cenere. E anche tu.

Thich Nhat Hanh

Pensa a te stesso come morto. Hai vissuto la tua vita. Ora prendi ciò che resta e vivilo correttamente.

Marco Aurelio

La culla del tuo amore per la vita ... è la morte.

Stephen Jenkinson

Ogni momento della vita è l'ultimo, ogni poesia è una poesia della morte.

Matsuo Basho

L'altro lato del sacro è la vista della tua amata negli inferi, grondante di vermi.

Gary Snyder

Non aspettare di vivere.

Seneca

L'aria sarà sempre troppo carica di qualcosa. Il vostro corpo sempre indolenzito o stanco. Vostro padre, sempre troppo ubriaco. Vostra moglie sempre troppo fredda. Avrete sempre una qualche scusa per non vivere la vostra vita.

C. Palahniuk.

Il male, dunque, che più ci spaventa, la morte, non è nulla per noi, perché quando ci siamo noi non c'è lei, e quando c'è lei non ci siamo più noi.

Epicuro

Se sei triste e vorresti morire, pensa a chi è triste e vorrebbe vivere, ma sa di dover morire.

Jim Morrison

Morire significa separarti non solo da quello che eri, ma anche da quello che non hai potuto diventare. Quest'ultimo aspetto della morte è il più inquietante.

Gheorghe Gricurcu

Vivi come se dovessi morire domani. Impara come se dovessi vivere per sempre.

Gandhi

Ho avuto paura della morte in passato, continuo ad averla nei confronti delle persone a cui voglio bene, ma quando sei così vecchia la morte impari a vederla come qualcosa di giusto ed inevitabile. La morte spaventa davvero solo quando è prematura.

Alfia Distefano<sup>126</sup>

## Socialità

Uno studio longitudinale della Harvard Study of Adult Development, durato circa 85 anni<sup>127</sup> ha osservato che le relazioni profonde e significative risultano tra i fattori con la più forte correlazione con longevità e felicità (chiacchere superficiali, impattano meno). Secondo il National Institute on Aging e il Surgeon General degli Stati Uniti, l'isolamento sociale e la solitudine sono associati a un aumento del rischio di mortalità comparabile a quello derivante dal fumare circa 15 sigarette al giorno, sebbene si tratti di correlazione e non di causalità diretta. Metanalisi suggeriscono che, in casi di isolamento sociale o solitudine cronica, la vita potrebbe accorciarsi fino a circa 15 anni, anche se si tratta di una stima massima osservata in contesti specifici<sup>128</sup>.

Immaginate di poter stringere un patto con un demone che vi promettere di avere tutto! Tutto il mondo e ogni cosa al suo interno, oltre a essere belli, intelligenti e simpatici, ma se accettate il mondo verrà svuotato di ogni essere umano. Accettereste? Probabilmente no, ed è per questo che, buona parte dei nostri pensieri ruota attorno alle nostre relazioni.

Quindi è probabile che tutti abbiano bisogno di relazioni sociali, alcuni però hanno bisogno solo di una cerchia ristretta di amici, altri di gruppi più numerosi.

I ricordi che abbiamo, sono principalmente con delle persone. Se ci succede qualcosa di importante e siamo da soli, la prima cosa che ci viene naturale fare è dirlo a qualcuno. Il tempo trascorso da solo, meno frequentemente lo ricorderò.

Stare da soli viene vista come una cosa negativa, invece per Epicuro, che diceva “vivi nascosto”, era una virtù da ricercare. Fare le cose che ci piacciono, senza che nessuno veda, senza il bisogno del riconoscimento altrui, può aiutare a renderci liberi.

“...quando il testimone e lo spettatore se ne sono andati, scompaiono i vizi, il cui piacere deriva dall’essere mostrati e osservati”. - Seneca

Entrando in relazione con le persone impariamo a conoscerle, con pregi e difetti. L'amico che si ricorda di fare gli auguri a tutti i compleanni probabilmente è una persona metodica abituata ad andare a letto presto e, pretendere che possa consolarti alle tre di notte perché il partner ti ha lasciato è un aspettativa irrealistica. Viceversa, l'amica che ti consola alle tre di notte potrebbe non ricordarsi il suo compleanno e, ancor meno quello degli altri. Tutti abbiamo pro e contro e dovremmo valutare se il rapporto tra quello che noi reputiamo pregi e difetti è vantaggioso, osservando se la relazione ci fa crescere e ci appaga.

Osserviamo se nelle relazioni, ci focalizziamo più su quello che abbiamo o su quello che ci manca. Su cosa gli altri crediamo dovrebbero fare per noi o su cosa invece noi possiamo fare per gli altri. Quando ci lamentiamo di una persona, proviamo a scrivere i suoi lati positivi. Ci accorgeremo che spesso sono più di quelli negativi. Se ci abituiamo a fare questo esercizio tenderemo a essere meno critici verso gli altri e verso noi stessi. Come non vorremmo essere giudicati dalle nostre azioni nei momenti peggiori, non dovremmo farlo neanche noi con gli altri.

Per Adler, la felicità è influenzata dal senso di contributo che diamo agli altri. Non sei tu a decidere se il tuo contributo è stato di giovamento, ti serve soltanto la sensazione soggettiva di essere utile a qualcuno.

Quindi dovremmo fare della beneficenza? Dipende, non conta solo quello che fai, ma la motivazione con cui lo fai. Se fai beneficenza solo per allontanare il dubbio di essere un egoista o ti dedichi alle amicizie per paura del rifiuto, allora difficilmente si riuscirà a trarre soddisfazione da queste azioni. Ci sono infatti persone che si vedono tutti i giorni e litigano, mentre, se si

sentono solo al telefono riescono invece ad avere un buon rapporto e, non c'è nulla che non vada in questo.

#### Lo stress è contagioso?

In determinate situazioni osservazionali, può verificarsi una trasmissione di stress attraverso risposte fisiologiche condivise. È stato osservato da una ricerca del Max Planck Institute di Lipsia e dell'Università di Dresda: gli osservatori hanno monitorato alcune persone durante una situazione di stress, poi hanno misurato i loro livelli di cortisolo, osservando un aumento del 26% fino ad arrivare addirittura al 40% nel caso in cui la persona osservata fosse una conoscenza intima.

Se osserviamo il nocciolo, la radice di forse ogni litigio, è la pretesa che gli altri la pensino come noi. La maggioranza delle iterazioni che etichettiamo come negative, deriva spesso dalla delusione di aspettative, dal fatto che qualcuno non abbia agito come noi desideravamo. Se sono pacifico probabilmente non mi interesserà cosa pensa la gente, e forse non avrò la pretesa che l'universo sia come dico io<sup>129</sup>.

Non dovremmo volere che gli altri si adeguino a quello che riteniamo più appropriato, sul loro stile di vita, il loro comportamento, le loro decisioni ecc... perché dovremmo volerlo se per noi non cambierebbe niente?

Potrebbe anche essere, che i nostri suggerimenti siano migliori di quello che gli altri stanno proponendo di fare. Anche se il suggerimento fosse giusto, è interessante sapere che cosa ci ha mosso a dare questo consiglio. In alcuni casi potrebbe esserci una credenza di sapere meglio degli altri, che cosa sia giusto. In alcuni casi potrebbe nascondersi, inconsicacemente, per chi da o chi riceve il consiglio, un messaggio tipo: ti aiuto perché da solo non saresti in grado. Un buon modo di comunicare è dire poco e con cautela, osservando se nell'altra persona c'è l'interesse ad ascoltare di più. Anche al di là dei consigli, cerchiamo di dire solo un 20% circa di un argomento, in quanto l'attenzione delle persone è limitata. In questo modo non rischiamo di annoiare il nostro interlocutore e, se l'argomento invece d'interesse, sarà lui a fare domande. Se invece siamo persone che parlano poco, cerchiamo di parlare di più in modo da arrivare a questo 20%.

#### Anche gli scimpanzé maturano con l'età?

Sembra di sì. È stato notato, in 20 anni di osservazione, che i maschi di scimpanzé, con il passare degli anni iniziano ad avere poche amicizie, ma più strette e importanti e mostrano una riduzione delle interazioni aggressive rispetto ai giovani. Le ricercatrici Zarin Machanda e Alexandra Rosati si sono concentrate sui maschi, perché le femmine sono più legate al gruppo familiare.

Le relazioni abbiamo visto essere importanti, ma non per questo dobbiamo cercare di farle funzionare tutte. A volte potremmo avere nella nostra vita amicizie che non sono positive per noi. Come capire se tagliare un rapporto? A volte basta solo domandarsi: sono più le volte che sto male o sto bene con questa persona? Oltre alla quantità, qual è la qualità del benessere o del malessere?

## Esercizi

### Scrittura

Quando ci accorgiamo che la nostra mente torna sempre su certi pensieri, su certe preoccupazioni future o episodi passati, possiamo fare uscire questi pensieri ed evitare che restino ancorati dentro di noi con la scrittura espressiva. Una volta scelto il tema, prendi carta e penna, o un computer e scrivi per almeno 15 minuti consecutivi. Puoi anche scrivere per ore, ma l'importante è superare i 15 minuti di scrittura continua su quel tema. Scrivi a ruota libera, senza curarti delle regole grammaticali, della punteggiatura, senza auto censurarti. Una volta finito, buttiamo tutto, in modo da poter scrivere con più leggerezza, senza la paura che qualcuno possa leggerlo. Inoltre, il nostro scopo è quello di fare uscire quello che c'è dentro, se lo rileggessimo rischiamo di riportarlo dentro di noi. Quando si scrive, si tende ad andare su altri argomenti, quando succede, ritorna sul tema principale, anche se riscriverai cose già dette. Ripeti questo esercizio per almeno tre giorni, sempre alla stessa ora circa, fino ad un massimo di cinque, restando sul tema scelto. Se stiamo Ripensando a degli episodi della nostra vita, scriviamo come li definiamo e successivamente pensiamo ad una nuova definizione più funzionale. Se noti che la sofferenza non cala, non insistere, forse la ferita è ancora troppo fresca.

Se sentiamo che c'è ancora qualcosa di irrisolto con qualcuno e, possiamo chiarirci di persona, facciamolo, altrimenti possiamo scrivergli una lettera e poi, decidere se inviarla o meno. In questa lettera trova una conclusione con quella persona o situazione. Questa è la tecnica della lettera mai inviata. Anche quando abbiamo l'intento di inviare questo messaggio, spesso ci accorgeremo di non averne più bisogno.

Abbiamo detto che se sì continua a parlare di un certo disagio si rischia di calcificarlo e renderlo cronico. Al contempo sappiamo che tenere tutto dentro fa male, quindi, qual è la strada giusta? Sì se ci lamentiamo e basta, senza un minimo di autocritica, rischiamo di calcificare il disagio. Se notiamo che i nostri scritti sono spesso rivolti verso qualcosa di esterno a noi possiamo porci delle domande: Perché sto scrivendo in questo modo? Come mi fa sentire quello che sto scrivendo? Perché pensare all'altra persona mi infastidisce tanto? Posso trovare un lato positivo in quello che è successo (la risposta spesso è sì)? Se il problema è (troppo spesso) qualcos'altro, allora il problema potremmo essere noi.

Per approfondire: Il potere della scrittura<sup>130</sup>

### Altri esercizi con la scrittura

- Scrivere tre cose al giorno di cui siamo grati
- Se avessi la certezza al 100% di avere successo, in quale attività di lanceresti?
- Completa la frase: La vita è meravigliosa anche se... (Aspettarsi di avere una vita sempre meravigliosa rischia di rovinarcela)
- Fare un diario dei propri successi
- Fare un diario delle proprie lamentele
- Per guardare con distacco emotivo la nostra attività mentale possiamo pensare a un episodio negativo, che non ci fa stare bene, che ci provoca rabbia, paura, disagio ecc... Lascia che spontaneamente emergano le sensazioni, resta un po' con loro, vivile, cerca di stare a tuo agio anche con questi sentimenti. Ora descrivi la scena come se la stessi vedendo al cinema, cambiano le sensazioni se le guardi da esterno? Ora possiamo pensare

a cosa avrebbe potuto fare di diverso il nostro protagonista e, infine cosa potrebbe fare nel futuro.

- Che cosa ho fatto oggi che fornisce un significato alla mia vita? è in linea coi miei valori?
- Cercare il positivo in un evento passato scrivendolo con la scrittura espressiva. Mentre scrivi, potresti mettere questa esperienza in relazione con la tua infanzia, il rapporto che hai con i genitori, con le persone che hai amato o che ami al momento o anche con la carriera. Come si riflette quella data esperienza sulla persona che vuoi diventare, sulla persona sei stata in passato o su quella che sei ora?
- Pensa a come sarebbe se potessi amare ogni lato di te, soprattutto i difetti
- Pensa a tre grandi decisioni che hai preso nella vita e, che hai fatto fatica a fare. Ripensandoci ora, sapevi già che in quel passato, razionalmente, dovevi prendere quella decisione, ma cosa te lo impediva? Oggi nel presente potresti essere ancora sabotato da questo impedimento?
- Scrivere su un taccuino portatile tutte le volte che siamo giudicanti verso noi e gli altri
- Cos'ho paura di perdere?
- Dare un voto da 1 a 10 alla propria vita. Mettiamo caso di aver scritto 7. Ora chiedersi: perché non ho messo 6? E cosa mi servirebbe per mettere 8?

## Meditazione

Spesso la meditazione viene associata ad una pratica new wave, orientale, da figli dei fiori, qualcosa di poco oggettivo, poco concreto, poco scientifico. Se cerchiamo tra le ricerche scientifiche, tra quelle con più evidenze, troveremo proprio la meditazione mindfulness.

Seppur sia una pratica spesso associata all'oriente, idee simili le troviamo anche in occidente, già dall'antichità con gli stoici, gli gnostici, Plotino, i neoplatonici fino ad arrivare alla filosofia tedesca del novecento. Sextus Empiricus descriveva l'epoché, la sospensione volontaria del giudizio per raggiungere atarassia e la tranquillità interiore. Sant'Agostino diceva di vedere i pensieri come uccelli a cui permettiamo di girare liberamente nella nostra testa, ma a cui vietiamo di fargli fare il nido. La mindfulness, secondo la definizione del suo inventore Jon Kabat-Zinn e portare l'attenzione al momento presente in maniera intenzionale e non giudicante. La meditazione è sentire ciò che c'è e non ciò che vorresti che ci fosse. Osservare ogni pensiero e notare che non siamo noi. Immagina di incamminarsi nel bosco senza pensare di dover tornare indietro, senza uno scopo, questo è un po' lo stato meditativo.

Domande frequenti sulla meditazione:

- Su cosa si medita? Sui propri pensieri. Concentriamoci su qualcosa, come il respiro e, appena ci accorgiamo che è emerso un pensiero e, la nostra attenzione non è più sulla respirazione, ritorniamo sul respiro senza criticarci.
- Serve per rilassarsi? Alcune meditazioni servono a questo, ma quella che stiamo cercando noi è quella di consapevolezza dei propri pensieri.
- Bisogna smettere di pensare? No, è impossibile e dannoso, si tratta di accorgersi quando lo facciamo, ma solo mentre meditiamo, non bisogna cercare di farlo per tutto il giorno.

Gli scopi sono quelli di diventare più resilienti, più consapevoli, accettare i nostri contenuti

interiori e diventare presenti alla vita che spesso scorre in automatico senza che ce ne rendiamo conto. Dobbiamo solo sederci e osservare i pensieri che nascono e lasciarli andare, senza giudicarli, senza inseguirli, senza attaccarsi, senza caricarli di altre parole. Così da imparare ad accorgerci quando sorge un pensiero e decidere intenzionalmente se dagli attenzione o meno, se lo riteniamo utile o meno.

Non bisogna restare costantemente nel presente, ma praticare la meditazione in modo che i frutti di questo esercizio emergano spontaneamente durante la giornata. Durante la giornata invece, se emergono pensieri negativi possiamo metterli da parte e affrontarli successivamente e, quelli positivi invece possiamo viverli appieno. Se invece stiamo meditando dovremmo mettere da parte sia i pensieri negativi che quelli positivi, per tornare gentilmente al nostro respiro.

Quante volte mangiamo di fretta, magari in pausa pranzo, continuando a lavorare, senza aver assaporato il cibo che avevamo nel piatto. Lo scopo della meditazione è portarci in uno stato contemplativo, dove anche quando ci laviamo i denti siamo presenti, siamo consapevoli, prestiamo attenzione sulle sensazioni corporee, la temperatura, i profumi, le sensazioni ecc... Si tratta di dare la nostra piena attenzione a qualsiasi cosa stiamo facendo in quel momento, riducendo la tendenza a disperdersi in pensieri su dove vorreste essere, cosa vorreste fare o come vorreste che le cose fossero diverse. Invece di sprofondare nel cattivo umore appena vi ricordate che dovete andare a lavoro, che avete una riunione, che uno vi ha rubato il parcheggio ecc.. limitatevi a essere testimoni della vostra reazione. Osservate la sensazione arrivare e poi andarsene. Perchè è importante essere presenti? Sogniamo spesso il futuro e, quando il futuro diventa presente, sogniamo ancora un nuovo futuro. Con la presenza ci alleniamo a godere di quel futuro che è già ora.

La meditazione non va vista come una cura, ma una prevenzione. Non andiamo in palestra con il mal di schiena, ma l'andare in palestra può aiutarci a essere meno soggetti a vari acciacchi.

Un modo per iniziare la meditazione è quello di cercare un'app che vi possa guidare nella pratica o audio che potete trovare su YouTube e infine i libri. Tra le letture più interessanti ho trovato "Libera la mente"<sup>131</sup>. Per meditare possono bastare anche 2 o 3 minuti per iniziare. Meglio stare seduti e non sdraiati siccome si rischia di addormentarsi. Ora portiamo la nostra attenzione su qualcosa, solitamente è il respiro, ma possono essere anche mani, piedi o bocca per via della loro sensibilità. Vi accorgerete che spontaneamente, senza che ve ne rendiate conto, nasceranno dei pensieri e, a quel punto, sarete concentrati su essi e non più sul respiro. È normale e succederà sempre. Lo scopo non è non pensare, ma accorgersi di quando non siete più concentrati e, riportare l'attenzione sul respiro, con gentilezza, senza colpevolizzarsi per non essere riusciti a mantenere la concentrazione.

Se invece manteniamo troppo la concentrazione per non pensare, non riusciremo a meditare bene. Lo scopo è allenarsi a notare quando sorgono i pensieri e, se siamo troppo concentrati, difficilmente gli permetteremo di sorgere. Non dobbiamo concentriamoci troppo, cerchiamo di mantenere in primo piano le sensazioni corporee e in secondo piano i pensieri. Non dobbiamo cercare di annullare i pensieri. La meditazione non è concentrazione, ma ascolto. Con la pratica, inoltre, vi accorgerete che i vostri pensieri avranno un pattern, uno schema, una sorta di ricorrenza.

La gentilezza è la chiave della consapevolezza, anche al di fuori della meditazione. Questo non per deresponsabilizzarci, ma per aumentare le probabilità di accorgersene anche la prossima volta. Se ci puniamo, il nostro cervello assocerà questa capacità a qualcosa di doloroso e lui, non volendo soffrire, tenderà a notarlo sempre meno. Una meditazione ben riuscita non è quando riusciamo a restare più tempo senza pensare, ma al contrario, quante più volte pensiamo

e ne diventiamo consapevoli, riportando poi l'attenzione sul nostro respiro e, sui nostri sensi. Questo è proprio il momento di massima consapevolezza. La gentilezza con sé stessi o self kindness non è indulgenza. Se invece scappi e non ritorni più su quel contenuto allora si, è auto indulgenza.

In uno studio<sup>132</sup> hanno fatto mangiare un dolce ad un gruppo di persone e poi, alcune di loro, sono state incoraggiate a riflettere in modo auto-compassionevole, mentre altre no. I risultati hanno osservato che chi è stato auto-compassionevole mangiava meno caramelle successivamente e, si sentiva meno in colpa.

Non sei un progetto, non sei qualcosa da aggiustare; Sei una persona di valore per come sei adesso e, meriti la tua gentilezza. La felicità molto spesso non viene dallo sforzo e nemmeno dal progetto, bisognerebbe vivere senza pensieri inutili. Quali sono i pensieri inutili? Quasi tutti! Soprattutto quelli che si presentano come domande che non possono avere una risposta certa: è il lavoro giusto? È la persona giusta? Sono una persona buona?<sup>133</sup> Come ci ricorda il pensiero cinese: senza scopo si va alla metà, un inno alla distrazione<sup>134</sup>. E qual è la migliore distrazione? Quella da me stesso. Per Giulio Cesare Giacobbe, autore di "Come smettere di farsi le seghe mentali e godersi la vita"<sup>135</sup>, ogni pensiero che non da luogo ad un'azione potrebbe essere una sega mentale. Questo non è necessariamente un problema, se non peggiora il nostro stato mentale.

Mentre meditiamo cerchiamo di essere consapevoli dei nostri pensieri e, farla diventare un abitudine che prosegue anche nel resto della giornata. Esistono anche delle app, che in diversi momenti della giornata fanno un suono per ricordarci di prestare attenzione al momento presente e ai nostri pensieri.

Piuttosto che cercare di non pensare, stai in attesa del prossimo pensiero, come un gatto che attende che il topo esca dalla tana, come dice Eckhart Tolle.

Attenzione però a non far diventare la meditazione un obiettivo. Se inizi a praticare meditazione, frequentare seminari, leggere libri, forse stai ancora cercando all'esterno di te qualcosa che ti possa aiutare. Speri che nel prossimo seminario ti daranno la tecnica definitiva, ma stai delegando il tuo benessere a qualcosa che sta fuori di te o nel futuro. Non cercare la pace. Non cercare nessun'altra condizione diversa da quella in cui ti trovi ora. Anche in questo caso si può diventare ossessionati dal fare attenzione alle nostre sensazioni corporee e sforzarsi di essere sempre nel qui ed ora. La discriminante è l'intenzionalità. Una volta che sei consapevole dei tuoi pensieri, puoi scegliere se seguirli o meno, o se portare l'attenzione sulle tue sensazioni, sul respiro, sul panorama o su altro. Se invece non ne sei consapevole, rischi che siano i pensieri a decidere per te, dove andrà la tua attenzione e, la meditazione potrebbe diventare l'ennesima di queste compulsioni.

Il giorno in cui smetteremo di correre, arriveremo - Alessandro Jodorowsky

La presenza è corporea, è sentire il corpo, come viene spiegato nella puntata 70 del podcast di Psinel<sup>136</sup>) da non confondere con l'attenzione che è mentale. Questo non significa analizzare le proprie sensazioni corporee minuto per minuto. Bastano anche pochi minuti al giorno avendo una sottile connessione e tenendolo sullo sfondo della nostra attenzione.

Forse parlando di meditazione ti aspettavi di provare una sensazione meravigliosa, di mistica trascendenza, invece è tutto qui e, preferibile rispetto a qualcosa di così estraniante. Quindi se ti stai chiedendo se stai meditando bene la risposta è sì, ogni volta che ti accorgi di non essere più presente.

Flow Essere così dentro un’esperienza da non accorgersi di quello che capita attorno e lo scorrere del tempo

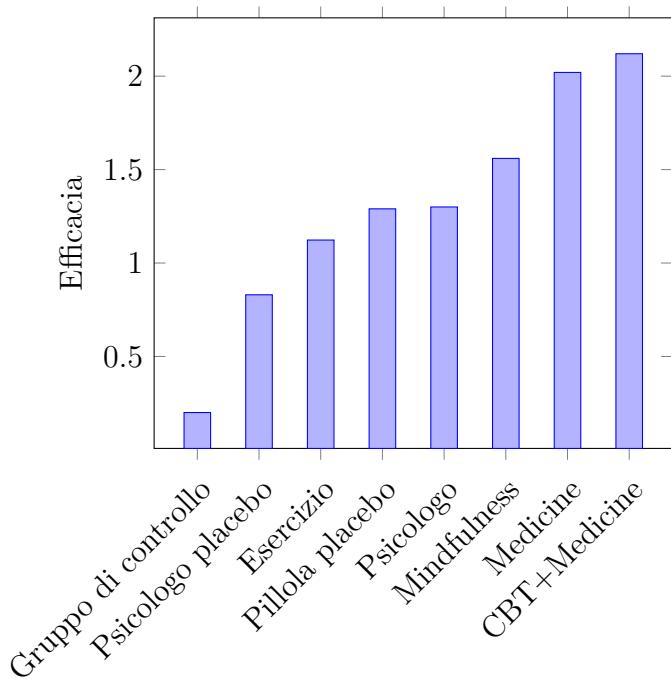
Lo psicologo Mihály Csíkszentmihályi, ideatore del termine flow, individua due fattori per questa condizione, ovvero, la difficoltà della sfida e la quantità di preparazione. Se c’è poca difficoltà nella sfida e poche abilità proveremo apatia. Una sfida molto difficile affrontata con poca preparazione ci potrebbe portare ad ansia e agitazione. Se facciamo sempre le stesse cose, la sfida sarà poco difficile rispetto alla nostra preparazione e, potremmo percepire rilassamento e noia. Quando la sfida è al limite un po’ più alta rispetto alla nostra competenza, possiamo entrare nel “flow” e, percepire sensazioni di profondo benessere, sia durante la prestazione sia dopo. Per questo motivo molte persone suonano, ballano o si cimentano in sport estremi.

I problemi psicologici di solito emergono quando il pensiero e l’azione non sono allineati. In questo sono bravi i bambini che mentre giocano difficilmente pensano a cosa faranno dopo. Lo stato di flow, non va confuso con la presenza. Quando sei presente sei consapevole dei tuoi pensieri e sensazioni fisiche, quando sei nel flow, sei fuso con l’attività che stai facendo, non c’è metapensiero, tanto che non puoi accorgerti di essere nel flow, puoi solo accorgerti di esserci stato. Entrambi gli stati sono positivi, se stiamo cercando una performance è preferibile il flow, mentre per godere di un’attività è preferibile lo stato di presenza mentale. Entrambe ci potrebbero fare stare bene in quanto pensiero e azione sono allineati.

Siamo portati a pensare che la rabbia vada sfogata e non repressa. Alcuni esperimenti hanno osservato che la distruzione di oggetti non aiuta a far passare la rabbia, o meglio, funziona solo per poco tempo. Non appena finisce la stanchezza, ritorna anche la rabbia. I soggetti hanno invece reagito positivamente stando seduti e respirando o sfogando la propria rabbia in maniera ordinata, come per esempio con lo sport<sup>137</sup>.

Quando si inizia a meditare la preoccupazione è di star perdendo tempo, ma invece ne stiamo guadagnando in quanto faremo più attenzione ai momenti della giornata, quindi, a parità di tempo saremo più presenti. Un po’ come guardare un film senza essere distratti.

Secondo uno studio dell’università di Göttingen in Germania circa l’efficacia dei trattamenti contro l’ansia<sup>138</sup> la mindfulness raggiunge punteggi molto alti. Vediamo che i punteggi più alti li raggiungono i farmaci, ma è anche vero, che le sole pillole placebo raggiungono livelli simili alla terapia psicologica.



Studi clinici controllati suggeriscono che una singola dose di psilocibina, assunta in un contesto terapeutico protetto, possa promuovere riduzioni durature di dipendenze da fumo o alcol, ma si tratta di evidenze preliminari e la pratica clinica è ancora in fase sperimentale<sup>139</sup>.

## Sorridi

In un esperimento è stato chiesto ai partecipanti di mettere in ordine crescente una decina di cani con un numero al collo. Ai partecipanti veniva chiesto di tenere in bocca un bastoncino in due modi diversi. Un gruppo doveva tenerlo tra i denti, forzando un sorriso, mentre l'altro gruppo doveva tenerlo tra le labbra, producendo un'espressione più seria. In seguito, ai partecipanti veniva chiesto di valutare quanto trovassero divertenti alcune vignette o barzellette su una scala da uno a dieci. Le persone che tenevano il bastoncino tra i denti, sorridendo, davano voti più alti rispetto a quelle che lo tenevano tra le labbra, supportando l'ipotesi che anche un sorriso forzato possa influenzare positivamente l'umore<sup>140 141 142 143</sup>. Alcune linee guida auto-sperimentali suggeriscono di provare a sorridere intenzionalmente per brevi momenti nel corso della giornata, anche solo 20 secondi. State attenti però a non abusare di questo esercizio. Non dev'essere un modo per scappare dalla tristezza, in questi casi si rischia di ottenere l'effetto opposto. Questo concetto possiamo estenderlo a tutto, ad esempio ascoltando la musica.

Se abbiamo un problema grave, sorridere, probabilmente non funzionerà, anzi, potrebbe peggiorare la situazione, ma tante volte tendiamo a vedere cose ordinarie molto più gravi di ciò che sono in realtà. Impariamo a ad apprezzare ciò che abbiamo con un sorriso e con gratitudine.

## Gratitudine

Altri esercizi utili a limitare il ciclo infinito di desideri sono quelli che ci insegnano ad apprezzare ciò che abbiamo e ad esserne grati. Tutte le sere, a fine giornata, prendiamoci qualche minuto per ripensare a di tre cose di cui siamo grati. Non devono essere per forza grandi cose o importanti, basta anche un sorriso ricevuto o aver potuto bere un bicchiere d'acqua dissetante dopo una passeggiata sotto il sole. Anzi, più sono cose piccole e meglio è, in questo modo impariamo a essere grati delle piccole e più frequenti cose.

Agostino d'Ippona diceva di imparare ad amare quello che si ha già, in modo da svuotare di significato il continuo desiderio. Per amare ciò che si ha, possiamo imparare a vederlo come qualcosa di sempre nuovo, come se fosse la prima volta. Nota cinque cose attorno a te a cui non hai mai prestato grande attenzione e osservale come se fosse la prima volta. Un esercizio complementare è quello di notare due colori attorno a te, poi chiudi gli occhi e ascolta due rumori attorno a te e nota due sensazioni corporee. Infine riapri gli occhi, nota dove sei e cosa stai facendo.

Può non essere facile la serenità, per la tendenza che abbiamo ad abituarci. Qualcuno potrebbe pensare che la soluzione sia cambiare continuamente: comprare di più, fare nuove amicizie, andare spesso in vacanza, e così via. Proprio questo approccio può essere parte del problema: invece di gestire il meccanismo dell'abitudine, lo assecondiamo. Per questo dovremmo imparare a concentrarci, con gratitudine, su ciò che già abbiamo.

Basta anche solo un raffreddore, per capire quanto diamo per scontato anche il solo respirare. Però poi, altrettanto velocemente, ce lo dimentichiamo. Quindi, quando non abbiamo il raffreddore, pensiamo a quando l'avevamo e ringraziamo di riuscire a respirare.

Potremmo pensare che le nostre mani “sembrano quelle di un vecchio” oppure dire “sono come me da tutta la vita e, grazie a loro, ho fatto un sacco di cose”. Il Wabi-sabi, filosofia estetica giapponese, da cui deriva l’arte di riparare i vasi rotti, evidenziando le crepe con dell’oro, cerca di vedere il bello nelle imperfezioni, apprezzare il tempo che passa, le rughe e la saggezza, guardando ciò che abbiamo conquistato rispetto a ciò che abbiamo perduto.

In uno studio, è stato chiesto a dalle persone di scattare foto di attività quotidiane piacevoli e di riflettere sulle emozioni positive provate; ciò ha portato a un aumento dell’effetto positivo nel gruppo di trattamento rispetto ai controlli<sup>144</sup>. La riformulazione cognitiva è una strategia che consiste nel reinterpretare una situazione in modo da modificarne l’impatto emotivo. In questo modo, anche eventi stressanti o negativi possono essere visti sotto una luce più costruttiva.

Possiamo anche utilizzando carta e penna interpretare la nostra vita come un viaggio eroico, dove ogni sfida e cambiamento contribuiscono a un percorso di crescita personale. Come un eroe che lascia il conosciuto per affrontare l’ignoto, anche noi affrontiamo nuove esperienze e difficoltà con l’aiuto di familiari e amici, nostri alleati preziosi. Le sfide, lasciano un contributo che dà significato alla nostra storia e rende ogni giorno un capitolo importante del nostro racconto personale.

Sadhguru consiglia di passare 5 minuti al giorno verso qualcosa che per noi non ha alcun valore, come un albero, un insetto, un sasso, per notare che si può provare amore anche per lui. L’amore non è una reazione a qualcosa di esterno, ma un modo di guardare il mondo.

Durante la giornata, fermiamoci e diciamo: questo momento è perfetto così com’è. Non c’è niente da aggiungere!

La felicità non è avere quello che si desidera, ma desiderare quello che si ha - Oscar Wilde

### Viaggiare

Secondo Jost Krippendorf, psicologo del turismo dell’Università di Berna in Svizzera, il motivo principale che ci porta a viaggiare è la necessità di scappare dalla vita quotidiana e dalla routine. Spesso ci sentiamo intrappolati, schiacciati fra impegni e doveri su cui sentiamo di non avere alcun controllo. Così, spesso, la spinta maggiore al viaggio è la fuga

da qualcosa che percepiamo essere sbagliato nella vita quotidiana. La monotonia del lavoro, l'impoverimento dei contatti umani, l'allontanamento dalla natura possono farci trovare nel viaggio una via d'uscita dall'ordinario.

Viaggiare è la felicità per gli inquieti - Camus

Perché se la libertà non è in me non la troverò da nessuna parte - Pessoa

Ciò che fuggi é con te - Antonia Pozzi

## Ricercare i bisogni

Idealmente per ogni nostra nostra azione, come un litigio, qualcosa che abbiamo detto o fatto, potremmo chiederci: Qual è il bisogno che sta dietro? Qual è il bisogno che mi ha portato a fare questo?

Dobbiamo fare attenzione però a non confondere i desideri coi bisogni. Prendiamo l'esempio di una ragazza che chiede al suo compagno di rinunciare ad andare a giocare a calcetto. Tramite questo desiderio, possiamo ricercare il bisogno che sta dietro, che potrebbe essere quello di richiesta di maggiore vicinanza con il proprio partner. In questo caso il fine non è vietare il calcetto, ma avere maggiore vicinanza. Se la persona avesse rinunciato al calcetto per stare a casa a guardare un film in maniera passiva con la sua compagna, lei continuerebbe a provare il disagio della sua distanza, e lui del risentimento. Quindi una richiesta più mirata, più consapevole, più chiara, avrebbe potuto risolvere meglio il problema, magari ritagliandosi altri momenti per stare assieme. Cercare di capire il bisogno che ha portato una persona a comportarsi in un certo modo, può aiutarci a comprenderla (ma magari non a giustificarla) e forse riusciremmo a non arrabbiarci.

Individuiamo un evento che ci procura malessere: "Il mio partner non mi telefona mai". Ora individuiamo il significato che diamo a questo episodio: "se non mi chiama significa che non mi ama". Ora troviamo altri cinque significati che può avere questo evento, come ad esempio: "forse ora è impegnato/a". Altrimenti se un nostro collega cura molto i dettagli penseremo che è puntiglioso e, se lo facessimo noi diremmo che gli altri sono approssimativi.

Quante volte abbiamo pensato a quali sono i nostri valori? Sappiamo rispondere a questa domanda? O ci ritroveremo a dire la famiglia, il lavoro, l'amicizia, l'onestà, tutte cose giuste, ma un po' troppo generiche e impersonali, infatti difficilmente troverete qualcuno che prenderebbe le distanze da questi esempi.

Un modo che potrebbe aiutare questa scoperta è guardare le nostre azioni. Il nostro pensiero è soggetto al nostro dialogo interiore e può essere molto deformato, le nostre azioni invece possono offrirci alcuni spunti più genuini. Possiamo dire di essere ambientalisti e poi andare in giro con un SUV che inquina molto. Quando ci innamoriamo, non succede perché abbiamo

Un turista d'affari scatta foto a un pescatore che riposa al sole nel suo porto. Incuriosito, gli chiede perché non sia in mare. Pescatore: "Ho già pescato abbastanza per oggi."

Affarista: "Ma se uscissi di nuovo, potresti pescare il doppio!"

Pescatore: sì, ma perché?

Affarista dice: per fare soldi.

Pescatore: soldi per cosa?

Affarista: per fare quello che ti piace!

Pescatore: potrò ancora pescare?

Affarista: sì, ma ci sarà meno pesce

Pescatore: e vedere i miei figli nuotare?

Affarista: sì, ma forse saranno troppo grandi allora.

Il pescatore lo ringrazia e declina gentilmente l'offerta.

Tratto da: "Anekdoten zur Senkung der Arbeitsmoral" (1963) - Heinrich Böll

fatto un'attenta valutazione da ritenere che i caratteri estetici, caratteriali e culturali di una persona siano adeguati al provare certi sentimenti e ad intraprendere una certa relazione. Ci innamoriamo e basta, senza un nostro controllo o ragionamento. Però questo può dirci qualcosa di noi. Non abbiamo scelto di innamorarci di quella persona, però è successo e, questo, può dirci qualcosa di noi stessi, come l'essere attratti da certe caratteristiche caratteriali.

Per capire meglio i nostri valori possiamo farci alcune domande:

- Se, qualsiasi cosa tu decida di fare, le persone ti ammirassero, cosa vorresti fare nella tua vita?
- Se potessi assistere al tuo funerale, come vorresti che le persone ti ricordassero?
- Immagina di ereditare un enorme patrimonio economico, cosa faresti? E con chi?
- Se sapessi che ti resta soltanto un anno di vita, che tipo di persona ti piacerebbe essere e cosa vorresti fare in questo tempo?
- Cosa disapprovi o ti irrita nel comportamento degli altri? Cosa faresti di diverso, se fossi nei loro panni?
- Chi ammiri? Quali sono punti di forza e qualità che ti ispirano in queste persone?
- Se rimanessi intrappolato sotto le macerie di un edificio e ti rimanessero pochi minuti di vita, chi chiameresti al telefono e cosa diresti?
- Pensa a cosa ti piaceva fare da bambino o da ragazzo, non per far riaffiorare la nostalgia, ma per rifare quelle cose che ti facevano sentire vivo e che ora tra i vari impegni hai abbandonato.

Queste domande potrebbero mostrarti che tu vuoi essere visto come “curioso”, “amante della libertà”, “coraggioso” ecc...

I valori non vanno confusi con gli obiettivi. Un obiettivo è legato al tempo, una volta raggiunto possiamo eliminarlo dalla nostra lista delle cose da fare e passare ad altro. I nostri valori, invece, sono come una bussola. Gli obiettivi vengono generati dai nostri valori.

Se l'obiettivo è avere tanti soldi, allora ne vorremo sempre di più. Se il valore è la libertà personale, allora avremmo bisogno solo di quei soldi per fare ciò che ci piace. Se l'obiettivo è viaggiare, trangugeremo ogni esperienza. Se il valore è la scoperta, potremmo scoprire che non conoscevamo la provincia in cui viviamo.

#### Meglio una vita con o senza scopo?

Sembra che sia meglio vivere una vita con scopo. Però non deve essere necessariamente qualcosa come salvare il mondo, può essere qualsiasi cosa, anche piccola, ma che per noi è importante. Filosofie come il taoismo e il buddismo enfatizzano l'importanza di accettare la vita così com'è, senza cercare di imporsi uno scopo rigido. L'idea è che la pace e il benessere derivino dal fluire con la vita, accettando l'impermanenza e non cercando di forzare le cose. Questo approccio può aiutare a vivere in modo più rilassato e sereno, evitando l'ansia derivante dal non raggiungere un obiettivo specifico.

Il destino guida chi lo accetta, e trascina chi è riluttante – Seneca

sopporta e astieniti – Epitteto (Sopporta il mondo esterno e astieniti dal farti dominare dalle passioni interne e metterlo in mostra lamentandoti)

Molte correnti della psicologia moderna, come la psicologia positiva, suggeriscono che avere uno scopo e obiettivi chiari nella vita possono dare un senso di direzione, motivazione e soddisfazione. Avere uno scopo può aiutare a superare le difficoltà, creare un senso di appartenenza e migliorare la salute mentale.

La ricerca scientifica ha osservato che avere uno scopo nella vita è strettamente legato a benefici per la salute fisica e psicologica. Studi come il progetto MIDUS (Midlife in the United States) e meta-analisi evidenziano che le persone con un forte senso di scopo tendono a vivere più a lungo e mostrano una maggiore resilienza emotiva e regolazione delle emozioni, affrontando meglio stress e difficoltà<sup>145 146</sup>.

Tuttavia, alcune prospettive sottolineano anche i benefici delle attività "senza scopo" o prive di obiettivi precisi. Queste attività, come il gioco, la spontaneità e l'espressione creativa, possono promuovere un senso di benessere e libertà interiore. Studi suggeriscono che dedicarsi ad attività come passeggiare senza meta o suonare uno strumento senza la ricerca della perfezione permette di rilassarsi, esprimersi e, alleviare le tensioni.

Risulta quindi importante trovare un equilibrio. In fondo, forse lo scopo non deve essere una ricerca ossessiva, ma un qualcosa che emerge spontaneamente dal nostro vivere quotidiano, dalle nostre relazioni e dalle nostre esperienze. Parte del nostro scopo, dipende anche dall'impatto che abbiamo sugli altri. Già ora la nostra vita ha un impatto sugli altri. La ricerca di scopo non deve essere necessariamente nel fare qualcosa di nuovo, ma cercare l'impatto che ha già ora sugli altri. Anche se facciamo un lavoro umile, immaginiamo come sarebbe il mondo se non ci fossimo<sup>147</sup>.

Nel caso di un problema relazionale, una volta trovati i nostri bisogni possiamo comunicarli all'altro, senza la pretesa che ci debbano essere concessi. Allo stesso modo, cerchiamo di stare attenti a non cascare nel modo di pensare del: "dovrebbe arrivarc da solo". Spesso non è scontato e, non è un dovere del nostro interlocutore, anzi, quest'ultimo potrebbe vedere il nostro silenzio come una conferma che come si sta comportando vada bene, in quanto potrebbe pensare: "se gli/le desse fastidio, me lo direbbe". Una volta comunicati i bisogni, vanno difesi. Se si dice: non chiamarmi tutte le sere, ma la persona anche dopo essersi scusata continua a farlo, possiamo anche smettere di rispondere. Non dovremmo aver paura di comunicare i nostri bisogni per timore della reazione. Se la relazione è sana, ci sarà spazio per il confronto, anche nel disaccordo. Se invece l'altro cerca sistematicamente di farci sentire in colpa per i nostri bisogni, allora potremmo trovarci di fronte a una dinamica manipolativa. Il senso di colpa può essere spesso un campanello d'allarme. Noi non possiamo pretendere che i nostri bisogni vengano esauditi, ma viceversa, nemmeno gli altri possono imporci come vivere. Se la nostra richiesta non viene accolta, non ripetiamolo all'infinito, la persona avendo avuto l'informazione lo percepirebbe come un'imposizione autoritaria.

A volte, dire di sì agli altri può significare dire no a noi stessi. Dire di no non è sempre facile, ma al posto di dire sì, iniziamo a prendere tempo, almeno inizialmente. Possiamo dire: ti faccio sapere tra poco, devo controllare l'agenda, forse ho già un altro impegno che devo controllare ecc... In questo tempo pensiamo a cosa sacrificheremmo se dicessimo di sì. Non usare scuse, altrimenti l'interlocutore potrebbe trovare una soluzione a questo nostro impedimento e, potremmo ritrovarci con le spalle al muro. Ricordiamo che non siamo responsabili di come si sentono gli altri, quando decliniamo in maniera educata.

