



Roberta Bortolucci

# IMPARARE LA FELICITA'

ABBIAMO MOLTE RISORSE  
PER RIUSCIRE A RISPONDERE  
ALLE DIFFICOLTÀ  
DELLA VITA E DEL LAVORO

FRANCOANGELI

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Trend

*Le guide in un mondo che cambia*

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

**Roberta Bortolucci**

# **IMPARARE LA FELICITÀ'**

**ABBIAMO MOLTE RISORSE  
PER RIUSCIRE A RISPONDERE  
ALLE DIFFICOLTÀ  
DELLA VITA E DEL LAVORO**

**FRANCOANGELI**

Progetto grafico di copertina di Elena Pellegrini

Copyright © 2010, 2016 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it)*

# Indice

<b>Premessa</b>	pag.	7
<b>1. Chi ha paura della felicità?</b>	»	9
1. Che cosa è la felicità?	»	11
2. Gli ingredienti base	»	12
<b>2. Il cervello: è tutta colpa sua (o merito)?</b>	»	15
1. La felicità non è la priorità	»	17
2. Automatismi	»	18
3. Il silenzio non esiste	»	21
4. Positivo e negativo, uno alla volta	»	22
5. Fare nascere nuovi circuiti	»	22
<b>3. Le scorciatoie</b>	»	25
1. La felicità viene da fuori	»	25
2. Il passato alle spalle	»	27
3. Una comoda amaca	»	29
4. Il perfezionismo	»	30
5. Il critico	»	31
6. La consapevolezza del critico	»	35
<b>4. La direzione verso la felicità</b>	»	37
1. La propria Mission	»	38
2. I valori	»	40
3. Gli obiettivi	»	44
<b>5. Il carburante</b>	»	49
1. Le domande potenzianti	»	49
2. Il vocabolario e l'energia	»	51

3. Memorizzare la positività	pag.	52
4. Gli altri come risorsa: gli amici	»	55
5. Due parole sull'amore	»	58
6. Evitiamo gli ostili	»	60
<b>6. Oltre l'ostacolo</b>	»	63
1. La resilienza	»	63
2. Cambiare prospettiva	»	67
3. È proprio vero che il riso fa buon sangue	»	74
4. Gli attori del cambiamento e il regista	»	75
5. Il luogo del cambiamento	»	78
6. Il denaro	»	79
<b>7. L'importante sei tu</b>	»	83
1. L'autostima	»	83
<b>8. La salute felice</b>	»	95
1. Cammina, cammina, ...	»	96
2. Il gusto del cibo	»	96
3. Musica per le mie orecchie (e non solo)	»	97
4. Respirare	»	99
5. Anche la mente gioca	»	100
6. Dormi, dormi, bimbo bello	»	101
7. Visualizzare	»	102
<b>9. La felicità al lavoro</b>	»	105
1. Lo sguardo sempre avanti	»	105
2. Perfezionista e ottimalista	»	107
3. Il potere	»	109
4. Le aspettative	»	111
5. Le emozioni lavorano	»	113
6. Imparare a dire di no	»	115
7. Imparare a ricevere un no	»	118
8. Sinceri? Anche no	»	120
9. La persona e il ruolo	»	122
10. Coordinare gli incoordinabili	»	123
11. La leadership e la felicità	»	125
<b>10. Disegnate la vostra casa della felicità</b>	»	127
<b>Bibliografia</b>	»	129



## Premessa

Una decina di anni fa ho incominciato a interessarmi alle nuove ricerche delle neuroscienze cognitive. Una soprattutto era la mia curiosità: gli studi sul cervello potevano aiutarci a vivere meglio, più sereni, più felici? Oggi le nuove tecnologie ci permettono di vedere il cervello *in vivo* consentendoci di capire come è fatto, come lo usiamo, in che maniera il mondo esterno incide sulle nostre reazioni e perché. Naturalmente il tema della felicità è uno dei più intriganti per chi studia la fisiologia cerebrale.

Una recente ricerca pubblicata su *Nature Genetics*<sup>1</sup> ci dice che la felicità di una persona dipende al 20 per cento dai geni, cioè da ciò che ci hanno tramandato i genitori rispetto alla capacità di recepire la felicità, una sorta di predisposizione o meno alla felicità.

