

**Francesco Muzzarelli - Sonia Faccia**



# **VITE REVERSIBILI**

Crisi e meditazione  
nella postmodernità



**ARMANDO EDITORE**

## Introduzione

Velocità, flessibilità, mobilità, rischio, frammentarietà.

Ecco i fattori centrali del cambiamento dello scenario sociale e lavorativo contemporaneo, dovuto al passaggio dal modello economico industriale-locale a quello cosiddetto post-industriale-planetario.

C'è chi si danneggia perché il lavoro non ce l'ha e teme che non lo troverà mai.

C'è chi si danneggia perché il lavoro ce l'ha e, spesso a fronte di una retribuzione che rende difficile “sbarcare il lunario”, deve correre come un matto, strangolato da ritmi soffocanti, dall'assenza di tempo libero e dal timore di perderlo.

La velocità e la flessibilità del capitalismo attuale è tale per cui possono bastare pochi mesi di malattia, una gamba rotta, un esaurimento nervoso, una maternità o una coda in tangenziale per rimanere indietro nella grande corsa e scontare pene in termini di reddito, status sociale e autostima.

È come perdere il posto nel gioco delle sedie.

L'apparato economico-produttivo odierno sembra aver preso il sopravvento trasformando i suoi creatori (noi) in strumenti della sua organizzazione, cui chiede obbligatoriamente la disponibilità di energie incondizionate, infinite e sempre attive.

Il tutto ci logora e crea un diffuso senso di fallimento per l'incapacità di rispondere adeguatamente alle sfide.

Lo spettro della disoccupazione, l'incertezza dell'orario lavorativo, dell'inquadramento professionale, della durata del lavoro, della retribuzione e il clima di ipercompetitività nel quale tutti dobbiamo essere sempre “felicitamente super efficienti”, fa sì che molti di noi sono allagati da una un'ansia da successo (o semplicemente “decorosa sopravvivenza”) ossessivamente cercato e da fallimento ossessivamente temuto. La società, nel complesso, tende a smettere di essere desiderante (“che desidera”) e potente (“che può”) e finisce per vivere un'epoca delle passioni tristi, popolata da tantissimi “malati di insicurezza” che si sentono obbligati a realizzare e conquistare e al tempo stesso sono terrorizzati dall'ipotesi di non potercela fare.

La nostra personalità viene corrosa dal senso di insufficienza e dalla percezione di discontinuità dell'esistenza: il futuro viene visto come una minaccia, il progetto di vita diventa un'incognita, gli ideali collettivi si spengono oppure vengono avvelenati da estremismi e intolleranza.

Il grande tema degli effetti del capitalismo moderno e della *new economy*

sulla qualità della vita e delle relazioni interpersonali è ampiamente trattato in letteratura, secondo diversi approcci di indirizzo economico, sociologico, filosofico e psicologico.

In un'epoca e in una società nelle quali è facile oscillare fra un vano "pensa positivo" e un paralizzante pessimismo, il presente testo si propone come un manuale che approfondisce in modo chiaro, graffiante e a tratti crudo, le tante sfaccettature della vita dell'uomo post moderno e offre concrete soluzioni per migliorare il nostro benessere mentale, ponendo in primo piano l'esercizio della meditazione per raggiungere una comprensione profonda e diretta della nostra mente.

Il testo si compone di due parti, ciascuna articolata in tre capitoli.

Il fine della *parte I* è spiegare da vicino i principali meccanismi dell'economia, della società e del mondo del lavoro con i quali tutti i giorni abbiamo a che fare, meccanismi alla base della ipercomplessità della vita odierna e della sua "faticosità psicologica". Il lettore troverà una ricca sintesi di stimoli di riflessione e di modelli di analisi utile per fronteggiare al meglio la "betoniera socio-economica" che ci strapazza quotidianamente.

Il *capitolo 1* crea la cornice introduttiva a tutta la successiva trattazione.

Focalizza i due grandi temi del libro: la grande complessità ambientale con i relativi effetti nocivi sulla nostra vita sociale e lavorativa e, di conseguenza, il grande bisogno di uno strumento concreto che ci permetta una presenza mentale costante, cioè la meditazione.