## Allenamento fisico

Ogni tipo di allenamento ha i suoi vantaggi e dovremmo alternarli per un benessere completo. Tuttavia, l'allenamento muscolare, specificamente quello volto all'ipertrofia, presenta numerosi vantaggi.

Su internet possiamo già trovare tutte le informazioni, anche troppe, infatti trovando il tutto e il suo contrario, può risultare difficile capire quali sono le nozioni più efficaci. Il principale consiglio di cui non si parla molto, è come riuscire a far diventare regolare l'allenamento, perché, anche se conosciamo tutta la teoria, tutte le metodologie, ma non le applichiamo con costanza, non vedremo i benefici. Al contrario, se facciamo qualcosa, che non è perfetto, ma lo facciamo per anni, comunque darà qualche frutto. Spesso capita che, soprattutto all'inizio, grazie alla motivazione riusciamo ad allenarci anche più del necessario, ma presto o tardi questa spinta potrebbe finire e ciò che resta sarà una struttura, se abbiamo investito un po' di tempo per crearla. L'ideale sarebbe riuscire ad appassionarsi all'allenamento, ma spesso non è semplice. Nel mio caso, non sono mai riuscito a diventare uno a cui piace l'allenamento, ma sono riuscito a trovare un modo per non renderlo troppo traumatico e, sono tanti anni che riesco a non saltare nemmeno un giorno nella settimana.

**Costanza** Come diventare costanti? Ci sono tante variabili che possiamo considerare:

- **Quando:** Per me questa è la variabile che più di tutte le altre è riuscita a rendermi regolare. Inizialmente mi allenavo la sera, dopo mangiato e la probabilità che poi andassi in palestra erano basse. Quando ho cambiato orario, allenandomi subito dopo il lavoro, prima di tornare a casa, la mia regolarità è cresciuta molto. Questo perché appena entravo a casa, mi sedevo sul divano, c'erano tutti i miei comfort e le cose che mi intrattengono, per la mia mente era come se la giornata fosse giunta al termine. Per fare questo, preparavo il borsone della palestra il giorno prima (non la mattina stessa), lo mettevo davanti alla porta di ingresso, in modo da ricordarmi di prenderlo e caricarlo in auto. Durante le giornate in cui mi sarei dovuto allenare però, ricordo che spesso nella mia mente sorgeva il pensiero che mi ricordava che dopo il lavoro non mi sarei potuto rilassare, ma sarei dovuto andare in palestra e questo un po' mi affaticava. Così ho provato ad allenarmi come prima attività della giornata, mettendo la sveglia mezz'ora prima. Inizialmente è stato leggermente più traumatico, ma mi sono abituato in fretta e, soprattutto, durante la giornata non avevo più pensieri che mi ricordavano che mi sarei dovuto allenare. Con questo non voglio dire che allenarsi prima sia meglio, per qualcuno potrebbe essere meglio allenarsi di notte. Anche questo è un processo che maturerà facendo prove che vi porteranno a conoscere cosa funziona meglio per voi.
- **Dove:** Dove allenarsi? Ci sono molte alternative, ma le principali sono, in palestra o a casa (o nei parchetti che stanno sputando in tanti paesi). Nel mio caso mi ero accorto che il pensare di uscire di casa, mettermi in macchina, trovare parcheggio, poi ritornare, mi faceva perdere un sacco di tempo e di motivazione, così ho iniziato ad allenarmi a casa. Anche qua, non è detto che sia la soluzione migliore per voi, la palestra è più economica almeno nelle fasi iniziali, abbiamo più attrezzi e di conseguenza poter fare allenamenti e più mirati, in più ci sono le altre persone, con cui potremmo avere un appuntamento e fornirci quindi una motivazione ad andare. Per allenarsi a casa o nei parchetti, può servire un investimento iniziale. Un modo economico è comprarsi un trx, che sono due corde con maniglie, con cui possiamo allenare tutto il corpo. Se volete fare un upgrade potete comprare due manubri e infine, anche una panca, meglio se inclinabile.
- **Come:** Scegliere gli esercizi che ci piacciono di più può aiutare a rendere la palestra più

piacevole. Spesso sentiamo di persone che si allenano ore, ma se pianifichiamo bene i nostri allenamenti possiamo ridurre notevolmente le nostre sessioni. Mezz'ora di allenamento sembra possa essere il minimo per una forma fisica sufficiente o per non peggiorare, invece con queste tempistiche è possibile migliorarsi.

Le righe successive si concentreranno su questo, come massimizzare ogni minuto di allenamento, riposo e dieta, che sono i tre pilastri dell’allenamento.

## Allenamento

- **Quale allenamento?** Muscolare, di forza o cardio? Il numero di ripetizioni influenza il tipo di allenamento: Più di 15 ripetizioni: Promuovono resistenza muscolare ed effetti metabolici, ma possono comunque indurre ipertrofia se condotti fino a un adeguato stimolo metabolico o cedimento. Meno di 6 ripetizioni: Si allena maggiormente la forza, stimolando il sistema nervoso e reclutando un numero maggiore di fibre muscolari. Tra le 6–15 e le ripetizioni è la zona ideale per l’ipertrofia, in quanto stimola sia la crescita muscolare che la resistenza. Un classico è restare attorno alle 10 ripetizioni.

Questo significa che dovremmo eseguire esercizi con un carico che ci permetta di raggiungere le 10 ripetizioni e poi sentirci così stanchi da non riuscire a farne un’undicesima. Queste sono indicazioni che vorrei fornire in poche righe, quindi perdonate alcune imprecisioni, è importante precisare infatti, che non sempre si arriva al completo cedimento muscolare. Spesso ci si allena a buffer, in cui ci si tiene un margine di una o due ripetizioni per preservare la freschezza muscolare e ridurre il rischio di infortuni. Fare 3 o 4 serie da 10 ripetizioni per ogni esercizio è un classico che funziona bene. Tra una serie e l’altra solitamente si fanno tra i 60 e i 120 secondi di pausa. Con 60 secondi non si ha un recupero completo, cosa che si avrebbe con 120, però ci si potrebbe rilassare troppo, quindi 90 secondi possono essere un buon compromesso per la massa e recuperi più lunghi per la forza.

Il volume minimo di serie settimanali per l’ipertrofia è di circa dieci serie per ciascun gruppo muscolare. Tuttavia è preferibile stare tra le 20 e le 25 serie a settimana per gruppo muscolare. Dividere queste serie in almeno due volte a settimana per ciascun distretto muscolare, si è dimostrata una strategia con una maggiore efficacia nel promuovere lo sviluppo ipertrofico.

Allenamenti come pilates, zumba, gag, corsi di gruppo ecc... sebbene offrano dei benefici, come il miglioramento della flessibilità, coordinazione e salute cardiovascolare, potrebbero non essere la scelta più efficiente in termini di tempo.

L’allenamento più efficace risulta quello in palestra con i pesi, o allenamento di resistenza anche per chi non vuole diventare troppo muscoloso/a. I muscoli infatti sono dei tessuti energivori, che cercando di rimanere voluminosi, necessitano di calorie, il che può aumentare il metabolismo basale, aiutando a bruciare più calorie anche a riposo. Allenamenti che coinvolgono tanti muscoli e durano molto tempo tendono ad essere meno intensi su ogni singolo muscolo. O meglio, sono esercizi più faticosi per il fiato, ma dopo poche sessioni i muscoli si saranno abituati, perché non ci sono progressioni di carichi, che vedremo a breve. Se noi camminiamo, anche quando siamo stanchi, avremo sempre la forza per fare un passo ulteriore, anche dieci, forse anche cento o più. Se ci alleniamo in palestra, potremmo arrivare al punto che alla fine di una serie, non riusciremo più a fare nemmeno una ripetizione, o anche nel caso in cui ci riuscissimo, di certo non potremmo farne altre dieci.

L'allenamento di resistenza rafforza non solo i muscoli, ma anche le ossa e i tessuti connettivi, contribuendo a prevenire osteoporosi e infortuni.

È importante sottolineare che l'allenamento con i pesi non porta necessariamente a un aumento eccessivo della massa muscolare. Sarebbe bello che il corpo si modificasse velocemente, sia per la perdita di peso o l'aumento di muscoli.

A questo proposito, quando si dice di non avere tempo per allenarsi, può essere utile verificare quanto se ne trascorre ogni giorno sullo smartphone, ad esempio consultando le statistiche di utilizzo.

Tuttavia, ciò non significa che i corsi di gruppo siano inutili. L'ideale sarebbe avere una base di allenamento coi pesi sia per la massa che la forza e integrare allenamenti cardio, sia ad alta che a bassa intensità in modo da avere più fiato in generale, ma anche per quando ci si allena.

Spesso pensiamo che dovremmo fare attività motoria per avere un fisico più esteticamente bello, ma non è solo questo. Oltre al benessere fisico e la riduzione di malattie legate allo stile di vita, sia l'allenamento con i pesi che gli esercizi cardio offrono numerosi benefici per la felicità e il benessere generale.

Diversi studi hanno evidenziato che l'allenamento di resistenza può significativamente diminuire i livelli di ansia e migliorare l'umore generale<sup>148</sup>, inoltre è associato a miglioramenti nelle funzioni cognitive, come una maggiore attenzione e memoria. È stato osservato inoltre che l'allenamento muscolare è una delle cose che più rallenta la demenza. L'attività aerobica stimola la produzione di endorfine, neurotrasmettitori che agiscono come analgesici naturali e migliorano l'umore, oltre ad abbassare i livelli di ormoni dello stress, come il cortisolo, favorendo una sensazione di rilassamento e benessere<sup>149</sup>. Infine l'attività fisica regolare è correlata a un sonno più profondo e riposante, il che contribuisce al benessere mentale e fisico.

- **Quali esercizi?** Un modo per rendere più efficienti gli allenamenti è quello di privilegiare gli esercizi multiarticolari. Questi esercizi coinvolgono più articolazioni contemporaneamente, come la spalla e il gomito, e permettono di allenare più gruppi muscolari nello stesso momento. Ad esempio, esercizi come la panca piana o le trazioni alla sbarra coinvolgono sia il petto che i bicipiti, oppure la schiena e i bicipiti.

Un'altra tecnica per ottimizzare l'allenamento è quella delle super serie, che consistono nell'eseguire due esercizi di fila senza riposo tra di loro, per poi riposare prima di iniziare la serie successiva. Solitamente vengono scelti esercizi che non allenano lo stesso muscolo. L'idea è che mentre alleniamo un muscolo, l'altro si riposa. Quindi possiamo scegliere muscoli antagonisti, come bicipiti e tricipiti o anche muscoli della parte superiore del corpo e inferiore del corpo.

### La chiave del miglioramento.

Il nostro corpo si abitua a tutto e, quando succede, è perché è adatto ai compiti che gli stiamo dando e, di conseguenza, potrebbe non aver motivo di migliorarsi. Per evitare che questo succeda possiamo dargli sempre stimoli nuovi e sfidanti e, questo, possiamo declinarlo in un paio di punti:

- **Cedimento:** C'è un errore che fanno in tanti all'inizio: credere di essere a cedimento. Spesso, all'inizio, si tende a sottostimare i propri limiti e si pensa di aver raggiunto la de-

cima ripetizione al limite, quando in realtà se ne potrebbero fare altre. L'ipertrofia viene attivata soprattutto nelle ultime ripetizioni. Si potrebbe dire, perdonando la semplificazione, che le prime otto ripetizioni non sono altrettanto efficaci quanto le ultime due, perché è in quel momento che si crea il massimo stress metabolico e il danno muscolare necessario per stimolare la crescita. Non è necessario raggiungere il cedimento muscolare in ogni serie: lavorare vicino al cedimento permette efficaci adattamenti. L'ipertrofia è un processo in cui si va a creare dei piccoli danni al muscolo con un forte stress dato dalla resistenza ai pesi. Questo, oltre a spingere l'organismo a riparare i muscoli, gli comunica che nella nostra vita sono cambiate le nostre esigenze e necessitiamo di una struttura muscolare più robusta.

Come possiamo capire se siamo a cedimento? Possiamo iniziare con un approccio graduale, ad esempio eseguendo un 10x3 (10 serie ripetute 3 volte) più un'ultima serie dove arrivare a cedimento. Se si riesce a superare la dodicesima, la settimana successiva si può aumentare il carico, ovvero i pesi che mettiamo sui manubri o bilanciere. Spesso si vedono schede di allenamento infinite con mille esercizi per un singolo gruppo muscolare, credendo che così ci si allenerà di più. Se abbiamo più di 4 esercizi per gruppo muscolare, probabilmente non ci stiamo allenando abbastanza intensamente. Infatti se riusciamo a portare a termine più di 4 esercizi è perché abbiamo l'energia per farlo. Anche questa è una semplificazione, ma come linea generale può andare bene per iniziare.

- **Progressioni:** Ogni settimana si dovrebbe fare più rispetto alla settimana precedente, aumentando le serie, ripetizioni, carichi o riducendo i tempi di riposo. Io cerco di aumentare di carico, anche solo 1kg, ma se non riesco, diminuisco i tempi di recupero, da 90 a 75 a 60. A questo punto solitamente è probabile che si riuscirà ad aumentare il carico. Non tutte le progressioni chiaramente sono facili allo stesso modo, nelle alzate laterali è più difficile che sulla pressa. Ad esempio se con le alzate fai 10kg e con la pressa 100kg, aumentare di 1kg o di una ripetizione, nella prima, rappresenterà una percentuale di progressione molto più alta.

Per sapere quando aumentare il carico in palestra, può essere utile monitorare l'intensità usando il parametro RIR (Reps In Reserve), che misura le ripetizioni che si potrebbero ancora fare a fine serie. Per crescere in maniera sostenibile possiamo tenere 1-2 di RIR. Se il RIR è troppo alto (ad esempio 4-5), lo stimolo è insufficiente e bisogna aumentare il carico; se è costantemente a 0 RIR, si rischia di compromettere il recupero.

- **Varietà:** Se non dovessimo più riuscire a progredire, possiamo cambiare esercizi o fare per 6/12 settimane, una scheda di forza. Dopo uno o due mesocicli di forza, potremmo affrontare la scheda di massa con carichi superiori. Lo svantaggio delle schede di forza è che la sessione di allenamento avrà un volume minore date le minori ripetizioni, seppur con un carico maggiore, e il rischio di infortuni potrebbe aumentare se non stiamo attenti.

## Allenarsi in sicurezza

Farsi male quando ci si allena è molto più facile di quanto si creda, potrebbe bastare anche una sola ripetizione fatta male. Per questo è consigliabile almeno per un periodo andare in palestra e imparare bene la tecnica degli esercizi.

Le regole minime sono:

- **Core:** Contrarre i muscoli addominali stabilizza la colonna vertebrale e il bacino.
- **Scapole:** Durante gli esercizi, assicurati che le scapole siano leggermente retratte (tirate

verso la colonna vertebrale) e depresse (abbassate). Questo posizionamento favorisce la stabilità delle spalle e riduce il rischio di infortuni.

- **Esecuzione:** Esegui gli esercizi con movimenti lenti e controllati. La fase di sforzo può essere più esplosiva, mentre quella di ritorno in posizione sarà più lenta.

Per prevenire infortuni lo stretching statico è poco efficace: molto meglio l'allenamento con sovraccarichi, che rinforza i tessuti e migliora la mobilità reale. È preferibile lo stretching attivo per scaldarsi, lasciando quello passivo solo per il relax post-allenamento.

Molti temono l'idea di dover interrompere l'allenamento a causa di infortuni o impegni, spaventati dalla prospettiva di perdere mesi di duro lavoro. Spesso però questa paura è in gran parte infondata. La maggior parte della forza e della massa può essere riacquisita in poche settimane o in un paio di mesi di allenamento graduale e ben strutturato, anche per stop di quattro mesi.

**Dieta** I muscoli sono fatti di proteine, quindi è essenziale assumerne a sufficienza attraverso l'alimentazione. Le proteine si trovano in prodotti animali (carne, pesce, uova, latticini) e vegetali (legumi, tofu, seitan). Ogni particella del nostro corpo è fatta da cibo. Noi convertiamo il cibo in pezzi del nostro corpo. Quindi, per aumentare la massa muscolare, possiamo mangiare un po' di più, non necessariamente in quantità, ma in calorie.

Come calcolare il fabbisogno calorico?

Per sapere quanto mangiare di più, dobbiamo prima sapere quanto mangiamo abitualmente. Possiamo utilizzare delle app per smartphone per segnare scrupolosamente tutto ciò che mangiamo per una settimana, senza andare a memoria. Alla fine della settimana, calcoliamo le calorie totali e dividiamo per 7 in modo da ottenere la media giornaliera.

Se il peso è rimasto stabile questa la settimana, possiamo considerare quelle calorie come il nostro riferimento per il mantenimento del peso.

Come ripartire i macronutrienti?

Una linea guida generica è quella di assumere tra 1,5 e 2,5 grammi di proteine per chilo corporeo (2.2–2.5 g/kg è solitamente raccomandata in deficit calorico, durante la dieta, per preservare massa muscolare). Mentre tra 0,8 e 1,2 grammi per chilo di peso corporeo al giorno per i grassi. Le restanti calorie vanno in carboidrati.

Se vogliamo dimagrire invece riduciamo le calorie di circa un 10%, ma tenendo una ripartizione dei macro nutrienti bilanciata. Non pensate di ridurre i grassi, perché questi sono fondamentali per avere un buon assetto ormonale come l'ormone della crescita, il testosterone ed altri legati alla sessualità. Non è consigliabile scendere sotto i 0.6–0.8 g/kg.

Ci si accorgerà presto, soprattutto chi si allena, che ridurre le calorie, mantenendo 2 grammi di proteine per peso corporeo, è qualcosa di piuttosto difficile. Questo perché non esiste un cibo fatto solo di proteine, ma avrà anche grassi e carboidrati e tutti assieme concorreranno nell'aumentare le calorie totali. Un modo efficace è mangiare cibi molto proteici e poco calorici come pollo, alcuni pesci, tofu, yogurt greco, fiocchi latte, albumi. Se si vuole un po' più di varietà o di sapore, si possono utilizzare le proteine in polvere. Possiamo integrare anche la creatina che oltre ad aumentare la disponibilità di energia nei muscoli, ha benefici cognitivi e mentali migliorando memoria, concentrazione e attenzione e supporto il tono dell'umore. Volendo non serve nessuna integrazione, ma questi prodotti possono aiutare, mentre per le altre sostanze starei molto attento, o eviterei. Sui social dobbiamo stare attenti a personaggi

che dicono di aver raggiunto i loro risultati in modo naturale, senza anabolizzanti. Questo può portare frustrazione a chi ci crede, finendo per prendere sostanza per ottenere un fisico che la natura non può offrire. Questi prodotti possono compromettere il tuo corpo per sempre, in maniera irreversibile, potete fare una breve ricerca su internet per capire meglio. Sono numerosi i casi di ragazzi giovani nel mondo del bodybuilding che soffrono di impotenza o nel peggiore dei casi hanno un infarto. Una regola approssimativa dice che il peso che puoi raggiungere in modo naturale è la tua altezza più dieci, quindi se sei alto 1.80m puoi raggiungere gli 80+10kg con una bassa percentuale di grasso. Non tutti possono raggiungere questo risultato, dipende dalla tua genetica.

Anche in questo caso dare più stimoli al corpo può essere una buona idea per non farlo adattare. Possiamo mangiare di più nei giorni in cui ci alleniamo e meno in quelli di riposo. Possiamo concederci un giorno a settimana di "sgarro" non esagerato. Possiamo anche modulare su base settimanale, alternando una dieta ipocalorica per tre settimane, seguita da una settimana a calorie di mantenimento. Durante diete prolungate in deficit calorico si osserva spesso un adattamento metabolico (riduzione del dispendio energetico), ragione per cui perdere peso può diventare più lento col tempo. In ogni caso, la cosa migliore è sempre andare da un nutrizionista per non rischiare di fare errori.

Perché le diete drastiche non funzionano? Le diete drastiche e l'eccessivo allenamento cardio possono essere controproducenti perché il corpo va in una sorta di protezione. Il nostro organismo si è evoluto per sopravvivere e non sa che stiamo facendo una dieta e, potrebbe pensare erroneamente ad una carestia. Quello che vede è che stanno entrando meno calorie, quindi inizia a conservare i grassi, che possono servire, e a mangiarsi i muscoli. Quindi si vedrà sulla bilancia un calo di peso, ignorando che sarà più per la perdita muscolare che di grasso. Presto o tardi finirà anche questo calo e, demotivati dal non aver raggiunto l'obiettivo desiderato, si ritornerà alla dieta di prima. In teoria quindi si ritornerà al peso di prima, ma avendo modificato il metabolismo che conserverà più grassi, prenderemo il peso di prima con l'aggiunta di altri chili. Per questo è importante dimagrire lentamente.

Dieta nell'antica Grecia significava stile di vita, non periodo di sacrificio dove si mangia poco. Quindi bisogna pensare ad una dieta che sia sostenibile nel tempo e che si possa fare per tutta la vita. Come detto non si tratta di mangiare meno, ma solo meno calorico. Potenzialmente si potrebbe dimagrire mangiando pure di più.

Quindi gli allenamenti cardio non servono per perdere peso? L'allenamento cardio è importante per l'apparato cardiovascolare, avere più fiato e resistenza e anche per perdere peso. La dieta però ha un impatto più forte sulla perdita di peso rispetto all'esercizio fisico da solo. Facciamo qualche esempio:

Tagliare 500 kcal al giorno dalla dieta equivalgono a perdere circa 0,5 kg a settimana ed è facile da ottenere se togliamo ad esempio cornetto e cappuccino ( 350 kcal) o riducendo l'olio a pranzo/cena passando ad da 3 cucchiai a 1 solo ( 240 kcal), portando a quasi 600 kcal, senza muovere un muscolo.

Raggiungere questi risultati con l'allenamento è molto più difficile:

HIIT intenso 30 min: 350-450 kcal

Corsa 30 min: 300-400 kcal

Camminata veloce 1 ora: 250-300 kcal

Allenamento in zona 2 1 ora: 300 kcal

Per "compensare" una pizza margherita da 800 kcal servono quasi 3 ore di cammino.

L'ideale però, per i motivi citati prima, sarebbe integrare tutto, una buona dieta, allenamenti di resistenza e allenamenti in zona 2 e/o HIIT.

Gli allenamenti HIIT (High-Intensity Interval Training) sono molto brevi, durano dai 4 minuti (Tabata) fino a 15 minuti. Se durano di più, probabilmente non li stiamo facendo abbastanza intensamente. Essendo a intervalli un esempio potrebbe essere: 30 sec di corsa veloce seguiti da 30 sec camminata, ripetuto più volte. Quando si corre, va fatto al massimo, più forte che si può, senza risparmiarsi.

Allenamenti in Zona 2, ovvero a circa il 60–75% della frequenza cardiaca massima, che potete monitorare con uno smartwatch. Se non avete uno smartwatch potete fare esercizio respirando solo con il naso e mai con la bocca. Questi allenamento comprendono esercizi come: camminata veloce, bici leggera, jogging tranquillo per 45–90 min.

Entrambi i tipi di allenamento sono efficaci per la perdita di peso. L'HIIT offre risultati rapidi ed è efficiente in termini di tempo, mentre l'allenamento in Zona 2 è meno stressante e può essere sostenuto per periodi più lunghi.

**Dove impieghiamo le nostre calorie?** Osserviamo il seguente grafico: l'BMR (metabolismo basale) è l'energia che il corpo brucia per mantenere le funzioni vitali (respirazione, circolazione, attività cerebrale), rappresenta il grosso del nostro dispendio calorico. Successivamente troviamo il NEAT che sono le attività non associate all'esercizio fisico, le normali attività quotidiane, come fare le scale o spostarsi a piedi. Seguito dal TEF, le calorie impiegate nella digestione. Solo alla fine troviamo l'EAT le calorie bruciate dallo sport vero e proprio.



Per bruciare più calorie quindi, più che aumentare l'attività fisica, risulta efficace aumentare il metabolismo. Possiamo cambiare il metabolismo o è fissato dalla nostra genetica? Ciò che più influenza il metabolismo è la massa muscolare, sui cui possiamo intervenire.

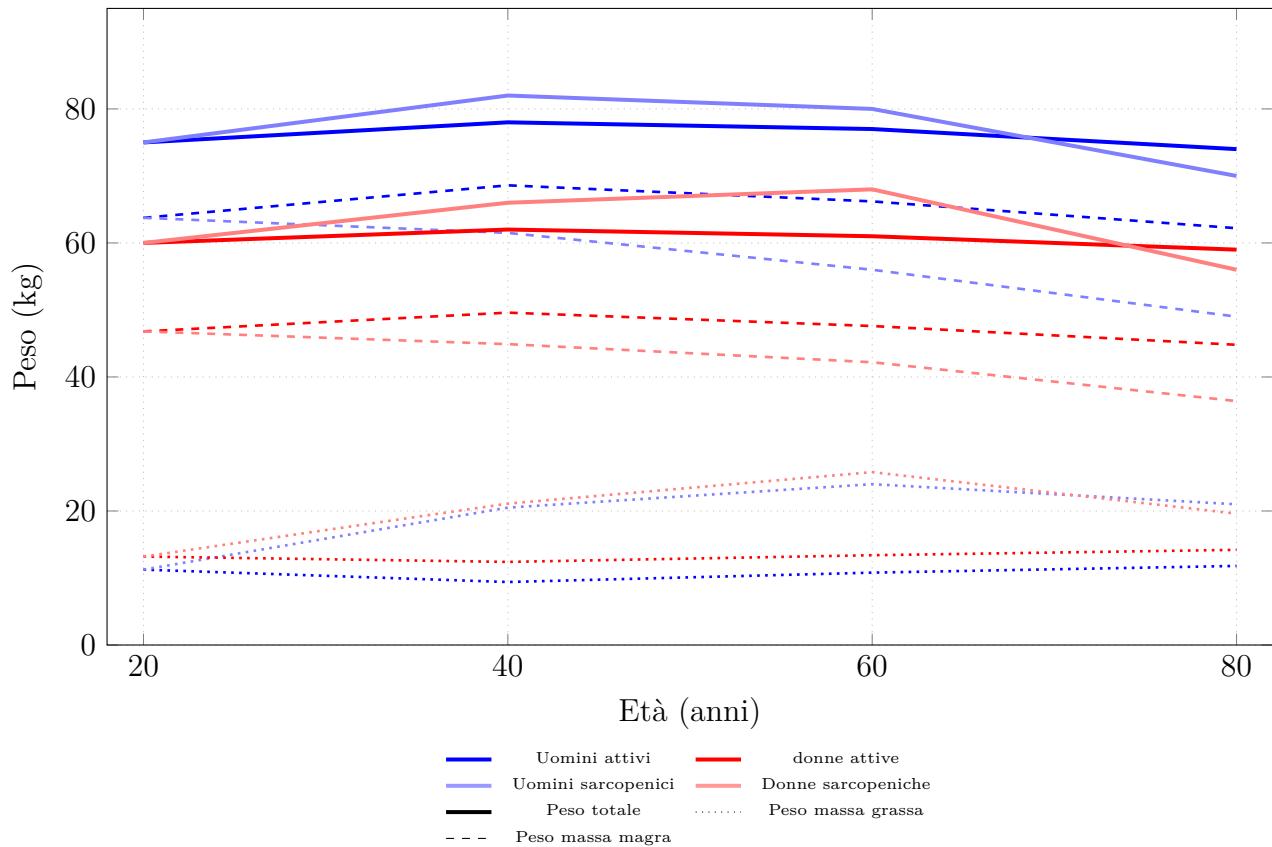
Prendiamo come esempio un uomo di 35 anni di 80 kg con uno stile di vita sedentario, il suo BMR potrebbe essere di circa 1.700 kcal/giorno. Se la stessa persona, tramite l'allenamento, sostituisse 10 kg di grasso con 10 kg di muscolo, porterebbe il suo BMR a circa 1.950 kcal/giorno. Un incremento di circa 200-300 kcal al giorno può sembrare poco, ma in una settimana sono circa 2.100 kcal, l'equivalente di un intero giorno di cibo extra senza ingrassare.

Inoltre il metabolismo, non sembra cambiare così tanto con l'età. Secondo uno studio della Duke University<sup>150</sup> che ha analizzato le calorie medie bruciate quotidianamente da oltre 6.600 persone di 29 Paesi in tutto il mondo, con un'età variabile da appena 8 giorni. fino a 95 anni. I ricercatori hanno osservato che il metabolismo resta piuttosto stabile fino ai 60 anni. Il vero declino è stato riscontrato a 90 anni, dove risulta del 26% più basso rispetto alla mezza età. Negli anni cambia più lo stile di vita che il metabolismo.

Il leggero calo del BMR legato all'età dipende dall'efficienza nel consumo di energia, ma soprattutto dalla perdita di massa muscolare. Di seguito possiamo vedere come può cambiare il peso in uomini e donne attivi o con sarcopenia (naturale processo biologico che porta alla progressiva perdita muscolare). Notiamo come in persone che allenano la massa muscolare,

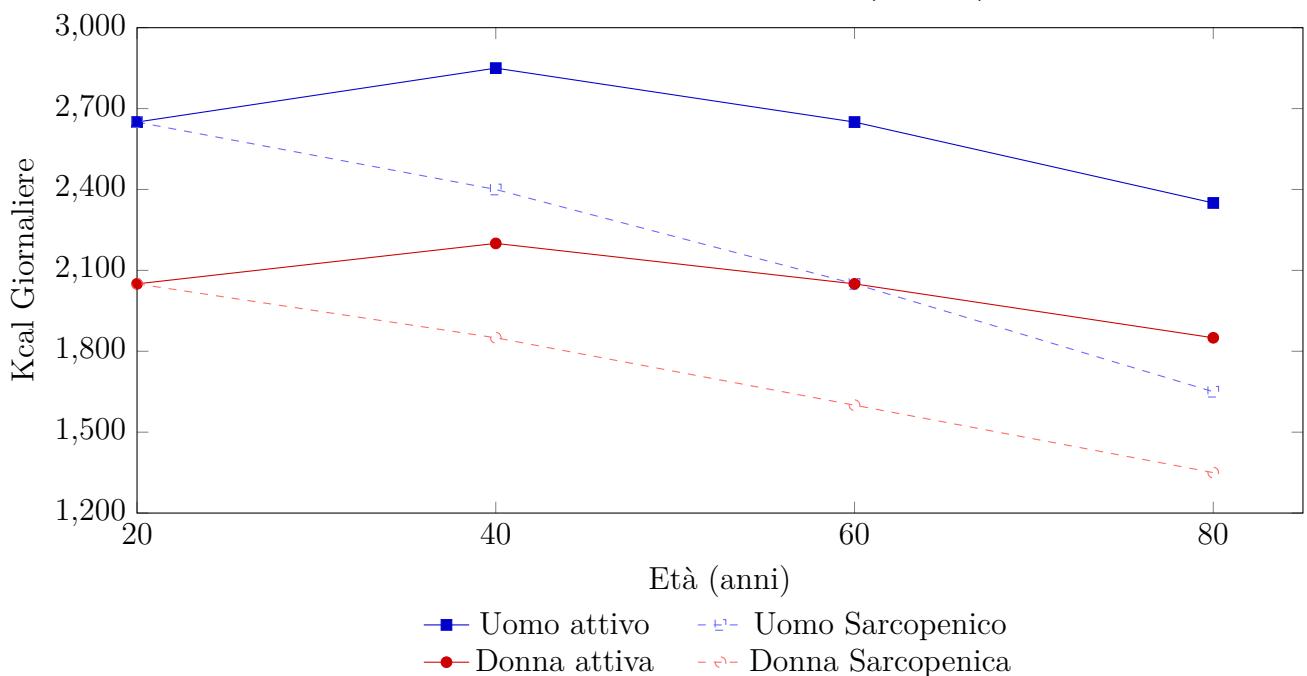
su valori medi, il peso tende a restare più stabile, mentre chi non si allena ha una perdita di muscoli e un aumento di grasso con l'età.

### Evoluzione Corporea: Confronto Uomo vs Donna



Qui di seguito possiamo vedere qual è l'introito calorico mediamente necessario a mantenere un corpo sarcopenico rispetto a uno allenato. Dopo i 40 anni, con l'inizio della sarcopenia, è inoltre importante aumentare la quota proteica.

### Evoluzione del Fabbisogno Calorico (TDEE) con l'Età



Va precisato che entrambi i grafici sono stati realizzati da me, deducendo le informazioni da alcune ricerche<sup>151 152 153</sup>

Altro parametro piuttosto influente su cui possiamo lavorare è il NEAT, quindi i classici consigli, preferire le scale rispetto all'ascensore, limitare l'utilizzo dell'auto e, valutare l'utilizzo di scrivanie per lavorare in piedi.

Il TEF sembra molto legato alla nostra costituzione, ma sappiamo che alcuni cibi consumano più calorie per essere processati. Le proteine hanno un costo energetico del 20% 30%, seguiti dai carboidrati con un 5% 10% e infine i grassi Grassi 0% 3%. Una alimentazione ricca di proteine può portare benefici, ricordano che una dieta sana deve essere bilanciata coi macronutrienti. Oltre ai macronutrienti, i cibi integrali e meno processati richiedono più energia per essere scomposti.

È interessante notare come sia tutto collegato. Seppur l'allenamento (EAT) non aumenti tanto il dispendio energetico sul breve termine, lo va a aumentare sul lungo termine (BMR). Per aumentare la massa muscolare e l'BMR non basta solo l'allenamento, ma anche l'alimentazione, apportando le giuste proteine che influenzano il TEF.

**Riposo** È importante non allenare due giorni di fila lo stesso gruppo muscolare. Una buona idea è alternare i giorni di petto e tricipite con i giorni di schiena e bicipite, oppure gli esercizi di spinta e gli esercizi di tirata. Soprattutto, è fondamentale il sonno. Senza un numero sufficiente di ore di sonno, faticheremo a mettere massa muscolare.

Infine una settimana di scarico o riposo è consigliata ogni 4-8 settimane di allenamento. Ascolta sempre il tuo corpo: se noti un calo persistente delle prestazioni, fatica cronica, dolori articolari o muscolari che non passano, potrebbe essere il momento giusto per un deload.

Dopo una settimana di scarico potresti avvertire una leggera diminuzione della forza nelle prime sessioni. Generalmente, bastano 1-2 allenamenti per tornare ai carichi abituali. Mentre la perdita di massa muscolare si verifica solitamente dopo 2-3 settimane di inattività totale. Una singola settimana di stop non è sufficiente a causare una perdita rilevante.

#### Consigli per dormire

Solitamente la grossa difficoltà nel prendere sonno è legata ai pensieri, dove si organizza, pianifica e ripensa. Questo ci attiva mentalmente e, quando ci accorgiamo, iniziamo a pensare che se non riusciremo a prendere sonno velocemente, non riusciremo a riposare a sufficienza e l'indomani saremo stanchi. Questo però ci attiverà ancora di più, entrando così in un loop dove più ci sforzeremo di dormire e più difficilmente ci riusciremo. Come sappiamo non possiamo pensare di smettere di pensare, ma possiamo pensare ad altro, come ad esempio portare l'attenzione sul nostro corpo o sul nostro respiro.

Quello che funziona per me, è portare l'attenzione sulle immagini. Quando chiudiamo gli occhi vediamo nero, ma se facciamo un po' di attenzione, almeno nel mio caso, vedremo delle macchie, delle forme irregolari, bianche o leggermente colorate. Osservando queste forme, come si muovono e come mutano, con un po' di tempo e pazienza diventeranno sempre più complesse, assumendo forme razionali di persone e paesaggi. Si potrebbero sentire anche dei dialoghi senza molto senso. Se riusciamo ad osservare queste immagini e suoni senza cercare di controllarli per dargli una forma prima del tempo, ma osservandoli semplicemente come un film, non so il perché, ma questo mi aiuta a prendere sonno in poco tempo.

Una tecnica è quella chiamata mental shuffle, dove si pensa ad alcune parole che iniziano con la lettera a, poi con la b, con la c e così via, senza fissarsi troppo sulle singole parole.

L'esercito americano utilizza una tecnica, sviluppata da Lloyd Winter, che li aiuta ad addormentarsi anche in luoghi e situazioni difficili. Fase 1: rilassare ogni parte del proprio corpo, partendo dal viso (lingua compresa) fino alle gambe, respirando lentamente. Fase 2: ripulire la mente immaginandosi sdraiati in una canoa su un lago calmissimo, sotto il cielo blu e senza nulla intorno, oppure avvolti da un'amaca di velluto nero in una stanza completamente buia<sup>154</sup>.

Un altro aiuto per aiutarci, è cercare, ad esempio su youtube, dei racconti per dormire.

Può essere utile fare attività rilassanti una o due ore prima di andare a letto. Si consiglia anche di non utilizzare schermi.

Se abbiamo dormito male, secondo uno studio pubblicato sulla rivista Physiology & Behavior<sup>155</sup>, possono aiutare 20 minuti di movimento per recuperarsi.

Altre cose da evitare sono: Riposini pomeridiani, bevande alcoliche, caffè, thé, energizzanti o alimenti ricchi di zuccheri, fumo, sport nelle ore che precedono il sonno. Può aiutare invece: Rimuovere luci e rumori, anche con una mascherina o dei tappi, andare a letto e svegliarsi più o meno alla stessa ora, dormendo circa 7/8 ore. Bere del latte caldo o fare un bagno caldo, tenere la temperatura della stanza tra i 18 e i 21°, mangiare leggero e due ore prima di andare a letto e nascondere orologi e sveglie, che mettono pressione sul dormire in fretta.

## Riassumendo

Riassumendo, come si raggiunge la felicità? Qua si aprono tante domande, ad esempio: perché proprio la felicità e non la serenità? La contentezza? Il vivere in linea con i propri valori? O ancora: Cos'è la felicità? So cosa non è, ovvero quella sensazione, vicina all'euforia, immutabile, che una volta raggiunta, durerà per sempre. Oltre a non essere possibile, non sarebbe nemmeno desiderabile. Tramite le emozioni che etichettiamo come negative che agiamo, impariamo e ci miglioriamo. Se abbiamo paura possiamo reagire paralizzandoci o con coraggio, se abbiamo rabbia possiamo reagire con violenza oppure con grinta. Quindi, non esistono emozioni negative, dipende tutto da cosa ne facciamo. Sono le emozioni "negative" a farci conquistare i nostri traguardi e avvicinarci a ciò che siamo. Quindi il problema non è la paura, la rabbia o la tristezza, ma essere tristi di provare paura, rabbia, tristezza. Per gestire questi pensieri, ne dobbiamo essere consapevoli, quindi esercitare la metacognizione, ovvero, pensare ai nostri pensieri, diventare osservatori della nostra attività mentale. Uno degli esercizi per sviluppare questa abilità è la meditazione. Spesso non decidiamo di ragionare circa la nostra condizione, lo facciamo senza renderci conto, in maniera automatica, reattiva, compulsiva, non appena si. Quando reagiamo a una condizione interna o esterna, senza che ci abbiamo pensato, probabilmente non siamo stati autentici, perché non lo abbiamo deciso consapevolmente. Se ci accorgiamo che stiamo inseguendo un pensiero non utile o funzionale, possiamo, senza giudicarci e in maniera gentile, ritornare a fare quello che stavo facendo (non possiamo non pensare, ma possiamo pensare ad altro) e, decidere un momento specifico della giornata a questo contenuto mentale. Perché in maniera gentile? Perché il nostro cervello cercherà di evitare le situazioni che lo fanno stare male, così, in futuro, allo stesso modo, cercherà di evitare la consapevolezza e la metacognizione. Parallelamente possiamo elencare tre cose di cui siamo grati a fine giornata.

Per quanto riguarda la relazione con gli altri ricordiamo:

- Non scendere troppo velocemente a conclusioni, potremmo aver capito male o non aver preso in considerazione tutti i casi che renderebbero legittimo quel comportamento
- Non pretendere che gli altri la pensino come te.
- Prova a pensare alle intenzioni della persona. Voleva davvero ferirti?
- Potresti decidere di non voler frequentare più quella persona, ma le corde che tocca questa persona, che ti sanno attivare, che ti sanno far arrabbiare, le potrebbe toccare qualcun altro.
- Buttala sul ridere, cerca di non prenderti sul serio. Se qualcuno ti critica rispondi semplicemente, ok mamma! Scusa capo!

Libri da cui ho tratto questo capitolo:

- La trappola della felicità<sup>156</sup>
- L'arte di non amareggiarsi la vita<sup>157</sup>
- La legge del contrario<sup>158</sup>
- Il coraggio di non piacere<sup>159</sup>
- Psicosoluzioni<sup>160</sup>
- Istruzioni per rendersi infelici<sup>161</sup>
- Psicotrappole<sup>162</sup>
- Cogito ergo soffro<sup>163</sup>
- Facci caso<sup>164</sup>
- L'era del cuore<sup>165</sup>
- Agilità emotiva<sup>166</sup>
- Il manuale della felicità<sup>167</sup>
- Risveglia la vita che sei<sup>168</sup>

## Comunicazione

- Ascolto attivo: Ascolta davvero, non pensare a cosa rispondere mentre l'altro parla. Prendi seriamente in considerazione che potresti non avere ragione. Riformulare quello che abbiamo capito dell'altro è un modo efficace per mostrare ascolto autentico e chiarire possibili malintesi, validando emotivamente come crediamo che questo lo faccia sentire. Se criticano le nostre idee, evitiamo di pensare che ci stiano criticando come persona. Noi non siamo le nostre idee, possiamo cambiarle come cambiamo delle vecchie scarpe.
- Uso del dialogo Socratico: fai domande invece di affermazioni, per far emergere le lacune di un pensiero. Come ad esempio:
  - puoi definire cosa intendi con ... ?
  - Qual è il bisogno che ci sta dietro? o qual è il sottotesto di quello che stai cercando di dimostrare?
  - Quali soluzioni proponi?
- Ammettere di non sapere: difficilmente riusciremo a comunicare bene se siamo in forte reazione emotiva. A volte la cosa più utile è prendersi tempo prima di rispondere.
- Distinzione tra persona e idea: Nelle discussioni capita spesso di andare fuori dal tema principale. Bisogna fare attenzione costante e, richiede un grosso sforzo, perché è molto facile ritrovarsi a rincorrere inconsapevolmente il nuovo tema scelto dall'interlocutore. Ad esempio potresti sentirti dire: Tu sei X: Sei troppo rigido mentalmente, sei troppo giovane, troppo vecchio, non vivi questa realtà ecc... Risposta possibile: Critica quello che ho detto e non quello che credi che io sia.
- Generalizzazioni: Attenzione a parole come tutti, nessuno, sempre, mai ecc... Apparentemente generalizzare sembra semplificare, ad esempio tutte le persone di questo paese, etnia, sesso, religione sono tutte criminali. Si crea una regola semplice e chiara. Questo però svia dal focus della questione, e senza, ci sarebbe più chiarezza e meno rumore. Infatti anche se stabilissimo che un gruppo di persone è in un certo modo, alla fine per il diritto, ogni singolo individuo dovrà rispondere della legge e, l'appartenenza ad un gruppo non potrà essere né un attenuante né un aggravante, diventando così irrilevante il gruppo al fine della conversazione.

Possiamo imparare tutto il manuale delle fallacie argomentative, i bias, le tecniche di retorica, ma alla fine, possiamo riassumerle nella domanda: da A ne consegue necessariamente B?

L'obiettivo della comunicazione non è quello di far cambiare idea al nostro interlocutore, perché dovremmo avere questo bisogno?