Il 10% da fattori esogeni come i soldi, lo status sociale, l'aspetto fisico e il 70% viene determinato da pensieri abituali, parole e azioni, quindi da noi, da come pensiamo, come agiamo e reagiamo agli avvenimenti della vita.

Non è semplice accettare questa affermazione, perché è più facile dare la colpa della nostra infelicità agli altri, al DNA, alla somiglianza con nostro padre o nostra madre, alla complessità e difficoltà di stare al mondo, piuttosto che ammettere che siamo non solo attori ma anche autori e registi del nostro 'essere felici'.

Crederci che il 70% della felicità dipenda da noi è un regalo che ci dobbiamo fare. Penso che tutti debbano provare ad avvicinarsi al massimo della propria felicità disponibile e questo libro vuole, attraverso un percorso modulare, far capire perché molte volte non siamo felici, quali pensieri e

1. *Nature Genetics*: Genetic variants associated with subjective well-being, depressive symptoms, and neuroticism identified through genome – wide analyses – Accepted 24 March 2016, Published online 18 April 2016.

comportamenti ci allontanano, quali strumenti e tecniche possiamo invece mettere in campo per acquisire comportamenti mentali positivi e una maggiore capacità nel recepire la felicità. Allenarsi alla felicità non vuol dire vedere sempre tutto rosa, perdere di vista i problemi reali, avere sempre il sorriso sulle labbra come degli ebeti, ma avere gli strumenti, le metodologie, le abitudini mentali che permettono di superare al meglio i momenti difficili e di memorizzare e fare tesoro dei momenti felici.

Alcuni temi affrontati in questo libro sono già stati sviluppati nel mio libro 'Non ho tempo da perdere' in quanto empowerment e felicità hanno alcuni ambiti di interesse comune. Troverete in particolare *la resilienza, il critico, l'autostima, il denaro*, che qui saranno approfonditi e declinati in ottica di felicità.

Gli strumenti e le metodologie di questo libro vi permetteranno di identificare quali capacità potete mettere in campo per essere felici o più felici. Inutile nascondersi: parliamo di un cambiamento da attuare. Questa è l'unica vera difficoltà perché per cambiare non basta avere un metodo ma bisogna metterlo in atto. Immettere nuove abitudini mentali, nuovi processi di pensiero, nuove reazioni da adulti è un ostacolo che per essere superato richiede un grande allenamento. Avere fiducia nelle proprie risorse, impegnarsi, sperimentare: questi gli ingredienti.

E siccome alla '*medicina*' della felicità non ci sono controindicazioni... buona felicità a tutti.

# 1. Chi ha paura della felicità?

“Non si è mai troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità”.

*Epicuro*

Nell'autunno del 2015, dopo alcuni anni passati a creare e sperimentare la metodologia, ho incominciato a proporre il mio seminario 'Allenarsi alla felicità' alle aziende e ai privati. L'accoglienza è stata subito entusiasta, tutti hanno ammesso che c'è un grande bisogno di felicità. Quando però dovevamo definire i dettagli della formazione, la maggior parte dei miei interlocutori, con un certo imbarazzo, mi ha domandato: – *Va bene tutto, ma possiamo cambiare titolo? Non so, allenarsi al benessere, alla gioia, allo star bene... ma utilizzare il termine felicità, non le sembra esagerato?*

Perché abbiamo paura della felicità? Ogni persona che ho incontrato aveva ragioni diverse.

Una parte di loro è inconsciamente, atavicamente superstiziosa, ha paura di suscitare l'ira degli Dei: se parli troppo di felicità poi non arriva.

Un'altra parte ha messo in calendario il seminario con un atteggiamento di scetticismo e di sfida: “*Se fosse facile avere la felicità lo farebbero tutti. Voglio proprio vedere cosa mi racconterà*”.

Altri ancora hanno una ritrosia, una sorta di pudore sociale: è difficile assumersi la responsabilità di parlare di felicità in un momento in cui tanta gente soffre e in tanti fanno fatica ad arrivare alla fine del mese.

Le persone profondamente religiose mi hanno fatto notare che la felicità è un tema fortemente spirituale e quindi meglio cambiare titolo.