Il *capitolo 2* approfondisce i tratti fondamentali dello scenario odierno dal punto di vista delle vicende del sistema economico. Ha lo scopo di rispondere a questa domanda: perché siamo giunti a un sistema socio-economico come quello attuale? Spiega quindi i principali eventi dell'economia che stanno dietro la corsa sfrenata della nostra società, il ruolo controverso della tecnologia rispetto al benessere collettivo, i rapporti fra globalizzazione, efficienza, e disoccupazione. Poi approfondisce le principali contraddizioni delle organizzazioni lavorative, quei luoghi in cui spendiamo tanto tempo e tanta energia, e dalle cui vicende ricaviamo gran parte delle sensazioni psicologiche (positive o negative) che permeano la nostra vita.

Il *capitolo 3* introduce il filo rosso che corre attraverso l'intero manuale: gli effetti psicologici e le ricadute sulla vita quotidiana della percezione di incertezza e caducità che allaga l'esistenza dell'uomo postmoderno.

Vengono analizzati in dettaglio i meccanismi attraverso i quali lo spettro di un futuro minacciante corrode la nostra identità e inquina le nostre relazioni.

Il *capitolo 4* offre un modello di lettura semplice e pratico della personalità, ovvero delle proprie modalità di reazione e adattamento agli eventi circostanti. Si tratta di uno strumento molto interessante per comprendere e

governare con consapevolezza il nostro nuotare nel fiume impetuoso della vita post-moderna.

Il fine della *parte II* è fornire al lettore un ulteriore strumento concreto e straordinariamente efficace per trasformare, controllare ed educare la propria mente a fronteggiare le difficili richieste del vivere attuale: la meditazione.

Il *capitolo 5* indica le origini delle tecniche meditative che oggi interessano il mondo scientifico e le finalità per le quali la meditazione viene praticata nel contesto buddhista. La comprensione della natura della mente è fondamentale per la filosofia buddhista; gli insegnamenti tibetani forniscono una mappa analitica di come i cambiamenti della mente e del corpo si influenzino vicendevolmente. Il capitolo tratta anche del mondo emotivo dell'essere umano. I risultati degli ultimi studi nell'ambito delle neuroscienze ci spiegano come e quanto le emozioni incidano sulla qualità della vita e sulle attività quotidiane, e ci dicono quanto sia importante l'adozione di uno strumento, come la meditazione, che insegni a regolarle e gestirle.

Nel *capitolo 6* si approfondisce ulteriormente come il logorio del vivere moderno, soprattutto nel mondo del lavoro, mini nel profondo le fondamenta del nostro equilibrio. Il capitolo indica poi come le tecniche meditative possano insegnarci a gestire le nostre vite in modo alternativo. In poche parole: se le cose non cambiano, se la realtà dura, possiamo cambiare noi e attrezzarci per fronteggiarla!

Il *capitolo 7* invita e accompagna il lettore nel fare il primo passo verso la pratica meditativa, spiegandone la tecnica iniziale e gli elementi che la compongono. Precisando che non è possibile imparare a meditare da un libro, si vuol comunque dare qualche indicazione pratica per saggiare come, anche un esercizio appreso leggendo, possa conferire risultati significativi e incuriosire così il lettore ad approfondire tali conoscenze.

# Sommario

## Introduzione

*Parte prima:* Essere o mal-essere questo è il problema:  
le radici e gli effetti del delirio post-industriale  
*Francesco Muzzarelli*

### **1. Introduzione. L'indeterminatezza, Ulisse e il dominio della mente**

- 1.1. La complessità e il "fisico bestiale"
- 1.2. Ulisse eroe moderno
- 1.3. Sono tempi duri. È tempo di meditare!

### **2. Economia, tecnologia, società e organizzazioni: tutti insieme (non sempre) appassionatamente**

- 2.1. Un piccolo test
- 2.2. L'economia del mercato globale e la sfida dell'ipercomplessità
- 2.3. Gli imperativi della crescita e dell'efficienza
- 2.4. L'azienda matrigna e i suoi figli ingrati: abbiamo "perso la testa"!?
- 2.5. L'uomo nell'era della tecnica: tecnocrate o imbecille?