Sarebbe bello che un argomentazione logica, con dati, fonti e statistiche sia vincente, ma spesso cambiamo idea quando passiamo attraverso l'aspetto emotivo e valoriale. Quando noi parliamo a una persona per persuaderla delle nostre argomentazioni, evidenziamo i punti che per noi sono importanti, in base alla nostra sensibilità. Il nostro interlocutore però avrà valori diversi dai nostri ritenendo quindi le nostre argomentazioni non fondamentali. Ad esempio, spiega Robb Willer, psicologo dell'Università di Stanford i liberali sono più favorevoli ad accettare argomentazioni che fanno leva su l'uguaglianza e l'equità, mentre per i conservatori è più vantaggioso orientare la discussione su posizioni di rispetto per l'autorità.

Quando ci accorgiamo che il nostro interlocutore non ci ha compresi, possiamo dire: non hai capito! O: non sono riuscito a spiegarmi bene. In entrambi i casi notiamo che il messaggio non è arrivato a destinazione, ma il secondo approccio, riporta a noi la responsabilità di non aver saputo comunicare correttamente. Bisognerebbe cercare di tenere la conversazione su una linea positiva, idealmente anche se non riceviamo la stessa cortesia, siccome due cose sbagliate non ne fanno una giusta. Anche alzare la voce è una pratica che andrebbe evitata. Molte persone lo fanno senza accorgersi e senza cattiveria, ma dall'altra parte, il nostro interlocutore, se siete in un ambiente silenzioso, dove entrambe le parti possono ascoltarsi agevolmente, il messaggio che comunicherete potrebbe essere rabbia, tensione, o di voler sovrastare l'altro. Per essere sicuri di aver compreso il punto di vista altrui, quando ha finito, proviamo a riassumere la sua posizione e chiediamo conferma di aver capito correttamente, anche dal punto di vista emotivo e come crediamo che questo lo faccia sentire. Questo stratagemma consente a noi di verificare di aver capito e, all'altro la conferma di essere stato compreso e ascoltato. Anche un semplice cenno affermativo con la testa può aiutare a creare questa connessione.

Uno studio pubblicato su *Science*<sup>169</sup> osserva che possono bastare circa 10 minuti per ridurre i pregiudizi di una persona contraria ai diritti dei transgender. Chiedendogli di condividere esperienze personali mettendosi nei panni dell'altro.

Durante i dibattiti, invece di chiedere alle persone semplicemente quale sia la loro idea, è più efficace chiedere loro come sono giunti a questa idea. Se non sanno come sono giuste a questo pensiero, forse l'anno assorbito in maniera acritica dall'ambiente. Le persone sono più propense ad accettare un concetto quando riescono a raggiungerlo autonomamente, attraverso il proprio ragionamento e la propria esperienza. Pertanto, è preferibile adottare un approccio in cui ci poniamo come ascoltatori, chiedendo alle persone di condividere le loro esperienze e interrogandole senza sembrare inquisitori. In questo modo, le guidiamo a riflettere sui punti in comune tra la loro esperienza e la nostra idea, permettendo all'interlocutore di giungere autonomamente a simili conclusioni tramite una ricerca attiva. Fare domande che mostrino il perimetro della sua idea, dove il confine è grigio e non più bianco o nero, permette di metterlo di fronte alle zone più lacunose della sua teoria. Potrebbe anche accadere il contrario, ricevendo validi punti di vista su cui riflettere.

Il dialogo socratico, semplificando, sono una serie di botta e risposta tra affermazioni del nostro interlocutore e di successive nostre domande. Si differenzia quindi dai dialoghi che più frequentemente vedono le due parti usare ulteriori affermazioni in risposta all'interlocutore. Ad esempio se una persona ci dice: "non è giusto", invece di spiegare perché secondo noi si sbaglia, potremmo chiedere: "cosa intendi con giustizia?" o ancora: "Come mi sarei dovuto comportare secondo te?" Questa è un'ottima domanda per far mettere nei propri panni l'altro. Chi domanda comanda! Se vuoi cambiare discorso può bastare una domanda. Se vuoi spostarti da dove siete ora, puoi dire: Dov'è aperta ora una birreria in zona? Questa domanda farà indagare le persone, in modo da chiedersi se anche loro hanno voglia di birra.

In questo modo possiamo capire anche da dove provengono le sue convinzioni, potrebbero dipendere all'appartenenza a une fede politica o religiosa. Cambiarle può significare rinunciare a un pezzo della propria identità, e questo non è facile per nessuno. Perfino gli scienziati, pur in presenza di prove eclatanti, faticano a cambiare opinione se le hanno dedicato la loro vita. Così, prima di proporre i vostri dubbi esprimete tutto il rispetto possibile per il suo credo, sportivo, etnico, religioso, politico ecc... La probabilità che comunque si fallisca, anche con le migliori accortezze può essere alta e, a quel punto il nostro interlocutore potrebbe informarsi ancora di più sulle cose che già conosce, per avere nuovi punti di vista e successivamente "armi" per contrastare le vostre posizioni. In questo caso, avremo ottenuto l'effetto opposto a quelle

sperato.

Diversi studi hanno cercato di trovare correlazioni tra caratteristiche caratteriali e di stile di vita e la flessibilità mentale. Ad esempio la solitudine può portare a un aumento di idee estremiste, poiché l'isolamento sociale tende a rinforzare i pregiudizi e a ridurre la tolleranza verso chi è percepito come “diverso”<sup>170</sup>.

Un altro studio del 2005 pubblicato su Apsa<sup>171</sup> ha analizzato le opinioni politiche di 12.000 gemelli negli Stati Uniti e in Australia. I dati hanno messo in luce che i gemelli identici hanno maggiori probabilità di concordare su questioni politiche rispetto ai gemelli fraterni. La genetica rappresenta solo uno dei molti fattori che influenzano l'orientamento politico, poiché le scelte e le preferenze sono fortemente plasmate anche dall'ambiente sociale, culturale e dalle contingenze storiche<sup>172</sup>.

Importante è prendere consapevolezza di quanto tempo ci potrà volere. Tutti hanno bisogno di tempo per abituarsi a un'idea nuova<sup>173</sup>.

Sottraiamoci dal dover parlare del trend del momento, dal gossip e la cronaca. Prendiamoci tempo per riflettere e, per non aumentare ulteriormente questo rumore di informazioni frettolose. Quando viviamo qualcosa, anche guardare una serie TV, godiamocela, riflettiamoci su se ne abbiamo voglia. Questo dovrebbe essere il fine e non l'input per farci riflettere su cosa possiamo dire a riguardo, in modo da farlo vedere agli altri.

Un errore comunicativo frequente è credere di sapere dove il nostro interlocutore stia andando a parare. Ci sono alcune conversazioni dove una persona tenta di rispondere, l'altra pensa a cosa crede stia per dire, non ascolta più e pensa a cosa rispondere o risponde. Una sorta di botta e risposta mentale. Quando ascoltiamo davvero il nostro interlocutore, non abbiamo bisogno di pensare ad una risposta, perché quest'ultima, probabilmente, verrà fuori in maniera spontanea.

Molto diffusi sono anche i libri che parlano del linguaggio del corpo, come qualcosa di infallibile. Numerosi studi hanno osservato che in maniera inconscia facciamo dei movimenti che hanno un loro significato, ma è sbagliato vedere certi atteggiamenti come una correlazione certa con il mondo interiore del nostro interlocutore. Magari la persona accavalla le gambe per trovare una posizione più comoda o si gratta il naso perché semplicemente gli prude. O ancora, magari non ci sta ascoltando, sta pensando ad altro e il suo linguaggio del corpo sta reagendo al suo dialogo interiore e non al nostro.

Porsi nel modo giusto è importante anche per gestire le diatribe. A volte si instaurano dei meccanismi strani, dove non è più importante il chiarirsi, ma il vincere la discussione.

Quando ad esempio qualcuno discute su dove mangiare la pizza, per qualcuno risulta strano, perché questo è solo un pretesto per stare in compagnia. Più o meno consapevolmente credo che anche per loro sia questo l'obiettivo, ma contemporaneamente, per qualcuno, inconsciamente è l'affermazione del proprio rango, negoziando gerarchie sottili. Cedendo sulla scelta del ristorante ‘Andiamo dove preferisci’, si ottiene un vantaggio strategico: si appare più accondiscendenti e maturi, o volendo, ma sconsigliabile, potremmo a giudicare l'esito della serata da una posizione di forza.

Mostrare rabbia raramente genera rispetto: più spesso può provocare paura o risentimento. Ripensa a quando qualcuno si è infuriato con te e a quando, invece, qualcuno ti ha risposto con calma alla tua rabbia: quale delle due persone ti è sembrata degna di rispetto? Perché poi dovremmo arrabbiarci? Di cosa ci stiamo arrabbiando? Molto spesso ci arrabbiamo solo perché l'altro non la pensa come noi. Se qualcuno si arrabbia, quale informazione può darci

sulla persona e la sua sensibilità?

A volte se qualcuno ti provoca e, tu "subisci", è possibile che dall'altra parte la persona si sentirà in colpa per averlo fatto o forse si stuferà nel non riuscire di farti arrabbiare. Comunichiamo al nostro interlocutore che ci siamo accorti che ha spostato il discorso dall'oggetto della questione a noi o semplicemente ignoriamolo. Giustificarsi o contrattaccare talvolta rischiano di dare troppo peso alla questione.

Possiamo presupporre che l'altro non dica quello che dice per farci del male, ma per comunicare qualcosa, magari non nel modo migliore possibile. Forse può suonare strano, ma credo che la gente faccia sempre del suo meglio. Forse ci ha trattato male, ma forse non ha mai visto altre modalità di risoluzione, forse non ha una buona intelligenza sociale, ma ha comunque fatto il meglio con ciò che aveva a disposizione.

Quando una persona si sta arrabbiando, può essere utile deviare la conversazione dall'oggetto del dibattito e portarlo sulla meta-comunicazione, ovvero su come si sta comunicando, che possono essere i toni, l'essere andati sul personale, essere usciti dal tema principale ecc... Un'altra strada è sdrammatizzare. Se uno dice in modo autoritario: passami quella penna! Puoi rispondere: certo capo! Agli ordini! Per fargli capire che si è posto in modo da capo anche se non lo è. Come se dicesse: guarda che volontariamente o no, hai cercato di abbassare il mio status e io te lo faccio notare.

Nelle discussioni capita spesso che si smette argomentare la propria posizione, e si critica la persona: tu sei troppo quadrato/rigido, hai sempre bisogno di avere ragione, non riesci mai a vedere le cose da un altro punto di vista ecc... Queste frasi non dicono nulla sulla critica appena mossa, sull'oggetto della questione, ma solo su ciò che il nostro interlocutore crede che noi siamo. Quando succede dobbiamo essere molto lucidi a non farci trascinare in questa nuova discussione, diversa da quella originaria, andando sulla difensiva, ma far notare che la discussione ha perso il focus originale. Uno può fare una buona critica ad un film, senza essere un regista e, allo stesso modo, se dico cose giuste o sbagliate saranno quest'ultime a parlare e ad essere valutate per quello che sono e, non chi le ha dette. Perché uno dovrebbe scegliere di criticare la persona se ha possibilità di criticare il ragionamento? Questo potrebbe far supporre che forse non ci sono altre carte vincenti da giocare in quella mano.

Spesso inconsapevolmente veniamo trascinati in altre discussioni, chiediamoci sempre se da A ne consegue B. Alcuni esempi:

- Tutti ne parlano solo perché é di moda.

Questo commento non invalida né il contenuto né l'importanza, anzi, se un argomento è di "moda", ad un certo livello, potrebbe avere almeno un'importanza culturale.

- É troppo giovane per...

Per vedere se una persona è brava o competente spesso basta vedere i risultati prodotti in quell'ambito, altre volte con un test. Mediamente i giovani hanno meno esperienza, ma se quella persona dimostra di essere brava, ha dimostrato che questa è solo una tendenza, una generalizzazione, non una regola aurea.

- Quella persona non sa comunicare perché si é arrabbiata ed é caduta in questo bias.

La vera domanda è: che effetto ha avuto sugli altri, li ha persuasi? Sono dalla sua parte? Questo è l'unico riferimento, non quante regole della comunicazione ha infranto. Non dovremmo adattare la realtà alle nostre idee, ma viceversa, riadattare le nostre idee ai nuovi dati di realtà.

Dovremmo quindi evitare i litigi? Si, ma non le discussioni.

Se ti arrabbi è perché sei colpevole

Le persone tendono spesso a interpretare una reazione rabbiosa a un'accusa come prova di colpevolezza. Secondo uno studio del team di DeCelles (Università di Toronto), chi è innocente tende a reagire con più rabbia a un'accusa ingiusta. Tuttavia, reagire con calma non garantisce innocenza né è necessariamente un indicatore affidabile.

Attenzione alle giustificazioni. Spiegarsi va bene quel tanto che basta, ma se tendiamo continuamente a giustificarcici, ad un certo livello ci dimostreremo colpevoli, perché implicitamente stiamo creando dei ruoli dove l'altro può porsi a giudice, o comunque la persona a cui dare spiegazioni e, noi come sottoposti. Nelle relazioni quando teniamo fermamente una posizione, invitiamo il nostro interlocutore alla posizione complementare. Se faccio la vittima potrei indurre il mio interlocutore a fare il carnefice. E viceversa. Se uno dice che siamo stupidi, più ci giustifichiamo eccessivamente e più dimostriamo di avere paura che il nostro interlocutore abbia ragione<sup>174</sup>.

## Argomentazione

Perché è importante argomentare quando si parla? Perché l'alternativa sarebbe il: è così e basta, fidati, te lo dico io, per me è così.

Alcuni ricercatori hanno osservato che riconoscere i propri errori non riduce la nostra competenza agli occhi degli altri<sup>175</sup>. Al contrario, mostra sincerità e desiderio di migliorarsi<sup>176</sup>. Altri studi osservano che, nelle aule di tribunale, periti e giurati risultano più credibili e convincenti quando esprimono una sicurezza moderata, piuttosto che bassa o eccessiva<sup>177 178</sup>.

Se vediamo che non c'è nessuna possibilità di comunicare con una persona è meglio non insistere. Argomentare richiede molta energia, sia dal punto di vista emotivo e mentale, mentre senza di essa ci vuole un secondo, non servono prove, logica, ragionamenti ecc... Quando non ci sono più i presupposti per continuare, come educazione, rispetto del tempo e le energie della persona, quello che resta è solo la frustrazione e la delusione.

Quando il dialogo si svuota di argomentazioni, si riduce all'imposizione di un punto di vista rischiando di cadere in forme di prevaricazione comunicativa. Se non si cerca di persuadere l'interlocutore attraverso il ragionamento, si può involontariamente comunicare la pretesa che la propria parola sia vera per definizione, il che può essere percepito come un modo autoritario e dogmatico di porsi.

Quando la critica diventa insulto? Il fatto che ci siamo sentiti offesi non è sufficiente a definire un insulto. L'insulto si differenzia dalla critica spesso per la volgarità e la mancanza di argomentazioni, è gratuito e va sul personale. Anche usare il determinismo non è una buona argomentazione. Dire che in quel contesto del passato ad esempio era normale un determinato comportamento, ma allora anche oggi è così perché è normale così. Posso anche essere d'accordo, ma allora tanto vale che andiamo a fare una passeggiata e non ne parliamo più.

Quando sbagliamo è meglio ammettere il proprio errore ed eventualmente spiegare quali circostanze ci hanno portati a sbagliare, non nel tentativo di essere giustificati, ma per essere compresi.

Qualcuno farà ricorso alla tua empatia, chiedendoti inconsapevolmente di non ragionare in modo pragmatico, ma di usare il cuore come lo stabilisce lui o lei. Se critichi qualcosa vieni

definito qualcosa-fobico, invidioso, buonista. Potremmo chiedere: In che altro modo mi sarei dovuto porre per esprimere il mio pensiero critico senza offenderti?

L'offesa molto spesso è soggettiva, io mi posso offendere perché non ti piace il mio gruppo musicale preferito o la mia squadra del cuore e, la mia sofferenza può essere sincera. Se socialmente iniziamo ad accettare che la ragione la detiene chi si dichiara offeso, può diventare un problema, perché questa persona in modo arbitrario e autoritario potrà decidere cosa gli altri potranno fare o non fare, dire o non dire.

Vediamo questo atteggiamento tra chi litiga sui social e non, ma anche quando si parla di linguaggio inclusivo. Il linguaggio non modifica la realtà, ma è la realtà a modificare il linguaggio. Se rimuovessimo tutte le parole discriminanti per un etnia, non faremmo diventare un razzista meno razzista, ma anzi, forse queste persone potrebbero inventare nuove parole per offendere e per rappresentare la loro realtà. Spesso chi è contrario a questa teoria porta alcuni esempi come: gli eschimesi hanno 20 parole per dire neve, quindi, il loro modo di parlare ha cambiato il loro modo di vedere, rendendolo più accurato. In realtà il loro ambiente, rappresentato nella sua prevalenza da neve, gli ha richiesto di avere un'attenzione maggiore e di conseguenza, creare un linguaggio che lo rappresentasse.

Allo stesso tempo, alcuni linguisti e psicologi sostengono che modifiche nel linguaggio inclusivo possono influenzare la percezione sociale e ridurre pregiudizi, sebbene non risolvano da sole atteggiamenti profondi. Il linguaggio e la realtà si influenzano reciprocamente in molti ambiti culturali e cognitivi.

Se vogliamo fare una critica a una persona possiamo usare il “sandwich della critica”. Si tratta di mettere una critica all'interno di due fette positive. Quindi, si inizia dicendo qualcosa di positivo sulla persona, dopodiché si continua con la critica e si conclude con ancora qualcosa di buono. Secondo Gennaro Romagnoli però quest'ultimo passaggio andrebbe sostituito con un incoraggiamento. Se non riesci proprio a trovare due pregi della persona che hai davanti, allora forse il problema sei tu e il rapporto che si è troppo logorato.

Le critiche sono importanti, se siamo troppo dentro a una cosa, difficilmente riusciremo a valutarci. Se qualcuno ci fa notare un nostro comportamento, è oro! All'inizio ci potrebbe fare male, ma una volta superata questa fase, possiamo essere grati dell'onestà e del coraggio di questa persona, che avrebbe potuto scegliere la strada più facile e non dirci nulla.

Per evitare di attaccare la persona, cerchiamo di circostanziare il commento in modo da renderlo specifico ad un'azione o un momento: quella volta, in quella particolare occasione sei stato maleducato. Invece di dire: sei un maleducato. Se si ha una richiesta invece è meglio formularla in positivo, ad esempio: vorrei che tu arrivassi in orario. Invece di: Non arrivare più in ritardo.

In generale possiamo tenere la conversazione molto semplice, se pensi di aver fatto qualcosa di male, chiedi scusa, che problema c'è a dirlo? Se le argomentazioni sono valide, ma non sei ancora convinto del tutto, puoi dire che vorresti rifletterci un po' su. Se il discorso va in una direzione in cui non sei molto competente, puoi dire che non conosci abbastanza questo campo ecc... Per questo mi spiace quando si arriva a dire: ok, la pensiamo in modo diverso, va bene così. A volte può sembrare un altro modo di dire, io non voglio cambiare idea. A parte su questioni estetiche, penso che si possa sempre arrivare ad un punto d'accordo nelle questioni.

## Manipolazione

Se una moglie, sperimentando una nuova ricetta, che non dovesse riuscire nel migliore dei modi, ponesse al marito la domanda: ti è piaciuta la minestra? Il marito si troverebbe davanti a due

scelte, una personale e unA relazionale. La risposta dal punto di vista personale dovrebbe essere “no”, mentre dal punto di vista relazionale potrebbe essere “si”. Entrambe sono risposte percorribili. Una risposta da manuale di psicologia potrebbe essere: la minestra non mi è piaciuta, ma ti ringrazio perché so con quanto sforzo e quanto amore è stata preparata. Purtroppo, nella realtà, questa risposta, probabilmente ferirebbe comunque il nostro partner. O ancora, alla domanda: hai voglia di portarmi in aeroporto domani mattina? Se si rispondesse: no, ma lo faccio volentieri, siccome so che ti fa piacere; l'altra persona porterebbe rispondere dicendo: accetterei solo se tu lo facessi volentieri. O ancora chiedere: perché sei arrabbiato/a con me? Questa domanda può fare percepire che chi la pone abbia già stabilito come ci sentiamo e, se la risposta dovesse essere che non siamo arrabbiati, verrà talvolta vista come una menzogna, un tentativo di evasione per non rispondere, inoltre, il sentirsi attribuire sentimenti negativi, ci fa spesso perdere la pazienza, portandoci, come conseguenza paradossale, ad arrabbiarci, anche se prima eravamo sereni. Anche se la persona non dovesse arrabbiarsi, si interrogherebbe sul proprio stato d'animo, o di cosa ha fatto per comunicarlo. Iniziando a farsi domande e sondando ogni punto della mente, fino a che non troverà qualche stato d'animo negativo.

#### La profezia che si autoavvera e effetto Pigmalione

Da una ricerca riportata ne il nuovo conformismo<sup>179</sup> di Frank Furedi emerge che la parola “sindrome” non compariva sui giornali degli anni settanta. Nel 1985 invece iniziava a fare la sua presenza in 90 articoli, che diventarono 1000 nel 1993 e 8000 nel 2003. Un discorso analogo per la parola “autostima”, sconosciuta negli anni settanta nei giornali e nel linguaggio quotidiano, mentre oggi è un concetto frequentemente richiamato in relazione a problematiche quali insuccessi scolastici, professionali, familiari, depressione e dipendenze, benché questi fenomeni abbiano cause ben più complesse e molteplici. Kim Hill è un antropologo che ha trascorso molti anni con gli ache, una tribù dell'Amazzonia. Ogni anno, al suo ritorno, segnalava di non aver quasi trovato tracce di depressione, nonostante la vita dure e le malattie infettive. Al decimo anno, dopo molte interviste e spiegazioni circa la depressione a queste tribù, molte persone hanno iniziato a lamentare pessimismo e sintomi depressivi.

In un esperimento, Rosenthal e Jacobson hanno comunicato, a diversi insegnanti, il nome di alcuni bambini della classe che hanno ottenuto punteggi elevati all'Harvard test of Inflected Acquisition. In realtà questo test non esiste e i nomi sono stati scelti in maniera casuale. Analizzando il rendimento di questi bambini per i primi due anni di scuola è emerso che quest'ultimi hanno superato di oltre 15 punti l'andamento dei compagni di classe. I risultati hanno osservato come le aspettative verso gli altri possono diventare profezie che si auto-avverano. O forse gli insegnanti, una volta appreso il potenziale dei bambini hanno iniziato a comportarsi diversamente, incoraggiandoli, seguendoli, rispiegando e credendo in loro. L'esperimento non ha isolato specificamente le azioni degli insegnanti; non è chiaro fino a che punto cambiamenti comportamentali dell'insegnante abbiano determinato il miglioramento <sup>180</sup>.

Il termine manipolazione ha spesso un accezione negativa, ma non è sempre così. Quando è manipolazione e quando persuasione? In un certo senso, forse tutto ciò che esce dalla nostra bocca ha il fine di incontrare, sedurre e persuadere l'altro. Le manipolazioni potenzialmente dannose sono quelle che portano vantaggio a chi le fa, consapevolmente o inconsapevolmente. I manipolatori inconsapevoli sono la maggioranza, si aspettano che gli altri soddisfino alcuni loro desideri, che però vanno indovinati, in quanto non manifestati chiaramente. Nel caso l'interlocutore non dovesse assecondare questi bisogni, questa tipologia di manipolatori spesso ammutolisce, rimprovera, accusa, giudica, colpevolizza, o ricatta. Spesso il senso di colpa è

un campanello d'allarme della manipolazione. Per questo possono risultare invadenti domande come: "So di poter contare su di te per tutta la vita", o "Ho deciso di iscriverti a questo corso; ti farà bene".

Abbiamo poi il manipolatore benevolo, che agisce per il nostro bene. Ad esempio un genitore che chiede a suo figlio di scegliere se fare la doccia subito o dopo la merenda, è una manipolazione, perché lo illudiamo di avere una scelta, ma quest'ultima è limitata, infatti, tra le due opzioni, non c'è la possibilità di non fare la doccia. Il fine però non è un tornaconto personale del genitore, indirizzando il figlio verso la scelta più sana.

Di seguito alcune tipologie di manipolazione. Lo scopo non è tanto quello di poterle utilizzare a nostro vantaggio, ma riuscire a riconoscerle per non cadere vittime di questi stratagemmi comunicativi, o se involontariamente siamo noi a farle.

- Contrattazioni: "Se farai il bravo, avrai una ricompensa".
- Colpevolizzazioni: "I tuoi brutti voti mi rattristano".
- Lusinghe: "Tu sì che sei intelligente, farai Ingegneria!".
- Ricatti o minacce: "Se non finisci i compiti, niente gelato!".
- Ingiunzioni paradossali: "Vorrei che tu imparassi a suonare il piano, perché i miei genitori mi hanno negato questa opportunità".
- Illusioni della libera scelta: "Vuoi andare in vacanza al mare o in montagna?" L'interlocutore non può scegliere di non andare in vacanza.
- Tecnica della porta in faccia: "Mi presteresti 1000 euro? E 200?" Fare una prima proposta esagerata, che verrà rifiutata, in modo che l'interlocutore si sentirà più a disagio a rifiutarvi una seconda volta. La vostra seconda richiesta sarà l'obiettivo finale.
- Tecnica del piede nella porta: "Mi presteresti 50 euro? Potresti darmene altri 150?" fare una piccola richiesta che facilmente verrà accettata, per poi successivamente farne una più grande e coerente con la precedente.
- Contatto fisico e contatto oculare: Imitare il modo di parlare, di muoversi, modi di dire, vocabolario e l'umore del nostro interlocutore.
- Tecnica dell'addescamento: si omettono informazioni importanti nella richiesta o addirittura si mente.
- Eccesso di ottimismo senza elementi concreti: "Sei un combattente nato, non puoi che avere successo in questo progetto".
- L'interrogatorio e le molestie verbali: "Prendiamoci un pomeriggio per parlarne e ti caverò le parole di bocca; così ti sentirai sollevato".
- Minimizzare: "Ti crei problemi per piccole cose"
- Appello morale: "Tua sorella resta tua sorella".
- Giudizi: "Tu non hai orgoglio, manchi di volontà, non hai spina dorsale".
- Riesame di un giudizio dato: "Pensavo che tu fossi diverso".

- Consigli non richiesti.
- Diagnosi psicologiche.
- Ordini.

Tratto da: Le armi nascoste della manipolazione<sup>181</sup>

#### Come si smaschera una bugia?

I ricercatori dell'università di Portsmouth hanno suddiviso 164 volontari in tre gruppi per simulare interviste in cui si esprimevano opinioni su argomenti neutri, scegliendo di dire la verità o di mentire. Nel primo gruppo, ai partecipanti fu assegnato il compito importante di ricordare una targa automobilistica a 7 cifre. Il secondo gruppo aveva un altro incarico, indicato come non rilevante e, il terzo nessuno. Alla fine dell'esperimento, i bugiardi sottoposti al compito importante furono percepiti dagli intervistatori come meno plausibili e meno chiari. Gli autori concludono che lo sforzo cognitivo richiesto per mentire, mentre si svolge un altro compito, rende le bugie meno plausibili e meno chiare, facilitando la loro individuazione.

### Cambiare idea al pubblico

Continuiamo con alcune strategie usate da persone abituate a parlare in pubblico ad esempio nei dibattiti televisivi, anche qua, non per utilizzarle a nostra volta, ma per riconoscerle. Alcuni dei seguenti punti sono contraddittori con quanto detto precedentemente. Queste strategie sono pensate per il dibattito pubblico e, lo scopo non è necessariamente far cambiare idea al proprio interlocutore, ma alle persone che assistono.

Molti di questi trucchi sono un po' "sporchi", ma riconoscendoli, potremmo farli notare, nel caso in cui ci veissero usate su di noi, ma anche solo per guardare i talk show in modo diverso<sup>182</sup>.

- Falsa causa: Supporre che, se due eventi si verificano insieme o in successione, uno debba necessariamente essere la causa dell'altro.
- Eccezioni speciali: Quando un'affermazione si rivela errata o un evento la smentisce, giustificare il tutto sostenendo che si tratta di un'eccezione alla regola.
- Dicotomia rigida: Ridurre un problema a sole due opzioni opposte, escludendo la possibilità di alternative intermedie.
- Pregiudizio d'origine: Valutare un'idea o una persona basandosi esclusivamente sulla sua provenienza o sul contesto di origine.
- Ragionamento circolare: Affermare che qualcosa è vero semplicemente perché viene dato per scontato come tale, senza fornire reali prove a supporto.
- Domande tendenziose: Formulare una domanda in modo da contenere un'implicita accusa o un presupposto ingannevole, costringendo l'interlocutore a difendersi.
- Effetto gregge: Sostenere che un'azione o un'idea sia giusta solo perché molte persone la seguono.
- Appello all'autorità: Presentare l'opinione di una persona influente come verità assoluta e incontestabile.

- Manipolazione emotiva: Suscitare emozioni come rabbia, tristezza o orgoglio per convincere qualcuno di una tesi, invece di basarsi su argomentazioni razionali.
- Sreditamento totale: Ritenere che, se una persona commette un errore in un'affermazione, tutto ciò che dice sia automaticamente falso o privo di valore.
- Generalizzazione indebita: Supporre che ciò che è vero per una parte di una questione debba necessariamente valere per l'intero insieme.
- Uso di aneddoti: Ricorrere a un'esperienza personale o a un caso isolato per smentire un argomento più ampio e supportato da prove.
- Dati manipolati: Selezionare o distorcere informazioni statistiche per creare collegamenti di causa-effetto che avvalorino una determinata tesi.
- Appello all'incredulità: Sostenere che qualcosa debba essere falso solo perché appare troppo complesso o difficile da comprendere.
- Spostamento dell'onere della prova: Affermare qualcosa e pretendere che sia l'interlocutore a dimostrare il contrario, quando in realtà chi fa l'affermazione dovrebbe fornire le prove.
- Attacco personale (ad hominem): Criticare la persona invece di rispondere ai suoi argomenti, colpendo il suo carattere o le sue caratteristiche personali/fisiche.
- Pendenza scivolosa: Sostenere che un piccolo evento porterà inevitabilmente a una catena di conseguenze disastrose.
- Appello alla natura: Credere che qualcosa sia giusto, inevitabile o preferibile solo perché viene considerato "naturale".
- No True Scotsman: Definire un gruppo in modo arbitrario per escludere coloro che contraddicono la regola generale: "Tutti i napoletani amano cantare". "Io sono napoletano e non canto". "Allora non sei un vero napoletano".
- Tu quoque ("Anche tu!"): Evitare di rispondere a una critica accusando chi la esprime di commettere lo stesso errore.
- Straw man (Uomo di paglia): Distorcere le posizioni dell'avversario, esagerandole o semplificandole, per renderle più facili da attaccare.
- Falsa equidistanza: Assumere che la verità si trovi sempre nel compromesso tra due posizioni opposte, quando in realtà potrebbe essere solo da una parte.

# Amore

## Il problema della definizione

La definizione di parole come 'felicità' e 'amore' si è evoluta nel tempo, assumendo significati diversi in contesti culturali e storici differenti. Questa evoluzione può generare aspettative poco realistiche e, talvolta, frustrazione.

Spesso confondiamo l'amore con l'infatuazione. Le sensazioni che proviamo nelle fasi iniziali di una relazione, spesso le chiamiamo amore mentre invece è un innamoramento o fase luna di miele. Questa fase iniziale, caratterizzata da forte attrazione e idealizzazione del partner, tende fisiologicamente ad attenuarsi nel tempo, in media tra i 6 mesi e i 2 anni. Quando finisce la passione, il desiderio, l'esigenza di passare tutto il nostro tempo l'altro potremmo pensare che sia finito l'amore. Così, molte persone si sentono in colpa perché non provano ciò che dovrebbero/vorrebbero provare, o ancora, perché dopo 3 o 4 anni non si fa più sesso come all'inizio; mentre invece è comune e normale, come le differenze nei desideri, frequenza, tempistiche e fantasie.

Nella fase luna di miele tutto sembra perfetto. Questo meccanismo può essere interpretato come un adattamento evolutivo che favorisce le probabilità di accoppiamento, in quanto, non vediamo i difetti del partner. Finita questa fase, emergeranno i difetti e, nel caso in cui vengano anche accettati, passeremo dall'innamoramento all'amore, dove lo stare con l'altro diventa uno scegliersi quotidianamente.

Sul web è pieno di corsi che promettono di farti conquistare qualsiasi persona e, sul breve periodo, potrebbero anche funzionare, ma fingere a lungo risulta impossibile, presto o tardi, con il tempo, tenderanno a emergere gli aspetti della propria personalità, rendendo difficile mantenere comportamenti artefatti.

### Le dating app funzionano?

Secondo uno studio dell'Università scientifica della Norvegia pubblicato su *Personality and Individual Differences*, lo psicologo Leif Edward Ottesen Kennair intervistando 641 studenti tra i 19 e i 29 anni ha riscontrato che 1 su 5 usava Tinder o altre app d'incontri. Da questi sondaggi è emerso che chi cercava partner tramite il digitale non aveva più partner sessuali rispetto a chi utilizzava strategie tradizionali.

Le dating app sono un campo ancora nuovo e non si conoscono tutti i risvolti positivi e negativi, come il paradosso della scelta. Secondo gli psicologi dell'università olandese di Tilburg (Finkel et al., 2012; D'Angelo & Toma, 2017), avendo così tanta disponibilità, il dubbio di aver fatto la scelta giusta o che, se avessimo continuato a cercare, avremmo potuto trovare di meglio, potrebbe rappresentare una criticità. Come per la domanda e l'offerta, avendo tanta offerta, questo "bene" perde di valore. Quando ci troveremo a gestire un attrito con il nostro partner, l'impegno a sistemare le cose potrebbe risultare minore, perché abbiamo l'impressione di poter trovarne un altro velocemente.

Ad oggi la maggioranza delle relazioni nascono dagli amici in comune, nel 42.8% dei casi per la Generazione Z e nel 41.6% per i Millennials, seguito dal posto di lavoro 11,9%, scuola o università 10.4%. Le relazioni che nascono online sono più difficili da stimare, secondo qualche ricerca online sembrano andare dal 30 al 40%.

Come capire se piaci a qualcuno?

Esistono diversi segnali che possono suggerire se una persona prova un interesse nei tuoi confronti, anche se nessuno di essi costituisce una prova assoluta. Possiamo osservare le reazioni a un complimento. Ad esempio, se dici a una persona: "Ti sta molto bene questa maglietta" note se nei giorni seguenti la indossa con maggiore frequenza. Al primo appuntamento, un'attività emozionante, potrebbe, essere attribuita, alla vostra presenza, intensificando la percezione di interesse.

Questo fenomeno si chiama attribuzione erronea dell'arousal, una teoria secondo cui spesso sbagliamo a individuare la provenienza della sensazione di attivazione percepita dal nostro corpo: il battito cardiaco accelerato e le mani sudate dei momenti di stress sono gli stessi dell'eccitazione positiva<sup>183</sup>.

Chi si somiglia si piglia o gli opposti si attraggono? Secondo alcuni studi sembra che chi si somiglia si piglia<sup>184</sup> <sup>185</sup>.

Sebbene oggi l'anello di fidanzamento sia considerato un gesto quasi obbligatorio, la sua diffusione capillare è in gran parte dovuta a campagne pubblicitarie sviluppate nel corso del Novecento, in particolare a partire dagli anni '30. Il cinema, la musica e i media, in pochi decenni, sono riusciti a costruire tutta una serie di significati e di norme che definissero come deve essere una coppia per essere felice.

Secondo Giorgio Nardone come scrive in Gli errori delle donne (in amore)<sup>186</sup>: le persone che stanno assieme per tutta la vita hanno la caratteristica di continuare a corteggiarsi nel tempo, come se fossero sempre nella fase iniziale della loro relazione. John Gottman dice che se non fai nulla per migliorare il tuo matrimonio e non fai nulla per peggiorarlo, allora tenderà a peggiorare. In "la versione di barney" si dice che l'amore è quotidianità, al contrario di come ama il giovane Werther e spesso anche noi, che cerchiamo sempre qualcosa di più della normalità.

Hollywood ha distorto il concetto di romanticismo costringendolo solo alle emozioni che fanno ardere la passione. Nella vita reale è alimentato da un approccio molto più normale, quello di rimanere più semplicemente in contatto.

La psichiatra tedesca Adelheid Kastner del dipartimento psichiatrico della Kelper University Clinic di Linz, ha osservato essere più semplice staccarsi dal partner che dai propri ideali romantici, dalle proprie fantasie, definizioni e aspettative. In molti casi potrebbe non essere sbagliato il nostro partner, ma solo quello che secondo noi dovrebbe esserci in una relazione (anche di amicizia).

Ci sono solo due tipologie di coppie al mondo: quelle che litigano e quelle che non conosci molto bene - Russ Harris

### Single o coppia o poliamore?

L'ideale sarebbe essere a proprio agio sia da soli che in relazione, cercare di essere il più indipendenti possibili, senza perdere le tue passioni e le tue amicizie e conseguente perdita identitaria. Secondo Raffaele Morelli, si capisce di essere nella giusta relazione quando l'altro non è più indispensabile, ma diventa un compagno di viaggio<sup>187</sup>. Se abuso con l'alcol, sostanze stupefacenti o gioco d'azzardo, si dice che ho una dipendenza, se invece dipendo da qualcuno, socialmente chiamiamo questo con i sentimenti più alti, come amore. Tuttavia, l'attaccamento emotivo in sé non è patologico, è una componente sana della connessione umana, purché non comprometta

l'autonomia individuale. Frasi come: senza di te io muoio, ti faranno comportare in modo esagerato o claustrofobico. Se sto bene da solo e decido di trovare una compagna/o, sarà una scelta, non un bisogno e, probabilmente, non utilizzerò strategie comunicative che costringano il mio partner a stare con me, come i ricatti emotivi e non, comunicazione violenta o ossessiva.

Secondo Giorgio Nardone la coppia trova il suo equilibrio fra intimità e distacco, indipendenza e condivisione. Quando una relazione è sbilanciata si potrebbe avere da una parte freddo distacco e, dall'altra coinvolgimento morboso.

Nel mondo animale, soprattutto tra i mammiferi e le scimmie antropomorfe, ovvero, quelle più simili all'uomo, è diffusa la regola dell'harem. Nell'harem i maschi lottano tra loro e quello più forte, diventa il capo, ottenendo il diritto di accoppiarsi con tutte le femmine. Tra gli esseri umani che non hanno istinti così invalicabili, è la cultura a dirci come fare. Per i cristiani c'è la monogamia, tra i mussulmani e i mormoni la poligamia. Come facciamo a sapere cosa migliora il nostro benessere? Nel mondo animale, la monogamia è più frequente negli uccelli che nei mammiferi, quindi come mai l'uomo ha sviluppato questa peculiarità? Probabilmente per lo stesso motivo: perché da soli faticherebbero a crescere la prole. Le uova infatti hanno bisogno di essere costantemente scaldate, così, mamma uccello morirebbe di fame se non ci fosse papà uccello a darle il cambio e, viceversa. Nei mammiferi i cuccioli, solitamente, dopo poche ore riescono già a camminare da soli, mentre, gli esseri umani ci mettono un anno, diventando totalizzanti in termini di tempo richiesto alle madri.

Come mai gli esseri umani, rispetto alle altre scimmie, ci mettono così tanto a diventare sufficientemente autonomi? Il primo grande passo evolutivo che ci ha staccato dalle scimmie è l'aver iniziato a camminare in modo eretto, da qui, a cascata, si sono sbloccate una serie di caratteristiche. Ad esempio, il camminare in piedi ha permesso di poter utilizzare delle armi, le quali, gli hanno permesso di andare a caccia. Per far fronte a un ambiente complesso e competitivo, i nostri antenati hanno sviluppato strategie cognitive più raffinate. Questa crescente complessità sociale e ambientale ha contribuito allo sviluppo di un cervello più grande. Un grande cervello comporta un grande cranio e quest'ultimo, passando dal bacino della donna durante il parto, avrebbe dovuto portare alla selezione di fianchi più larghi. Un bacino più largo, però, avrebbe compromesso la capacità di camminare su due zampe, così l'evoluzione ha selezionato il miglior compromesso che ha trovato, ovvero, facendo nascere i cuccioli con le ossa del cranio non ancora fissate tra loro, in modo da potersi schiacciare durante il parto. Anche per questo motivo il parto è così doloroso per le femmine della specie umana rispetto ad altri animali.

Così, il nostro cervello di grandi dimensioni, fa nascere figli prematuri, bisognosi di molte cure e, la madre necessita dell'aiuto del padre e viceversa. Questo è un motivo per cui la monogamia è stata vantaggiosa nella nostra specie.

Attorno a questo tema, c'è molta speculazione. Uno studio su Science di Tim Clutton-Brock e Dieter Lukas<sup>188</sup> invece ipotizzano che la monogamia sia nata in quelle specie dove le femmine sono piuttosto disperse e i maschi non possono raggiungerne più di una in una sola volta. Un altro studio invece, pubblicato sulla rivista Nature Communications, grazie a un gruppo di ricercatori dell'università canadese di Waterloo sotto la direzione di Chris Bauch spiega che la monogamia si sia sviluppata per ridurre il rischio di contrarre malattie sessualmente trasmissibili<sup>189</sup>. Un altro studio osserva come la monogamia sia nata dai maschi di basso rango, con basse probabilità di accoppiamento perché non abbastanza forti per competere con i maschi di alto rango che monopolizzavano le femmine. I maschi di basso rango approvvigionavano le femmine, dandogli da mangiare e, queste ultime in cambio gli donavano la fedeltà<sup>190</sup>.

Uno studio pubblicato nel "Journal of Social and Personal Relationships" ha esaminato la

soddisfazione relazionale e il benessere psicologico in coppie aperte e chiuse. I risultati hanno osservato che la qualità della relazione è un fattore cruciale per la felicità, indipendentemente dal tipo di relazione. Le coppie aperte che comunicano bene e stabiliscono confini chiari possono essere altrettanto felici delle coppie chiuse<sup>191</sup>. Un altro studio ha rilevato che le persone in relazioni aperte possono sperimentare livelli simili di soddisfazione relazionale rispetto a quelle chiuse, purché ci sia consenso e comunicazione aperta tra i partner<sup>192 193</sup>. Il poliamore è una strada percorribile e forse, apparentemente più facile, ma può nascondere delle difficoltà. Con l'aumentare delle persone, aumentano le variabili, i compromessi, e potenzialmente le incomprensioni, ecc...<sup>194</sup>

Esistono alcuni comportamenti che differenziano maschi e femmine nell'attività sessuale, che sono principalmente legati alla maternità. Per la donna infatti, l'atto sessuale, ha un costo potenziale in termini di risorse molto più alto rispetto all'uomo, in quanto dovrà portare in grembo il bambino per nove mesi, poi tra allattamento e svezzamento, per i primi due anni, il nascituro rappresenterà un impegno quasi totalizzante per lei. Quando eravamo cacciatori e raccoglitori, si stimava che la donna fosse impegnata quattro anni prima di poter intraprendere una nuova gravidanza. In altre parole per una donna ogni atto sessuale potrebbe essere seguito da quattro anni di grosso impegno, a questo va aggiunto che le femmine, nell'arco della loro vita, restano fertili per un periodo più breve rispetto all'uomo.