Alcune delle donne, in particolare, hanno timore della propria felicità: sono troppo abituate a mettere in cima ai loro pensieri il benessere degli altri e occuparsi del proprio essere felici temono tolga tempo ed energie alla cura delle persone a cui vogliono bene.

In alcuni manager è sorta la paura di suscitare troppe aspettative nei propri collaboratori e quindi di ritrovarsi un boomerang nella gestione della quotidianità.

Nelle imprese alcuni Responsabili hanno voluto chiarire bene i contenuti del seminario perché non vi fosse il dubbio che parlare di felicità non voleva dire inneggiare ai nulla facenti, ai poco seri, alla poca voglia di lavorare.

Perché è così difficile confrontarsi con *'l'idea'* della felicità? Io credo che ognuno di noi vorrebbe iniziare la giornata con lo stesso spirito di quando era bambino: alzarsi dal letto pieno di entusiasmo, con mille sogni per la giornata e una gran voglia di divertirsi.

Quando eravamo piccoli, guai a non essere felici, a non ridere. Si preoccupavano tutti, ci chiedevano subito cosa c'era che non andava, con chi avevamo litigato, chi ci aveva fatto del male e facevano di tutto per farci tornare il sorriso. Poi crescendo abbiamo assunto il ruolo di adulti responsabili, seri, posati e saggi. La vita è difficile e va presa sul serio. Ma essere seri ed essere felici è davvero una contraddizione? Davvero non possono convivere? In realtà la felicità non esclude l'affidabilità, il senso di responsabilità, la profondità di pensiero, la consapevolezza delle proprie azioni. Si può essere felici e seri, felici e ottimi lavoratori, felici e attenti padri e madri. La felicità fa parte della complessità della vita, è un diritto e un dovere. Jorge Luis Borges diceva: *"Ho commesso il peggiore dei peccati che un uomo possa commettere. Non sono stato felice"*<sup>1</sup>.

In alcune prestigiose università americane già da qualche anno sono attivi corsi su come essere felici: alla Harvard University dal 2008 il corso più seguito di psicologia positiva – La scienza della Felicità – viene tenuto da Tan Ben-Shahar e anche l'Università di Pennsylvania ha un corso sulla felicità.

All'Università di Berkeley al The Greater Good Science Center viene erogato online il corso *The Science of Happiness* per accompagnare gli studenti all'esplorazione di ciò che significa condurre una vita felice e significativa.

Imparare a essere felici vuol dire arricchire la propria vita, assumere quella giusta dose di egocentrismo che ci consente poi di essere generosi, amabili, comprensivi ed empatici verso gli altri.

Smettere di fare le cose che ci fanno stare male e sperimentare pensieri e comportamenti che ci fanno stare bene è l'obiettivo di questo libro. La vita oggi è realmente complicata e la nostra prima volontà dovrebbe essere quella di cercare strumenti che ci permettono di trovare delle risposte.

Quindi, al diavolo tutte le paure, perplessità, timori... in questo libro vi parlerò di come imparare la felicità!

1. Jorge Luis Borges, *Il Rimorso*, La Moneta di Ferro, Adelphi, 2008.

## 1. Che cosa è la felicità?

Non esiste una definizione univoca perché il sentirsi felici è molto personale: situazioni che mi fanno felice possono essere per un altro totalmente insignificanti.

Ricordate la poesia di Edgar Lee Master in *Spoon River*<sup>2</sup>, “l’Ottico”? Ne riporto alcuni stralci: l’ottico sta facendo provare alcuni tipi di occhiali a un cliente:

Cosa vedete adesso?  
Globi rossi, gialli viola  
E adesso?  
Cavalieri in arme, belle donne volti gentili.  
Molto bene e adesso?  
Pini, un lago, cieli estivi.  
Eccellente e adesso?  
Luce, solo luce che trasforma tutto il mondo in un giocattolo.  
Molto bene faremo gli occhiali così.

Ognuno di noi ha i suoi occhiali della felicità.

La felicità è la lente con la quale interpretiamo positivamente la realtà. È uno stato mentale. Una positività che influenza il modo in cui approcciamo gli altri, come leggiamo le cose che accadono, come reagiamo agli ostacoli, i sogni che ci permettiamo, i desideri che coltiviamo.