### **3. In bilico fra Peter Pan e Penelope: psicologia dell'incertezza**

- 3.1. Lifelong job: la generazione fortunata. Che invidia!
- 3.2. San Precario, Peter Pan e Penelope: le generazioni nel labirinto
- 3.3. Contratti a progetto per vite senza progetti
- 3.4. Il nuovo e rischioso intreccio fra impegno lavorativo e realizzazione individuale
- 3.5. Perché la modernità ci fa "ammalare di testa"
  - 3.5.1. *L'incertezza e i trabocchetti della coscienza*
  - 3.5.2. *L'incertezza e il sabotaggio delle leggi d'azione*
  - 3.5.3. *L'iperflessibilità e la crisi della narrazione personale*
  - 3.5.4. *La sfida dell'impossibile e il senso cronico di insufficienza e insofferenza*
- 3.6. Epilogo. Lo smarrimento sentimentale e la moderna sfida dell'identità

### **4. La nostra personalità alla prova nell'epoca carente di futuro**

- 4.1. Fatti coraggio, mi raccomando
- 4.2. Conosci te stesso: gli ingredienti della personalità
- 4.3. Il modello di Heymans e Wiersma e i tre muscoli psico-fisiologici
  - 4.3.1. *Il fattore emotività*

- 4.3.2. *Il fattore attività*
- 4.3.3. *Il fattore risonanza*
- 4.4. Le relazioni tra i fattori e gli otto modi di vivere la vita
- 4.5. La chimica della personalità
- 4.6. L'analogia dell'automobile esistenziale
- 4.7. Epilogo. E allora? Meditate gente

## *Parte seconda: La meditazione come soluzione*

### *Sonia Faccia*

#### **5. Perché meditare?**

- 5.1. Prologo. Ma che c'entra la meditazione!?
- 5.2. Cos'è la meditazione?
- 5.3. Finalità della meditazione nell'ambito del Buddhismo
- 5.4. A cosa serve la meditazione
- 5.5. La scienza della mente
- 5.6. Perché siamo infelici?
- 5.7. Le emozioni distruttive
- 5.8. Educare la mente
- 5.9. Il pensiero positivo: le emozioni positive fanno bene alla salute
- 5.10. Influenza delle emozioni positive e negative sulla salute psicofisica
- 5.11. Un particolare studio sperimentale
- 5.12. L'importanza di un comportamento etico
- 5.13. Epilogo. Non solo moda

#### **6. La meditazione ti cambia la vita ... e il lavoro!**

- 6.1. Flessibilità o stabilità. Chi può dire cosa è meglio?
- 6.2. La modernità liquida e l'impermanenza
- 6.3. La meditazione come antidoto ai malesseri della modernità
- 6.4. Lo stress
- 6.5. La meditazione e il lavoro
- 6.6. Le emozioni che avvelenano la vita lavorativa
- 6.7. Facciamo ciò che siamo
- 6.8. Come sapere chi siamo
- 6.9. I gruppi di lavoro: cooperazione e collaborazione
- 6.10. È il lavoro che mi stressa o lo stress rovina il mio lavoro?
- 6.11. Vorrei ma non posso
- 6.12. Iniziare dalle piccole cose

## **7. Come meditare**

7.1. La mente meditante

7.2. L'essenza delle pratiche meditative: sviluppare la consapevolezza

7.3. Accostarsi alla meditazione

7.3.1. *La mente non giudicante*

7.3.2. *La pazienza*

7.3.3. *La mente da principiante*

7.3.4. *Non avere aspettative*

7.3.5. *La fiducia*

7.3.6. *L'accettazione*

7.3.7. *Non attaccamento*

7.3.8. *L'impegno*

7.4. L'importanza del respiro

7.5. Cominciare a meditare

7.5.1. *Dedicare un tempo e uno spazio*

7.5.2. *Utilizzare una postura corretta*

7.5.3. *La tecnica*

7.6. Attenzione al "fai da te"

7.7. Epilogo. Il silenzio, la cosa più importante

## **Bibliografia**