I maschi possono fecondare le femmine per un periodo più lungo e senza avere interruzioni di quattro anni, nemmeno di un giorno. Quando un maschio fecondava la femmina poteva aspettare quattro anni o riprodursi con le femmine ancora disponibili. Se approssimiamo una popolazione dove il numero di maschi equivale al numero di femmine, per ogni uomo che ha rapporti con più donne, qualcun'altro dovrà restare senza nessuna. La competizione per questa "risorsa" limitata, ha portato i maschi a sviluppare un apparato muscolare più forte per sconfiggere i rivali. Anche per le femmine era vantaggioso avere rapporti con i maschi più forti, perché questo aumentava la possibilità di una prole più resistente. Al giorno d'oggi la partita non si gioca più coi muscoli, ma uomini di un certo status o con una possibilità economica maggiore possono dare più possibilità alla prole di crescere e avere più opportunità. Esiste una vera e propria teoria in merito, l'ipotesi dell'ostentazione (Hawkes, 1991), secondo la quale le donne, ancora oggi, avrebbero una tendenza a preferire accanto a sé uomini che mettano in mostra i propri beni.

Quindi per i maschi il successo riproduttivo è direttamente proporzionale al numero di femmine con cui si accoppiano. Più sono le femmine con cui si accoppiano e più figli avranno. Alcuni studi hanno osservato che ad oggi l'uomo più "farfallone" ha anche più testosterone, anche se fattori sociali e individuali giocano un ruolo importante<sup>195 196 197</sup>. Per le femmine non è così, sia che si accoppino con tanti partner o solo uno, avranno comunque un solo figlio, circa, ogni quattro anni. Per i maschi è generalmente più vantaggiosa la quantità e per le femmine la qualità, ovvero un maschio capace di poter sostenere lei nei primi anni e la prole anche per gli anni successivi. Nella storia possiamo osservare diversi regimi poligami e raramente quelli poliandrici che difficilmente hanno vita lunga, in quanto gli uomini che devono condividere la stessa donna sono probabilmente rivali per via dell'incertezza della paternità.

Per questi motivi evoluzionistici i maschi sono più attratti da caratteri di bellezza che indicano fertilità, come la giovinezza, mentre le donne da segnali che dimostrino affidabilità che poteva essere forza in passato e essere benestanti nel presente. Inoltre la donna deve percepire l'impegno nel lungo periodo, per via della lunghezza legata alla crescita della prole. Alcuni studi suggeriscono che il romanticismo e il corteggiamento possono essere percepiti come segnali di impegno a lungo termine, ma la relazione causale non è chiaramente stabilita. Gli uomini in-

vece, per via della loro possibilità quasi illimitata di procreare possono essere, generalizzando, in alcuni casi più attratti, almeno istintivamente e sul breve termine, da una facile, che non richiede tanto tempo nel corteggiamento. Una ricerca (Clark R.D., Hatfield E. 1989) ha osservato lo 0% delle donne del campione era disposta ad andare a letto con uno sconosciuto, mentre il 75% degli uomini sì. Il restante 25% declinava l'invito, scusandosi, per rimandare ad un secondo momento. Repliche successive dell'esperimento però suggeriscono che tale risultato riflette anche fattori sociali e di stigma. Per la competizione della "risorsa limitata", può essere più frequente che siano gli uomini a corteggiare le donne anche se le cose stanno cambiando. Per questi motivi una donna sarà difficilmente a corto di partner.

Il feticismo e o più in generale l'eccitamento per qualcosa che non può portare alla riproduzione sembra un errore evolutivo. Questi comportamenti sono più frequenti negli uomini, siccome l'investimento in termini di tempo, anche nel caso di successo riproduttivo è ridotto, potrebbe valere la pena del tentativo e, così non c'è stata una selezione così rigorosa come per le femmine. Sempre per questa ragione gli uomini possono interpretare più facilmente piccoli gesti di amicizia come inviti sessuali, perché non avrebbe senso auto sabotare qualcosa che ha un piccolo costo e un potenziale grande beneficio in termini riproduttivi. Per via dei costi riproduttivi, gli uomini sperimentano più spesso il rimpianto per non aver fatto sesso occasionale, mentre le donne, al contrario, per averlo fatto<sup>198</sup>. Allo stesso tempo gli uomini si consolano di più col sesso occasionale mentre le donne, anche stigmi sociali, potrebbero provare più sensi di colpa, anche se gli autori dello studio specificano che per entrambi è comunque una consolazione piuttosto bassa<sup>199</sup>. A confermare l'ipotesi un'indagine su un campione di 2.000 uomini iscritti al sito Ashley Madison, specializzato in incontri extraconiugali, ha osservato che la maggior parte degli intervistati, nonostante commettano infedeltà, si dichiarano contenti della loro vita coniugale e provano raramente rimorso. Va notato che il campione è molto specifico e autoselezionato (uomini su un sito per incontri extraconiugali), che non può essere estesa a tutta la popolazione.

L'impatto della pornografia è oggetto di un ampio dibattito scientifico. Alcuni studi suggeriscono che il consumo moderato e consapevole non sia intrinsecamente dannoso, a meno che non si scontrino con le convinzioni morali personali<sup>200</sup>. Tuttavia, è importante essere consapevoli dei potenziali rischi, che includono la possibilità di sviluppare aspettative irrealistiche sulla sessualità e sulle relazioni, o una desensibilizzazione che rende difficile l'eccitazione con partner reali, oltre a problemi legati al consumo eccessivo o a contenuti problematici.

Per diverse donne l'orgasmo è più difficile da raggiungere rispetto agli uomini e spesso necessita anche di più tempo. Questo perché l'orgasmo femminile non è stato strettamente necessario alla riproduzione, anche se può avere altri ruoli evolutivi e psicologici legati al comportamento sessuale e, alla relazione di coppia. Un articolo del 2011 scritto dai sessuologi Elisabeth Lloyd e Kim Wallen ha analizzato i dati pubblicati nel 1940 dalla psicologa Carney Landis, riscontrando una correlazione inversa tra la distanza clitoridea e la frequenza dell'orgasmo, sebbene non sia possibile stabilire causalità. Forse anche per questa ragione sta diventando sempre meno tabù per l'uomo, il non riuscire a far raggiungere l'orgasmo con la penetrazione, ma utilizzando altre strade.

I vantaggi delle coppie aperte in alcuni casi possono essere la curiosità, la novità, per qualcuno anche un mezzo di evasione o come risposta a un bisogno autentico. Per questo il poliamore, per qualcuno, potrebbe essere considerato una scelta valida dopo anni di una relazione monogama, dove esiste una relazione principale supportata da altre relazioni secondarie. Per alcuni invece le relazioni aperte non sono preferibili, perché in assenza di un impegno formale, se uno dei partner

dovesse attraversare un periodo difficile, l'altra persona, legittimamente, potrebbe orientarsi verso altri membri della relazione.

Tra le varie ragioni evolutive e culturali, si potrebbe spiegare anche la gelosia, che porta il maschio a scoraggiare la femmina ad avere altri partner, in modo da assicurarsi il più possibile la paternità della prole e, la femmina potrebbe aumentare la possibilità che il partner si prenda cura solo di lei e della progenie. Ad oggi la gelosia invece è più orientata alla difesa dell'autostima e dell'immagine sociale.

Se non ci fidiamo e, cerchiamo prove che confermino un sospetto, potremmo trovare cose neutre, ma che dal nostro punto di vista saranno sospette, portando anche un innocente ad apparire come un traditore. Essere costantemente oggetto di accuse di infedeltà può generare distanza emotiva e, in alcuni casi può spingere all'infedeltà.

Le percezioni del tradimento tendono a differire tra uomini e donne. Per gli uomini, la preoccupazione principale può riguardare l'atto sessuale in sé, legato al rischio di incertezza della paternità e all'investimento di risorse in prole non genetica. Per le donne, il problema può essere più centrato sul dirottamento di attenzioni, tempo e risorse affettive dal compagno verso l'amante o eventuali figli nati da tale relazione, sebbene entrambi i generi possano provare un mix di questi sentimenti.

Secondo i dati raccolti su base europea dall'IFOP (istituto francese di opinione pubblica) il 45% degli italiani ha dichiarato di aver tradito il partner almeno una volta contro il 43% della Francia, il 39% della Spagna e il 36% della Gran Bretagna. Di cui solo un 27% di italiani si è pentito mentre in Francia e Germania 28%, Spagna 36% e Gran Bretagna 50%.

Secondo una ricerca mondiale condotta da Pew Research<sup>201</sup> il nostro paese appare molto più laico di quello che si pensa, infatti solo il 64% degli italiani pensa che l'infedeltà sia moralmente inaccettabile, piazzandosi al terzo posto dietro a Germania 60% e Francia 47%, contro l'84% degli USA e il 76% dei Britannici. Sempre l'IFOP ci riporta che, nonostante l'Italia sia la patria del cattolicesimo, per il 56% degli italiani si può essere innamorati del proprio partner e comunque tradirlo e, per il 63% si può essere innamorati di due persone contemporaneamente. Il 21% degli intervistati ha una stabile e duratura relazione con l'amante, mentre il 41% ha avventure occasionali. Il 43% degli infedeli si aspetta di essere perdonato e in effetti le statistiche ci dicono che questo accade nel 70% dei casi. Il 76% degli Italiani dichiarato che rimanere fedeli è possibile, tuttavia, i dati sull'infedeltà suggeriscono che questa norma morale non sempre corrisponde ai comportamenti. Come tradimento viene considerato: baciare alla francese (77%), avere rapporti orali/sessuali (89%), che raggiunge il 92% se la pratica è regolare. Tra il secondo e il terzo anno di matrimonio, la disparità nei tassi di tradimento tra maschi e femmine tende ad aumentare, un periodo in cui generalmente nasce il primo figlio. Questa nuova fase può essere vissuta in modo differente dai due partner: in alcuni casi, l'impegno totale della donna nel nuovo ruolo di madre può portare a un cambiamento nelle attenzioni percepite dal padre, una dinamica talvolta espressa dai mariti come una 'trascuratezza'.

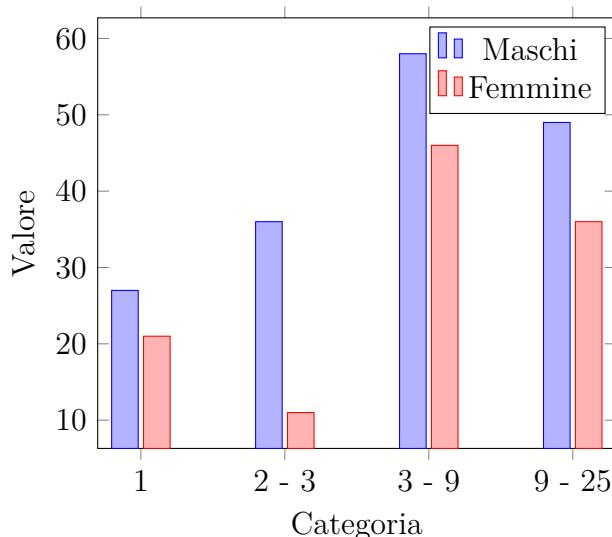


Figura 4: Sondaggio IPSOS che mostra la percentuale di tradimento (y) nei vari anni di matrimonio (x) in Italia.

Non è una questione di genere, infatti guardando diverse zone del mondo e periodi storici, possiamo trovare alcune tribù, come quella in degli zo'è in Amazzonia che sono poligami sia gli uomini che le donne, anche se non possiamo generalizzare universalmente. Nella società zo'è tutti sono eguali, e per tradizione non esistono leader.

Andare a letto con un'altra persone, non rappresenta in sè un problema morale in quanto non si fa nulla contro il partner, ma semplicemente qualcosa con un'altra persona. Che si esca con un amico o si vada a letto con un amante, la quotidianità dell'altro non cambia.

Il punto critico, però, non è l'azione in sé, ma l'accordo implicito che regola la relazione. Se non si è chiarito insieme che si è in una coppia aperta, l'altro, credendo nel patto di esclusività, rinuncerà a certe possibilità, convinto che anche noi lo stiamo facendo. In questo caso, il tradimento mina la libertà dell'altro senza che lo sappia.

Allo stesso tempo, quando proviamo attrazione per un'altra persona, sentiamo il bisogno di giustificarcì o colpevolizzarcì, come se il desiderio fosse una minaccia alla relazione. L'idea che se desidero qualcun altro, allora c'è qualcosa che non va con il mio partner, è una convinzione che può essere profondamente influenzata dalla cultura romantica, piuttosto che essere una verità universale e intrinseca alla natura del desiderio.

Siamo convinti che se fossimo con una persona idealizzata, come una celebrità, non proveremmo attrazione per altri. La realtà dimostra il contrario: anche chi ha avuto relazioni con persone bellissime, famose o carismatiche ha sperimentato il desiderio per altri e, in alcuni casi, ha tradito. Questo suggerisce che il desiderio non si spegne con la sola idealizzazione, poiché è una forza complessa e può manifestarsi verso più individui.

Secondo una ricerca condotta da Selterman e il suo team nel 2023, è emerso che alcuni individui possono provare amore verso il proprio partner e, allo stesso tempo, intraprendere rapporti extraconiugali, senza necessariamente sperimentare sensi di colpa. Questo porta a una riflessione amara che contraddice l'idea comune secondo cui l'infedeltà è sintomo di problemi nella relazione. L'amore può non bastare a garantire la fedeltà e, in alcuni casi, il desiderio sessuale può prevalere sull'amore stesso<sup>202</sup>.

Nel racconto biblico dell'adultera, quando le persone stanno per lapidarla, Gesù dice: Chi è

senza peccato scagli la prima pietra. Pian piano i presenti iniziarono a far cadere le pietre a terra e, i primi furono i più anziani e per ultimi i giovani. Questo perché gli anziani, con più esperienza, riconoscono le contraddizioni dell'essere umano e sanno, che anche loro, in una certa situazione, avrebbero potuto compiere questo gesto. L'atto del perdono, è un atto di riconoscimento verso se stessi e delle proprie contraddizioni.

A chi piacciono le donne magre e gli uomini muscolosi?

Secondo uno studio dell'Università di Saint Andrews, in Scozia sono in pochi ad apprezzare queste caratteristiche. Gli uomini hanno sopravvalutato l'aspetto muscoloso nelle preferenze delle donne, e le donne hanno sopravvalutato la magrezza nel corpo femminile.

Secondo Esther Perel in Così fan tutti<sup>203</sup>, quando un matrimonio finisce per iniziare una nuova storia con l'amante, questa nuova coppia tenderà ad avere una stabilità minore rispetto a quelle iniziate in altri modi. Sembra strano, in quanto si è messo a rischio così tanto con un divorzio e tutto ciò che ne consegue. Quando subentra la quotidianità del "porta fuori la spazzatura" la magia è potrebbe svanire. Il problema non è quindi la quotidianità che è inevitabile, ma etichettare la quotidianità alla banalità, alla noia, al problema a qualcosa di sbagliato che non dovrebbe esistere tra innamorati<sup>204</sup>.

Sulla confessione del tradimento ci sono diverse teorie, alcuni sostengono che sia preferibile non confessare. Il rischio della confessione può non portare a qualcosa di positivo, ma solo al ferire l'altra persona. La confessione per qualcuno potrebbe essere solo un condividere e alleggerirsi un po' di questo dolore e senso di colpa. Ogni caso poi va visto separatamente, se il tuo partner potrebbe scoprirla, è giusto che venga a saperlo da voi piuttosto che in modo ancora più spiacevole da altri.

### Può durare? E come?

Secondo Massimo Recalcati un amore dura quando sa rivelarsi sempre nuovo, come un libro o una canzone che, anche dopo anni, non piace ancora. Un'altra caratteristica, contraria all'amore romantico è la solitudine. È importante ritagliarsi dei momenti di solitudine per rimanere due individui distinti, con le proprie personalità, riuscendo a non fondersi in un unico piatto elemento. L'errore è aspettarsi il principe azzurro o l'equivalente femminile, perfetto, senza difetti, perché questo potrebbe portarci a voler cambiare l'altro. Vorresti che il tuo compagno/a ti dica le cose carine? Forse non è nella sua natura<sup>205</sup>.

Una buona relazione non ti limita, non ci sono giochi di potere, ricatti: se mi ami allora... O ad esempio, dare al partner tutto ciò che vorremmo che ci desse in modo da pretendere che anche quest'ultimo ricambi. Ignorando che magari anche il nostro partner sta dando alla relazione quello che lui/lei vorrebbe ricevere, in quanto crede che possa far piacere, generando così un senso di inadeguatezza nonostante l'impegno mal orientato, causa della cattiva o assente comunicazione. Le discussioni infatti non sono un campanello d'allarme, al contrario, in alcuni casi, se si litiga poco potrebbe celarsi un'eccessiva accondiscendenza da parte di uno dei due partner. L'ideale, più che litigare, è cercare di discutere, cercando di dire quello che dobbiamo dire, ma tenendo dei toni contenuti e senza essere offensivi.

Secondo uno studio della Northwestern University c'è un buon esercizio che permette di allenarci a vedere i motivi del disaccordo e, dura solo sette minuti per tre volte all'anno. Bisogna scrivere del più recente conflitto avuto con il partner assumendo il punto di vista di un'ipotetica terza persona che desidera il bene di entrambi. Le coppie che hanno svolto questo esercizio non litigavano meno delle altre, ma tornavano più facilmente ad uno stato di serenità.

Qual è la durata ideale di un rapporto sessuale?

Secondo un sondaggio del 2008 pubblicato sul *Journal of Sexual Medicine* la durata media del rapporto penetrativo è tra i 7 e 13 minuti. La soddisfazione sessuale dipende però da molte variabili soggettive, emotive e relazionali. In alcune persone, una durata troppo prolungata può talvolta generare distrazione o affaticamento, mentre sotto i 7 minuti è probabile che almeno uno dei due partner resti insoddisfatto. Un altro studio, dell'Università di York in Canada, sostiene che il sesso programmato può essere tanto appassionato e gratificante quanto quello spontaneo.

Come spesso si sente, uno degli strumenti per riuscire a mantenere un buon rapporto è la comunicazione, che non significa parlare tanto. Come scritto in *L'arte di non amareggiarsi la vita*<sup>206</sup>, si può compilare la "Lista di suggerimenti con amore" e consegnarla al proprio compagno. Questa lista conterrà ciò che vorremmo cambiare del nostro partner. La peculiarità di questa lista è che ogni suggerimento va concluso con questa frase: "...ma se non lo farai, ti amerò ugualmente per il resto dei miei giorni".

Ne il segreto dell'amore felice<sup>207</sup> ho trovato dei pensieri che si fondano sul non farsi domande riguardo i temi dell'amore, liberarsi dai giudizi e vivere le esperienze per come sono. Non chiedersi se siamo innamorati, non dirlo agli altri per non rischiare di far sfumare quello che proviamo. Se analizziamo e riempiamo di giudizi i nostri sentimenti, rischiamo di rovinarli. Non sforziamoci di farlo durare se vogliamo che duri, questo potrebbe farci comportare in maniera esagerata, allontanando l'altra persona. Non pretendere di innamorarti "come una volta". Non esiste amore con la "a" maiuscola o minuscola. Abbiamo una lista delle caratteristiche che deve avere l'amore per essere con la "a" maiuscola: l'età, interessi, hobby, aspirazioni, status, se vuole figli ecc.... Come spesso accade però, arriva poi la realtà a dirci che ci sbagliavamo, quindi meglio vivere le esperienze per ciò che sono, fin da subito.

Alcune persone lamentano di non riuscire a trovare storie serie, attribuendo la causa alla mancanza di impegno altrui. Tuttavia, talvolta, queste stesse persone possono essere attratte da dinamiche relazionali meno impegnative. In questo scenario, a causa di giudizi culturali negativi verso tali scelte, può svilupparsi una narrazione che attribuisce le difficoltà a fattori esterni, anziché riconoscere i propri bisogni o schemi inconsci.

Le persone che incontriamo sono la scintilla. Quando senti di innamorarti di un'altra persona, la tua mente non ti sta chiedendo di scegliere tra le due persone. Ti sta solo mostrando che c'è un lato di te che vuole emergere<sup>208</sup>.

Non esistono scelte sbagliate per la nostra crescita. Noi facciamo le scelte che facciamo perché in quel momento, per la nostra maturità avevamo bisogno proprio di questo. Detto così forse può sembrare qualcosa di magico, ma in realtà è abbastanza spiegabile. Quando ci troviamo di fronte ad una scelta difficile, spesso è per mancanza di informazioni o riferimenti passati. Per fare una scelta più consapevole dovremmo quindi provare una delle due strade, ma a volte è difficile tornare indietro per diversi motivi. A volte abbiamo così poche informazioni che potremmo fare una scelta a caso che sarebbe uguale, ma a meno che non utilizzassimo una monetina, non sarà davvero casuale. La nostra sarà infine una scelta "intuitiva", o per meglio dire, dipendente da una serie di concomitanze, come ad esempio le pressioni sociali esterne, la nostra biologia, l'idea che abbiamo, l'avversione o propensione al rischio, le nostre insicurezze e l'elenco potrebbe andare avanti all'infinito. Nell'atto pratico possono esserci scelte sbagliate con il senso del poi, ma per quanto riguarda la nostra maturità, la nostra crescita, avevamo bisogno proprio di prendere quella decisione, anche solo per poterla escludere in un futuro, per vivere

senza rimpianti, o per fare scelte più consapevoli. Questo potrebbe portarci a conoscerci un pochino meglio e, se in un futuro faremo scelte diverse, dipenderà anche da quello che abbiamo etichettato come "errore", che se non avessimo fatto in passato avremmo forse commesso nel presente.

Possono essere utili le pause di riflessione e i tira e molla?

No secondo un team di studiosi delle università del Missouri e dell'Illinois. Analizzando un campione di 545 persone hanno notato più alti livelli di ansia e depressione che alla lunga portano al deterioramento del rapporto. I motivi che hanno portato all'allontanamento possono persistere anche dopo la fine del rapporto, soprattutto se non vengono elaborati consapevolmente.

Secondo uno studio della Northwestern University (Usa) un esercizio per mantenere alta la soddisfazione della coppia è scrivere su un foglio di carta circa il conflitto più recente con il partner assumendo il punto di vista di un'ipotetica terza persona che desidera il bene di entrambi. Lo studio ha osservato che un esercizio di sette minuti, svolto tre volte all'anno, può essere un valido strumento per migliorare la gestione dei conflitti e favorire un più rapido ritorno alla serenità all'interno della coppia, contribuendo a diminuire l'impatto negativo degli scontri.<sup>209</sup>.

## Comunicazione

Ne gli uomini vengono da Marte le donne da Venere<sup>210</sup> leggiamo di alcune differenze comportamentali tra uomini e donne.

Secondo John Gray quando un uomo affronta stress o problemi, tende a ritirarsi emotivamente per riflettere e trovare soluzioni da solo. Durante questo periodo, l'uomo può sembrare distante o poco comunicativo, ma è un processo temporaneo che gli permette di ritrovare l'equilibrio. Le donne, invece, affrontano lo stress cercando connessione emotiva. Quando si sentono soffrate, esprimendo i loro sentimenti condividendo le preoccupazioni con persone di fiducia. Questo processo le aiuta a elaborare le emozioni e a sentirsi comprese e sostenute. Di conseguenza, secondo questa visione, gli uomini comunicano principalmente per risolvere problemi e trasmettere informazioni, mentre le donne lo fanno per connettersi emotivamente e costruire relazioni. Una donna potrebbe interpretare il ritiro emotivo dell'uomo come disinteresse, mentre l'uomo potrebbe non comprendere il bisogno della donna di parlare dei problemi. Riconoscere e rispettare questi diversi approcci può favorire una maggiore empatia e connessione tra i partner.

Va precisato che seppur il libro di Gray abbia avuto un impatto significativo nella cultura popolare, le sue affermazioni non nascono da uno studio scientifico. Le differenze tra uomini e donne esistono, ma sono spesso minime e influenzate da fattori sociali e culturali piuttosto che da distinzioni biologiche nette. Pertanto, è importante considerare ogni individuo nella sua unicità, evitando generalizzazioni basate sul genere.

Diversi studi hanno cercato di indagare questi fenomeni nelle coppie in situazioni di stress. Questi studi hanno trovato il cosiddetto pattern "demand/withdraw": una persona (spesso la donna) tende a cercare connessione e a voler discutere il problema (demand), mentre l'altra (spesso l'uomo) si ritira cercando soluzioni in autonomia (withdraw)<sup>211 212 213 214</sup>. Queste tendenze sono medie statistiche, esistono uomini che cercano il dialogo e donne che preferiscono il ritiro.

Tornando al libro di Gray, generalizzando, quando una donna esterna i suoi sentimenti, l'uomo talvolta pensa che sia in cerca di soluzioni più che di comprensione. Così la donna potrebbe sentire sminuiti i suoi problemi, perché percepisce che secondo l'uomo si possano risolvere con un paio di consigli, perché è in questo modo che comunica disponibilità. Alcuni uomini possono interpretare frasi come "Non usciamo mai" come la richiesta di una soluzione. Così rispondono: "non è vero, siamo usciti sette settimane scorsa". Di conseguenza lei la potrebbe percepirla come un tentativo di sminuire i suoi sentimenti. Quando un uomo vede che il suo consiglio e la sua disponibilità non sono stati apprezzati, potrebbe trovare più difficile ascoltare la sua compagna, non sentendosi utile, ignorando che per una donna, il solo parlare equivale a sollecitare una soluzione. Quando gli uomini diventano consapevoli di questo aspetto, si sentono sollevati nel sapere che non è una loro responsabilità risolvere i problemi delle loro compagne.

Gli uomini quando parlano tendono a scambiare informazioni, mentre le donne emozioni. Quando un uomo si ritira nel suo mondo interiore e, la donna se ne accorge, potrebbe cercare una connessione emotiva, facendo domande, in questo modo però, senza volere, potrebbe bloccare un momento di introspezione e, di un po' di tempo per restare da soli. Una donna potrebbe interpretare questo silenzio come un allontanamento. Uomini e donne vivono queste fasi ciclicamente e potrebbero essere de-sincronizzate.

Quando uno dei due partner è troppo presente, per l'altro potrebbe diventare più faticosa la relazione, uscire assieme, le telefonate, impegni e così via. Affiancandosi ad una persona poco indipendente, che negli anni non ha coltivato una solida rete relazionale e di interessi, si può sentire la responsabilità di dover provvedere all'altra persona. Al contrario, persone molto autonome potrebbero lanciare il messaggio: io non ho bisogno di te.

Non sempre il diverbio si risolve discutendo all'infinito, soprattutto è meglio evitarli la sera, quando si è stanchi. Molti rapporti durano felicemente nascondendosi delle cose che fanno arrabbiare l'altro. Tuttavia, ignorare sistematicamente i problemi può, a lungo andare, minare l'intimità e la comunicazione.

Due partner che discutono sull'ordine della casa, vedono lei che vorrebbe che il compagno sia più ordinato, mentre lui vuole dedicarsi alle sue cose nel tempo libero quando è a casa. Per trovare un compromesso possiamo individuare le aree non negoziabili. Lei non può accettare i piatti e il bagno sporco, lui invece non vuole rimettere in ordine le sue carte finito di lavorare, perché lo costringerebbe a riorganizzarle nuovamente il giorno seguente. Lei può vivere con un po' di disordine, a patto che il bagno e la cucina siano puliti. Lui può lavare i piatti e il bagno a patto di non doverlo fare in continuazione.

Per qualcuno invece l'amore non è al primo posto spiega Ombretta Cecchini<sup>215</sup>. Una persona potrebbe amare il volontariato e essere meno dedito verso il partner. Questo non significa essere egoisti, anaffettivi o narcisisti. Non tutti sono uguali o hanno lo stesso modo di amare.

Può essere utile però distinguere nella coppia i problemi risolvibili e quelli irrisolvibili che si presentano perpetuamente. Se l'altra persona non le piace una cosa e non c'è verso che le piacerà mai, è inutile insistere, quella persona ha tutto il diritto di avere le sue preferenze e l'unica cosa che possiamo fare è accettarlo o trovare un compromesso<sup>216</sup>. Anche quando ci impegniamo verso il nostro partner, più di quanto venga ricambiato, non dovremmo forzare il cambiamento negli altri. Si dovrebbe comunicare amore perché si sente il bisogno di farlo, non perché così l'altro si sentirà in dovere di fare altrettanto. Quello che possiamo fare è comunicare, facendo richieste specifiche, evitando di dire "vorrei passare più tempo assieme", ma preferire un meno generico "sabato pomeriggio vorrei fare una passeggiata con te in questo posto".

Quando il nostro partner è coinvolto in una disputa, se non condividiamo il suo punto di vista dobbiamo dirglielo o dobbiamo sostenerlo? Entrambe le cose secondo John Gottman in Intelligenza emotiva per la coppia<sup>217</sup>, ma con i giusti momenti. Inizialmente il nostro partner si rivolgerà a noi per cercare aiuto emotivo e non necessariamente per un consiglio, quindi potremmo sostenerlo. Quando la carica emotiva sarà passata, allora potremmo, provare a esporre il nostro punto di vista.

La parola perdono è formata dalle parole per e dono. Un dono che doniamo a noi stessi e all'altro. Il perdono può aiutarci a liberarci dal rancore e dalla voglia di vendetta, facilitando il nostro benessere emotivo, in accordo con gli studi di Lee ed Enright<sup>218</sup>. Quando perdoni accetti quello che è successo e che le cose potrebbero non tornare più come prima. Al contrario infatti, se perdoni per manipolare l'altro, al fine che tutto torni come prima, neghi questa genuinità di abbandono, rischiando di non perdonare per davvero. Perdonare infatti non è un dovere morale.

“Perdona gli altri, non perché essi meritano il perdono, ma perché tu meriti la pace” - Buddha

Non fare mai del bene se non sei preparato all'ingratitudine – Enzo Ferrari

Come si fa a capire quando una relazione è finita? A volte ci siamo talmente dentro da non riuscire a vedere la nostra relazione in maniera abbastanza obiettiva. La paura di restare soli, la routine, l'abitudine, ci portano a vedere questo come la nostra normalità, finendo talvolta per accettare situazioni asfissianti.

Alcuni segnali<sup>219</sup> possono essere, quando la relazione ci sottrae energie, i litigi sono più frequenti e immotivati e ci sentiamo sottratti da amicizie, passioni, famiglia.

In La prigioniera di Marcel Proust, il protagonista rinchiudere Albertine, di cui era innamorato, per gelosia e, vede l'attrazione per lei scesendere. In questo paradosso siamo gratificati e attratti dalla persona che sceglie noi, nella misura in cui è libera, ma in quanto libera, può decidere di non scegliersi più o non nella misura in cui vorremmo in termini di attenzioni.

## Collettività

Nella prima parte del libro abbiamo toccato temi riguardanti l'individuo e la relazione con sé. In questa seconda parte i temi riguarderanno l'individuo in relazione con l'esterno, con l'ambiente e le altre persone.

Ecologia

Per ridurre il nostro impatto ecologico, può essere utile conoscere quali sono le aree dove si producono più emissioni, in modo da indirizzare le nostre energie verso gli ambiti più impattanti. Le emissioni oltre a danneggiare il pianeta possono fare male alla salute, in Europa un decesso su otto è dovuto all'inquinamento<sup>220</sup>. Nel seguente grafico sono state divise le attività domestiche da quelle totali, che contengono anche le varie attività commerciali, industrie ecc... Il 100% delle barre gialle è un singolo individuo, mentre la totalità delle barre blu rappresenta tutte le persone del mondo.

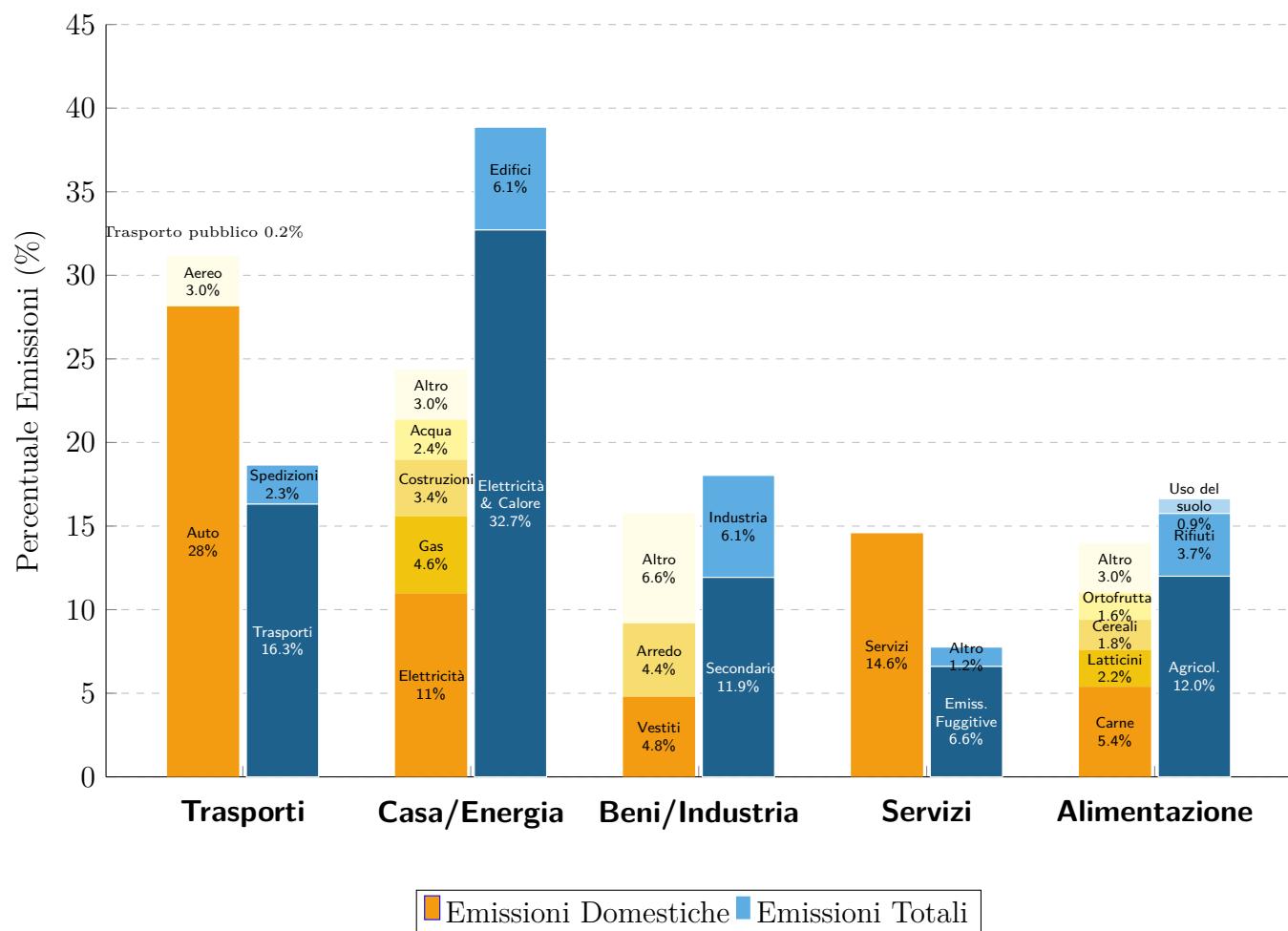


Figura 5: Credits: <https://ourworldindata.org/emissions-by-sector>  
<https://css.umich.edu/publications/factsheets/sustainability-indicators/carbon-footprint-factsheet>

Principalmente ci concentreremo sulle azioni domestiche, siccome sulle aziende non abbiamo possibilità di intervenire, o almeno non direttamente. Le aziende infatti, risperanno in funzione della domanda, pertanto, se un numero significativo di cittadini orientasse i propri acquisti

verso energia pulita, i produttori sarebbero fortemente incentivati ad accelerare la propria transizione verso alternative più sostenibili. Al contempo, credo che il cambiamento collettivo, sia solitamente facilitato da azioni politiche, che incentivano o disincentivano certi comportamenti. Allo stesso tempo, un cambiamento politico può essere influenzato da pressioni esterne, di cittadini o altri stati. Su internet possiamo trovare alcune piattaforme dove possibile esercitare questo cambiamento. La piattaforma ufficiale italiana per i referendum e iniziative popolari: firmereferendum.giustizia.it. E quelle internazionali di petizioni come: avaaz.org, wemove.eu e change.org

Come osservato dal precedente grafico, l'ambito più impattante è la produzione di energia, per elettricità, riscaldamento e soprattutto i trasporti.

### Overshoot Day

Un indice che può aiutarci a comprendere la portata del fenomeno è l'Overshoot Day, ovvero il giorno in cui l'umanità ha consumato tutte le risorse naturali (inclusa la capacità di assorbire i nostri rifiuti, come l'anidride carbonica) che la Terra è in grado di rigenerare in un anno.

Nel 2025 l'Overshoot Day nel mondo è stato il 24 luglio, questo vuol dire che per oltre 5 mesi siamo stati in debito con la Terra. L'Overshoot Day dell'Europa è stato il 29 aprile e, per l'Italia, il 6 maggio.

Potete calcolare il vostro personale overshoot day su footprintcalculator.org.

Alcuni studi hanno osservato che, se le emissioni non saranno drasticamente ridotte, entro il 2050 molte aree, potrebbero diventare difficili da abitare a causa di ondate di calore estremo, siccità o innalzamento del livello del mare<sup>221</sup>.

## Trasporti

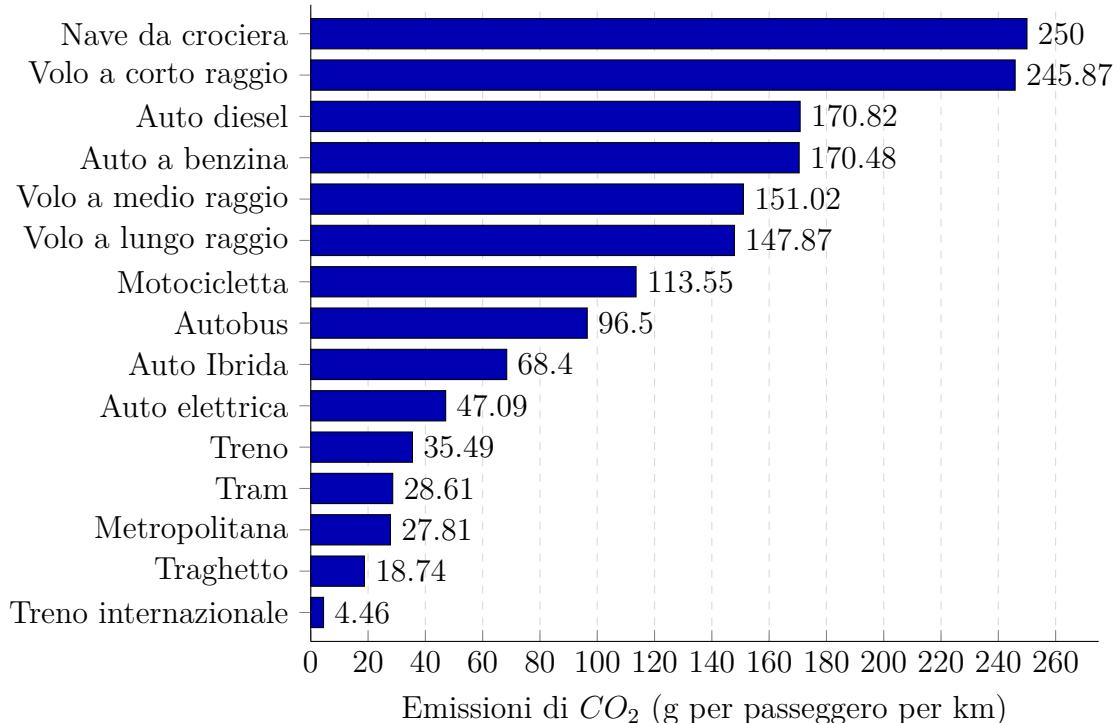


Figura 6: <https://www.voronoiapp.com/climate/Cruise-Ships-Are-The-Most-Carbon-Intensive-Travel-Method-1036>

Quale mezzo scegliere per i nostri spostamenti? Come vediamo la nave da crociera è la meno efficiente, perché seppur possa trasportare in un solo viaggio, numerose persone, al suo interno ci sono numerosi servizi energivori come piscine riscaldate, centri benessere ecc... L'aeroplano è uno dei mezzi più inquinanti che ha visto nascere alcuni movimenti come il no-fly, dove le persone rinunciano all'aereo come mezzo di trasporto preferendo il treno. Il precedente grafico mostra ogni mezzo quanto inquinante per km per ogni persona, ma in assoluto, per via della loro quantità, auto e camion risultano essere i mezzi che producono più  $CO_2$ . Discoso diverso è per gli autobus, seppur inquinante più di un auto, trasportano anche più persone contemporaneamente, rendendola una scelta più ecologica. A seguire auto ibride e elettriche e treni, tram e metro che, anche in questo caso, portando più persone assieme, riducono l'impatto ambientale.

## Energia

Seppur l'impiego di carbone, petrolio e gas naturali per la produzione energetica non siano più metodi all'avanguardia, sono ancora molto diffusi. Anche convertendo all'elettrico trasporti e riscaldamento, potremmo non risolvere il problema se questa energia viene creata bruciando combustibili fossili. Possono esserlo se il vostro fornitore di corrente, produce tramite fonti rinnovabili.

Riassorbire le emissioni risulta essere una sfida complicata in quanto, ogni operazione, ha bisogno di energia, che spesso si traduce in inquinamento. Esistono realtà che si occupano di piantare alberi, che sono capaci di riassorbire la  $CO_2$  senza consumare energia. Purtroppo però gli alberi non assorbono  $CO_2$  all'infinito, ma principalmente mentre crescono e, tendono a stabilizzarsi quando diventano vecchi. In una foresta matura, la quantità di carbonio assorbita dalle piante giovani è spesso bilanciata da quella rilasciata dal legno che marcisce a terra. Abbattere una foresta esistente è un problema enorme, siccome libera immediatamente tutto il carbonio stoccati in anni e, i nuovi alberi, impiegherebbero decenni a riassorbire. Inoltre in molte parti del mondo, come in Italia e in Europa, le foreste stanno già crescendo da sole grazie all'abbandono delle zone montane e dei pascoli <sup>222</sup>.

Le strade percorribili per ridurre la  $CO_2$  sono tantissime e quotidianamente nascono nuove idee e nuove soluzioni. Le fonti rinnovabili come l'eolico e solare, essendo per natura intermittenti e legate a condizioni meteo, presentano sfide di gestione elevate, per garantire l'equilibrio tra domanda e offerta. Un impianto sottostimato non fornirebbe energia sufficiente a tutti, mentre, se venisse generata corrente in eccesso, sul lungo termine provocherebbe problemi all'impianto elettrico.

Tecnicamente sarebbe possibile affidarsi solo a energie rinnovabili, ma rappresenterebbe una sfida di una complessità logistica ed economica tale, in realazione anche alla continua crescita di richiesta energetica dei paesi emergenti e non, che il nucleare viene visto da molti esperti e istituzioni, come la IEA, IPCC e ONU come l'unica scelta per facilitare la transizione, entro il 2050.