*Se la felicità fosse facile l’avrebbero tutti* – Sì è vero: se la felicità si potesse comprare, imprestare o vendere; se, come ci bombarda la pubblicità, bastasse acquistare la macchina X, fare colazione con la merendina Y, avere una vita *effervescente* con un’acqua minerale; essere felici potrebbe essere facile o per lo meno sarebbe una questione di prezzo e di disponibilità finanziaria. Ma soprattutto sarebbe una estenuante corsa all’acquisto continuo, perché se è innegabile che un’auto, un gioiello, un maglione nuovo ci producono una sorta di piacere, è altrettanto vero che, come una pila, ha un suo tempo di carica e poi si esaurisce.

La felicità di cui vi parlo è invece un comportamento mentale sempre a nostra disposizione, un tesoro inesauribile dentro di noi.

Non è automatico essere felici, non dipende strettamente dal DNA, dalla ricchezza, dalla classe sociale. Per alcuni è un percorso in salita, per altri più semplice. I nostri genitori possono averci insegnato delle regole base o purtroppo averci allontanato di chilometri dalla meta. Gli accadimenti

2. *L’Antologia di Spoon River (Spoon River Anthology)* è una raccolta di poesie del poeta statunitense Edgar Lee Masters pubblicata tra il 1914 e il 1915.

della vita possono averci guidato verso un'indole più positiva, più generosa verso gli imprevisti ma possono anche averci chiusi a riccio, pronti più a urlare che a sorridere. In qualunque di questi casi vi siate ritrovati, vi assicuro (soprattutto le neuroscienze lo fanno) che si può imparare la felicità. A qualunque età. La felicità è un modo di essere, e come ogni altro modo, va imparato. Richiede un po' di fatica, un allenamento perché occorre intervenire e cambiare gesti della vita quotidiana, acquisire nuovi schemi mentali, sperimentare nuovi percorsi logici.

Forse la caratteristica principale che io vedo nella ricerca della felicità è l'impegno costante. Aver voglia di una vita migliore non basta, occorre assumersi la responsabilità della propria qualità di vita. Vuol dire credere che alcune nostre capacità possono o potranno (se potenziate) aiutarci ad avere il meglio ed essere convinti che la felicità arriva non attraverso il destino, ma che tutti abbiamo dentro di noi le risorse necessarie per attivarla.

*L'uomo che rimanda sempre il momento di vivere bene, è come il contadino che aspetta che il fiume scorra tutto (Orazio).*

## **2. Gli ingredienti base**

La tua vita può essere semplice o molto complessa, puoi aver letto mille libri o nessuno, puoi essere stato ogni tanto felice (anche il più pessimista qualche volta lo è stato) ma quello che tutti desideriamo è rendere la sensazione di felicità la più durevole e stabile possibile.

Non esistendo formule magiche, non potendola acquistare e riconoscendo che i fattori per essere felici sono estremamente personali, l'unico metodo per imparare la felicità è riuscire a individuare quali sono le situazioni e comportamenti più comuni che aiutano tutte le persone ad avvicinarsi o ad allontanarsi dalla felicità.

Una sorta di *ingredienti base*: se li possediamo o riusciamo ad accrescerli, sappiamo che parte della nostra vita si trasformerà e la sensazione di benessere diventerà più costante.

Quello che muta da persona a persona è la quantità d'uso di ogni *ingrediente* che serve per raggiungere il massimo della felicità possibile. Se osserviamo attentamente troveremo alcune caratteristiche comuni tra chi trova la sua felicità girando il mondo con un solo zaino sulle spalle e chi ogni mattina esce di casa per recarsi in ufficio. Non è un *ingrediente* solo che ci rende felici bensì il mix di più ingredienti ed è probabile che siamo dei veri esperti in alcune caratteristiche ma assolutamente deboli in altre.

Imparare la felicità vuol dire individuare dove dobbiamo migliorare il nostro approccio con noi stessi, con gli altri e con la vita.

Per essere felice devo avere dei pensieri felici, credere di essere in qualche modo padrone della mia esistenza e di poter decidere in larga misura del mio futuro, devo avere dei sogni da realizzare, persone da amare, essere amato/a, devo saper reagire ai momenti difficili, avere la giusta quantità di denaro, credere che quello che faccio o dico serve a qualcosa o a qualcuno.