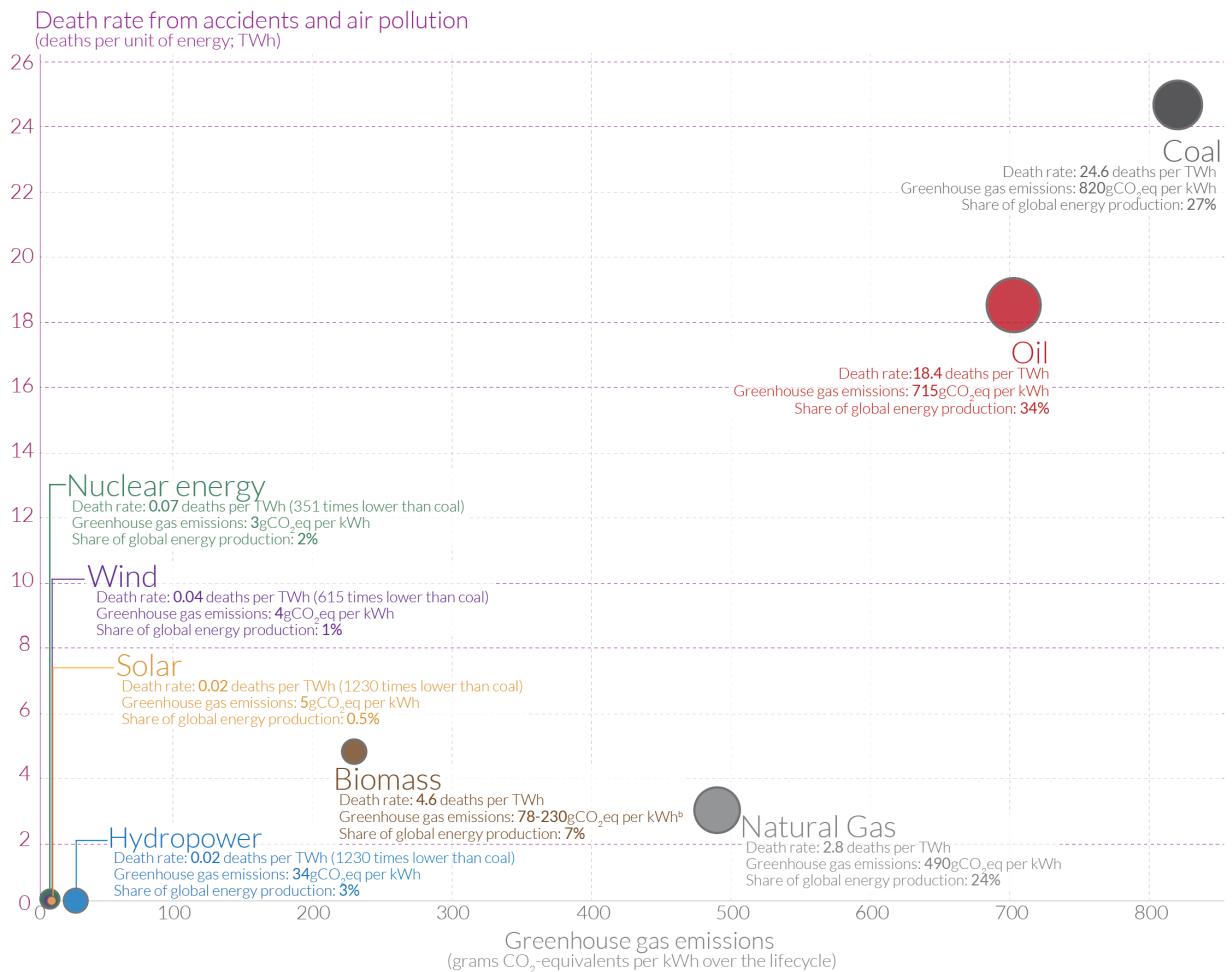
Il 2050 è indicato come il termine ultimo per raggiungere il Net Zero. Se sarà superata la soglia di 1,5°C di riscaldamento, si innescheranno cambiamenti climatici irreversibili.

Quando pensiamo al nucleare, può venire in mente Chernobyl, radiazioni, morte e bombe.

# What are the safest sources of energy?

Bubble size represents each source's share of primary global energy production in 2018<sup>a</sup>.

Our World  
in Data



<sup>a</sup> Share of primary energy production in 2018 includes estimates of traditional biomass (the burning of biomass – wood, crop residues and dung – in households for cooking and heating). Figures may therefore not exactly match energy production figures from sources such as BP which only report on commercially-traded fuels and energy. Energy is shown in primary energy terms, which does not account for inefficiencies of fossil fuel combustion and is therefore not a direct measure of final energy demand.

<sup>b</sup> Life-cycle emissions from biomass vary significantly depending on fuel (e.g. crop residues vs. forestry). LCA results also vary depending on treatment of bioogenic sources: many LCAs treat these emissions as zero, as the CO<sub>2</sub> emitted was previously sequestered by crops. In the IPCC framework, bioogenic sources are included because the CO<sub>2</sub> uptake by biomass is accounted for within the AFOLU (i.e., Agriculture, Forestry, and Other Land Use) sector.

Data sources: Markandya & Wilkinson (2007); Sovacool et al. (2016); IPCC AR5 (2014); Pehl et al. (2017); BP Statistical Review of World Energy (2019); Smil (2017).

OurWorldInData.org – Research and data to make progress against the world's largest problems.

Licensed under CC-BY by the author Hannah Ritchie.

Figura 7: Credits: <https://ourworldindata.org/energy>

In questo grafico possiamo vedere sull'asse x i gas serra prodotti dalle varie fonti di energia e, sull'asse y, il numero di morti che ha provocato ogni terawattora. Vediamo come ci sia una correlazione tra inquinamento e morte. In testa il carbone, seguito da petrolio, gas naturali e biomasse. Il nucleare ha ucciso meno persone rispetto al carbone (351 volte meno). Le moderne centrali nucleari incorporano tecnologie e protocolli di sicurezza, che rendono il rischio di incidente estremamente basso. Le centrali nucleari producono scorie radioattive, ma se isolate correttamente non saranno disperse nell'ambiente. Da queste preoccupazioni nasce il progetto TerraPower<sup>223</sup> di Bill Gates, che si impegna a risolvere questi due problemi. L'azienda sta sviluppando una nuova tipologia di reattore che utilizza uranio impoverito, un sottoprodotto abbondante delle attuali tecnologie nucleari, come combustibile, il che potrebbe permettere di riutilizzare materiali considerati scorie.

Uno studio pubblicato su Science Advances<sup>224</sup> ha osservato che per combattere l'inquinamento nei luoghi chiusi, non basta semplicemente areare gli ambienti, poiché i composti organici volatili (VOC), tendono a depositarsi sulle superfici e a rilasciarsi gradualmente

nell'aria. La ricerca ha confrontato l'efficacia della ventilazione, sia naturale che con purificatori, con quella della pulizia manuale, scoprendo che l'aspirapolvere, spolverare e lavare i pavimenti sono più efficaci nel rimuovere i VOC. Tuttavia, la ventilazione rimane superiore per quanto riguarda l'eliminazione delle polveri sottili, un altro importante fattore dell'inquinamento domestico.

Per la pulizia della casa meglio preferire detergenti ecologici anche per la salute. Per minimizzare ulteriormente l'inalazione accidentale di particelle, è consigliabile prediligere prodotti in formulazione liquida o in gel, rispetto ai formati spray che tendono a disperdere gli ingredienti nell'aria, arieggiano abbondantemente l'ambiente.

Circa le lavatrici, lavaggi troppo lunghi o caldi (superiori a 20 °C), oltre a rovinare gli indumenti possono separare delle micro fibre dai nostri capi che verranno poi rilasciate nell'acqua e negli oceani. Meglio ridurre durata e calore utilizzando un additivo igienizzante<sup>225</sup>.

## Alimentazione

In che modo l'alimentazione può impattare sull'ecosistema? L'atto in sé di mangiare non inquina, ma il modo in cui vengono prodotti gli alimenti potrebbe. Come possiamo osservare dal seguente grafico sull'impronta idrica, la carne, soprattutto quella di bovino, copre le prime posizioni. Gli animali possiamo vederli come dei sistemi, di solito più sono grossi e meno sono efficienti. Per allevare gli animali serve cibo che prendiamo dai campi. Immaginate quanti chili di cibo mangia una mucca prima di essere macellata e quanti litri d'acqua beve. La produzione di 1kg di carne di manzo necessita di circa 15500 litri. Ora immaginate di essere in una stanza e di avere da una parte una mucca macellata e, dall'altra tutto quello che il bovino ha mangiato e bevuto durante la sua vita. Se si dovesse scegliere tra consumare la carne della mucca o le risorse vegetali che essa ha assunto per crescere, per l'efficienza energetica quest'ultime potrebbero sostenere un maggior numero di individui.

Quando una mucca mangia, convertirà una piccola parte di quel cibo in carne (3-5%) e, il resto viene trasformato in peli, corna, ossa, zoccoli, sangue, gas, calore, movimento ecc...

Se le colture che producono cibo per gli allevamenti venissero coltivate a soia, produrremmo il 314%<sup>226</sup> di proteine in più rispetto alla carne di pollo e 1800%<sup>227</sup> in più rispetto alla carne bovina. La produzione di carne è anche il principale fattore della deforestazione, sia per far pascolare il bestiame sia per creare coltivazioni per sfamarlo.

Il grafico ci mostra le emissioni di  $CO_2$  per grammo di proteine. Osserviamo che la produzione di un grammo di carne bovina è responsabile di più  $CO_2$  rispetto a grano, mais e legumi. Una porzione da circa 200g di carne bovina equivalgono a 4–6kg  $CO_2$ -eq, corrispondenti a un'automobile media per 20km.

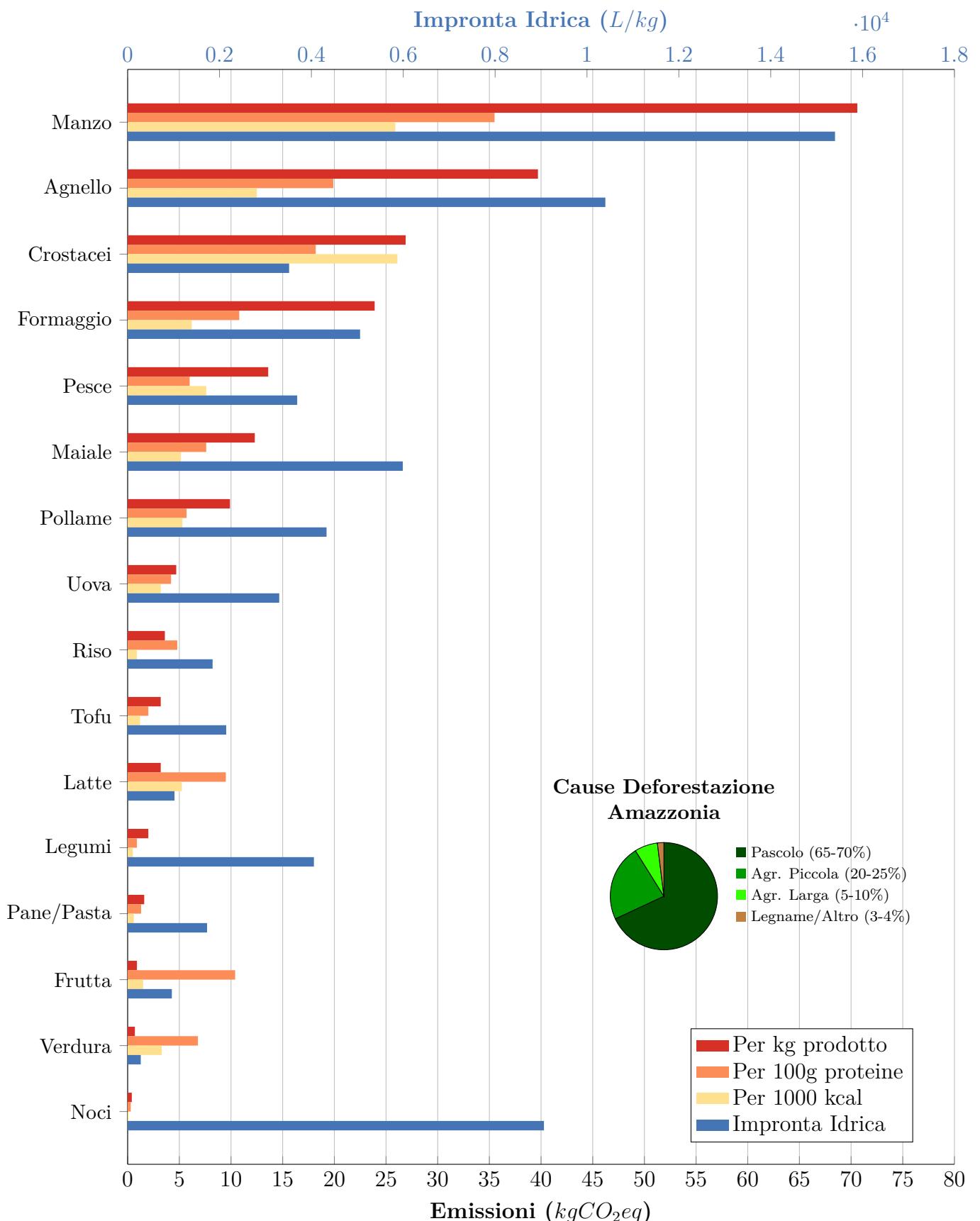
Quindi è meglio diventare vegani, vegetariani o rimanere onnivori dal punto di vista ambientale?

Una ricerca<sup>228</sup> pubblicata su Elementa, ha analizzato dieci diverse diete per stabilire quale di queste permetterebbe di sfamare più persone. La dieta peggiore è risultata quella americana ricca di carne, grassi e dolcificanti, la migliore è stata quella vegetariana e non vegana. La motivazione è che i terreni adibiti all'allevamento, se gestiti in modo non sostenibile, possono degradarsi e perdere fertilità nel tempo, rendendo difficile o impossibile la coltivazione successiva di ortaggi o piante da frutto senza interventi significativi di ripristino.

Inoltre alcuni studi epidemiologici stimano che una parte delle morti per tumori o malattie cardiovascolari sono attribuibili all'eccessivo consumo di carne rossa, aumentando anche i costi sanitari. Anche nuove alternative, come la carne coltivata in laboratorio o i grilli, per quanto siano promettenti, ad oggi hanno un efficienza non troppo differente da quella del pollo.

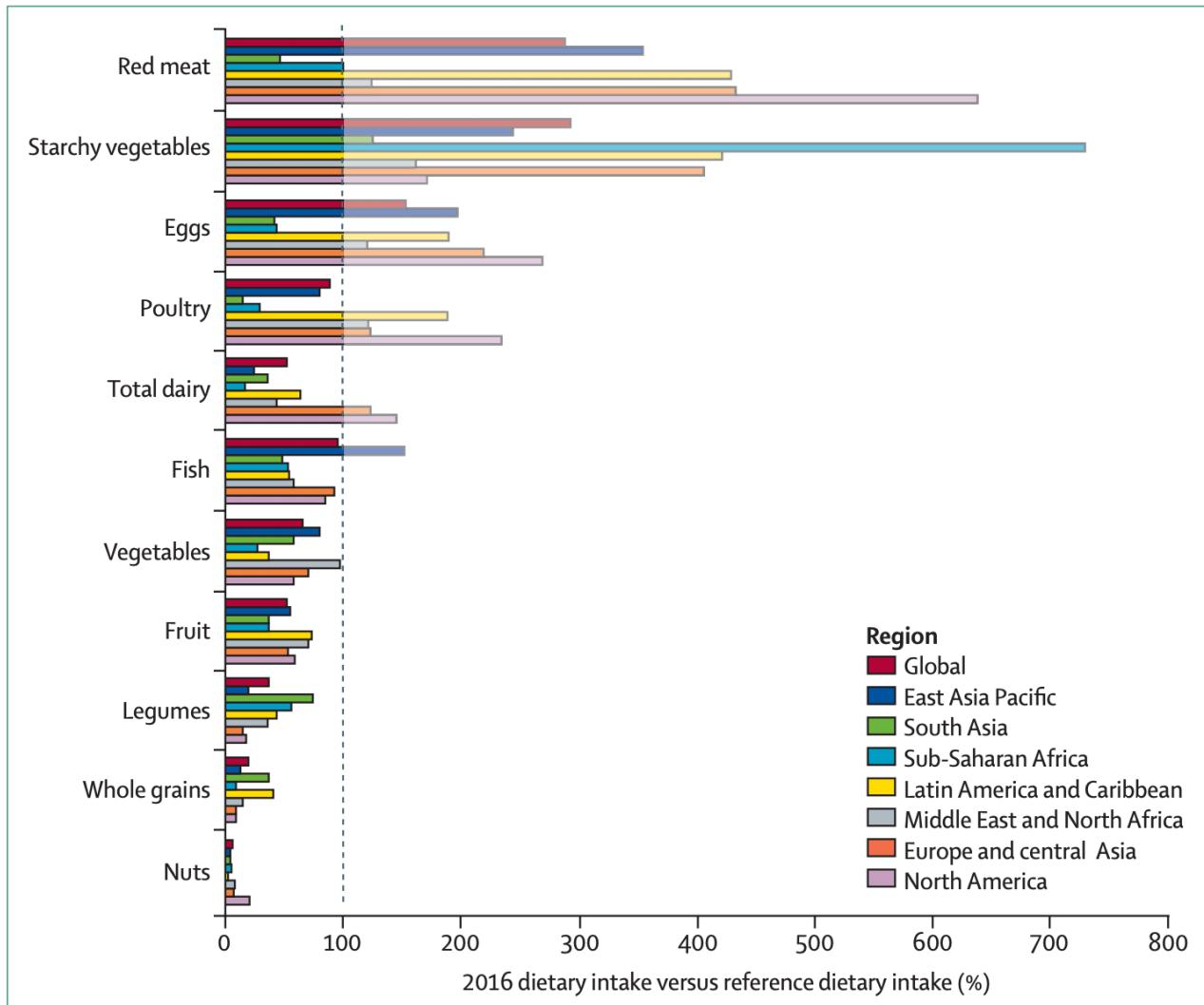
Le diete più sane, sono anche quelle con un minore impatto ambientale, come suggerito dalla piramide alimentare in cui troviamo molta frutta e verdura e, limita cibi elaborati, carne rossa, insaccati e salumi, dichiarati cancerogeni dall'OMS<sup>229</sup>. Secondo uno studio dell'Università del Michigan, si è stimato che il consumo di un solo hot dog potrebbe essere associato a una perdita di circa 36 minuti di vita in salute.

L'attuale eccesso di cibi processati, di igiene, farmaci e antibiotici, assunti direttamente, o indirettamente tramite una dieta di carne, possono contribuire a danneggiare il microbiota, che sembra essere la causa della grande diffusione di allergie degli ultimi decenni. Il nostro sistema immunitario diventa efficiente se fin dalla nascita viene a contatto con una quantità sufficiente di germi e parassiti.

Figura 8: [https://it.wikipedia.org/wiki/Impatto\\_ambientale\\_dell%27industria\\_dei\\_cibi\\_animali](https://it.wikipedia.org/wiki/Impatto_ambientale_dell%27industria_dei_cibi_animali)

<https://www.un.org/en/climatechange/science/climate-issues/food>

Di seguito possiamo vedere quanto viene consumato un certo alimento nelle varie aree del mondo e quanto invece andrebbe consumato secondo la dieta di riferimento, rappresentata dalla linea tratteggiata<sup>230</sup>. La carne rossa nel nord America supera il 600% del consumo consigliato.



**Figure 1: Diet gap between dietary patterns in 2016 and reference diet intakes of food**

Data on 2016 intakes are from the Global Burden of Disease database.<sup>130</sup> The dotted line represents intakes in reference diet (table 1).

Figura 9: Sull'asse Y, leggendo dall'alto verso il basso troviamo, carne rossa, verdure amidacee, uova, pollame, latticini, pesce, vegetali, frutta, legum, cereali integrali, nocciole. Nella legenda troviamo: Globale, Asia dell'est, Sud Asia, Africa subsahariana, America latina e Caraibi, nord Africa e Medio Oriente, Europa e Asia centrale, nord America

In alternativa al vegetarianesimo troviamo il reducetarianesimo e flexitarianesimo, stili alimentari che si impegnano a ridurre il consumo di carne, i primi per l'ambiente e i secondi per la salute. La maggioranza delle persone che si identificano come vegetariane, spesso sono reducetariani o flexitariani, in quanto può capitare che durante l'anno consumino carne. Purtroppo, per anni, alcune forme di promozione del messaggio vegetariano e vegano hanno adottato toni giudicanti, che hanno allontanato le persone. Questo ha contribuito a creare un certo imbarazzo o diffidenza quando qualcuno si definisce vegetariano, anche se si chiarisce che non è intenzione giudicare le scelte alimentari altrui. Con il termine reducetariano si rimuove questa linea così netta tra un gruppo e l'altro, risultando più inclusivo.

## Caccia

La caccia, attualmente è utilizzata per fini ludici e per contenere la popolazione di animali. In Italia, uno degli animali che crea più preoccupazione è il cinghiale. Secondo dati ISPRA i cinghiali sono raddoppiati in 10 anni, passando da 500 mila del 2010 a 1 milione nel 2020 nonostante il numero dei cacciatori sia stabile dal 1980<sup>231</sup>.

Il cinghiale vive in gruppi familiari matriarcali, dove generalmente solo i due individui dominanti si riproducono. In una battuta si caccia questi individui sono i primi a morire, in quanto impegnati a far scappare giovani e cuccioli. In queste condizioni alterate dalla caccia, l'assenza delle figure dominanti, possono portare ad un numero maggiore di individui subalterni alla riproduzione. Inizia così una fase riproduttiva intensa, che vista la giovane età, può moltiplicare rapidamente la popolazione<sup>232</sup>.

In condizioni favorevoli, alcuni ecosistemi mostrano una buona capacità di resilienza, ma il ritorno a un equilibrio ecologico non è garantito né sempre spontaneo. In Italia negli ultimi anni si sta assistendo a una ricomparsa del lupo, unico predatore dei grandi ungulati e non solo, infatti questo animale è utile al contenimento di altre specie invasive come le nutrie. Servirà diverso tempo prima che i lupi possano formare branchi numerosi in grado di cacciare grandi prede selvatiche, portandoli in alcuni casi a rivolgersi a più facili prede domestiche, dalle pecore ai piccoli cani. In un ecosistema in equilibrio, la densità dei carnivori tende ad autoregolarsi in funzione delle prede disponibili.

Una ricerca del Wwf condotta in Svizzera ha osservato che i lupi ogni anno uccidono circa 200 pecore non protette da recinto elettrificato e, ne muoiono per malattia o cadute dai precipizi circa 4000 perché non sorvegliate.

Per gli umani, il problema è rappresentato dai cosiddetti lupi confidenti, ovvero quelli che si sono abituati alla presenza dell'uomo, da cui sono dipesi sei dei sette attacchi registrati, di cui nessuno mortale. Per queste ragioni che è importante non dar loro da mangiare o dare confidenza. I cinghiali, fuori dagli incidenti stradali, non hanno provato vittime, mentre gli orsi hanno fatto registrare 6 aggressioni di cui sono una mortale. Parliamo quindi di numeri molti bassi rispetto alla minaccia che possono fare percepire talvolta i media o di alcune politiche che propongono l'abbattimento, che potrebbe portare ad altri problemi, invece di misure di prevenzione come gli spray urticanti di cui si parla poco. Inoltre dal 2011 al 2021 la caccia ha ucciso molte più persone degli animali selvatici: 209 morti e 682 feriti secondo vittimedellacaccia.org. La maggioranza delle vittime sono stati cacciatori, ma ci sono stati casi di gente che stava passeggiando nei boschi e addirittura persone colpite mentre erano dentro casa loro.

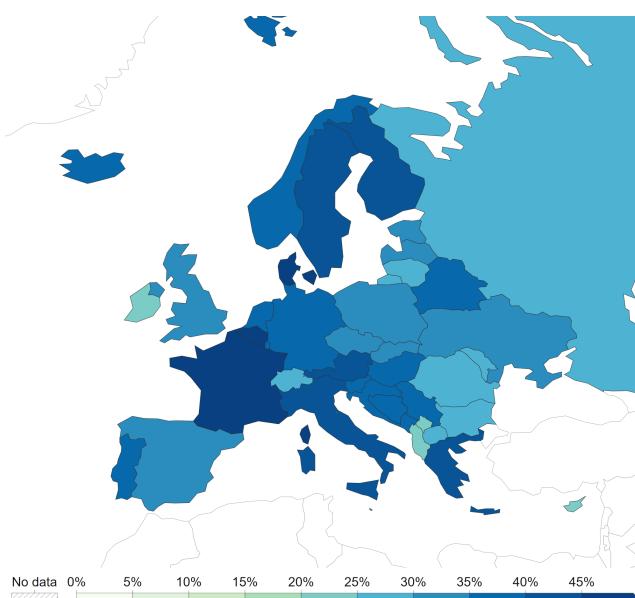
## Sicurezza

Come possono convivere individui con idee in conflitto?

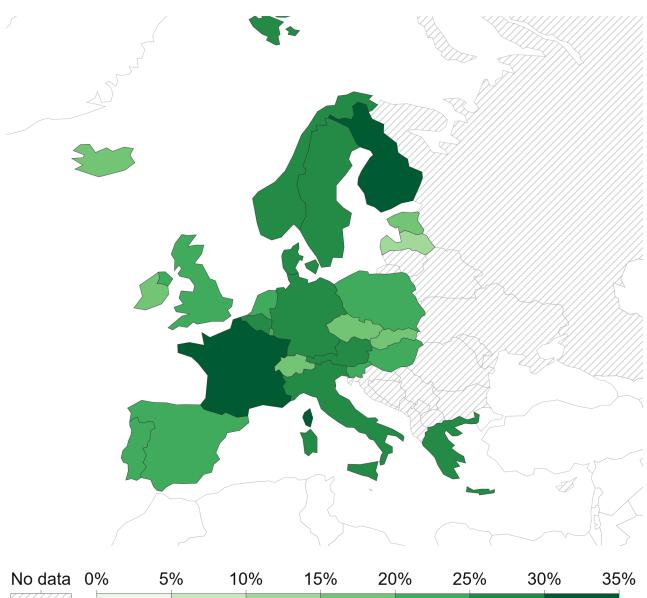
Il liberalismo nasce da un'idea semplice, ma rivoluzionaria: l'essere umano è libero di scegliere come vivere, credere, pensare, lavorare, amare. Secondo questa visione, il ruolo dello Stato non è quello di indirizzare la vita dei cittadini, ma di garantire che ogni individuo possa esprimersi pienamente, senza subire coercizioni né imposizioni da parte di chi presume di sapere come gli altri dovrebbero vivere, purché ciò non limiti la libertà altrui. Questo principio ha trovato concretezza in molte delle democrazie più stabili del mondo.

Ogniuno può agire come desidera a patto di non violare la libertà degli altri.

Oltre a non danneggiare gli altri, possiamo contribuire alla collettività. In una vita intera ci saranno momenti in cui saremmo autosufficienti, in altri momenti potremmo perdere il lavoro e affrontare una malattia e non avere le risorse economiche per sostenerci. Qualcuno potrebbe nascere in una famiglia che gli consentirà di studiare e di conseguenza trovare un più lavoro remunerativo, altri no. Per tutti questi e altri casi, in molti stati occidentali, il paese crea dei fondi per disoccupazione, malattia, maternità ecc... che si sostengono con le tasse. Possiamo quindi travare una relazione tra imposte e welfare.



(a) Entrate fiscali totali, 2016 - Fonte:  
<https://ourworldindata.org/grapher/total-tax-revenues-gdp?tab=map&time=2016>



(b) Spesa pubblica sociale in percentuale del PIL, 2016 - Fonte: <https://ourworldindata.org/grapher/social-spending-oecd-longrun?tab=map>

In Italia abbiamo una delle pressioni fiscali più alte, ma abbiamo il secondo sistema sanitario migliore al mondo e in generale un buon welfare<sup>233</sup>, ammortizzatori sociali, malattia, maternità, ferie ecc... Questi aspetti positivi, non vogliono negare i problemi del nostro stato, infatti l'Italia ha una pressione fiscale elevata, anche perché è tra i paesi che evadono di più il fisco, ha tra i più bassi livelli di occupazione, bassa produttività e, bassa natalità e di conseguenza di contribuenti.

Per comprendere come muoverci è possibile utilizzare la storia, anche se credo sia molto difficile, poiché richiede una notevole capacità di astrazione. Ad esempio, confrontare il riarmo che precedette la Prima Guerra Mondiale con il riarmo attuale è problematico: all'epoca, gli Stati europei si osservavano con sospetto reciproco, e ogni incremento militare generava timore nei vicini. Inoltre, non esisteva ancora la deterrenza nucleare. Per questo, anche se le dinamiche possono sembrare simili, il contesto storico è così diverso da rendere difficile una lettura delle due situazioni.

Perché ci sono persone che minano il tessuto sociale? Da chi ruba a chi si fa esplodere per un credo? Chi di noi si farebbe esplodere per denaro? Le motivazioni dietro gesti così estremi sono complesse e multifattoriali. Alcuni potrebbero commettere crimini per fanatismo o avidità, ma in altri casi, condizioni di estrema povertà possono spingere gli individui a compiere furti o atti disperati, anche per sostenere la propria famiglia.

Osservando gli indici sulla popolazione carceraria, osserviamo che non equivalgono a paesi più sicuri. Non basta semplicemente mettere solo disincentivi per scoraggiare la criminalità, ma

creare anche le condizioni dove il bilancio tra rischi e benefici risulti svantaggioso, in modo che si abbia più da perdere che da guadagnare.

Il carcere, ad esempio, si è spesso rivelata una misura inefficace, circa il 70% dei detenuti, una volta scontata la pena, dopo un breve periodo di libertà, finirà nuovamente in detenzione. Il carcere non è una misura efficace per la rieducazione, ma necessaria per individuo potenzialmente pericoloso per gli altri. I Reati violenti si attestano sotto il 10%, rendendo possibili, per la maggioranza dei detenuti, misure rieducative. Potremmo credere che queste persone non meritino un aiuto, ma anche egoisticamente, la detenzione è un costo, così, se riuscissimo a trasformare delle persone da spesa a contribuenti, sarebbe l'ideale. Ogni anno le carceri costano tre miliardi di cui il 70% va al personale interno e il 2% a realtà esterne come assistenti sociali. In abolire il carcere<sup>234</sup> si valutano alcune alternative come affidamento, servizi sociali e domiciliari, che hanno portato il tasso di recidività dal 70% al 20%. Anche chi esce con l'indulto ha meno probabilità di entrare nuovamente in carcere.

Se una persona ruba perché non ha soldi, una volta uscita dal carcere si ritroverà nella stessa situazione. Se volesse cambiare vita potrebbe cercare un lavoro, ma negli anni di detenzione non avrà potuto ampliare il suo curriculum di esperienze lavorative e talvolta anche di istruzione, che si è dimostrata correlata alla delinquenza<sup>235</sup>. Inoltre, avere un buco temporale nel curriculum è penalizzante nel trovare una occupazione. Un datore di lavoro, in fase di assunzione, potrebbe ritrarsi nel momento in cui venisse a conoscenze che il candidato è un ex carcerato. Se siamo senza una rete di supporto, più il tempo di disoccupazione aumenta, più le probabilità di ritornare a delinquere aumentano. In carcere oltre della libertà, vengono privati anche di affetti e intimità, in quanto andare a trovare un carcerato è piuttosto complicato, anche i parenti, col tempo possono iniziare a fare visite sempre meno frequentemente. Un individuo che ha vissuto in un ambiente ostile, tra guardie e detenuti, spesso esce dal carcere con un atteggiamento di sfiduciato nei confronti del Sistema. Non solo cercherà di non farsi beccare, ma durante la detenzione potrebbe aver stretto legami con altre persone e imparato nuovi modi per delinquere. Trasformare i carcerati da costo a risorsa, è possibile impiegandola in lavori socialmente utili o in aziende agricole e artigiane, che spesso hanno bisogno di manodopera stagionale. In questo modo i detenuti vengono reinseriti nella società, imparando un mestiere e conoscendo persone in grado di offrirgli possibilità.

Diversi detenuti hanno una condanna per spaccio; alcuni sosterranno che queste persone non hanno aggredito o costretto qualcuno a fare qualcosa contro il loro volere, altri che stanno sfruttando vulnerabilità e debolezze di persone con delle dipendenze che graveranno poi sulla spesa sanitaria. Allo stesso modo però sostanze legali come tabacco e alcol impattano sulla sanità molto di più della cannabis, anche considerando la differenza di consumatori. Se si depenalizzassero le droghe leggere, la popolazione carceraria non violenta, calerebbe significativamente. Questo porterebbe ad avere meno processi, una giurisdizione più veloce ed efficiente e, costi minori. Il Portogallo ad esempio ha depenalizzato il consumo di tutte le droghe nel 2001, sia leggere che non, con ottimi risultati: Secondo un rapporto del 2017 dell'Institute of Labor Economics<sup>236</sup>, la depenalizzazione "ha contribuito a un calo nel numero di sequestri di eroina e cocaina, una diminuzione del numero di reati e decessi per droga e una diminuzione del numero di pazienti che entrano in cura".

Non è mai esistito nella storia uno stato che sia riuscito ad eliminare la droga, l'unica strada è gestirla. A Ginevra i tossicodipendenti che non riescono a guarire dalla dipendenza dopo due tentativi di disintossicazione, possono accedere a un programma dove gli viene fornita eroina pura. L'eroina del mercato nero è mischiata con sostanze tossiche che costringono a cercare fino a 8 dosi al giorno solo per non stare male. L'eroina pura ha un effetto stabile e prolungato,

nascendo come farmaco della Bayer (quella dell'aspirina), riducendo le somministrazioni a 2 al giorno. Di conseguenza, il paziente non vive più in uno stato di astinenza perenne, tenendolo lontano da furti per la sua dose e, lasciandogli il tempo per mantenere un impiego. L'efficacia di questo approccio è supportata da decenni di ricerca scientifica<sup>237 238 239 240</sup>

L'attuale sistema di controllo rende paradossalmente più facile per un minorenne acquistare qualsiasi droga rispetto a tabacco o alcol, poiché per questi ultimi è necessaria la complicità di un adulto, come la tessera sanitaria ai distributori automatici. Per l'acquisto di droghe un minorenne può muoversi in autonomia trovando uno spacciato adulto o meno.

Tra le varie proposte per aumentare la sicurezza si parla anche di legittima difesa. Un'analisi di 15 studi ha rilevato che tenere un'arma da fuoco in casa, quasi raddoppia la probabilità di essere assassinati. Uno studio della Emory University<sup>241</sup>, condotto su 626 casi avvenuti in casa, ha osservato che gli spari accidentali sono quattro volte più frequenti di quelli per autodifesa e, undici volte i colpi per suicidio. Secondo il Injury Control Research Center di Harvard, le armi sono usate per autodifesa in meno dell'1% delle aggressioni con una vittima. John Donohue, economista della Stanford University, ha osservato nel 2017 che la riduzione dei requisiti per il porto d'armi in uno Stato porta a un aumento dei crimini violenti.

In Italia, non esiste un rapporto ufficiale del Viminale sugli omicidi con armi da fuoco legalmente detenute, una mancanza significativa. Un'indagine svolta da Fire-Transcrime in collaborazione con l'Università Cattolica di Milano ha osservato che, nei paesi europei e, presumibilmente anche in Italia, gli omicidi con armi da fuoco tra il 2010 e il 2015 hanno causato vittime principalmente in ambito familiare (34%) e interpersonale (32%), mentre solo il 21% è attribuibile a gruppi organizzati, il 10% ad atti criminali e il 3% a motivi socio-politici<sup>242</sup>.

Prima di ipotizzare una legalizzazione più estesa della legittima difesa armata, sarebbe opportuno introdurre incentivi per l'installazione di sistemi di sicurezza passivi, come antifurti, videosorveglianza, dispositivi dissuasivi non letali, o soluzioni creative come la PaintCam<sup>243</sup> una videocamera di sorveglianza che spara vernice e lacrimogeni agli intrusi. Questi strumenti, oltre a essere più sicuri, contribuiscono a prevenire i reati senza introdurre nuovi rischi all'interno delle abitazioni, oltre ad aiutarci ad evitare lo scontro e le relative battaglie legali che possono superare le migliaia di euro.

Passando dal livello privato a quello nazionale, le prospettive accademiche sulla correlazione tra la corsa agli armamenti e il favoreggimento della guerra o della pace sono miste. Da un lato, una corsa agli armamenti è vista come un fattore che può aumentare il rischio di guerra esacerbando la tensione, la sfiducia e l'accumulo militare tra gli stati<sup>244 245</sup>.

La corsa agli armamenti, inoltre, comporta la deviazione di ingenti risorse verso la spesa militare, sottraendole a bisogni sociali o ambientali, il che può minare le prospettive di pace a lungo termine e la cooperazione globale<sup>246</sup>.

Dall'altro lato, alcune teorie sulla deterrenza sostengono che particolari corse agli armamenti, specialmente quelle che coinvolgono armi nucleari o un equilibrio di forze convenzionali, possano contribuire alla pace<sup>247 248</sup>.

In sintesi, benché in specifici contesti il riarmo possa fungere da meccanismo di deterrenza, in generale favorisce maggiormente la guerra rispetto alla pace. Si ritiene che una pace duratura e sostenibile sia promossa in modo più affidabile attraverso la cooperazione internazionale e gli accordi di controllo degli armamenti, piuttosto che da una competizione nell'accumulo militare.

## Lavoro e scuola

Puntare su settori dove c'è richiesta può essere una scelta pratica. Anche chi è molto capace in un ambito poco ricercato rischia di restare senza occupazione. Una buona strategia è cercare di rendersi il più possibile indispensabili anche proponendo migliorie che non sono state richieste. Se poi si decide di cambiare strada, conviene trovare una nuova posizione prima di lasciare quella attuale, per evitare di esporsi a rischi che potrebbero diventare difficili da gestire.

I ragazzi che oggi stanno studiando, potrebbero trovarsi ad affrontare lavori che oggi ancora non esistono, rendendo l'apprendimento un percorso che potrebbe continuare anche a scuola finita. Per questo credo che la scuola potrebbe spostarsi dalle nozioni agli strumenti per ottenere nozioni. Imparare a pensare in modo logico e critico, tecniche trasversali per la risoluzione dei problemi, nei vari ambiti, gestione del tempo e interpersonale.

La settimana lavorativa di quattro giorni può portare benefici sia per i dipendenti che per le aziende con un aumento della produttività, miglioramento del benessere e riduzione dei livelli di stress con anche implicazioni positive per l'ambiente, data la riduzione degli spostamenti e del consumo di energia <sup>249</sup>.

Capita spesso a scuola di giustificare una mancata consegna di un compito con frasi tipo: non lo sapevo fare, non me l'hanno detto, non ci sono riuscito ecc... Sul posto di lavoro questa modalità rischia di portarci lavori precari. Quello che un datore di lavoro cerca è qualcuno a cui affidare un compito e sapere che lo porterà a termine. Una volta usciti da scuola, anche se troviamo un posto di lavoro coerente con quello che abbiamo studiato, spesso ci verranno comunque assegnati lavori che non sappiamo fare. La scuola ci può fornire gli strumenti per arrivare alla soluzione di problemi nuovi, non importa come, utilizzando documentazioni, manuali, facendo prove, chiedendo aiuto a un collega o su Google, l'importante è trovare una soluzione.

In Italia ad esempio, abbiamo un basso livello di comprensione del testo ed è tramite questa capacità che possiamo apprendere nuove conoscenze. Questo significa che una volta finita la scuola, che ci aiutava a comprendere, anche noi con lei, rischiamo che faticheremo ad imparare. Concentrarsi sulla storia recente per capire perché alcune soluzioni ai problemi, che vengono naturali e che sembrano logicamente funzionanti sono già state provate e hanno fallito, quindi approfittare di quel tempo per sforzare il pensiero e fare un dibattito delle possibili alternative. Invece che avere persone che hanno visto un po' di logaritmi, un po' di studio di funzioni assicurarsi che tutti abbiano le competenze di algebra base per risolvere i problemi di tutti i giorni. Anche se nelle scuole insegniamo la letteratura, la storia e l'arte potremmo avere adulti a cui non importa molto di tutto questo e non ne avranno interesse, ma che vivono bene lo stesso, sono perfettamente integrate con la società, non tutti abbiamo gli stessi desideri e va bene così. Credo che tutte le materie siano importanti e possano arricchire molto, offrire strumenti per affrontare la vita, le proprie emozioni, ma se non dovesse nascere interesse, va bene uguale. La cosa importante fondamentale, secondo me, è che una persona possa essere integrata nella società e che abbia gli strumenti per vivere e lavorare. Successivamente l'individuo in maniera autonoma potrà interessarsi di tutte le altre materie. Un professore di italiano potrebbe chiedersi: cosa mi ha fatto innamorare della poesia? Quali sono le poesie che mi hanno cambiato la vita? Che mi hanno descritto così bene? E cercare di far scoccare nei ragazzi la stessa scintilla che l'ha fatto appassionare a quella materia. Le metodologie potrebbero essere infinite, ad esempio con gite, giochi di ruolo, giochi di realtà virtuale, videogame, rievocazioni storiche, film, ecc... Se uno si appassiona, coi mezzi di oggi può trovarle autonomamente. Questa comunque non vuole essere una critica agli insegnanti che comunque seguono un programma.

### Tecnica del pomodoro

La tecnica del pomodoro è un trucco che permette di studiare: alternare 25 minuti di concentrazione assoluta, seguiti da 5 minuti di pausa in cui vi rilassate e vi distendete per poi rimettervi al lavoro. Ogni 4 volte fate una pausa di una mezz'oretta per poi rimettervi al lavoro nel pomeriggio. Le pause di 5 minuti permettono di recuperare energie, non perdere il filo e riflettere ad un livello più o meno consci di quello che è successo o su quello che si è appreso. Immaginate una persona di 40 anni, che guida indicativamente da metà della sua vita. Non sarà un pilota estremamente migliore rispetto a quando aveva 25 anni e aveva solo 5 anni di guida alle spalle. Questo succede perché i primi mesi o anni di guida, si da molta attenzione a quello che si sta facendo, con un'ottica orientata al miglioramento. Raggiunto un buon livello di guida, si va in "pilota automatico" rendendo il miglioramento quasi nullo.

Evitate il multitasking: il cervello non gestisce davvero più compiti insieme, ma li può solo alternare, rallentando tutto.

Infine può aiutare lo studio un ambiente silenzioso. Il rumore sottrae energie cognitive perché il nostro cervello, anche se non ci accorgiamo e riusciamo ad estraniarci per immergerci completamente nello studio, deve analizzare ogni suono per valutare se portarlo alla nostra attenzione o meno, come ad esempio se qualcuno ci chiama o ci avvisa di un pericolo.