Voi direte: “*Accipicchia hai detto niente!*”. In realtà tutti gli *ingredienti* che vi ho descritto possono essere implementati o accresciuti da parte di qualsiasi persona, infatti per ognuno di essi esiste una tecnica per impararli.

Qualche esempio: avere dei pensieri felici. In questo libro troverete le tecniche relative al pensiero positivo, al *mindfulness* che vi aiuteranno ad allontanare la negatività e avere un approccio favorevole alla vita.

Nel capitolo della valorizzazione di sé tratterò il tema dell’essere padroni della propria esistenza e avere sogni da realizzare. La reazione ai momenti difficili è una tecnica ormai più che consolidata: la resilienza.

Troverete anche in questo libro quali sono i comportamenti e gli atteggiamenti che portano negatività, come individuarli e come combatterli. Troverete esercizi per allenarvi a sviluppare nuovi modi di essere e di reagire, individuerete gli *ingredienti* che più vi servono in questo momento della vita e lavorerete soprattutto su quelli.

Incominciate a fotografare il vostro approccio su alcuni *ingredienti base*:

---

## Esercizio

	<b>Mai</b>	<b>Poco</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Molto</b>
Conosco e valorizzo le mie capacità				
Accetto i miei limiti				
Coltivo dei sogni da realizzare attraverso i miei punti di forza				
Ho l’idea di un buon futuro su cui in qualche modo io posso incidere				
So reagire nei momenti bui, vivo le difficoltà come una sfida				
Amo e sono amata/o				
Ho buone relazioni sociali				

	<b>Mai</b>	<b>Poco</b>	<b>Abbastanza</b>	<b>Molto</b>
Trovo il tempo per fare cose che mi appassionano				
Evito lamentele, invidie, rancori				
Mi diverto				
Cerco di guadagnare e gestire il denaro senza farne il fulcro della vita				
Sono ottimista, ho pensieri positivi sulle persone, le cose, gli accadimenti				
Gestisco il tempo e riconosco il valore dell'oggi				
Mi occupo della mia salute				

Le colonne *Mai* e *Poco* sono segnali di allarme dove è necessario impegnarsi per invertire il risultato. *Abbastanza* permette delle aree di miglioramento, dove avete segnato *Molto* i vostri ingredienti base sono a vostra disposizione.

L'ultima parte del libro è dedicata alla '*felicità al lavoro*'. Passiamo gran parte della nostra vita nei luoghi di lavoro, a contatto con clienti, colleghi e superiori. Qualunque sia, il nostro lavoro richiede di saperci relazionare con gli altri, saper gestire l'imprevisto, saper trovare soluzioni sotto stress, saper motivare i nostri collaboratori/trici.

Tutto questo necessita forza, energia e soprattutto una grande... automotivazione! La maniera in cui facciamo le cose dipende da come prendiamo le cose, come ci avviciniamo ai problemi, quali pensieri ci sorreggono nella costruzione delle attività, quale calma interiore ci sostiene.

Come viviamo quello che succede in quelle 8 ore incide fortemente sulla nostra sensazione di felicità. Vi sono organizzazioni che si attivano per il benessere psico-fisico dei propri collaboratori e collaboratrici e ambienti di lavoro che acquisiscono la negatività degli individui.

Inoltre sul lavoro entrano in gioco altri nostri aspetti come la competitività, la ricerca di potere, il confronto/scontro con l'errore, che richiedono un investimento maggiore.

Certo è che le aziende guidate da Manager consapevoli dell'importanza del pensiero positivo, che lo applicano e lo incoraggiano, possono godere di un clima aziendale più sereno, produttivo e innovativo. Le persone felici creano un buon clima aziendale e, come se fosse un virus buono, trasmettono questo benessere anche a chi lavora con loro.



## 2. Il cervello: è tutta colpa sua (o merito)?

“Una credenza non è un’idea trattenuta nella mente, è un’idea che trattiene la mente”.

*Elly Roselle*

La qualità della nostra vita passa attraverso la qualità dei nostri pensieri che a loro volta inducono i nostri comportamenti. La maniera in cui percepiamo il mondo, le cose che ci accadono, le parole che ci dicono, quello che facciamo, determina in positivo o in negativo il nostro approccio alla felicità. Possiamo dire che tutto quello che succede intorno a noi e a noi, viene filtrato dal nostro cervello che reagisce elaborando pensieri, sentimenti e comportamenti su cui costruiamo la nostra personalità.

Sapere come funziona il nostro cervello è fondamentale sia per capire certe nostre reazioni sia per poter mutare alcune abitudini che non riteniamo utili. Eppure quando nei miei seminari chiedo qual è il grado di conoscenza della struttura e della funzionalità del nostro cervello, il feedback che ricevo è molto basso. In compenso conosciamo e continuiamo a informarci, studiare e sperimentare i software che regolano i nostri pc, tablet e smartphone.

Abbiamo dalla nascita il miglior computer del mondo a nostra disposizione, il nostro cervello, ma non ci preoccupiamo di capire come funziona o in che maniera possiamo intervenire sul suo agire. Da alcuni anni le neuroscienze attraverso la visualizzazione funzionale e le nuove metodologie (es. fMRI, PET, EEG, SPECT, MEG, ecc.) studiano il cervello *in vivo* dandoci informazioni precise sia sulla sua struttura sia su cosa e come si attivano alcune parti quando eseguiamo compiti motori semplici (prendere un bicchier d’acqua) o cognitivi complessi (elaborare un teorema matematico). Sappiamo come si sviluppa o si perde la memoria, come si creano le abitudini, come migliorare le nostre capacità cognitive. Apprendiamo che i nostri modelli mentali decidono, come fossero strade a senso unico, molti dei nostri cosiddetti atteggiamenti ‘spontanei’ (ricerche ci dicono che oltre il 40% delle nostre azioni non sono decisioni ma abitudini<sup>1</sup>) e nello stesso

1. Charles Duhigg, *Il potere delle abitudini*, TEA, 2012.

tempo la *'plasticità celebrale è qualcosa che ci permette di trasformarci nella migliore versione di noi stessi'*<sup>2</sup>. I ricercatori ci hanno permesso di scoprire che il nostro cervello vive di rigidità, abitudini e nello stesso tempo se lo teniamo allenato, se sperimentiamo sempre cose nuove, cambia, muta, si rinnova. Possiamo insegnare al nostro cervello a pensare in maniera più positiva e farla diventare un'abitudine, possiamo reagire alle difficoltà con più ottimismo, avere meno resistenze e lasciare andare i pensieri negativi. A essere felici si impara perché è un atteggiamento mentale, un modo di essere.

Se non esiste una definizione univoca della felicità, in compenso come reagisce il nostro cervello quando siamo felici, è uguale per tutti: produce dopamina e serotonina. Questi due neurotrasmettitori aumentano la capacità creativa, danno lucidità mentale per organizzare nuove informazioni, ci spingono ad agire verso gli obiettivi, rafforzano la concentrazione (dopamina), influenzano funzioni come l'appetito, il sonno, la pressione sanguigna, inducono al rilassamento, al piacere e al benessere (serotonina).

Un basso livello di dopamina ci rende insicuri, porta a una mancanza di entusiasmo, a temporeggiare e rimandare i nostri obiettivi, mentre, hanno evidenziato i ricercatori, la mancanza di serotonina è più facilmente presente in stati depressivi.

Quindi essere felici non è solo un'emozione, è un processo che libera la chimica buona del cervello e ci permette di interagire nel migliore dei modi con le attività della nostra vita.

Se per grande parte la felicità dipende dalla maniera in cui affrontiamo le cose, in cui definiamo positivo o negativo, piacevole o spiacevole quello che accade, quello che abbiamo davanti, cosa possiamo mettere in atto e come, affinché la nostra mente elabori pensieri positivi e si impegni a raggiungere la felicità?

Diventare consapevoli dei propri pensieri, impegnarsi a crearne di positivi, a non farsi guidare dagli automatismi, vuol dire portare in alto la propria qualità di vita.

Ci sono alcune caratteristiche strutturali e funzionali del cervello che dobbiamo conoscere per poter mettere in pratica nuovi processi mentali: ve ne racconto 5 che ci serviranno per imparare la felicità.