Nel libro 4 ore alla settimana<sup>250</sup>, ho trovato alcune idee interessanti, altre invece mi sembravano approfittarsi in maniera più o meno velata un po' troppo delle persone:

- Chiedete il perdono non il permesso: Tante persone potrebbero fermare le vostre proposte prima che partano, ma potrebbero esitare a farlo se avete già iniziato a metterle in atto.
- Formula di Pareto: Qual è il 20% di fonti che causa l'80% dei nostri problemi? E qual è il 20% di fonti che produce l'80% dei miei guadagni? Concentriamoci a eliminare quel 20% di problemi e quel 80% di lavoro che ci da poco guadagno. Questa regola può essere utile in molti ambiti, soprattutto professionali, ma va applicata con cautela in contesti complessi come le relazioni personali.
- Dedicate un periodo della giornata, anche solo di una o due ore, dove rispondete al telefono o alle email e comunicatelo ai vostri clienti, magari con una segreteria telefonica o un risponditore automatico di email. Queste attività vi interrompono continuamente dal vostro lavoro facendo calare la vostra efficienza. E se succede un'emergenza? L'autore del libro spiega come dal punto di vista personale di un cliente, tutto è un'emergenza, ma spesso non lo è, e questo disagio è destinato a risolversi da solo senza il nostro intervento. Altre volte le persone telefonano alla prima difficoltà nell'utilizzo di un prodotto o di un servizio. Non ricevendo risposta, presteranno più attenzione o leggeranno le istruzioni con più attenzione, riuscendo a risolvere il problema in autonomia.
- Evitare le riunioni o non farle durare più di 15 minuti. Spesso nelle riunioni si perde molto tempo e le informazioni davvero utili che emergono sono poche. Una formula per evitare le riunioni potrebbe essere: vorrei partecipare alla riunione, ma sono pieno di lavoro da sbrigare. Posso saltare per oggi? Avrei comunque la testa altrove, mi rimetterò in pari facendomi raccontare tutto dal collega X. Va bene?

- Nel libro l'autore racconta che all'università quando riceveva un brutto voto, chiedeva dei colloqui lunghissimi coi professori, di ore a volte, per rivedere punto per punto la sua prova e discuterla, in modo che l'esaminatore ci avrebbe pensato su due volte prima di dargli un brutto voto. Quindi quando non si ottiene quello che si vuole o veniamo infastiditi possiamo rendere il disagio in modo da scoraggiare questo comportamento. Risulta più efficace però far emergere in modo assertivo il proprio disagio per indurre un cambiamento.

### Scioperi dei mezzi pubblici

Con un totale di 121 giornate all'anno, dato del 2017, i mezzi pubblici sono la categoria che registra più scioperi, circa un quinto del totale. I motivi sono principalmente due: un forte sindacato e, soprattutto perché ai vertici non troviamo opposizioni. Questo settore viene finanziato per il 70% dallo stato e al 30% dai biglietti. Questo significa che sia che un mezzo pubblico vada o meno, il grosso delle entrate economiche non cambia, anzi, paradossalmente è addirittura vantaggioso uno sciopero, in quanto si potrà risparmiare sul personale, la manutenzione, il carburante ecc... Inoltre, una parte di quel 30% sono abbonamenti, quindi i soldi sono già stati presi indipendentemente che il servizio venga offerto o meno<sup>251</sup>. Gli scioperi negli anni hanno portato a grandi conquiste per i lavoratori, ma non credo che questo sia il caso in cui sia necessario e in cui possa di conseguenza anche funzionare. Le motivazioni che portano a scioperare sono diverse, dalla richiesta di aumento delle assunzioni, all'aumento degli stipendi, nonostante non siano la categoria più svantaggiata in quanto i loro salari vanno dai 1400 euro ai 2700 euro più i vari scatti di anzianità e ben 14 mensilità<sup>252</sup>. Credo che il trasporto pubblico sia un grande servizio potenzialmente, che porta considerevoli vantaggi per la mobilità e l'ecologia, ma i continui scioperi e, il pessimo servizio dato dai quotidiani ritardi su numerose tratte, portano molte persone ad abbandonarlo.

Secondo le politologhe americane Erica Chenoweth e Maria Stephan, autrici di Why civil resistance work, gli ingredienti per una protesta perfetta sono:

- Non violenza: Le proteste pacifiche tendono ad essere circa il doppio più efficaci di quelle violente perché possono attirare più persone e generare più consenso pubblico. La repressione di proteste pacifiche tende ad aumentare il supporto popolare e il voto a favore del cambiamento.
- Numeri e diversità: Coinvolgere almeno il 3,5% della popolazione aumenta le possibilità di successo. Una folla eterogenea (per età, classe, etnia) è preferibile rispetto all'avere solo una classe.
- Organizzazione: I social facilitano la mobilitazione rapida, ma non garantiscono sostenibilità a lungo termine. Serve un lavoro dietro le quinte: coordinamento, decisioni collettive, gestione dei dissensi.
- Messaggi chiari e comprensibili: Le richieste devono essere specifiche e ben comunicate. Troppe richieste o ambiguità portano a perdita di supporto e frammentazione del movimento.
- Scegliere il momento giusto: Avere media, opinione pubblica e politica favorevoli aumenta l'impatto.

## Immigrazione e diritti civili

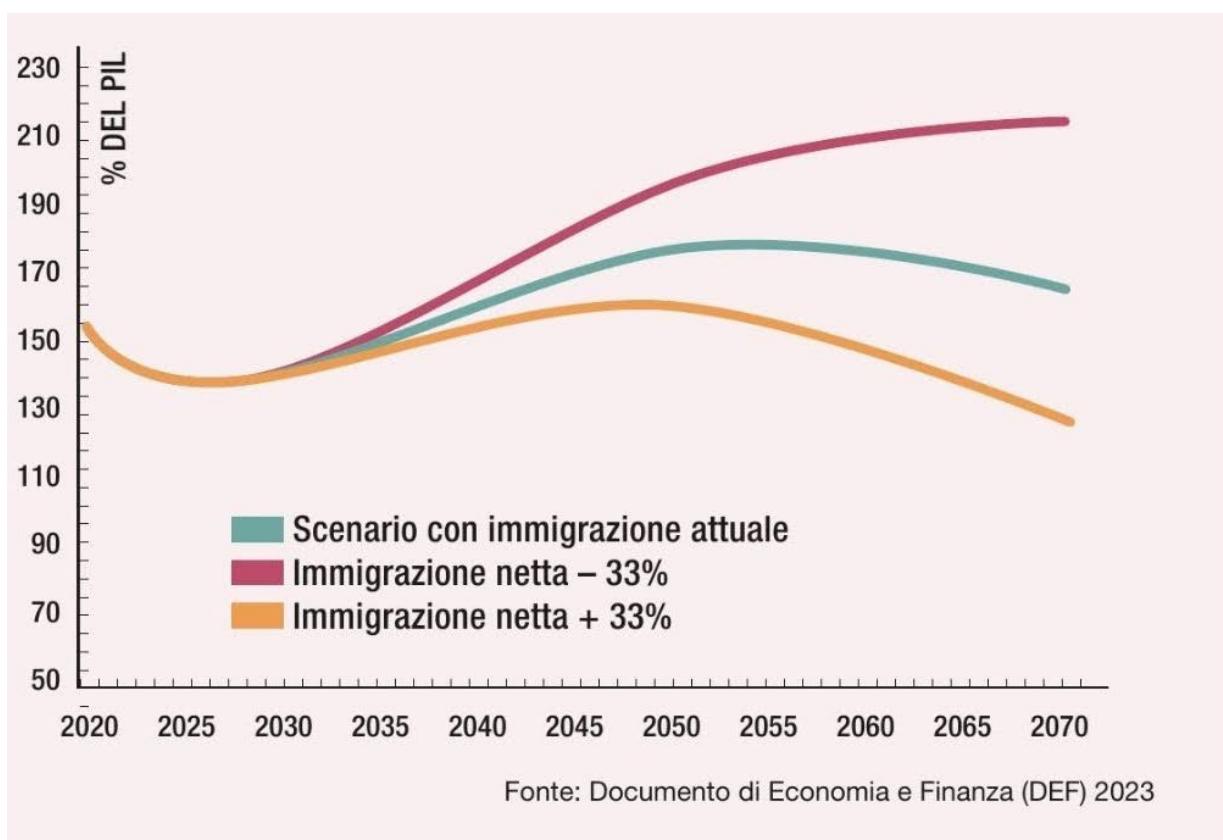
### Immigrazione e economia

Per cercare di farmi un'idea sull'impatto dell'immigrazione sull'economia ho cercato nei database scientifici. Contrariamente a quello che potevo immaginare, gli studi che ho trovato sembrano concordare sull'impatto positivo portato dall'immigrazione<sup>253 254 255</sup>.

Un'ampia maggioranza, stimata intorno al 96% degli economisti del lavoro, concorda sul fatto che i benefici netti dell'immigrazione superino i costi<sup>256</sup>, rispecchiando un consenso significativo nella letteratura economica. Le posizioni che indicano un danno economico prevalente sono, in genere, meno rappresentate nella ricerca accademica e spesso oggetto di revisioni e dibattiti scientifici<sup>257</sup>.

Il Centro Nazionale Francese per la Ricerca Scientifica, dell'Università Clermont-Auvergne e di Paris-Nanterre, usando i dati economici di 15 diverse città dell'Europa Occidentale, tra cui l'Italia, raccolti tra il 1985 e il 2015<sup>258</sup>, hanno riscontrato che i migranti permanenti hanno avuto un impatto positivo sul PIL, è aumentato sensibilmente, il tasso di disoccupazione è sceso e, la spesa pubblica relativa al peso economico dei rifugiati ha reso ben più consistente il guadagno sotto forma di tasse.<sup>259</sup>

Questi effetti sono visibili in un periodo compreso indicativamente tra i tre e i sette anni, quando alcuni di loro diventeranno cittadini a tutti gli effetti.



Secondo il ministero dell'Economia, un aumento della speranza di vita può ridurre la crescita del debito pubblico di 6 punti percentuali. Al contrario, una diminuzione della fertilità potrebbe far crescere il debito di circa 10 punti percentuali entro il 2070. Un aumento del 33% dell'immigrazione potrebbe ridurre il debito pubblico rispetto al PIL di 35 punti percentuali

nel 2070, mentre una diminuzione del 33% degli immigrati potrebbe farlo aumentare di circa 45 punti.

L'immigrazione, inoltre, non è solo una questione di numeri o di impatto economico, ma riflette anche squilibri legati allo sfruttamento delle risorse nei Paesi d'origine, in cui l'Occidente ha avuto un ruolo determinante.

### **Immigrazione e lavoro**

Confrontando i dati sui salari, occupazione<sup>260</sup> è stato notato che l'immigrazione non comporti perdite di posti di lavoro significative né riduzioni salariali diffuse per la forza lavoro locale. Gli impatti, positivi o negativi, sono generalmente lievi e localizzati<sup>261 262 263 264 265</sup>.

Oltre che essere lavoratori, consumatori e contributori gli immigrati possono diventare imprenditori e creare nuovi posti di lavoro. Secondo fonti recenti, in Italia circa il 10% delle imprese (in numero) è gestito da imprenditori stranieri. Gli stranieri in Italia, sia imprenditori che dipendenti, producono un PIL di 139 miliardi di euro all'anno, quasi il 9% del totale. Quindi grazie all'imprenditorialità straniera si generano 1,2 nuovi posti di lavoro.

Tito Boeri, ex presidente dell'INPS, Durante un intervento alla Camera dei Deputati nel 2018, affermò che:

“Senza immigrati l'INPS sarebbe in grossa difficoltà. I contributi versati dagli immigrati regolari sono fondamentali per sostenere il sistema pensionistico italiano.”

Ci sono poi diversi casi di lavoratori stranieri che vengono assunti in nero: una condizione che impedisce loro di contribuire regolarmente al sistema previdenziale. Tuttavia, questa responsabilità ricade principalmente sul datore di lavoro, non sul lavoratore stesso.

Nel dibattito pubblico, l'espressione “migranti economici” viene spesso usata in modo distorto, con l'intento di sminuire o delegittimare chi emigra per migliorare le proprie condizioni di vita. Si suggerisce che queste persone non fuggano dalla povertà, ma siano mosse dall'avidità o da un desiderio di arricchimento. Ad esempio, se una persona davanti al supermercato chiede qualcosa da mangiare e tu le offri del cibo, ma lei ti risponde che preferisce dei soldi, non significa necessariamente che stia mentendo o approfittando. Magari ha già ricevuto abbastanza cibo durante la giornata e ora ha bisogno di soldi per pagare il gas, la luce, le bollette o l'affitto.

Tornando ai migranti economici, non è forse la stessa dinamica che porta molti occidentali a trasferirsi all'estero in cerca di migliori opportunità? Perché, allora, un italiano che emigra per lavoro viene visto come un “cervello in fuga” o una persona ambiziosa, mentre un immigrato viene spesso visto come un invasore o un approfittatore? Difficilmente qualcuno rischierebbe la vita in un viaggio estremo se non è spinto da condizioni intollerabili. Etichettarli come ‘migranti economici’ è riduttivo e spesso ingiusto. Inoltre le attività economiche delle potenze occidentali, come l'estrazione di materie prime in queste regioni, possono contribuire a condizioni socio-economiche che favoriscono i flussi migratori.

Contrariamente alla credenza comune secondo cui l'emigrazione di lavoratori altamente qualificati danneggierebbe i Paesi in via di sviluppo, una ricerca dell'Università di San Diego suggerisce che in realtà possa trasformarsi in un beneficio per entrambe le nazioni coinvolte. Analizzando i flussi migratori verso gli Stati Uniti da Paesi come l'India o le Filippine, gli studiosi hanno osservato che i migranti istruiti non solo portano spesso nuove competenze al loro ritorno in patria, ma mantengono anche solidi legami professionali e scambi di informazioni con i colleghi rimasti a casa. Questo network internazionale agisce come un catalizzatore per l'innovazione e

la crescita economica locale; un esempio concreto si riscontra nel settore informatico, dove l'incremento di lavoratori indiani negli USA ha paradossalmente stimolato un aumento significativo dell'occupazione nello stesso settore proprio in India.

### Immigrazione e sicurezza

Più di un italiano su tre dichiara di percepire una bassa sicurezza nella zona in cui abita e, questa percezione è dovuta anche all'immigrazione che in Italia ha visto un aumento nel corso degli anni<sup>266</sup>.

La gente teme che l'aumento d'immigrazione possa portare a dei problemi di ordine pubblico e, anche in questo caso, possiamo chiedere ai dati per vedere se dal 2014 ci sono stati aumenti di crimini.

Grazie al lavoro dell'Istat<sup>267</sup> possiamo vedere che non abbiamo avuto un aumento della criminalità in generale, anzi, crimini diffusi tra cui furti e danneggiamenti sono in calo, in aumento invece le truffe informatiche su cui però non possiamo trovare una correlazione con l'immigrazione<sup>268</sup>.

Va però ricordato che stiamo analizzando le denunce, non i reati realmente commessi, le motivazioni per cui le due cose non vanno di pari passo sono molteplici, ad esempio come nella corruzione, riciclaggio, spaccio, i soggetti coinvolti, da entrambe le parti non hanno vantaggi a denunciare il reato, o per un crimine troppo piccolo, sfiducia nelle forze dell'ordine, sottostima del crimine e, la vergogna come nel caso di violenze sessuali.

Senza il denaro contante, la corruzione economica diventerebbe più complessa. Le alternative possibili sarebbero principalmente tre:

- Criptovalute e valute digitali: se utilizzate in modo anonimo — ad esempio tramite mixer o wallet non soggetti a procedure KYC (Know Your Customer) — possono svolgere un ruolo simile al contante.
- Beni di lusso e scambi in natura: oggetti di valore come orologi, automobili, opere d'arte, oppure favori personali come assunzioni, incarichi o altri vantaggi non monetari, possono essere usati per trasferire valore in modo non tracciabile.
- Fatture gonfiate e consulenze fittizie: si ricorre a strumenti legali in apparenza, come servizi professionali simulati o costi artificiosamente elevati, per mascherare pagamenti illeciti.

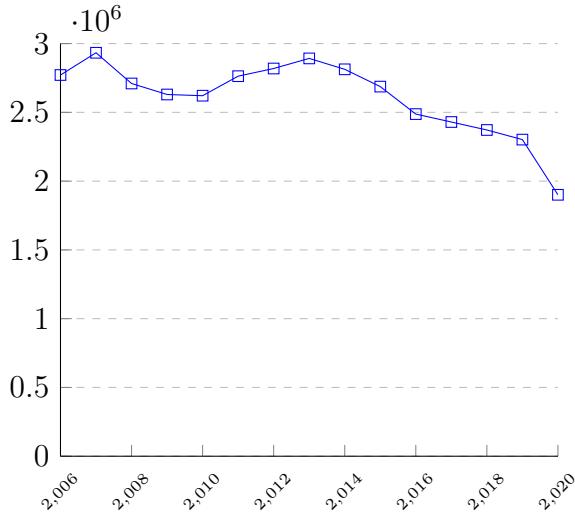
Aumentando le persone in un paese, possono aumentare anche le possibilità di crimine, ma allo stesso modo, potrebbe succedere anche con un incremento della natalità, incoraggiata dallo stato.

La percezione del numero totale di migranti può risultare deformata, infatti la percentuale di immigrati in Italia è del 9%, una delle più basse in Europa, ma i sondaggi di Ipsos-Mori indicano che viene invece percepita come del 26%, mentre la disoccupazione percepita al 49% quando in realtà è al 12%<sup>269</sup>.

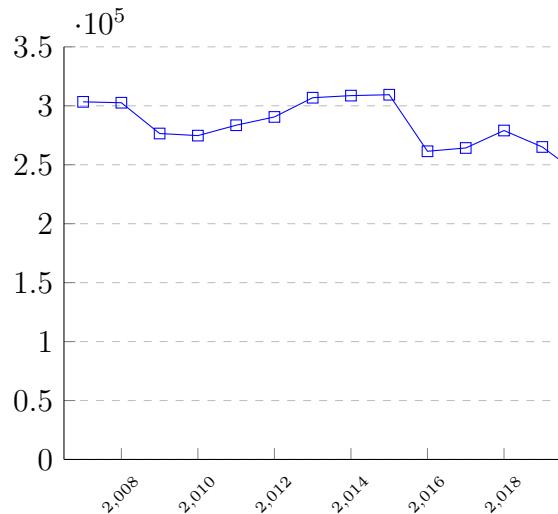
Quando si hanno molti dati possono essere usati per favorire una narrazione e non sempre è semplice notare la forzatura. Ecco un esempio: Gli immigrati nelle carceri italiane sono 32% mentre sul territorio sono circa il 9%. Quindi gli immigrati delinquono più degli italiani.

Associare carcere e criminalità è un’idea intuitiva, ma a noi non interessa sapere chi c’è dentro il carcere. A noi interessa sapere se gli stranieri sono un problema per la sicurezza. Quindi perché non cercare direttamente informazioni sulla criminalità invece di portare dati sulle carceri?

Questo grafico mostra come negli ultimi 15 anni la criminalità in Italia continui a diminuire.



(a) Denunce totali — Istat  
[http://dati.istat.it/Index.aspx?DataSetCode=dccv\\_delittips](http://dati.istat.it/Index.aspx?DataSetCode=dccv_delittips)



(b) Denunce stranieri — Istat  
<http://stra-dati.istat.it>

Come mai la popolazione carceraria non decresce allo stesso modo?

La popolazione carceraria non è uguale alla popolazione che ha infranto la legge. Anche escludendo i reati che non prevedono la detenzione, dal conteggio sono comunque esclusi gli individui che hanno avuto accesso a misure alternative di detenzione, come lavori socialmente utili o gli arresti domiciliari. Gli stranieri che riescono ad ottenere queste misure alternative sono una minoranza, in quanto a volte non riescono a soddisfare i requisiti, come un domicilio o un lavoro stabile ecc...

Un’ulteriore problema è che guardare solamente il numero di carcerati non dice nulla sul reato commesso. Secondo dati Istat<sup>270</sup> gli stranieri sono molto presenti per reati che vanno da zero a cinque anni mentre per reati maggiori troviamo più italiani.

In Italia esiste il reato di clandestinità che un italiano non potrà compiere. Questi sono solo alcuni esempi per dire che anche un dato vero, potrebbe non essere il corrispettivo del fenomeno che si vuole indagare e, suonando come ragionevole, risulta difficile non crederci.

Per comparare meglio queste due popolazioni, potremmo farlo meglio dividendo tra immigrato regolare, quindi con gli stessi diritti di un italiano e, immigrato irregolare. Un immigrato irregolare non ha il diritto di lavorare, quindi quelli più bravi lavoreranno in nero. In situazioni di estrema difficoltà, la sopravvivenza e la ricerca di mezzi di sussistenza possono spingere le persone a muoversi nell’illegalità, quando le alternative legali sono precluse o insufficienti. Così il reato di immigrazione è spesso legato ad altro, che può andare dal lavoro in nero, fino allo spaccio.

Sarebbe interessante trovare il dato che differenzi gli immigrati in regolari e irregolari, ma non è facile. Alcuni studi (Crocitti, 2014<sup>271</sup>) osservano come la percentuale dei migranti irregolari nelle carceri vari tra il 60 e l’80% a seconda del tipo di crimine. Secondo la ricerca sulla

criminalità del Centro Studi e Ricerche Idos (F. Pittau, S. Trasatti 2009) nel 2005 in Italia di 550.590 denunce solamente il 37.709 erano di stranieri regolari, quindi solo il 6.84%<sup>272</sup> <sup>273</sup>.

Perché allora non si mettono in regola gli immigrati?

Un primo problema l'abbiamo all'arrivo, molti migranti non hanno documenti o permessi per viaggiare legalmente in aereo perché difficile ottenere un visto dal paese di destinazione, costringendoli a tentare altre vie più pericolose. Quindi, sebbene possano acquistare un biglietto aereo, potrebbero essere intercettati dalle autorità di immigrazione all'aeroporto e respinti. Questo può portare i migranti a muoversi senza documenti d'identità, per paura di essere riconosciuti ed espulsi.

A marzo 2021 in Italia sono state registrate 207 mila domande di regolarizzazione, ma di queste soltanto 1.480 sono giunte nella fase conclusiva: lo 0,7% del totale. Anche una volta ottenuto il permesso, quando sarà scaduto ci si potrebbe trovare nella condizione di averne diritto, ma l'attesa renderà irregolare questa persona per un certo periodo di tempo. Inoltre l'immigrazione è regolata con la legge Bossi Fini, fatta molti anni fa, quando il fenomeno era molto diverso, che prevede l'ingresso di persone che abbiano già un contratto lavorativo prima di arrivare in Italia, un requisito molto difficile da ottenere senza un colloquio di persona e senza conoscere bene la lingua. Lo scrupolo burocratico per mantenere la sicurezza dello stato, rischia di ottenere l'effetto opposto.

La regolarizzazione porterebbe nelle casse dello Stato 1,2 miliardi di euro, tra Irpef e contributi previdenziali.

Anche per i minori, non esistendo agli occhi dello stato, quando spariscono diventa quasi impossibile ritrovarli, rischiando di finire nelle reti dello spaccio e della prostituzione. Semplificare la messa in regola degli stranieri, li può sottrarre da una vita pericolosa, importante sia per il benessere delle persone e della comunità.

Infine sul piano sociale, l'immigrazione arricchisce il tessuto culturale, introducendo nuove prospettive e tradizioni che possono rivitalizzare le società. Se all'inizio l'integrazione può presentare ostacoli e generare tensioni, come discusso nello studio "Public attitudes towards migrants: understanding cross-national and individual differences"<sup>274</sup>, nel corso del tempo gli immigrati e i loro discendenti tendono ad assimilare la lingua, i valori e le norme del paese ospitante, diventando membri attivi e contributivi della comunità. Non solo, i figli degli immigrati spesso abbracciano ideali progressisti, talvolta influenzando positivamente il panorama politico e contribuendo a plasmare politiche più inclusive e socialmente orientate, come evidenziato in "Long-term political consequences of immigration: Voting preferences of immigrants' children in European countries"<sup>275</sup>.

Il termine "buonismo" viene talvolta utilizzato per descrivere un atteggiamento considerato eccessivamente tollerante, adottato allo scopo di apparire virtuosi. Tuttavia, questo concetto non si applica automaticamente a ogni posizione contraria alla nostra. Chi nasce in un Paese con maggiori risorse e infrastrutture, come l'Italia, parte da condizioni di vantaggio rispetto a chi nasce in contesti più svantaggiati. Questa disparità non è frutto del merito individuale, ma di circostanze casuali. Di conseguenza, sostenere la necessità di pari opportunità non è una questione di buonismo, ma di riconoscimento di una disuguaglianza. L'obiettivo dovrebbe essere quello di garantire condizioni di partenza più eque per tutti.

## Wokeism

Il termine “wokeism” (in italiano “wokismo”) nasce con un’accezione positiva: descrive la consapevolezza e la sensibilità verso le ingiustizie sociali e politiche, come il razzismo, le discriminazioni di genere e le disuguaglianze sistemiche. Nel tempo, tuttavia, questo concetto si è caricato di sfumature critiche. In certi contesti, viene oggi impiegato per indicare un atteggiamento percepito come eccessivamente radicale, autoreferenziale o divisivo. Si tratta di un’evoluzione semantica significativa, che merita attenzione: movimenti nati con l’intento di promuovere inclusione possono, in alcune loro manifestazioni, finire per enfatizzare le differenze al punto da creare nuove forme di separazione.

Tradizionalmente, molte lotte sociali, in particolare quelle sostenute da movimenti progressisti, si sono fondate su una visione universalista. L’obiettivo era coinvolgere l’intera società in un processo di cambiamento, al di là delle identità individuali. La battaglia contro il razzismo, ad esempio, non veniva intesa come esclusiva delle persone nere, ma come una causa comune. Emblematico, in questo senso, è l’esempio della Marcia su Washington del 1963, guidata da Martin Luther King Jr., in cui persone bianche e nere marciarono fianco a fianco per i diritti civili.

Una componente più identitaria dell’attuale attivismo, tuttavia, propone una prospettiva differente: l’idea che la legittimità di parlare su certe tematiche dipenda strettamente dall’esperienza personale di discriminazione. In questa visione, solo le persone nere possono affrontare il tema del razzismo, solo le persone LGBTQ+ discutere delle questioni che le riguardano, solo le donne parlare di femminismo. Questo approccio nasce da esperienze concrete di esclusione, spesso aggravate da paternalismo e appropriazione indebita del discorso da parte di chi non ne ha vissuto le conseguenze. Tuttavia, se applicato rigidamente, può escludere interlocutori potenzialmente alleati e ostacolare un dialogo più ampio ed efficace.

In una società che aspira all’inclusività, l’obiettivo dovrebbe essere quello di avvicinare chi è ancora distante da certe sensibilità, non di allontanarlo. Il valore di un’idea risiede nella sua capacità di convincere, nella coerenza e nella forza delle sue argomentazioni, non nell’identità di chi la enuncia. Così come un critico cinematografico non deve necessariamente essere un regista per esprimere un parere fondato, allo stesso modo è possibile contribuire a una causa anche senza far parte del gruppo direttamente interessato.

È altrettanto importante riconoscere che molte rivendicazioni nascono da ferite ancora aperte e da un lungo processo di marginalizzazione. Tuttavia, una risposta costruita sulla contrapposizione identitaria rischia di replicare dinamiche di esclusione simili a quelle che si vorrebbero superare. Laddove si afferma una gerarchia morale fondata sull’identità, si corre il rischio di reintrodurre schemi chiusi, che non favoriscono il confronto e rendono difficile il cambiamento.

Alcuni episodi recenti evidenziano questa tensione. In alcune manifestazioni femministe, ad esempio, si sono adottate pratiche simboliche come la divisione tra uomini e donne nei cortei, con le donne in testa e gli uomini in coda. Sebbene il gesto abbia un valore simbolico chiaro, dare centralità alle protagoniste della lotta, può trasmettere un messaggio ambiguo, che sembra instaurare una gerarchia nella partecipazione. Anche nel simbolismo, è importante che il messaggio resti inclusivo e coerente con l’ideale di parità.

La legittimità del discorso non può essere ancorata unicamente all’identità. Quando si adottano criteri rigidi di appartenenza per definire chi può o non può esprimersi, si rischia di assorbire inconsapevolmente elementi tipici di logiche ideologiche identitarie che, storicamente, sono state utilizzate per escludere. Il sospetto verso chi dissente, l’ossessione per la purezza ideologica e

la chiusura verso il diverso sono atteggiamenti che possono affiorare anche in contesti che si definiscono progressisti. Il fatto che un’ideologia si presenti con un linguaggio inclusivo non la rende automaticamente immune da derive dogmatiche.

Un caso spesso citato è la metafora proposta da Michela Murgia: “Nascere maschi in un sistema patriarcale e maschilista è un po’ come essere figli maschi di un boss mafioso.” Si tratta di un’immagine potente, pensata per stimolare una riflessione sul ruolo della passività e della complicità involontaria nei sistemi di potere. Tuttavia, se interpretata in modo assoluto, questa metafora può suggerire l’idea di una colpa ereditaria e ineluttabile, lasciando poco spazio a percorsi individuali di consapevolezza e cambiamento. Una lettura rigida rischia di trasformare il discorso in una forma di moralismo che alimenta senso di colpa più che responsabilità attiva.

Il diritto delle donne a non diventare madri contro la propria volontà è una conquista fondamentale del femminismo. La legge italiana tutela questa autonomia riconoscendo, ad esempio, la possibilità di non riconoscere il bambino alla nascita e lasciarlo in ospedale in anonimato (DPR 396/2000), una misura essenziale in situazioni di vulnerabilità. Questa protezione nasce dalla consapevolezza che donne e uomini sono diversi, anche biologicamente. Per questo è giusto che esistano tutele specifiche per le donne, come il divieto di licenziamento in gravidanza, perché gli uomini, per ovvie ragioni, non vivranno mai quella condizione. Queste misure non creano disparità, ma servono a riequilibrare le differenze di partenza. Tuttavia, proprio in nome dell’equità, è importante riflettere su una disparità ancora poco discussa: se la donna decide di proseguire la gravidanza anche contro il volere dell’uomo, quest’ultimo non ha alcuno strumento legale per rifiutare la paternità. Al contrario, può essere riconosciuto come padre con sentenza, anche contro la sua volontà, e obbligato a contribuire economicamente al mantenimento del bambino, anche con prove genetiche. Il rifiuto agli esami può essere usato come indizio a suo sfavore. La legge nasce per tutelare il diritto del minore, e questo è sacrosanto. Tuttavia, si può rilevare un’asimmetria normativa: mentre lo Stato prevede la possibilità per la madre di non riconoscere il bambino alla nascita, proteggendo così la sua autonomia e garantendo la tutela del minore, non esiste un analogo strumento legale che consenta all’uomo di rifiutare la paternità prima della nascita, neppure in situazioni complesse come quelle derivanti da inganni (es. manomissione di contraccettivi<sup>276 277</sup>). La legge non tutela nessuno dei due sessi da questo tipo di raggiri, che possono colpire tanto uomini quanto donne. Il femminismo ha lottato per liberare le donne dalla maternità forzata. Estendere questo principio anche agli uomini non è maschilismo, ma un tentativo di perseguire una maggiore coerenza. Non si tratta di negare tutele alle donne, ma di chiedere parità di libertà e di responsabilità per entrambi i genitori, nel rispetto delle differenze. Una genitorialità ideale, in un contesto di parità, si fonda sulla scelta condivisa e consapevole di entrambi i partner, evitando imposizioni legali unilaterali, pur riconoscendo il ruolo della legge nel tutelare i diritti fondamentali del minore. Quando non c’è consenso reciproco, dovrebbe essere chi sceglie di diventare genitore ad assumersene il carico, o in alternativa, lo Stato, assecondando la giustizia riproduttiva e parità tra i sessi, non in contrapposizione, ma in alleanza.

È essenziale distinguere tra la legittimità dell’esperienza soggettiva e la sua elevazione a criterio assoluto di giudizio. Ogni interpretazione parziale della realtà rischia di diventare distorsiva se non è accompagnata da apertura al confronto e da un riscontro empirico più ampio. È come guardare il mondo da una piccola finestra e credere che quello sia tutto il mondo.

Questo schema mentale, che si ritrova in varie forme di discriminazione, dal razzismo all’omofobia, dalla misoginia alla misandria, comporta un significativo impoverimento del pensiero

critico. Si tratta di una logica che riduce l'individuo alla sua appartenenza, annullando la complessità della sua storia personale: i percorsi di crescita, le difficoltà superate, le responsabilità assunte, le scelte compiute, le occasioni in cui ci si è messi in discussione.

Secondo questa visione, qualsiasi sforzo di autodeterminazione rischia di essere vanificato da una classificazione identitaria rigida, dal genere, al paese o perfino al segno zodiacale. È un approccio che esclude a priori e non ammette possibilità di trasformazione.

Ogni etichetta è una semplificazione. La bontà di un'idea non dipende dalla sua autodefinizione, ma dai suoi effetti e dalla sua apertura al confronto. Anche ideologie autoritarie si sono presentate come “democratiche” (Corea del Nord). Come ricorda Umberto Eco ne Il fascismo eterno<sup>278</sup>, l'autoritarismo può indossare molte maschere, anche quelle apparentemente progressiste. Per questo, la vigilanza critica non può essere prerogativa di una parte sola.

Anche quando si trattano temi culturali complessi, è utile evitare spiegazioni riduttive. È vero che le donne subiscono una pressione estetica maggiore, ma è altrettanto vero che il giudizio proviene anche da altri soggetti femminili. La mercificazione del corpo femminile coinvolge più attori, anche inconsapevoli. Dinamiche come l'ottenimento di vantaggi attraverso il fascino fisico non vanno banalizzate né moralizzate, ma riconosciute come parte di un sistema che tende a premiare certi comportamenti.

Analogamente, esistono doppi standard poco analizzati. Una donna che dichiara di preferire uomini alti non viene generalmente criticata; un uomo che esprime una preferenza per donne magre può invece essere accusato di superficialità. Questo esempio non vuole negare le disuguaglianze che colpiscono le donne, ma suggerire la necessità di un'analisi più equilibrata e coerente anche all'interno dei movimenti di critica sociale.

In un contesto di crescente attenzione alle identità, la tentazione di definire se stessi attraverso etichette rigide è forte. Tuttavia, in alcuni casi, proprio la fluidità identitaria e la libertà dal bisogno di etichettarsi possono aprire nuovi spazi di autenticità. L'adesione a un'ideologia, per quanto giusta nelle sue intenzioni, non dovrebbe mai trasformarsi in una gabbia all'interno della quale le nostre idee faticano a sfuggire.

Anche sul piano culturale e mediatico, alcune forzature rischiano di compromettere l'efficacia comunicativa. Negli anni '90, molte opere inserivano personaggi appartenenti a minoranze in modo spontaneo e narrativamente coerente. Serie come *La Tata*, *Willy*, il principe di *Bel-Air*, *I Robinson*, *Buffy*, *Xena* o *8 sotto un tetto* presentavano donne forti, persone nere senza che la loro identità fosse il centro della narrazione. Questi elementi, da soli, non determinano la qualità di un film. La sua riuscita dipende soprattutto dalla recitazione, dalla regia, dalla trama e da altri aspetti artistici fondamentali. L'inclusione funzionava perché parte integrata del racconto, non c'erano forzature. Una narrazione ben costruita ci permette di immergervi nella storia anche senza identificarci direttamente con i personaggi, anche se questi non condividono con noi caratteristiche superficiali come sesso, orientamento sessuale, colore della pelle e così via. Anzi, è proprio questa distanza a rappresentare la vera ricchezza del racconto: se una storia parla esattamente di te, senza offrirti prospettive nuove, allora sarà difficilmente arricchente.

Un caso letterario emblematico si è verificato nel 2021, quando il Premio Planeta è stato assegnato a Carmen Mola, autrice di romanzi noir noti per le protagoniste femminili forti e l'approccio a tematiche sociali complesse. Durante la cerimonia, si è scoperto che dietro lo pseudonimo si celavano in realtà tre autori spagnoli: Jorge Díaz, Agustín Martínez e Antonio Mercero. La rivelazione ha generato un ampio dibattito, sollevando interrogativi sull'impatto che l'identità dell'autore può avere sulla ricezione di un'opera.

Infine, è importante ricordare che la colpevolizzazione difficilmente produce cambiamento: irridisce le posizioni e indebolisce il dialogo. Le battaglie sociali non si impongono: si condividono, si costruiscono insieme. L'urgenza morale non può sostituire la necessità di persuasione. Chi non partecipa a una determinata lotta non è necessariamente complice: può essere impegnato su altri fronti altrettanto validi.

Se è vero che statisticamente uomini e donne mostrano propensioni diverse, è altrettanto vero che qualità come forza, empatia, determinazione o cura non hanno genere. Attraverso la collaborazione, persone con esperienze e caratteristiche diverse possono contribuire in modo complementare al progresso della collettività. Invece di screditare le differenze altrui, sarebbe più costruttivo riconoscere e valorizzare le peculiarità di ciascuno, mettendole a disposizione degli altri in una prospettiva di cooperazione e condivisione.

### Quando satira, ironia e black humor vanno oltre?

A volte è difficile fare qualcosa di divertente senza offendere qualcuno. Anche uno scherzo ad un amico spesso, almeno in maniera minima, punta a creare un fastidio/lesione, perché si spaventa, perché viene bagnato, perché gli nascondiamo qualcosa ecc... La satira e il black humor utilizzano spesso elementi di comicità che si basano sul ledere qualcosa. Queste modalità comiche sono le più rischiose perché vanno a toccare argomenti su cui l'opinione pubblica è più sensibile, come guerra, disabilità, morte, malattia, orientamento religioso, sessuale, discriminazioni razziali, di genere, violenze sessuali anche su minori. Non è un caso che le tematiche siano così sensibili, perché uno degli scopi della satira è proprio quello di portare le persone a ragionare su certi temi, usando la comicità come pretesto per arrivare ad un pubblico più vasto. Un altro degli obiettivi che si prefigge la satira è quello di stemperare e cercare di portare un sorriso anche nel dramma. La satira e il black humor cercano di sovvertire il perbenismo, il politicamente corretto, il bigottismo e tutto ciò che culturalmente è sempre stato un tabù. Tutto ciò che è soggettivo o che culturalmente non si può toccare la satira va a toccarla apposta. Quasi come un esercizio atto a liberarsi da questa morale che ci dice in cosa credere, cosa è giusto e cos'è sbagliato, in maniera cieca senza possibilità di rimetterla in discussione.

Quando questa comicità si spinge oltre? Il fatto che qualcuno si senta offeso non può essere l'unico metro di giudizio, specialmente in questo periodo, lo possiamo vedere sulla rete, la gente si offende per tutto, sia che si critichi una squadra di calcio fino al beniamino della serie TV. Quindi per qualcuno satira e black humor sono una modalità di espressione che non deve avere limiti.

Dall'altro lato si usa il black humor in maniera un po' furba in alcuni casi e un po' pavida negli altri. Su internet circolano meme di Black humor dove però al loro interno non sono presenti elementi comici, rimanendo così solo il black. Questo tipo di tentato umorismo cerca di degradare e deridere la sofferenza altrui. In questi casi la domanda che sorge spontanea è: perché senti il bisogno di svilire qualcuno gratuitamente? Se non c'è umorismo, non c'è una critica sociale, cosa resta? Mancano gli elementi umoristici che possono essere giochi parole, situazioni paradossali, doppi sensi, ironia ecc... Sono solo un insieme di termini culturalmente mal visti che orbitano attorno alla discriminazione sessuale, di genere, razziale o religiosa. Senza almeno un elemento comico cosa resta? Il tranello a questo punto prevede che se non ridi è colpa tua perché sei un boomer, un bigotto, una persona triste, uno senza umorismo ecc... non perché la battuta non fa ridere. Gli stratagemmi per porsi superiori agli altri sono tanti, uno di questi è il termine cringe, che come il back humor, a volte nasconde le cose che vogliamo allontanare, su cui siamo più fragili e ci imbarazzano,

riducendolo a meme per fare finta di averne preso le distanze.

Altre volte si vuole insultare una persona o un gruppo e, quando gli altri si arrabbiano ci si mette in salvo con la scusa: era solo una battuta!

Se un cantante, un film o un videogame parla di violenza, come per la satira, si ha un contesto dove si sa che quel messaggio ha uno scopo di intrattenimento o di denuncia, ma che non rappresenta l'idea del suo creatore. Anzi, spesso il suo creatore la pensa esattamente nel modo opposto. Quando ci sono dei troll online, in tv o nella radio il discorso cambia. Persone che divulgano messaggi pericolosi ora sono potuti venire allo scoperto con il trolling, perché in questo modo hanno un ancora di salvataggio, possono dire che loro non la pensano così, stavano solo trollando, rendendo più difficile distinguere critica sociale dall'abuso. Anche qua, il fatto che qualcuno si diverta a offendere la gente invece che farla ridere, dice più di loro che di chi stanno attaccando. Idealmente la satira punta a stimolare una riflessione critica, quello è uno degli scopi, anche se qualcuno potrebbe rimanere offeso.

Bisogna chiedersi: cos'è che c'è di divertente? Qual è l'elemento comico oltre al lessico e al toccare tematiche sensibili? Se non si riesce a trovare un motivo, allora forse sono stati gli altri a dirci che è divertente e, noi stiamo solo ripetendo questo messaggio. E così ridiamo della morte, delle guerre e delle malattie riducendoli a meme, credendo di emanciparci, ma finendo talvolta per conformarsi. Quando la satira non ha un messaggio di denuncia, spesso la usiamo per tentare di esorcizzare qualcosa che ci spaventa, ma con l'effetto di svilire qualcosa di importante che ci riguarda. A volte ridiamo di un meme tragico, per non affrontare quanto quella cosa abbia a che fare con noi. Detto questo non voglio demonizzare il meme o il black humor, come credo che si sia già intuito, ma se reagiamo come reagirebbero tutti, rischiamo ancora una volta di non essere autentici.

La satira come detto può essere uno strumento per ridimensionare le persone mettendole davanti alle proprie idiosincrasie. Cosa vogliamo ottenere? Ne vale la pena? Rischiamo di compromettere il rapporto o far rimanere male qualcuno per qualcosa di poco conto? Mettere sempre in ridicolo gli altri e, senza utilizzare questo come pretesto per denunciare cose importanti, che senso ha? Se metti sempre e tutto in ridicolo cos'è importante per te? Sembra quasi di scappare dalle questioni che ad un certo livello non ci fanno stare sereni. Il meme o la satira, mi porta a capire qualcosa? Avvicinandomi di conseguenza a quell'oggetto di discussione che solitamente crea frizione? O lo uso per prendere in giro e di conseguenza allontanarmici? Muoiono persone in un incidente o una guerra: rido per esorcizzare che questo a me non capiterà? o per far vedere che io sono uno tutto di un pezzo e che non sono così sensibile? perché in generale fai quel che fai?

Se troppo spesso il dibattito pubblico sembra un meme continuo, non stupisce se anche noi per primi discutiamo in questo modo.

Una battuta fatta ad un gruppo di amici o ad un pubblico più vasto che può essere uno spettacolo dal vivo, la TV, la carta stampata o i social network deve avere un'attenzione diversa. Se facciamo una battuta razzista e i nostri amici sanno che non lo siamo, ha un peso diverso rispetto ad una battuta fatta da un razzista o uno di cui non conosciamo le sue posizioni. Poi uno potrebbe dire: non è affar mio se questa persona si offende perché legata a delle vecchie idee culturali di cosa si può dire e cosa no. La domanda è sempre quella: qual è il tuo obiettivo? Farlo ridere? O rovinare il vostro rapporto? Ne vale la pena?