2. Wendy Suzuki, *Happy brain*, Sperling&Kupfer, 2015.

## 1. La felicità non è la priorità

Fermatevi e provate a ricordare quali sono stati i pensieri che vi sono passati per la mente durante tutta la giornata di oggi. Se fate parte della media delle persone nel mondo è molto probabile che abbiate sentito una voce dentro di voi che vi ricordava quello che avreste dovuto fare e non avete fatto, vi abbia riportato un flash su un errore commesso anni prima, abbia puntato il dito su alcune cose che non vanno nella vostra vita. I nostri pensieri raramente si soffermano sulle belle cose accadute, sugli obiettivi raggiunti, sulle abilità. La nostra mente, ci dicono le neuroscienze, è attraversata all'80% da pensieri negativi. Il focus del cervello sembra essere quello di memorizzare il negativo piuttosto che illuminare il positivo. Perché? Questo meccanismo dipende dalla maniera in cui è evoluto l'Homo Sapiens e viene alimentato dal metodo che l'essere umano mette in atto per imparare.

Noi avviciniamo le capacità cognitive come se l'evoluzione dell'umanità partisse dal 3500 a.C. In realtà il nostro cervello ha vissuto e si è sviluppato per milioni di anni in condizioni ben diverse da oggi.

Lo Sahelanthropus, uno dei primi ominidi considerato progenitore umano, apparve 6 milioni di anni fa. L'Homo Habilis e i primi utilizzi di utensili più di un milione e ottocento anni fa. L'Homo Erectus circa 700.000 mila anni fa imparò a maneggiare il fuoco. E l'Homo Sapiens da cui discendiamo, risale a 500.000 anni fa.

Gli esseri umani hanno vissuto in condizioni primitive per più del 99% della loro esistenza fino a oggi e di conseguenza il cervello si è sviluppato in modo da risolvere i problemi che si presentavano ai nostri progenitori.

L'ambiente in cui ha vissuto l'uomo primitivo era fortemente ostile e la lotta per la sopravvivenza fisica e per nutrirsi era l'unica priorità. I suoi nemici principali erano animali feroci che affrontava con lance rudimentali. L'importanza numero uno era quella di prestare attenzione a tutto ciò che poteva costituire un pericolo ed evitarlo. Il cervello dei nostri antenati si sviluppò con l'obiettivo di non farsi uccidere, di prevedere i pericoli e di mettere in atto strategie per evitarli. Di generazione in generazione questa abilità fu trasmessa attraverso il DNA: la possibilità di vita era strettamente legata alla capacità di anticipare i pericoli. Oggi certamente non dobbiamo affrontare belve feroci e siamo raramente in pericolo di vita, ma l'imprinting del nostro cervello è rimasto lo stesso: cosa è pericoloso e cosa no? Cosa è buono, cosa è cattivo? Come faccio a evitare che mi accada qualcosa di dannoso?

Il nostro cervello fa di tutto per non farci star male, è il suo focus, il *must*, memorizza e dà una rilevanza suprema agli errori e alle cose negative per evitare che si ripetano. I nostri pensieri sono spesso rivolti a ieri perché dobbiamo ricordarci gli errori per non ripeterli. Allo stesso modo, non sapendo cosa sarà il domani, viviamo spesso il futuro più con un sentimento d'ansia (non mi accadrà qualcosa di brutto?) che con trepida attesa.

Difficilmente siamo qui e ora.

Così come nel vostro pc avete i file più importanti e che utilizzate più spesso nel desktop, così il cervello ha in evidenza le situazioni negative o dolorose della vita. I file positivi, i bei ricordi esistono ma sono file 'nascosti' in qualche sotto cartella, che bisogna andare a rintracciare. Vivere cercando di evitare il dolore o l'errore non vuol dire che ci imatteremo automaticamente nelle cose che ci danno piacere.

Ciò che ci rende felici non è stato valutato così importante a livello evolutivo e quindi è messo in secondo piano.

Questa necessità atavica di dare priorità al negativo viene continuamente incrementata dal processo di apprendimento, caratteristico degli esseri umani: molti tentativi, molti errori e insuccessi.