Dietro ad una battuta spesso ci sono ore di studio per trovare il giusto equilibrio tra ironia

e spunti di riflessione. Con questo non possiamo limitare l'umorismo ai soli professionisti, ma sarebbe preferibile che qualsiasi battuta ironica fosse frutto di un'elaborazione volta a evitare fraintendimenti. Anche qua è giusto chiedersi: ne vale la pena? Il messaggio che voglio dare è abbastanza importante da giustificare l'ira di qualcuno? Questa battuta potrebbe portare più persone a ridere o a riflettere rispetto a quelli che invece farò arrabbiare?

Tanto dipende da chi è a fare humor. Se un nero fa una battuta sul razzismo è meno probabile che qualcuno etichetti il comico come razzista rendendo più chiara l'ironia. Mentre se un bianco insiste con battute sui neri, può nascere un sospetto sulla sua possibile intenzione razzista.

Questo non significa che sia autorizzato a fare battute solo chi fa parte di un certo gruppo. Come si capisce se questa persona è ironica o cova sentimenti negativo verso il suo target? Può essere utile conoscere il suo trascorso e cos'ha affermato o scritto negli anni in merito ai temi oggetto della sua ironia.

il fatto che si possa dire tutto non vuol dire che si debba dire tutto, c'è sempre modo e maniera - Pif<sup>279</sup>

Un esempio di come le esigenze personali a volte siano contrarie a quelle sociali? Secondo dati riportati da siti commerciali per adulti come GameLink, alcuni degli Stati con legislazioni più restrittive verso i diritti LGBTQ+, come il North Carolina e il Mississippi, risultano tra quelli con un'elevata fruizione di contenuti pornografici a tematica gay o trans. Tuttavia, tali dati non provengono da fonti ufficiali e non permettono di trarre conclusioni definitive<sup>280</sup>.

Quindi sono pro matrimoni gay, ma per le adozioni? Qua non mi sento di esprimere una mia idea, ma affidarmi a quanto scritto nel dossier<sup>281</sup> presentato dall'Ordine degli Psicologi del Lazio contenete oltre 70 studi, svolti tra 1972 e il 2015.

Il presidente dell'Ordine degli Psicologi del Piemonte, Alessandro Lombardo, Spiega che per la salute psicologica del bambino non sembrano esserci problemi a crescere all'interno di una famiglia arcobaleno: "Il vero problema nel crescere in famiglie omogenitoriali, ciò che le differenzia dalle altre famiglie, è il contesto più o meno omofobico nel quale vivono. Questo, sì, fa la differenza. Per il resto, saranno buoni genitori, pessimi genitori, come lo possiamo essere tutti. [...] Non esiste, se non nei codici culturali, un unico modello di famiglia. È chiaro quindi che il salto è culturale, del tipo di società che vogliamo e dobbiamo essere"<sup>282</sup>. Inoltre legalmente un bambino può crescere con un solo genitore in casi particolari di divorzi, quindi se puo crescere bene con un solo genitore, che per forza di cose avrà un solo sesso, potrà crescere altrettanto bene con due genitori dello stesso sesso.

### Bufale sul fascismo

A volte può risultare difficile definire il fascismo in quanto non nasce da una letteratura o da una sua filosofia, ma attinge da tante idee anche contrastanti tra loro. Il fascismo in Italia nacque in un contesto di forte conflitto sociale, soprattutto nel periodo successivo alla Prima Guerra Mondiale (il cosiddetto Biennio Rosso, 1919-1920), caratterizzato da scioperi, occupazioni delle fabbriche e tensioni tra lavoratori e industriali. Molti proprietari terrieri e industriali, preoccupati per la crescente influenza socialista e comunista, finanziarono e sostinnero i Fasci di Combattimento di Benito Mussolini, che si distinsero per le loro

azioni violente contro sindacati, lavoratori in sciopero e organizzazioni di sinistra. Persone della stessa classe sociale divise in chi combatteva contro il padrone e chi combatteva gli altri lavoratori perché foraggiati dal padrone. Per questo guardo con un po' di sospetto i discorsi che cercando di riqualificare il fascismo distinguendolo da quello prima della guerra mondiale e quello durante e post, assumendo che prima del conflitto non fosse così male. Il mio scetticismo verso tale distinzione deriva dalla constatazione che il fascismo, fin dalle sue origini, è stato profondamente caratterizzato da un fine prevaricatorio e dalla violenza come strumento di affermazione e mantenimento del potere, aspetti che lo rendono intrinsecamente antidemocratico. Questa natura violenta e totalitaria, culminata anche nelle atrocità della guerra, è la ragione fondamentale per cui l'apologia del fascismo è vietata, al di là del solo conflitto mondiale. Mi risulta difficile, per questi motivi, pensare che un italiano possa non essere antifascista<sup>283 284</sup>.

- Mussolini ha creato le pensioni: La fonte più autorevole per conoscere la storia della previdenza sociale in Italia è il sito dell'INPS<sup>285</sup> Dove possiamo trovare la voce "storia" nel menu e leggere che sono state create nel 1898, quando Mussolini aveva 15 anni. Nel 1919 l'iscrizione alla cassa è diventata obbligatoria (3 anni prima dell'avvento del fascismo), tuttavia la pensione sociale vera e propria viene istituita nel 1969 (24 anni dopo la morte del Duce). La prima cassa per la malattia invece è stata creata nel 1947 (2 anni dopo la caduta del fascismo).
- Mussolini ha creato la tredicesima: nel 1937 effettivamente venne introdotta la "gratifica natalizia" riservata solo agli impiegati dell'industria e non agli operai. Per gli operai però vennero aumentate le ore di lavoro e l'obbligo di straordinari. La tredicesima per come la conosciamo oggi, ovvero quella estesa a tutti i lavoratori è stata introdotta dal 1960 (17 anni dopo il fascismo). Durante un periodo storico caratterizzato dalla perdita dei diritti politici, le riforme vennero utilizzate come mezzo di controllo sociale, offrendo benefici il cui accesso era ampiamente regolato dal partito unico, come pensioni, malattia, cassa integrazione ecc... Il potenziamento dello Stato sociale rappresentava anche una strategia economica chiave del regime totalitario fascista, che mirava a integrare tutti gli aspetti della vita individuale e sociale nel sistema statale e dittoriale. Tutto passava attraverso loro, quindi o eri con loro o non avevi servizi.
- Quando c'era lui i treni arrivavano in orario: In quanto simbolo di ordine e efficienza la propaganda fascista puntava molto su questo punto. La stampa locale in quanto sotto regime era costretta a scrivere questo, ma leggendo quella estera troviamo ministri e giornalisti tra cui Alexander Cockburn o George Seldes scrivere di treni sistematicamente in ritardo e attese di almeno un quarto d'ora ai passaggi a livello.
- Mussolini ha creato la cassa integrazione: La cassa integrazione venne attivata dal 1947, due anni dopo la morte di Mussolini.
- Mussolini ha fatto tanto per i lavori: Ha vietato gli scioperi, ha sciolto i sindacati e per alcune categorie di lavoratori ha aumentato le ore di lavoro.
- Mussolini non era razzista: Numerosi storici concordano che le leggi razziali non fossero state introdotte per pressioni dalla Germania, ma in maniera autonoma dal governo fascista.
- Mussolini ha valorizzato le donne: Diede il voto alle donne, ma solo a un ristrettissimo numero, per poi rimuovere questo privilegio tre mesi dopo. Fu vietato loro di

partecipare a concorsi per uffici amministrativi, insegnare materie scientifiche negli istituti tecnici, e lettere e filosofia nei licei, ne 1938 venne varata una legge che diceva che nelle aziende dovevano esserci meno del 10% di donne. Stupro e incesto erano solo atti contro la morale e poi normò il matrimonio riparatore, ovvero, se stupravi una donna bastava che la sposassi per sistemare tutto.

- Solo il fascismo ha portato il pareggio di bilancio: Successe davvero nel 1925 grazie ad Alberto De Stefani spingendo per la liberalizzazione dell'economia, contendendo l'inflazione, riducendo la spesa pubblica e la disoccupazione. La sua politica di "neoliberalismo autoritario" era però vista di cattivo occhio sia dalla parte più radicale del fascismo, che soprattutto da latifondisti, industriali e grandi capitalisti. Tuttavia, queste politiche di liberalizzazione, pur avendo inizialmente portato al pareggio di bilancio, erano difficilmente sostenibili nel contesto ideologico del regime e furono presto sostituite da un'economia sempre più autarchica e bellicista, fattori che avrebbero contribuito in modo significativo al successivo declino economico del paese. Per citare un articolo<sup>286</sup> che si è occupato di smontare questo mito, "un modello che è crollato su se stesso non è il miglior modello."
- Mussolini ha bonificato molti territori italiani: Le bonifiche in Italia sono state avviate già precedentemente dal governo Facta e il fascismo ne ha portate a termine solo 6%.
- Mussolini sconfisse la mafia: È vero che tra il 1925 e il 1929 il regime fascista avviò una campagna repressiva contro la mafia in Sicilia, guidata dal prefetto Cesare Mori, che portò all'arresto di migliaia di sospetti mafiosi e alla condanna di numerosi boss. Questa repressione fu effettivamente efficace nel breve termine e ridusse visibilmente l'influenza mafiosa. Tuttavia, le motivazioni erano più legate al controllo dello Stato che a un reale impegno antimafia, e la mafia si riorganizzò rapidamente dopo la caduta del fascismo, in parte grazie all'appoggio degli Alleati nel dopoguerra.
- Mussolini ha fatto rispettare l'Italia nel mondo conquistando nuove terre: Le campagne coloniali italiane sotto Mussolini furono caratterizzate da inefficienza e disorganizzazione, con un uso sproporzionato di risorse rispetto ai risultati ottenuti. La guerra in Libia, durata dieci anni, fu segnata dalla violenza contro i civili, nonostante la resistenza fosse costituita da piccole bande di guerriglieri. Anche in Somalia, le azioni violente furono guidate dal desiderio di gloria personale piuttosto che da obiettivi strategici, gravando pesantemente sulle finanze statali. L'intervento in Etiopia vide l'impiego di un enorme contingente militare e l'uso di tattiche che violavano le norme internazionali sulla protezione dei civili. Queste azioni includevano il bombardamento della Croce Rossa, un atto senza precedenti volto a impedire l'assistenza agli etiopi e a nascondere le atrocità commesse. Pietro Badoglio, divenuto generale dell'esercito, fu responsabile di bombardamenti intensivi tra il 1935 e il 1936.
- L'estrema destra ha fatto meno vittime dell'estrema sinistra: Il dibattito sulle vittime del comunismo e del fascismo richiede una distinzione tra il comunismo come ideale teorico e i regimi storici che si sono dichiarati comunisti. Nessuno stato ha mai realizzato pienamente il modello comunista previsto da Marx, che immaginava una società senza stato e senza classi. Regimi come quello di Stalin si sono invece distaccati dagli ideali marxisti, accentrandone il potere, limitando le libertà e mantenendo i mezzi di produzione sotto il controllo del partito, anziché del popolo. Molti comunisti critici di Stalin sottolineano che il suo operato non rappresenta il comunismo, mentre il fascismo è solitamente definito proprio dalle azioni e dalle ideologie di figure come Hitler

e Mussolini. Anche la Cina, pur governata dal Partito Comunista, mescola elementi di socialismo e capitalismo, rendendo complesso definirla pienamente comunista. Inoltre, il ruolo dell'Unione Sovietica nella sconfitta del nazismo è stato cruciale, ma deve essere considerato insieme al contributo degli Alleati occidentali, che hanno fornito supporto militare ed economico decisivo. Un'analisi equilibrata e basata su fonti solide consente di affrontare queste tematiche evitando generalizzazioni o distorsioni.

- Mussolini ha fatto la scuola pubblica, educazione fisica, autostrade, case:
  - La scuola pubblica nasce nel 1861 con la legge Casati
  - L'educazione fisica viene introdotta nel 1848 e diventa obbligatoria nel 1859
  - La prima autostrada venne creata nel 1921 dall'ingegnere Piero Puricelli (governo Giolitti)
  - La legge sulle case popolari è del 1903 del senatore Luigi Luzzanti
  - la prima cassa mutua di assistenza per malattia nasce nel 1947, due anni dopo la caduta del fascismo
  - Nel 1927 fu istituita l'imposta sul celibato. Tutti i celibi di età compresa tra i 25 e i 65 anni, a seconda dell'età e del reddito, dovevano pagare una tassa/multa.

Dal 1925 al 1936 il meridione ha vissuto i cosiddetti "anni della disperazione": il ventennio fascista è il periodo storico in cui aumenta di più il divario tra nord e sud

- Mussolini e il servizio militare: L'invasione dell'Italia verso altre nazioni come Grecia, Libia, Etiopia, Eritrea, Somalia, Albania sono state promosse e dirette da Benito Mussolini, il quale ne fu il principale ideatore e artefice. Nonostante la sua spinta colonialistica e relativo bisogno di militarizzare il paese, Benito scappò in Svizzera per sfuggire al servizio militare, vivendo come immigrato clandestino e sprovvisto di documenti.

"Tutti coloro che dimenticano il loro passato, sono condannati a riviverlo"

Primo Levi

Viviamo in un mondo dove siamo, me compreso, viziati. I diritti spesso prevalgono sui doveri. Forse coloro che dicono di essere fascisti, dovrebbero considerare con più prudenza cosa significherebbe davvero vivere in un regime fascista. Rinunciare alle vacanze, in quanto gli spostamenti erano controllati dall'"Opera Nazionale Dopolavoro" e, anche la mobilità interna al paese necessitava di un'autorizzazione dalla autorità locali. O dover rinunciare al sushi, all'iPhone, e a tutto ciò che non è italiano in quanto il regime fascista promuoveva l'autarchia. In generale a rinunciare a tutte le libertà, anche quelle più personali, come decidere di restare single o avere più amanti, visto la "tassa sul celibato", che imponeva un tributo agli uomini non sposati con l'obiettivo di aumentare la natalità.

Allo stesso tempo penso che sia rischioso trasmettere ai giovani l'idea che "quelli sono i cattivi," perché questo approccio potrebbe avere l'effetto opposto: renderli attratti proprio da ciò che viene stigmatizzato. Gli adolescenti, infatti, spesso sviluppano una naturale inclinazione alla ribellione e possono essere portati a cercare ciò che è percepito come

proibito o tabù. Inoltre credo che le nostre costituzioni moderne siano abbastanza solide e ben strutturate da impedire un ritorno a regimi autoritari come il fascismo, e gli eventi degli ultimi anni sembrano andare in questa direzione.

Il sistema costituzionale garantisce un equilibrio tra i poteri dello Stato, impedendo che uno solo di essi possa prevalere sugli altri e accentrare il potere. Questa divisione tra esecutivo, legislativo e giudiziario funge da meccanismo di controllo reciproco, assicurando che nessuno possa abusare della propria autorità. Inoltre, le libertà fondamentali, come la libertà di espressione, di associazione e di stampa, rappresentano pilastri essenziali della democrazia. Anche nei momenti di crisi, la protezione di questi diritti consente alla società di rimanere vigile e di opporsi a qualsiasi tentativo di autoritarismo.

Perché alcune persone avvertono la necessità di aderire al fascismo? Ogni corrente politica possiede delle unicità che la distinguono dalle altre, pur condividendo alcuni temi. Ragionando per estremi, e pur riconoscendo che non si tratta di un'idea funzionale, il comunismo ha proposto un concetto nuovo e radicale: l'uguaglianza totale, anche economica, con lo Stato che ripartisce equamente risorse e servizi. Chi crede in questo come soluzione definitiva propenderà per il comunismo, poiché nessun'altra corrente politica lo propone idee simili. Se l'interesse è per il protezionismo, il sovranismo o per un forte conservatorismo, queste idee sono già ampiamente presenti in numerose altre correnti. Qual è, dunque, l'idea irrinunciabile propria del fascismo che non si trova altrove? Nemmeno il totalitarismo è un'invenzione fascista e, peraltro, non è ottenibile da nessun partito nel quadro della nostra Costituzione. Inoltre, perché un individuo dovrebbe volere che qualcun altro gli imponga cosa fare, cosa pensare e in cosa credere, persino negli ambiti più personali della propria vita?

Quando ci si trova di fronte a idee fasciste, penso che sia più utile affrontarle con un approccio critico, ma non aggressivo. Demonizzare chi le sostiene, spesso produce l'effetto di rafforzare la loro ostilità e senso di appartenenza a quel gruppo. Non si vuole depenalizzare il fascismo, ma massimizzare le possibilità di un dialogo costruttivo. Per cambiare la mentalità di qualcuno, è fondamentale cercare di comprendere le sue ragioni e controbattere con argomentazioni razionali, evitando di alimentare un clima di odio e scontro. Attraverso la critica ragionata e il confronto aperto si può sperare di ottenere un vero cambiamento nelle convinzioni delle persone.

### Paradosso della tolleranza

Enunciato dal filosofo Karl Popper. Un paradosso che ritrovo molto spesso nei gruppi di estrema destra. Da questi gruppi però viene spesso travisato, spiegando che vietare di essere fascisti è un'imposizione da parte del governo a non poter esprimere le proprie idee. Come succedeva nel regime fascista. Come se la democrazia attuale non fosse migliore del regime. Essere intolleranti verso gli intolleranti li rende uguali a loro. Tuttavia, questa è una semplificazione errata: le moderne democrazie limitano solo espressioni che incitano all'odio o alla violenza, in accordo con i principi costituzionali. Popper sostiene, paradossalmente appunto, che l'intolleranza nei confronti dell'intolleranza sia la condizione necessaria per preservare la natura tollerante della stessa società. Qui sta il paradosso! Questo è un problema linguistico, essere intolleranti verso gli intolleranti suona molto sbagliato. Lo Stato, per garantire la convivenza civile e la tutela dei diritti, impone limiti alla libertà individuale quando essa rischia di ledere quella altrui: vieta atti come il furto, l'omicidio o la violenza sessuale proprio per proteggere i diritti fondamentali delle persone. La regola

a cui tanti stati tendono è consentire tutto, tranne quello che limita la libertà altrui, come l'intolleranza. Visto sotto questo aspetto suona molto diverso rispetto a "intolleranza verso l'intolleranza". Assume un significato condivisibile che ci rendono chiare le conclusioni di Popper.

## Economia

L'economia globale si trova costantemente di fronte alla sfida di scegliere la strategia migliore per stimolare la crescita e garantire il benessere generale. I governi si trovano costantemente a dover scegliere tra diverse strategie economiche per stimolare la crescita e garantire il benessere. Tra queste, vi è il dibattito sull'efficacia del ridurre la tassazione per le imprese, con l'obiettivo di incentivare investimenti e creazione di posti di lavoro, oppure del destinare risorse direttamente ai lavoratori per sostenere i consumi e stimolare la domanda aggregata.

Chi sostiene la riduzione delle tasse per le imprese afferma che minori oneri fiscali permettono di reinvestire più risorse in attività produttive. Ad esempio, una riforma fiscale attuata in Quebec nel 2014 per le piccole imprese ha portato a un aumento dell'occupazione dell'1,8% e a una crescita del 4,4% del capitale investito, con effetti positivi anche sui salari dei lavoratori<sup>287</sup>. Un'analisi di 42 studi ha mostrato che non sembrano esserci forti evidenze che osservano come la riduzione delle tasse alle imprese porti automaticamente a una crescita economica<sup>288</sup>. Inoltre, negli Stati Uniti, studi condotti a livello statale mostrano che tassare i redditi più alti non ha un impatto chiaro sull'economia<sup>289</sup>.

Dall'altra parte, le politiche che sostengono direttamente i lavoratori si basano sull'idea che il motore principale dell'economia sia la domanda. Trasferire risorse ai lavoratori aumenta il reddito disponibile, soprattutto per chi tende a spendere una quota maggiore di quanto guadagna. Nei programmi di stimolo adottati nell'Eurozona, si è visto che ogni 30.000 euro di spesa pubblica ha creato un nuovo posto di lavoro, con un moltiplicatore di produzione di 2,0 e un moltiplicatore occupazionale di 1,4<sup>290</sup>. Durante la pandemia di COVID-19, i sussidi di disoccupazione condizionati alla perdita di lavoro hanno avuto un impatto positivo, mentre quelli incondizionati hanno prodotto effetti meno significativi<sup>291</sup>.

L'efficacia di questi interventi dipende anche dal momento in cui vengono attuati. Dopo la crisi finanziaria del 2008, il pacchetto di stimolo ARRA negli Stati Uniti ha avuto effetti più forti nelle aree con alta disoccupazione, con un moltiplicatore di 1 posto di lavoro ogni 100.000 dollari spesi, mentre ha avuto un impatto minimo nelle zone con mercato del lavoro già saturo<sup>292</sup>.

Le reazioni delle imprese agli incentivi fiscali variano a seconda di come sono strutturati gli sgravi. In Canada, le riduzioni fiscali per le piccole imprese hanno portato a un aumento del 2,4% delle buste paga, del 4,4% degli investimenti in capitale e dell'1,3% dei salari dei lavoratori<sup>293</sup>. Tuttavia, quando i tagli fiscali sono generalizzati, molte aziende preferiscono distribuire dividendi agli azionisti piuttosto che investire in crescita<sup>294</sup>. Anche il settore in cui opera l'impresa conta molto: le aziende tecnologiche tendono a reagire meglio agli incentivi rispetto a quelle manifatturiere, per via dei costi elevati di innovazione<sup>295</sup>.

Dal lato del mercato del lavoro, i sussidi alla disoccupazione possono stimolare l'economia locale. Tra il 2008 e il 2014, l'estensione dei sussidi negli Stati Uniti ha aumentato l'attività economica locale tra lo 0,7% e l'1,2% all'anno<sup>296</sup>. Tuttavia, se prolungati troppo a lungo, questi aiuti rischiano di ridurre l'incentivo a tornare al lavoro, soprattutto quando il mercato del lavoro inizia a riprendersi<sup>297</sup>.

Confrontando gli effetti economici delle due politiche, emerge che i trasferimenti ai lavoratori

hanno generalmente un impatto maggiore sulla creazione di posti di lavoro rispetto agli sgravi fiscali per le imprese. Durante la riforma fiscale TCJA del 2017 negli Stati Uniti, il moltiplicatore della crescita è stato stimato in 1,5, con un costo di 105.000 dollari per ogni posto di lavoro creato<sup>298</sup>. In confronto, l'estensione dei sussidi di disoccupazione ha avuto un moltiplicatore di 1,92, anche se ogni posto di lavoro creato ha avuto un costo più elevato di 232.268 dollari<sup>299</sup>.

La scelta tra riduzioni fiscali per le imprese e aiuti diretti ai lavoratori non dovrebbe essere vista come un'alternativa rigida. Le politiche fiscali più efficaci combinano entrambi gli approcci, adattandosi al ciclo economico. Nei periodi di recessione, sembrano preferibili aiuti diretti per stimolare la domanda. In fasi di espansione, gli incentivi alle imprese possono favorire l'innovazione e la crescita a lungo termine. L'equilibrio tra questi strumenti è essenziale per garantire uno sviluppo economico sostenibile.

L'economia può essere letta attraverso due dinamiche fondamentali: quella del consumo (in cui il denaro viene utilizzato per acquistare beni e servizi) e quella della produzione (in cui il denaro viene investito in strumenti produttivi, creando lavoro, beni, servizi e reddito).

Perché un paese cresca in modo sano e sostenibile, è necessario che queste due forze rimangano in equilibrio. Se l'economia è sbilanciata verso il consumo e l'offerta di beni e servizi non riesce a tenere il passo, si può generare inflazione: è quanto avvenne negli Stati Uniti durante gli anni '70, culminando nella cosiddetta "grande inflazione" dei primi anni '80. Al contrario, se la capacità produttiva supera la domanda effettiva (cioè ciò che le persone e le imprese possono permettersi di acquistare), si rischia una recessione. Questo tipo di squilibrio ha contribuito alla crisi del 2008, originata però anche da fattori finanziari come la deregolamentazione e la bolla dei mutui.

In questo contesto, un ruolo cruciale è svolto dalla Federal Reserve, che utilizza lo strumento dei tassi di interesse per cercare di mantenere l'equilibrio tra domanda e offerta. Quando l'economia è surriscaldata e l'inflazione aumenta, la Fed può alzare i tassi, incentivando il risparmio e raffreddando i consumi. Al contrario, in caso di rallentamento economico o recessione, può abbassare i tassi per stimolare il credito e la spesa.

Il liberismo sostiene il libero funzionamento del mercato con un intervento statale minimo. Tuttavia, l'assenza di regole adeguate può favorire la concentrazione del potere economico e la formazione di monopoli, che rischiano di perseguire interessi privati a scapito del bene comune. Lo Stato, quindi, non interviene per ostacolare l'economia, ma per garantire beni e servizi essenziali come l'istruzione, la sanità, la tutela dell'ambiente e la stabilità macroeconomica, assicurando che il mercato operi nell'interesse della collettività.

Questo non va confuso con il capitalismo o con il consumismo. Il capitalismo, specialmente nella sua declinazione più orientata al consumismo, rischia talvolta di trasformare l'economia in un fine autoreferenziale, promuovendo una crescita continua che può apparire scollegata dal reale soddisfacimento dei bisogni umani e dal benessere collettivo. Il capitalismo, seppur in modo indiretto, ha contribuito a generare benessere. Tuttavia si può essere critici su alcune sue dinamiche: ad esempio, aziende economicamente sane possono essere spinte a licenziare personale soltanto perché la loro crescita non soddisfa le aspettative di rendimento degli azionisti. In un sistema fondato su risorse finite, l'ideologia della crescita illimitata si rivela insostenibile. Un modello capitalistico orientato alla crescita illimitata può portare alla ricerca costante di nuovi spazi da cui estrarre materie prime, trovare manodopera a basso costo e aprire mercati di consumo, specialmente nei paesi meno sviluppati. Questa dinamica rischia di perpetuare cicli di disuguaglianza e un consumo insostenibile, mettendo a rischio le basi della sostenibilità sociale e ambientale.

## Risparmio

Anche se il denaro non dà la felicità (a meno che non sia speso per ottenere più tempo libero<sup>300</sup>) la sicurezza economica favorisce una vita più serena. Evitare finanziamenti, salvo casi necessari come l'acquisto di casa o la sostituzione di beni essenziali, è fondamentale: gli interessi sono denaro perso e possono raddoppiare il costo reale. Poiché molti gestiscono uno stipendio medio, il risparmio è spesso la strada più praticabile per raggiungere stabilità. Potremmo infatti non diventare mai ricchi e va bene così al fine del nostro benessere.

- Monitorare le spese tramite app bancarie aiuta a identificare gli eccessi.
- Ridurre piccole spese quotidiane come caffè o sigarette può portare a risparmi importanti nel tempo. Eliminare il superfluo è il modo più semplice per risparmiare.
- Fare attenzione alle macro-spese come casa e auto.

in Italia un'auto nuova costa mediamente 28.000–30.000 euro<sup>301 302 303</sup>, ma con utilitarie a chilometro zero da meno di 15.000 euro si possono risparmiare circa 15.000 euro ogni 10–11 anni. Secondo Revolut (novembre 2023), il 32% degli italiani risparmia circa 100 euro al mese, pari a 11,5 anni di mensilità. Ripetendo questa scelta su cinque auto nella vita, il risparmio potenziale supera i 75.000 euro: in alcune zone, l'equivalente di una casa.

Voce di spesa	Costo annuo (€)			Costo totale 10 anni (€)		
	Auto economica	Auto media	Auto elettrica	Auto economica	Auto media	Auto elettrica
Prezzo acquisto	14.000	28.000	32.000	14.000	28.000	32.000
Carburante	~1.500	~1.800	~45	15.000	18.000	450
Assicurazione	450	700	450	4.500	7.000	4.500
Bollo auto	150	300	0	1.500	3.000	0
Tagliandi	400	600	150	4.000	6.000	1.500
Revisione biennale	80	80	40	400	400	400
Cambio gomme*	~300	~450	135	900	1.350	1.350
Extra**	300	500	200	3.000	5.000	2.000
<b>Totale stimato</b>	<b>4.330</b>	<b>6.875</b>	<b>4.220</b>	<b>43.300</b>	<b>68.750</b>	<b>42.200</b>

Tabella 1: Confronto costi tra auto economica, media ed elettrica

\*ogni 3 anni

\*\*guasti, batteria, freni, ecc.

In questa tabella il confronto è stato effettuato tra auto nuove, che a prima vista possono sembrare più costose rispetto a un'auto usata. Tuttavia, considerando la maggiore longevità e affidabilità nel tempo, il rapporto costi-benefici rende spesso l'auto nuova la scelta economicamente più vantaggiosa. Inoltre, trovare alternative al carburante tradizionale, come l'elettrico o l ibrido, contribuirà ulteriormente a ridurre i costi complessivi di gestione.

### Obsolescenza programmata

L'obsolescenza programmata è una strategia economica che definisce la durata di un prodotto in modo da limitarla. Il prodotto dopo un certo tempo di utilizzo smette di funzionare oppure diventa semplicemente superato rispetto ai nuovi modelli anche se talvolta non presentano interessanti caratteristiche aggiuntive rispetto a quello vecchio.

Fino a poco tempo fa, con le lampadine a incandescenza non era raro che una si bruciassse e andasse sostituita. Eppure, a Liverpool in California esiste una lampadina in una caserma dei pompieri che è accesa dal 1901, quindi, tecnologicamente, è possibile creare una lampadina praticamente eterna (anche se a bassa potenza). Nel dicembre 1924 a Ginevra, il Cartello Phoebus concordò di standardizzare la durata delle lampadine a circa 1.000 ore, sanzionando i produttori le cui lampadine superavano questo limite. Come mai presero questa decisione? Con la rivoluzione industriale e l'introduzione della produzione in serie grazie a macchinari capaci di lavorare molto più veloce di un gruppo di persone. Questo ha potuto permettere un abbassamento dei costi dei prodotti, ma nonostante questo, la produzione era talmente efficiente che si aveva un offerta molto più alta della richiesta di allora. Una volta che tutte le persone avessero comprato abbastanza lampadine per illuminare casa, le aziende temevano un rallentamento delle vendite dovuto al ciclo di consumo limitato, portando a riflessioni su forme di stimolo della domanda, come l'obsolescenza programmata. Verso il 1932, il broker Bernard London pubblicò un pamphlet intitolato *Ending the Depression Through Planned Obsolescence* in cui proponeva di assegnare una durata legale ai prodotti, in modo da stimolare consumi e occupazione. L'idea non fu accolta né adottata ufficialmente. L'idea però rimase latente per anni e nel dopoguerra riaffiorò. Il designer statunitense Brooke Stevens non obbligò le persone a comprare i suoi prodotti, ma indusse il desiderio grazie al marketing e al design seducendo il consumatore a volere il prodotto più nuovo, più moderno, più bello. Nelle persone dev'esserci l'idea che quello che hanno, anche se funziona, a un certo punto non lo vogliono più, perché desiderano la versione più moderna. Non sono obbligati, ma indotti e sedotti a farlo. Quando l'unico accorgimento adottato per rendere obsoleto un prodotto prima del tempo è la pubblicità si può parlare di obsolescenza percepita o simbolica<sup>304</sup>.

Mentre in passato l'obsolescenza programmata richiedeva uno studio chimico per definire il ciclo di vita di un prodotto, oggi, con la diffusione dell'elettronica le cose si sono semplificate. Per esempio basta non fornire più gli aggiornamenti per le vecchie versioni di un dispositivo o rendere le applicazioni incompatibili. O creare degli aggiornamenti che riducano la durata della batteria com'è stato condannato dall'Antitrust per aziende come Apple a Samsung. Apple in particolare pianifica l'uscita di nuovi prodotti con cadenza regolare anche senza significativi cambiamenti.

Werner Scholz, direttore dell'associazione tedesca dei costruttori di elettrodomestici, ha espresso dubbi sulla lungimiranza dell'obsolescenza programmata in quanto, gli acquirenti delusi di un prodotto migreranno poi verso le aziende capaci di creare prodotti durevoli nel tempo. A meno che ci sia un controllo di lobbi che regolamentano la produzione di un prodotto come nel caso del cartello Phoebus. Però, proprio le lampadine stesse sono riuscite ad uscire da questa logica grazie a Warner Philips che mise in commercio le lampadine a LED della durata di 25 anni, indirizzando anche gli altri produttori a creare prodotti di qualità equiparabile.

La questione dell'obsolescenza programmata può sembrare sbagliata senza nessuna discussione, un sopruso a discapito dei consumatori. Purtroppo però, senza di essa potremmo

avere alcuni problemi. Questa strategia consente mantenere alti i consumi e la produzione dando lavoro a più persone. Se un buon numero di persone iniziasse a possedere un certo bene, senza la necessità di comprarne uno nuovo, le fabbriche potrebbero trovarsi ad affrontare un forte calo di domanda che nei casi peggiori potrebbe portare al licenziamento o fallimento dell'attività. Quindi l'obsolescenza programmata va gestita con leggi che garantiscono standard di durabilità, possibilità di sostituire i pezzi principali e garanzie estendibili.

Nel confronto tra smartphone, troviamo dispositivi Android spesso migliori degli iPhone sotto diversi aspetti hardware: processori più potenti, maggiore quantità di RAM, schermi con refresh rate più alti, batterie più capienti e fotocamere all'avanguardia. Inoltre, il rapporto qualità-prezzo è spesso più vantaggioso: a parità di specifiche, molti modelli Android possono costare la metà o meno.

Dal punto di vista della sicurezza, iOS offre un sistema più chiuso e controllato, che può essere preferibile per utenti inesperti. Tuttavia, chi utilizza Android con consapevolezza, può raggiungere un livello di sicurezza comparabile, senza rinunciare a libertà e flessibilità.

In termini di innovazione, Apple può migliorare solo sé stessa, mentre Android beneficia della competizione tra decine di produttori. Ogni miglioramento introdotto da un'azienda, porta benefici all'intero sistema Android, favorendo una crescita collettiva e più dinamica.

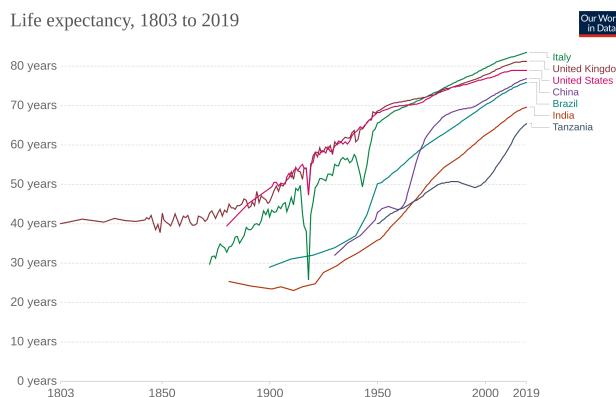
Apple, pur beneficiando dall'open source, mantenendo un ecosistema chiuso, non condivide il proprio codice e limita fortemente l'interoperabilità. Al contrario, Google e la community Android mettono a disposizione strumenti potenti e open source, come TensorFlow, Flutter, Firebase e molte librerie pubbliche che chiunque può usare anche al di fuori di applicazioni di cui Android beneficierebbe. Questo contribuisce in modo concreto alla crescita della tecnologia accessibile.

Anche sulla semplicità di utilizzo, molte funzioni sono più rapide e personalizzabili su Android: ad esempio, accedere alle impostazioni del Wi-Fi con una pressione prolungata sul menu a tendina, usare due app in split screen o cambiare app predefinite sono operazioni immediate. iOS, invece, spesso richiede più passaggi o non consente queste opzioni.

Infine, la presunta durabilità superiore dei prodotti Apple non è sempre confermata nella pratica. Molti utenti riportano un degrado della batteria già nel primo anno e un calo di performance dopo gli aggiornamenti software. Anche le statistiche sull'assistenza vedono Apple in svantaggio rispetto alla concorrenza.

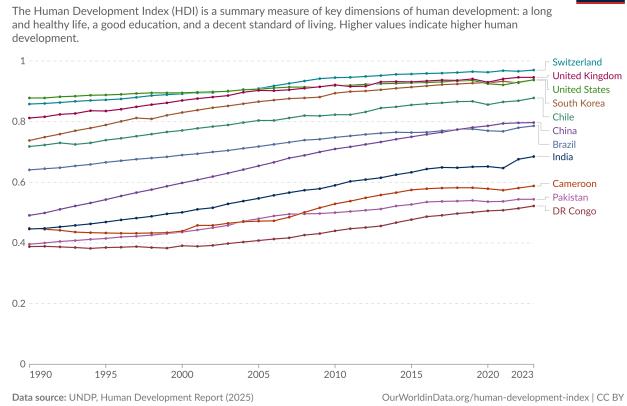
## Speranza

Prima di concludere, per finire in bellezza, in controtendenza con l'idea che il mondo stia andando in rovina, vorrei condividere con voi alcuni grafici, ma ce ne sono molti altri, che, nonostante i problemi che tutti conosciamo, il mondo sta migliorando sotto tanti aspetti.

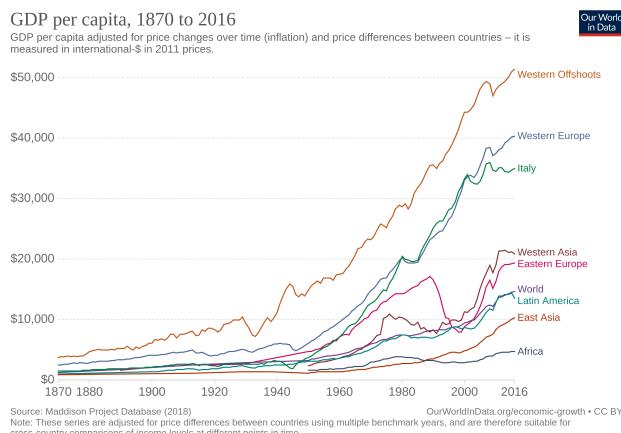


(a) L'aspettativa di vita è raddoppiata dal 1800 al 2011. Credits: <https://ourworldindata.org/grapher/life-expectancy?country=BRA+CHN+IND+TZA+GBR+USA>

### Human Development Index

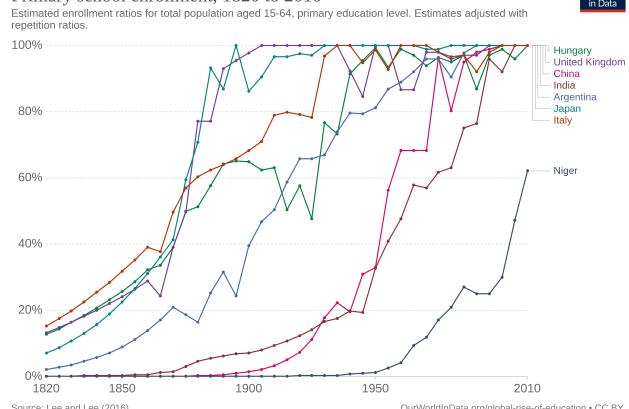


(b) L'indice dello sviluppo umano (HDI) è in continua crescita. Credits:  
<https://ourworldindata.org/grapher/human-development-index?year=earliest>

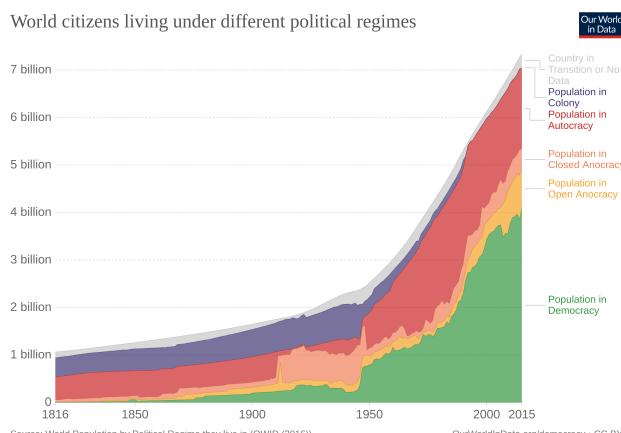


(c) Il PIL è in continuo aumento. Credits:  
<https://ourworldindata.org/grapher/average-real-gdp-per-capita-across-countries-and-regions>

### Primary school enrollment, 1820 to 2010

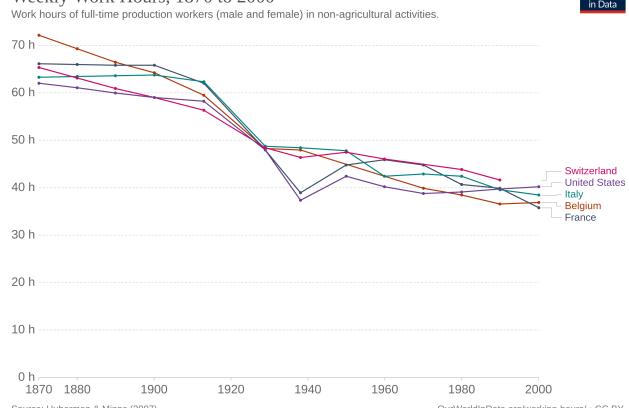


(d) Migliora la ridistribuzione della ricchezza e l'istruzione. Credits:  
<https://ourworldindata.org/global-education#school-enrollment-and-attendance>



(e) Sempre più persone vivono in governi democratici. Credits:  
<https://ourworldindata.org/grapher/world-pop-by-political-regime>

### Weekly Work Hours, 1870 to 2000



(f) La settimana lavorativa è scesa da 60 a 40 ore con più diritti. Credits: <https://ourworldindata.org/grapher/work-hours-per-week?time=1870..2000&country=BEL+FRA+ITA+CHE+USA>

# Conclusione

## Copertine

Le due copertine di questo libro raccontano un unico viaggio: quello dello sguardo che impara a osservare ciò che c'è, e non ciò che vorremmo ci fosse. La copertina iniziale ci invita a distogliere l'attenzione dalla tempesta dei pensieri che infuria nella mente, per portarla alla solida serenità della montagna delle sensazioni corporee. La serenità non è una destinazione, ma una direzione dello sguardo.

La copertina finale vede la stessa stanza che può apparire come una prigione grigia o un luogo pieno di vita. Non è la realtà a cambiare, ma la qualità del nostro sguardo. Il viaggio non è verso un luogo sereno, ma verso uno sguardo sereno.

Questo libro è un invito a compiere questo spostamento: imparare a spostare l'attenzione dai pensieri a ciò che è importante per noi, a scegliere di vedere il bicchiere mezzo pieno invece che mezzo vuoto. La pace non si trova al di là della tempesta, ma nello sguardo calmo che la osserva.

## Finale

E siamo giunti alla fine di questo viaggio nella "Via di Mezzo". Spero che queste pagine siano state piacevoli e vi abbiano offerto interessanti spunti di riflessione.

Abbiamo esplorato le distorsioni della realtà, i bias cognitivi, le trappole del pensiero dogmatico e l'importanza della consapevolezza. Abbiamo visto come le nostre menti, seppur geniali, siano anche vulnerabili, e come la cultura e le nostre stesse esperienze possano plasmare la nostra percezione del mondo.

Poi ci siamo addentrati nel tema della felicità, nei suoi falsi miti e promesse illusorie. La felicità non è una meta da raggiungere, ma un modo di affrontare il viaggio, un'attitudine a vivere nel presente, ad accettare l'imperfezione e a trovare un significato nelle nostre azioni. Infine, abbiamo toccato temi delicati come le relazioni, il lavoro, l'ecologia, la guerra e la morte.

"La via di mezzo" non è un compromesso vile, ma un tentativo di abbracciare la complessità, di comprendere le ragioni degli altri e di agire con consapevolezza, pur nell'incertezza. È un cammino di continua ricerca, di messa in discussione, di equilibrio tra ragione ed emozione, tra individuo e società, tra libertà e responsabilità.