Noi nasciamo con poche conoscenze e abilità. Non sappiamo fare praticamente nulla se non le funzioni vitali e piangere. Dobbiamo imparare tutto e lo facciamo nella maniera più naturale: per prova ed errore. Tutto materiale utilissimo per il nostro cervello e se nessuno di noi forse ripensa a tutte le volte che ha sbagliato nell'apprendere come allacciarsi una scarpa, credo che siano in molti a ricordare piccoli episodi dell'adolescenza in cui hanno fatto la figura degli sprovveduti o degli ingenui. L'errore, pur essendo una caratteristica peculiare dell'acquisizione di nuove abilità da parte dell'essere umano a qualunque età, viene vissuto con un risvolto negativo e viene registrato e riportato alla mente al fine di non commetterlo ancora. Potremmo dire che i file negativi si producono facilmente e continuamente nella vita di ogni persona.

Acquisire la capacità della consapevolezza dei meccanismi del nostro cervello vuol dire riuscire a controllare i pensieri ed evitare di vedere tutto nero, sviluppando un maggior impegno nella ricerca della felicità.

## **2. Automatismi**

Dai cinque sensi arrivano al cervello dall'esterno oltre 100 stimoli e segnali al secondo, tutti da filtrare ed elaborare. In contemporanea il cervello deve gestire tutte le funzioni (respirazione, ritmo cardiaco, deglutizione, circolazione sanguigna, ecc.) e tutti i movimenti che ci servono per vivere.

Provate a pensare quanti indicatori e aspetti deve tenere sotto controllo durante la semplice decisione di prendere un bicchiere dal tavolo: calcolo della distanza dal tavolo, quali movimenti devono fare le dita per stringere il bicchiere, quale pressione per non rompere il vetro, la forza che occorre per alzare il bicchiere, la distanza per arrivare alla bocca, ecc. Elaborare informazioni richiede tempo ed energia e per questo motivo il nostro cervello, composto al 78% da acqua ma che consuma ogni giorno il 20% di tutte le nostre calorie, costruisce automatismi efficienti che gli consentono di utilizzare il minimo di tempo ed energia per molti comportamenti quotidiani.

Oggi voi vi alzate dal letto, andate a lavarvi, vi vestite, fate colazione, prendete l'auto per andare in ufficio senza troppo pensare a quello che state facendo. Il cervello in maniera cosciente elabora, in quello stesso tempo, altre informazioni: come sviluppare il progetto che vi aspetta in ufficio, cosa dire al cliente per ottenere il contratto, con quali parole interagire con il collega che ieri vi ha preso in giro. Visto che alzarsi e andare in ufficio sono comportamenti che hanno un modello consolidato, voi e il vostro cervello potete impegnarvi a risolvere i problemi della giornata.

Quanto i modelli e gli automatismi guidano la nostra quotidianità l'ho sperimentato lo scorso inverno. Tornavo a casa dall'ufficio con mille pensieri in testa e mi sono accorta all'improvviso che il cancello che avevo davanti era della mia casa in Appennino. Abito lì da anni e per il mio *modello-casa* quella era la strada che facevo da 20 anni, ma per i soli mesi invernali avevo affittato un monolocale in città al fine di evitare i disagi della neve: per il mio cervello quella soluzione non era casa, o per lo meno non era ancora casa, non era un automatismo.

Perché perdiamo le chiavi di casa? Perché se cambiamo posto dove riporre il cervello ritorna al suo automatismo e non sa dove andarle a cercarle. A quel punto dobbiamo fare uno sforzo di memoria per cercare di ricordare tutti i passaggi e i movimenti fatti per riuscire a trovarla.

A parte quando perdiamo le cose o sbagliamo strada, gli automatismi ci semplificano la vita, ma come si creano?

Facciamo un esempio della creazione di un automatismo che tutti noi abbiamo avuto e attiviamo inconsapevolmente ogni giorno. Sin da bambini ci hanno insegnato alcune regole fondamentali quando siamo davanti a una strada: non attraversare senza guardare a sinistra e a destra perché è pericoloso passare senza guardare. Come hanno fatto a insegnarcelo? Attraverso il meccanismo della ripetizione. Semplificando: la prima volta che ce lo hanno detto si è formato un sottile filo (come un capello) tra il neurone collegato alla strada e il neurone collegato al comportamento di guardare a destra e a sinistra. Naturalmente ce lo hanno ripetuto più volte