Spero che questo libro vi abbia stimolato a vivere con autenticità e a trovare il vostro personale equilibrio.

# Riferimenti

## Notes

<sup>1</sup><https://www.amazon.it/dp/8868334313>

<sup>2</sup><https://it.wikipedia.org/wiki/Fallacia>

<sup>3</sup>C. S. Soon, "Unconscious determinants of free decisions in the human brain", *Nature Neuroscience*

<sup>4</sup><https://www.youtube.com/watch?v=lmI7NnMqwLQ>

<sup>5</sup><https://www.nature.com/articles/s41598-019-39813-y>

<sup>6</sup><https://www.focus.it/comportamento/psicologia/scelte-visibili-cervello-prima-volonta>

<sup>7</sup><https://www.stateofmind.it/2016/01/il-piccolo-albert-esperimento-psicologia/>

<sup>8</sup><https://www.youtube.com/watch?v=FMnhyGozLyE>

<sup>9</sup><https://www.amazon.it/dp/B07BMN2N6D/>

<sup>10</sup><http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0147905>

<sup>11</sup><https://www.amazon.co.uk/dp/0007350740>

<sup>12</sup><https://web.randi.org>

<sup>13</sup><https://arxiv.org/pdf/1806.02404.pdf>

<sup>14</sup><https://www.inail.it/cs/internet/docs/alg-dati-inail-2021-giugno-luglio-pdf.pdf>

<sup>15</sup><https://nova.ilsole24ore.com/infodata/infortuni-sul-lavoro-1-200-morti-nel-2018-i-dati-settore-per-settore/>

<sup>16</sup><https://it.wikipedia.org/wiki/Senzatetto>

<sup>17</sup><https://www.amnesty.ch/it/news/2007/8-marzo-giornata-mondiale-della-donna>

<sup>18</sup><https://ajph.aphapublications.org/doi/pdfplus/10.2105/AJPH.2005.079020>

<sup>19</sup><https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/cb/cm2018.pdf>

<sup>20</sup>realizzata dall'Istituto di ricerche economico-sociali  
<https://www.linkiesta.it/2019/09/maltrattamenti-minori-prevenzione-costi/>

<sup>21</sup>[https://en.wikipedia.org/wiki/Rape\\_statistics](https://en.wikipedia.org/wiki/Rape_statistics)

<sup>22</sup><https://www.morewithdata.net/blog/20250108-Femicide-and-sexual-violence-in-Europe.html>

<sup>23</sup><https://ourworldindata.org/economic-inequality-by-gender>

<sup>24</sup>[https://en.wikipedia.org/wiki/Women\\_in\\_the\\_workforce#/media/File:Unemployment\\_rate,\\_women,\\_OWID.svg](https://en.wikipedia.org/wiki/Women_in_the_workforce#/media/File:Unemployment_rate,_women,_OWID.svg)

<sup>25</sup><https://srcd.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cdev.13039>

<sup>26</sup><https://blueprintlabs.mit.edu/research/boys-lag-behind-how-teachers-gender-biases-affect-student-achievement/>

<sup>27</sup><https://www.pewresearch.org/short-reads/2025/03/04/gender-pay-gap-in-us-has-narrowed-slightly-over-2-decades>

<sup>28</sup><https://www.epi.org/publication/what-is-the-gender-pay-gap-and-is-it-real/>

<sup>29</sup>An economist explains why women are paid less  
<https://www.weforum.org/agenda/2019/03/an-economist-explains-why-women-get-paid-less/>

<sup>30</sup>[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3048711](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3048711)

<sup>31</sup><https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being>

<sup>32</sup>- Lyubomirsky, S. (2007). The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want. Penguin books - Goldsmith, H. H. (1983). Genetic influences on personality from infancy to adulthood. Child Development, 54(2), 331–355. <https://doi.org/10.2307/1129695> - Nichols, R. C. (1978). Twin studies of ability, personality, and interests. Homo, 29, 158-173.

<sup>33</sup>- Agnoletti, M. (2022). L'Epigenetica ed il Microbiota osservano quanto il contributo genetico della Felicità sia stato finora largamente sovrastimato.

<https://www.medicalive.it/il-contributo-genetico-della-felicità-agnoletti/> - Agnoletti, M. (2020). L'epigenetica e la sovrastima della componente genetica negli studi gemellari <https://www.medicalive.it/epigenetica-e-sovrastima-della-componente-genetica-negli-studi-gemellari/> - Agnoletti, M. (2021). La stima della componente genetica alla luce dell'Epigenetica e della microbiota revolution <https://www.medicalive.it/la-stima-della-componente-genetica-all-epigenetica-e-della-microbiota-revolution/> - Wong, A. H., Gottesman, I. I., Petronis, A. (2005). Phenotypic differences in genetically identical organisms: the epigenetic perspective. Hum. Mol. Genet., 14, 11–18 [https://academic.oup.com/hmg/article-abstract/14/suppl\\_1/R11/560905](https://academic.oup.com/hmg/article-abstract/14/suppl_1/R11/560905) - Fraga, M. F., Ballestar, E., Paz, M. F., Ropero, S., Setien, F., Ballestar, M. L., Heine-Suner, D., Cigudosa, J. C., Urioste, M., Benitez, J., et al. (2005). Epigenetic differences arise during the lifetime of monozygotic twins. Proc Natl Acad Sci U S A, 102, 10604–1069 <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.0500398102> - Yet, I., Tsai, P. C., Castillo-Fernandez, J. E., Carnero-Montoro, E., Bell, J. T. (2016). Genetic and environmental impacts on DNA methylation levels in twins. Epigenomics, 8, 105–117. <https://www.futuremedicine.com/doi/abs/10.2217/epi.15.90>

<sup>34</sup>[https://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2011-02/msu-sfa022211.php](https://www.eurekalert.org/pub_releases/2011-02/msu-sfa022211.php)

<sup>35</sup><http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0171206>

<sup>36</sup><http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0051380>

<sup>37</sup>[http://www.ted.com/talks/paul\\_zak\\_trust\\_morality\\_and\\_oxytocin](http://www.ted.com/talks/paul_zak_trust_morality_and_oxytocin)

<sup>38</sup>Schertz, Kathryn E., et al. Environmental influences on affect and cognition: A study of natural and commercial semi-public spaces. Journal of Environmental Psychology 83 (2022): 101852.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494422000974>

<sup>39</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38073304/>

<sup>40</sup><https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11514152/>

<sup>41</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32759160/>

<sup>42</sup><https://youtu.be/9j5m3EoFoe8>

<sup>43</sup>[https://www.huffpost.com/entry/free-time-happier\\_l\\_61422730e4b0ab42329f3d4e](https://www.huffpost.com/entry/free-time-happier_l_61422730e4b0ab42329f3d4e)

<sup>44</sup><https://www.cnbc.com/2022/09/08/too-much-free-time-wont-make-you-happier-says-psychologist-how-many-hours-you-really-need-in-a-day.html>

<sup>45</sup><https://www.psychologytoday.com/us/blog/psychology-money-and-happiness/202303/research-shows-how-much-free-time-you-need-to-be-happy>

<sup>46</sup><https://www.sciencedaily.com/releases/2016/09/160928153541.htm>

<sup>47</sup><https://www.focus.it/scienza/salute/vuoi-vivere-a-lungo-socializza-meglio-se-tutti-i-giorni>

<sup>48</sup>International survey - BlueHealth<https://bluehealth2020.eu/projects/bluehealth-survey/>

<sup>49</sup>BlueHealth - University of Exeter<https://bmjopen.bmjjournals.com/content/7/6/e016188.abstract>

<sup>50</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221503661830227X>

<sup>51</sup><https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0285041>

<sup>52</sup><https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2023.1297637/full>

<sup>53</sup><https://link.springer.com/article/10.1007/s11357-019-00113-y>

<sup>54</sup><https://www.nature.com/articles/d41591-024-00067-5>

<sup>55</sup><https://theglowmemo.com/retinol-and-vitamin-c>

<sup>56</sup>Well connected? The biological implications of ‘social networking’

[https://www.aricsigman.com/IMAGES/Sigman\\_lo.pdf](https://www.aricsigman.com/IMAGES/Sigman_lo.pdf)

<sup>57</sup>Passive social network usage and life satisfaction among Vietnamese university students: a moderated mediation model of self-esteem and gender<https://www.semanticscholar.org/paper/Passive-social-network-usage-and-life-satisfaction-Nguyen-Dang/7151b8ecc33af2a0b81e2244420be2f48937db75>

<sup>58</sup><https://www.amazon.it/dp/883620094X>

<sup>59</sup>Johanna H. Meijer, Yuri Robbers, “Wheel Running in the Wild”, Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 7 luglio 2014, <https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rspb.2014.0210>

<sup>60</sup><https://www.focus.it/scienza/salute/adolescenti-e-smartphone-dopo-quanto-e-a-rischio-la-salute>

<sup>61</sup><https://www.nature.com/articles/s41562-019-0750-z>

<sup>62</sup><https://www.focus.it/comportamento/economia/felicità-nazionale-livello-secoli-passati>

<sup>63</sup><https://www.amazon.it/dp/8823838312>

<sup>64</sup>Iris B. Mauss et al., «Can Seeking Happiness Make People Unhappy? Paradoxical Effects of Valuing Happiness», Emotion, 11, 2011, pp. 807-815

<sup>65</sup>Brett Q. Ford et al., «Desperately Seeking Happiness: Valuing Happiness Is Associated with Symptoms and Diagnosis of Depression», Journal of Social and Clinical Psychology, 33, 2014, pp. 890-905

<sup>66</sup>Ed Diener, Ed Sandvik, William Pavot, «Happiness Is the Frequency, Not the Intensity, of Positive versus Negative Affect», in Fritz Strack, Michael Argyle, Norbert Schwartz (eds), Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective, New York, Pergamon, 1991

<sup>67</sup><https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fa0022010>

<sup>68</sup>[https://www.researchgate.net/profile/Jonathan-Schooler/publication/303158395\\_The\\_explicit\\_pursuit\\_and\\_assessment\\_of\\_happiness\\_can\\_be\\_self-defeating\\_study\\_1/links/58b480a692851cf7ae941179/The-explicit-pursuit-and-assessment-of-happiness-can-be-self-defeating-study-1.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jonathan-Schooler/publication/303158395_The_explicit_pursuit_and_assessment_of_happiness_can_be_self-defeating_study_1/links/58b480a692851cf7ae941179/The-explicit-pursuit-and-assessment-of-happiness-can-be-self-defeating-study-1.pdf)

<sup>69</sup>“Conosci te stesso” può diventare un osessione <https://www.youtube.com/watch?v=V61SSJL-gLo>

<sup>70</sup><https://www.amazon.it/dp/B08BQZ7Q8F>

<sup>71</sup><https://www.amazon.it/dp/880476628X>

<sup>72</sup><https://www.bbc.com/news/science-environment-28130690>

<sup>73</sup><https://www.scientificamerican.com/article/the-science-of-boredom/>

<sup>74</sup><https://youtu.be/6IkCqEKmZLQ>

<sup>75</sup><https://youtu.be/hFOXSrtEW5I>

<sup>76</sup><https://www.amazon.it/dp/B00652JE68>

<sup>77</sup><https://www.amazon.it/dp/B00D8BHM18>

<sup>78</sup><https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3679190/>

<sup>79</sup><https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0004153>

<sup>80</sup><https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health>

<sup>81</sup><https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/alcohol/alcohol-fact-sheet>

<sup>82</sup><https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10867516/>

<sup>83</sup><https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2795595>

<sup>84</sup><https://www.amazon.it/dp/B008HRMDK8>

<sup>85</sup><https://youtu.be/F6HzxcpibSI>

<sup>86</sup><https://www.youtube.com/watch?v=3UmEDNLyQYU>

<sup>87</sup>Third-party punishment by preverbal infants. Yasuhiro Kanakogi, Michiko Miyazaki, Hideyuki Takahashi, Hiroki Yamamoto, Tessei Kobayashi & Kazuo Hiraki. Nature Human Behaviour volume 6, pages 1234–1242 (2022) <https://www.nature.com/articles/s41562-022-01354-2>

<sup>88</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0005789419300826>

<sup>89</sup>Why silly distractions at work can actually be good for you [https://www.tcd.ie/news\\_events/article/s/why-silly-distractions-at-work-can-actually-be-good-for-you-/](https://www.tcd.ie/news_events/article/s/why-silly-distractions-at-work-can-actually-be-good-for-you-/)

<sup>90</sup>Workplace distractions are good for you. - Trinity College Dublin  
<https://www.tcd.ie/business/news--events/2022/workplace-distractions-are-good-for-you-/>

<sup>91</sup><https://www.amazon.it/dp/B079TLH7PK>

<sup>92</sup><https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/coffee-nap>

<sup>93</sup><https://www.nature.com/articles/s41599-018-0138-0.pdf>

<sup>94</sup><https://www.youtube.com/watch?v=upJS0rRAhI>

<sup>95</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6472461/>

<sup>96</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6361838/>

<sup>97</sup><https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

<sup>98</sup><https://www.amazon.it/dp/8822707451>

<sup>99</sup><https://youtu.be/p6DifBcX83s>

<sup>100</sup><https://www.amazon.it/dp/8806219197>

<sup>101</sup><https://www.youtube.com/watch?v=IL-0IfM-SyA>

<sup>102</sup><https://www.amazon.it/dp/B08778S93W>

<sup>103</sup>«Self-Defeating Humor Promotes Psychological Well-Being, Study Reveals», ScienceDaily, 8 febbraio 2018, [www.sciencedaily.com](http://www.sciencedaily.com)

<sup>104</sup>Jonathan B. Evans et al., «Gender and the Evaluation of Humor at Work», Journal of Applied Psychology,

104, 2019, pp. 1077-1087

<sup>105</sup><https://www.amazon.it/dp/8845294064>

<sup>106</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796723001560>

<sup>107</sup>Perceiving societal pressure to be happy is linked to poor well-being, especially in happy nations  
<https://www.nature.com/articles/s41598-021-04262-z>

<sup>108</sup><https://mentalhealth.bmj.com/content/25/3/99>

<sup>109</sup><https://www.psicologianeurolinguistica.net/2016/06/mindwandering-meditazione.html>

<sup>110</sup><https://youtu.be/OUdXMoY6fLY>

<sup>111</sup><https://www.amazon.it/dp/8804707275>

<sup>112</sup><https://www.amazon.it/dp/8836201474>

<sup>113</sup><https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full>

<sup>114</sup><https://www.frontiersin.org/journals/behavioral-neuroscience/articles/10.3389/fnbeh.2024.1396811/full>

<sup>115</sup>Pensa come un monaco <https://www.amazon.it/dp/B08DLDTPM>

<sup>116</sup><https://www.amazon.it/filosofo-Lezioni-dalla-natura-selvaggia/dp/8804679336/>

<sup>117</sup><https://www.youtube.com/watch?v=HeX9kuhSLkE>

<sup>118</sup><https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-024-00721-2>

<sup>119</sup><https://www.nature.com/articles/s41598-024-80591-z>

<sup>120</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30660997>

<sup>121</sup>"Reconstruction of things past: Why do some memories feel so close and others so far away?" (Kyung, Menon, & Trope, 2010) <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3152818/>

<sup>122</sup><https://psycnet.apa.org/record/2009-22332-005>

<sup>123</sup><https://www.amazon.it/dp/8891741558>

<sup>124</sup><https://psycnet.apa.org/record/2003-05349-016> <https://psycnet.apa.org/buy/2004-21181-008>  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09658210701754351>

<sup>125</sup><https://www.lastampa.it/milano/2018/04/07/news/storia-di-edoardo-l-uomo-che-con-le-maratone-sconfigge-la-vecchiaia-1.34002313/>

<sup>126</sup><https://www.vice.com/it/article/7k9a7x/donna-centenaria-domande>

<sup>127</sup><https://www.cnbc.com/2023/02/10/85-year-harvard-study-found-the-secret-to-a-long-happy-and-successful-life.html>

<sup>128</sup><https://extension.unh.edu/blog/2022/05/prolonged-social-isolation-loneliness-are-equivalent-smoking-15-cigarettes-day>

<sup>129</sup><https://youtube.com/watch?v=nH1EOQUWQcw>

<sup>130</sup><https://www.amazon.it/dp/8848135366>

<sup>131</sup><https://www.amazon.it/dp/885112552X>

<sup>132</sup><https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>

<sup>133</sup><https://www.youtube.com/watch?v=c5k9J30bOPA>

<sup>134</sup><https://www.youtube.com/watch?v=0j1wGf6Cjzk>

<sup>135</sup><https://www.amazon.it/dp/8862209975>

<sup>136</sup><https://www.spreaker.com/user/psicologianeurolinguistica/70-presenza-vs-vigilanza>

<sup>137</sup><https://youtu.be/zD68reVPOEk>

<sup>138</sup>[https://docksci.com/efficacy-of-treatments-for-anxiety-disorders-a-meta-analysis\\_5a4e928fd64ab2f284b251eb.html](https://docksci.com/efficacy-of-treatments-for-anxiety-disorders-a-meta-analysis_5a4e928fd64ab2f284b251eb.html)

<sup>139</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5641975/>

<sup>140</sup><https://youtu.be/WY0j1cZtnp0>

<sup>141</sup>Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis, 1988 <https://psycnet.apa.org/record/1988-25514-001>

<sup>142</sup>A multi-lab test of the facial feedback hypothesis by the Many Smiles Collaboration, 2022 <https://www.nature.com/articles/s41562-022-01458-9>

<sup>143</sup><https://www.focus.it/comportamento/psicologia/sorridere-puo-davvero-aiutare-a-migliorare-l-umore>

<sup>144</sup><https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01225-z>

<sup>145</sup><https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0080329>

<sup>146</sup><https://centerhealthyminds.org/join-the-movement/purpose-in-life-and-a-long-term-view-on-well-being>

<sup>147</sup><https://www.youtube.com/watch?v=aF2MdZjS-0M>

<sup>148</sup><https://huntnewsnu.com/70665/editorial/op-ed-could-weightlifting-benefit-student-wellbeing>

<sup>149</sup><https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>

<sup>150</sup><https://www.science.org/doi/10.1126/science.abe5017>

<sup>151</sup><https://www.science.org/doi/10.1126/science.abe5017>

<sup>152</sup><https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874224/>

<sup>153</sup><https://academic.oup.com/ije/article/49/3/1007/5810163>

<sup>154</sup><https://www.focus.it/scienza/salute/meglio-dormire-insieme-o-da-soli>

<sup>155</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938423003347>

<sup>156</sup><https://www.amazon.it/dp/B01G3UCPVM>

<sup>157</sup><https://www.amazon.it/dp/B00B0ZN91G>

<sup>158</sup><https://www.amazon.it/dp/B015P8AD8K>

<sup>159</sup><https://www.amazon.it/dp/8851169918>

<sup>160</sup><https://www.amazon.it/dp/B008HRMDK8/>

<sup>161</sup><https://www.amazon.it/dp/880788254X>

<sup>162</sup><https://www.amazon.it/dp/883331054X>

<sup>163</sup><https://www.amazon.it/dp/B00652JE68>

<sup>164</sup><https://www.amazon.it/dp/8804728833>

<sup>165</sup><https://www.amazon.it/dp/B08BLQ6114>

<sup>166</sup><https://www.amazon.it/dp/8809990315>

<sup>167</sup><https://www.amazon.it/dp/B07Q2H8P44>

<sup>168</sup><https://www.amazon.it/dp/8894842568>

<sup>169</sup><http://science.sciencemag.org/cgi/doi/10.1126/science.aad9713>

<sup>170</sup><https://www.theguardian.com/science/2016/feb/28/loneliness-is-like-an-iceberg-john-cacioppo-social-neuroscience-interview>

<sup>171</sup>John R. Alford, Carolyn L. Funk, John R. Hibbing  
<https://www.cambridge.org/core/journals/american-political-science-review/article/abs/are-political-orientations-genetically-transmitted/C6D3A60FBE6779C8E6E798600785A4C9>

<sup>172</sup><https://www.stateofmind.it/2019/06/orientamento-politico-genetica/>

<sup>173</sup><https://www.focus.it/comportamento/psicologia/come-litigare-meglio-secondo-la-scienza>

<sup>174</sup><http://www.youtube.com/watch?v=tib49miBBww>

<sup>175</sup>Adam K. Fetterman, Kai Sassenberg, «The Reputational Consequences of Failed Replications and Wrongness Admission Among Scientists», PLoS ONE 10, 2015, e0143723

<sup>176</sup>Adam K. Fetterman et al., «On the Willingness to Admit Wrongness: Validation of a New Measure and an Exploration of Its Correlates», Personality and Individual Differences, 138, 2019, pp. 193-202

<sup>177</sup>Robert J. Cramer, Stanley L. Brodsky, Jamie DeCoster, «Expert Witness Confidence and Juror Personality: Their Impact on Credibility and Persuasion in the Courtroom», Journal of the American Academy of Psychiatry and Law, 37, 2009, pp. 63-74; Harvey London, Dennis McSeveney, Richard Tropper, «Confidence, Overconfidence and Persuasion», Human Relations, 24, 1971, pp. 359-369

<sup>178</sup>Mike Allen, «Meta-analysis Comparing the Persuasiveness of One-Sided and Two-Sided Messages», Western Journal of Speech Communication, 55, 1991, pp. 390-404

<sup>179</sup><https://www.amazon.it/dp/8807720205>

<sup>180</sup><https://www.stateofmind.it/2016/02/effetto-pigmalione-esperimento/>

<sup>181</sup><https://www.amazon.it/dp/8807892529>

<sup>182</sup><https://www.focus.it/comportamento/psicologia/trappole-della-logica>

<sup>183</sup><http://psycnet.apa.org/record/1982-05734-001>

<sup>184</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S109051382300051X>

<sup>185</sup><https://www.theguardian.com/science/2023/sep/04/opposites-dont-attract-couples-more-likely-to-be-similar-than-different-study-shows>

<sup>186</sup><https://www.amazon.it/dp/8833311198/>

<sup>187</sup><https://youtu.be/hjvw31kY4Dw>

<sup>188</sup><http://science.sciencemag.org/site/extra/monogamy/>

<sup>189</sup><https://www.nature.com/articles/ncomms11219>

<sup>190</sup><https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1200717109>

<sup>191</sup><https://academic.oup.com/edited-volume/38603/chapter/334705387>

<sup>192</sup><https://psycnet.apa.org/record/2013-08793-060>

<sup>193</sup><https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-319-89663-2>

<sup>194</sup><https://www.youtube.com/watch?v=rojYMB3Ts7w>

<sup>195</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31326436/>

<sup>196</sup><https://www.apa.org/monitor/dec06/testosterone>

<sup>197</sup><https://PMC8677662/>

<sup>198</sup><https://www.stateofmind.it/2022/09/rimpianto-sesso-occasionale/>

<sup>199</sup><https://link.springer.com/article/10.1007/s12119-022-09946-w>

<sup>200</sup><https://www.stateofmind.it/2020/10/pornografia-morale/>

<sup>201</sup><https://www.pewresearch.org/fact-tank/2014/01/14/french-more-accepting-of-infidelity-than-people-in-other-countries/>

<sup>202</sup><https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10069361/>

<sup>203</sup><https://www.amazon.it/dp/B07CT6NRQ5/>

<sup>204</sup><https://www.stateofmind.it/2021/01/tradimento-relazioni-sentimentali/>

<sup>205</sup><https://www.youtube.com/watch?v=tRbGdjIgLE4>

<sup>206</sup><https://www.amazon.it/dp/B00B0ZN91G>

<sup>207</sup><https://www.amazon.it/dp/B00GH162G2/>

<sup>208</sup><https://youtu.be/lPRLiwrUrNA>

<sup>209</sup><https://www.focus.it/comportamento/psicologia/come-non-litigare-con-partner-salvare-crisi-coppia>

<sup>210</sup><https://www.amazon.it/dp/B00AA6F20I>

<sup>211</sup><https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1217513/full>

<sup>212</sup><https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39049455/>

<sup>213</sup><https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.794942/full>

<sup>214</sup><https://psycnet.apa.org/buy/1991-01045-001>

<sup>215</sup>[https://www.spreaker.com/user/dott.ssa\\_ombrettacecchini/non-sei-la-sua-priorita](https://www.spreaker.com/user/dott.ssa_ombrettacecchini/non-sei-la-sua-priorita)

<sup>216</sup>[https://youtu.be/dB3UNx96\\_RU](https://youtu.be/dB3UNx96_RU)

<sup>217</sup><https://www.amazon.it/dp/B00G6KL9DU>

<sup>218</sup><https://www.stateofmind.it/2021/06/perdono-salute-fisica/>

<sup>219</sup>[https://www.ted.com/talks/katie\\_hood\\_the\\_difference\\_between\\_healthy\\_and\\_unhealthy\\_love](https://www.ted.com/talks/katie_hood_the_difference_between_healthy_and_unhealthy_love)

<sup>220</sup><https://it.euronews.com/my-europe/2020/09/08/europa-un-cittadino-su-8-muore-per-inquinamento-e-fattori-ambientali>

<sup>221</sup><https://arxiv.org/abs/2212.04474>

<sup>222</sup><https://www.youtube.com/watch?v=y6VRsoU7A9Y>

<sup>223</sup><https://it.wikipedia.org/wiki/TerraPower>

<sup>224</sup><https://www.science.org/doi/epdf/10.1126/sciadv.adh8263>

<sup>225</sup><https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0143720819320431>

<sup>226</sup><https://humaneherald.org/wp-content/uploads/2019/05/calories-and-protein-produced-per-acre-1.pdf>

<sup>227</sup><https://faunalytics.org/alternative-protein-production-counting-the-calories/>

<sup>228</sup><https://now.tufts.edu/news-releases/us-land-capacity-feeding-people-could-expand-dietary-changes>

<sup>229</sup><http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045%2815%2900444-1/fulltext>

<sup>230</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/Faculty-Opinions-recommendation-of-Food-in-the-the-Symonds/8826b114812333f7b154b6d8a1886a66ed09da31#paper-header>

<sup>231</sup>[https://www.researchgate.net/publication/269636662\\_Wild\\_boar\\_populations\\_up\\_numbers\\_of\\_hunders\\_down\\_A\\_review\\_of\\_trends\\_and\\_implications\\_for\\_Europe](https://www.researchgate.net/publication/269636662_Wild_boar_populations_up_numbers_of_hunders_down_A_review_of_trends_and_implications_for_Europe)

232

1) Apollonio M., R. Putman, S. Grignolio & L. Bartoš 2011. Hunting seasons in relation to biological breeding seasons and the implications for the control or regulation of ungulate populations. In: M. Apollonio, R. Andersen & R. Putman (eds.), Ungulate management in Europe: Problems and practices, Cambridge University Press, London, UK: 80-105.

2) Cahill S. & D. Llimona 2004. Demographics of a wild boar Sus scrofa Linnaeus, 1758 population on a metropolitan park in Barcelona. In: C. Fonseca, J. Herrero, A. Luís & A. M. V. M. Soares (eds.), Wild boar research 2002, 4th International wild boar symposium, Galemys, 16 (nº especial): 37-52.

3) Canu A., Scandura, E. Merli, R. Chirichella, E. Bottero, F. Chianucci, A. Cutini & M. Apollonio 2015. Reproductive phenology and conception synchrony in a natural wild boar population. *Hystrix* 26 (2): 77-84.

4) Dardaillon M. 1988. Wild boar social groupings and their seasonal changes in the Camargue, southern France. *Z. Säugetierkunde* 53: 22-30.

5) Delcroix I., R. Mauget & J. P. Signoret 1990. Existence of synchronization of reproduction at the level of the social group of the European wild boar (*Sus scrofa*). *J. Repr. Fert.* 89: 613-617.

6) Eisenberg J. F. & M. Lockhart 1972. An ecological reconnaissance of Wilpattu National Park, Ceylon. Smithsonian Inst. Press, Washington, D. C.

7) Gamelon M., A. Besnard, J.-M. Gaillard, S. Servanty, E. Baubet, S. Brandt & O. Gimenez 2011. High hunting pressure selects for earlier birth date: wild boar as a case study. *Evolution* 65 (11): 3100-3112.

8) Gayet T., S. Devillard, M. Gamelon, S. Brandt, L. Say & E. Baubet 2016. On the evolutionary consequences of increasing litter size with multiple paternity in wild boar (*Sus scrofa scrofa*). *Evolution* 70 (6): 1386-1397.

9) Graves H. B. 1984. Behaviour and Ecology of Wild and Feral Swine (*Sus scrofa*). *Journal of Animal Science* 58 (2): 482-492.

10) Herrero J., A. García-Serrano & R. García-Gonzalez, 2008. Reproductive and demographic parameters in two Iberian wild boar *Sus scrofa* populations. *Acta theriologica* 53 (4): 355-364.

11) Istituto nazionale per la fauna selvatica (2002). Gli Ungulati in Italia. Status, distribuzione, consistenza, gestione e prelievo venatorio. Istituto nazionale per la fauna selvatica “Alessandro Chigi”, 61 pp.

12) Ježek M. 2012. The influence of sex mature of wild boar to reproduction in the Czech republic. Vliv pohlavního dospívání na reprodukci prasete divokého v České Republice. Doctoral thesis. Disertační práce. Praha, 72 pp.

13) Kaminski G., S. Brandt, E. Baubet & C. Baudoin 2005. Life-history patterns in female wild boars (*Sus scrofa*): mother-daughter postweaning associations. Canadian Journal of Zoology 83: 474-480.

14) Marsan A., L. Schenone & S. Spanò 2000. Il cinghiale in Liguria. II edizione. Regione Liguria, Struttura allevamento, caccia e pesca, 103 pp., 4 tavv.

15) Marsan A., S. Spanò & C. Tognoni 1995. Management attempts of wild boar (*Sus scrofa scrofa* L.): first results and ongoing researches in Northern Apennines. Ibex 3: 219-221.

16) Massei G., J. Kindberg, A. Licoppe, D. Gačić, N. Šprem, J. Kamler, E. Baubet, U. Hohmann, A. Monaco, J. Ozoliņš, S. Cellina, T. Podgóński, C. Fonseca, N. Markov, B. Pokorný, C. Rosell & A. Náhlík 2015. Wild boar populations up, numbers of hunters down? A review of trends and implications for Europe. Pest Management Science 71 (4): 492-500.

17) Mauget R. 1982. Seasonality of reproduction in the wild boar. In: D. J. A. Cole & G. R. Foxcroft (eds.), Control of pig reproduction, Butterworth, London: 509–526.

18) Mazzoni della Stella R., F. Calovi & L. Burrini 1995. The wild boar management in a province of the Central Italy. Ibex 3: 213-216.

19) Meynhardt H. 1986. Schwarzwild-Report. Mein Leben unter Wildschweinen. Naumann, Leipzig, 223 pp.

20) Moretti M. 1995. Birth distribution, structure and dynamics of a hunted mountain population of wild boars (*Sus scrofa* L.), Ticino, Switzerland. Ibex 3: 192-196.

21) Oliver W. & K. Leus 2011. *Sus scrofa*. IUCN Red List of threatened species, version 2011.2, 6 pp.

22) Scillitani L., A. Monaco & S. Toso 2010. Do intensive drive hunts affect wild boar (*Sus scrofa*) spatial behaviour in Italy? Some evidences and management implications. European Journal of Wildlife Research 56 (3): 307–318.

23) Servanty S., J.-M. Gaillard, C. Toïgo, S. Brandt & E. Baubet 2009. Pulsed resources and climate-induced variation in the reproductive traits of wild boar under high hunting pressure. J. animal ecology 78 (6): 1278-1290.

24) Thurfjell H., G. Spong & G. Ericsson 2013. Effects of hunting on wild boar *Sus scrofa* behaviour. Wildlife Biology 19 (1): 87-93.

25) Toïgo C., S. Servanty, J.-M. Gaillard, S. Brandt & E. Baubet 2008. Disentangling natural from hunting mortality in an intensively hunted wild boar population. J. Wildlife Management 72 (7): 1532-1539.

26) Scillitani L., A. Monaco & S. Toso 2010. Do intensive drive hunts affect wild boar (*Sus scrofa*) spatial behaviour in Italy? Some evidences and management implications. European Journal of Wildlife Research 56 (3): 307–318.

<sup>233</sup>[https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_countries\\_by\\_social\\_welfare\\_spending](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_social_welfare_spending)

<sup>234</sup><https://www.amazon.it/dp/8832964961>

<sup>235</sup><https://italiaindati.com/carceri-in-italia/>

<sup>236</sup><https://www.iza.org/publications/dp/10895/going-after-the-addiction-not-the-addicted-the-impact-of-drug-decriminalization-in-portugal>

<sup>237</sup>Studio Svizzero Pro-Pet (1994-1996): È lo studio pionieristico condotto dall’Ufficio Federale della Sanità Pubblica che ha dimostrato una riduzione massiccia della criminalità (circa l’80% in meno di reati commessi dai partecipanti) e un aumento significativo del tasso di occupazione lavorativa.

<sup>238</sup>Revisione Cochrane (2011/2012): Una "meta-analisi" (uno studio che ne esamina molti altri) condotta da Ferri, Davoli e Perucci ha concluso che il trattamento assistito con eroina è più efficace del metadone nel mantenere in cura i pazienti "difficili" e nel ridurre l’uso di sostanze illegali.

<sup>239</sup>Studio RIOTT (Regno Unito, 2010): Pubblicato su The Lancet, ha confermato che i pazienti trattati con

eroina iniettabile pura hanno ridotto drasticamente il consumo di droga di strada rispetto a quelli trattati con metadone orale, migliorando nettamente la loro stabilità sociale.

<sup>240</sup>Studio NAOMI (Canada, 2009): Pubblicato sul New England Journal of Medicine, ha evidenziato come l'eroina medicale sia non solo sicura, ma superiore ad altri trattamenti per migliorare la ritenzione in cura e la salute generale dei tossicodipendenti cronici.

<sup>241</sup>[https://journals.lww.com/jtrauma/Abstract/1998/08000/Injuries\\_and\\_Deaths\\_Due\\_to\\_Firearms\\_in\\_the\\_Home.10.aspx](https://journals.lww.com/jtrauma/Abstract/1998/08000/Injuries_and_Deaths_Due_to_Firearms_in_the_Home.10.aspx)

<sup>242</sup><https://www.rivistailmulino.it/a/legittima-difesa-una-modifica-ingannevole-e-pericolosa>

<sup>243</sup><https://www.kickstarter.com/projects/paintcam/paintcam-face-recognition-and-paintball-firing-security-system>

<sup>244</sup><https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/084387140401600188>

<sup>245</sup><http://www.medra.org/servlet/MRService?hdl=10.1402/14198>

<sup>246</sup><https://www.pagepress.org/socialsciences/ilpolitico/article/view/294>

<sup>247</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/33fcda6b900c25feb502cce7604554dd82ad889>

<sup>248</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/2188b0d615febc6c0acabcb1fc7265a588f8a0e3>

<sup>249</sup><https://www.4dayweek.com/research>

<sup>250</sup><https://www.amazon.it/dp/8860521475>

<sup>251</sup><https://www.panorama.it/news/economia/scioperi-nei-trasporti-perche-italia-ce-ne-sono-tanti>

<sup>252</sup><https://www.lavoro-economia.it/ccnl/ccnl.aspx?c=299>

<sup>253</sup><https://ideas.repec.org/p/mse/cesdoc/13013.html>

<sup>254</sup><http://www.econstor.eu/handle/10419/94445>

<sup>255</sup><https://foreignpolicy.com/2019/11/01/immigration-wall-open-borders-trillion-dollar-idea/>

<sup>256</sup><http://dx.doi.org/10.1257/jep.25.3.83>

<sup>257</sup><https://www.foreignaffairs.com/reviews/review-essay/2013-12-16/let-people-go>

<sup>258</sup><http://advances.sciencemag.org/content/4/6/eaao0883>

<sup>259</sup>[https://www.ted.com/talks/nick\\_hanauer\\_the\\_dirty\\_secret\\_of\\_capitalism\\_and\\_a\\_new\\_way\\_forward/up-next](https://www.ted.com/talks/nick_hanauer_the_dirty_secret_of_capitalism_and_a_new_way_forward/up-next)

<sup>260</sup><http://www.voxeu.org/article/how-immigrants-and-job-mobility-help-low-skilled-workers>

<sup>261</sup><http://www.nber.org/papers/w21123>

<sup>262</sup><http://www.voxeu.org/article/immigration-trade-and-productivity-services>

<sup>263</sup>Burchardi et al., 2020[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3582182](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3582182)

<sup>264</sup>Penn Wharton Budget Model, 2016 <https://budgetmodel.wharton.upenn.edu/issues/2016/1/27/the-effects-of-immigration-on-the-united-states-economy>

<sup>265</sup>Longhi et al., 2004 <https://ideas.repec.org/p/wai/pscdps/dp-47.html>

<sup>266</sup>[https://public.tableausoftware.com/views/denunce-2016/Dashboard7?:embed=y&toolbar=no&display\\_count=no&showVizHome=no](https://public.tableausoftware.com/views/denunce-2016/Dashboard7?:embed=y&toolbar=no&display_count=no&showVizHome=no)

<sup>267</sup><http://dati.istat.it/index.aspx?queryid=3846>

<sup>268</sup>[https://public.tableau.com/views/denunce-2016/Dashboard6?:embed=y&:display\\_count=n&:toolbar=n&:origin=viz\\_share\\_link](https://public.tableau.com/views/denunce-2016/Dashboard6?:embed=y&:display_count=n&:toolbar=n&:origin=viz_share_link)

<sup>269</sup><https://www.ipsos.com/ipsos-mori/en-uk/perceptions-are-not-reality-things-world-gets-wrong>

<sup>270</sup><https://www.istat.it/it/files/2015/03/detenuti-2015-1.pdf>

<sup>271</sup><https://www.oxfordhandbooks.com/view/10.1093/oxfordhb/9780199859016.001.0001/oxfordhb-9780199859016-e-029>

<sup>272</sup>Marie - Pinotti, 2024<https://www.aeaweb.org/articles?id=10.1257/jep.38.1.181>

<sup>273</sup><https://www.cambridge.org/core/journals/british-journal-of-political-science/article/terrorism-and-migration-an-overview/2D92D099D870D7D8E606C39E683D3E89>

<sup>274</sup><https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7801858/>

<sup>275</sup>CEPR, 2022 <https://cepr.org/voxeu/columns/long-term-political-consequences-immigration-voting-preferences-immigrants-children>

<sup>276</sup><https://www.salute.gov.it/portale/donna/dettaglioContenutiDonna.jsp?id=1011&area=Salute%20donna&menu=nascita>

<sup>277</sup>[https://www.laleggepertutti.it/91330\\_figlio-da-coppia-non-sposata-se-un-genitore-non-vuol-riconoscere-il-bambino](https://www.laleggepertutti.it/91330_figlio-da-coppia-non-sposata-se-un-genitore-non-vuol-riconoscere-il-bambino)

<sup>278</sup><https://www.amazon.it/dp/8893442418>

<sup>279</sup>[https://wwwansa.it/puglia/notizie/2022/03/31/bifst-pif-la-satira-non-deve-essere-necessariamente-cattiva\\_6e16d720-9984-489b-8b1c-6d38471ab607.html](https://wwwansa.it/puglia/notizie/2022/03/31/bifst-pif-la-satira-non-deve-essere-necessariamente-cattiva_6e16d720-9984-489b-8b1c-6d38471ab607.html)

<sup>280</sup><https://www.vice.com/it/article/wdwm75/gli-stati-omofobi-sono-anche-quelli-che-scaricano-piu-porno-trans-e-gay>

<sup>281</sup><http://www.voxdiritti.it/stepchild-adoption-dagli-psicologi-un-dossier-che-dimostra-com-e-lomogenitorialita-non-influisca-sul-benessere-psicologico-dei-figli/>

<sup>282</sup><https://www.vice.com/it/article/5gn7ba/intervista-ordine-psicologi-vendola-778>

<sup>283</sup><https://www.vice.com/it/article/d3894m/bufale-storiche-sul-fascismo-mussolini-pensioni-terremoto-redicesima>

<sup>284</sup><https://www.youtube.com/watch?v=2SkwzYjycq4>

<sup>285</sup><https://www.inps.it>

<sup>286</sup><http://www.butac.it/leggende-urbane-ed-economia-fascista/>

<sup>287</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/0f622cbbde03d78428715456806f511e6c07e843>

<sup>288</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/c548ad8581664ba0791b22652d5d1b2e2cf1d4db>

<sup>289</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/5e8a9ce9adb49d586344f1cabd8e0dae053e2761>

<sup>290</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/9cca9e2ac4ac345bd78f5f7a72db7f071436dc1a>

<sup>291</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/fab2ba9ce43f752b3c76e5be613277bda54c07b4>

<sup>292</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/73a41fcc4d316219c8d261f9ff600cbc0fb53d2c>

<sup>293</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/0f622cbbde03d78428715456806f511e6c07e843>

<sup>294</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/e5f4f347b87a245b0bc820df444ddb95acea5e3b>

<sup>295</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/0f622cbbde03d78428715456806f511e6c07e843>

<sup>296</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/2b93b59409dcecff4aacc3876fd3758342ca00a5>

<sup>297</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/000bf6d62468cc4b0fd35d3ca0690790a73566e9>

<sup>298</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/e51a54c23853ccb392d3806b6caf09c5e44cc612>

<sup>299</sup><https://www.semanticscholar.org/paper/000bf6d62468cc4b0fd35d3ca0690790a73566e9>

<sup>300</sup><https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1706541114>

<sup>301</sup><https://pneusnews.it/2025/01/08/record-mercato-auto-2024-oltre-47-miliardi-di-euro-spesi-dagli-italiani-per-comprare-nuove-auto-3-prezzo-medio-a-30-000-euro/>

<sup>302</sup>[https://www.quattroruote.it/news/mercato/2025/01/02/mercato\\_italiano\\_spesa\\_prezzi\\_2024.html](https://www.quattroruote.it/news/mercato/2025/01/02/mercato_italiano_spesa_prezzi_2024.html)

<sup>303</sup><https://www.wallstreetitalia.com/auto-prezzo-medio-in-italia-schizza-a-30-000-euro-43-rispetto-a-prima-del-covid/>

<sup>304</sup>[https://it.wikipedia.org/wiki/Obsolescenza\\_programmata](https://it.wikipedia.org/wiki/Obsolescenza_programmata)

Che cos'è la felicità? È una domanda che mi ha sempre accompagnato e alla quale ho cercato di dare una risposta mettendo insieme idee, letture e riflessioni.

Questo libro non è solo una raccolta di informazioni, ma il tentativo di tracciarne una sintesi: di individuare connessioni tra varie materie per capire cosa davvero ci rende felici e cosa, invece, ci allontana da una vita autentica.

Ma la felicità non è solo una questione individuale. Viviamo immersi in un tessuto di relazioni, influenzati da regole, valori e dinamiche sociali che plasmano il nostro modo di stare al mondo. Per questo il percorso tocca anche il rapporto con l'esterno: come prendiamo decisioni collettive, quali meccanismi guidano la convivenza e in che modo possiamo bilanciare interessi personali e benessere comune. Infine, allargando ancora lo sguardo, ci confrontiamo con le grandi sfide del nostro tempo, dall'ecologia alle disuguaglianze, domandandoci quale ruolo possiamo avere nel costruire un mondo più vivibile per tutti.

"La Via di Mezzo" è un invito a riflettere sul senso della felicità, non solo come equilibrio interiore, ma anche come modo di abitare il mondo e le relazioni.

