

Francesco Muzzarelli

Pensa che ti passa
Usare la testa per non farsi male

EMI

Indice

Cosa e perché

A bagnomaria in acque agitate

Il fattore stocastico propizio: il grande semplificatore

Il pensiero, alleato o sabotatore?

Sguardo a Occidente: cosa farebbe Seneca?

Pellegrinaggio a Oriente: *populi meditati sunt*

Meccanismi ed effetti della narrazione mentale

Le mine vaganti del pensiero

Fisiologia nervosa: ricordatevi di respirare

E allora, che fare?

Ri-epilogo

Per approfondire

Cosa e perché

Sursum corda!

Ho udito queste parole per la prima volta quando ero ragazzino. A pronunciarle erano la mia prozia paterna e sua sorella (nonché mia nonna). Mi dicevano «*sursum corda*» quando volevano incoraggiarmi. Avevano le carte in regola per dirmelo.

La prozia, nata nel 1898, aveva fatto da mamma a due fratelli e una sorella, poiché la madre «vera» era scomparsa prematuramente pochi anni dopo la nascita dell'ultima sorellina (mia nonna).

Mia nonna era del 1908; giovane maestra elementare, andava a scuola in bicicletta sotto le ricognizioni aeree, alla bisogna buttandosi nel fosso e coprendo il luccichio del manubrio con la sottana per non farsi scorgere.

Fino a poco tempo fa, credevo che *sursum corda* significasse «arrampicarsi su per la corda».

Poi ho scoperto che non è altro che la locuzione «In alto i cuori», tante volte sentita a messa all'inizio del prefazio. È un'esortazione a darsi coraggio, a resistere alle avversità, a coltivare la forza morale. La parola «coraggio» ha a che fare col cuore: dal latino *coraticum*, aggettivo derivante da *cor*, *cordis* (cuore) e dal verbo *habere* (avere): ho cuore.

Il richiamo etimologico alla «questione cardiaca» non è simbolico: scopriremo più avanti che cuore e cervello sono strettamente ancorati ed entrambi coinvolti nel donarci quella “forza d'animo” che è il coraggio.

Oggi la nostra mente¹ è messa a dura prova e di forza d'animo ce ne è sempre più bisogno. Da ogni parte, da tempo, si parla di un killer insidiosissimo: lo stress. Che è in primo luogo un fatto mentale, legato al pensare di non avere risorse adatte per rispondere alla richiesta ambientale.

Richiesta ambientale, attualmente, fa rima con «post-industriale».

La società post-industriale, nel suo insieme, è carica di complessità, incertezza e contraddizioni. Nell'arco di un ventennio, siamo passati da un'epoca centrata sulla conservazione (del guadagno, del lavoro fisso, della famiglia, della casa, delle tradizioni) a una condizione socio-economica che impone il cambiamento perenne, la flessibilità, il dinamismo, l'accelerazione crescente, il «tutto e subito», il «questo e quello», il «presto e bene».

Prima si concedeva alla gatta frettolosa di fare i gattini ciechi. Oggi si chiede alla gatta di accorciare la gestazione da due mesi a uno, di partorire rapidamente cuccioli con la vista perfetta, di essere sempre scattante e pronta ai cambiamenti.

Il futuro è, per molti, un'ansigena incognita e il passato una zavorra da abbandonare perché rende lenti nell'adattamento. Nel frattempo ci si affanna in un presente prepotente dominato dal senso d'urgenza. In questo presente i nostri predatori morali sono i pensieri, più precisamente ciò che chiamiamo «preoccupazioni». La mente macina senza sosta, proiettandosi nel passato e nel futuro, ipotizzando, prevedendo, ricordando, confrontando, valutando, rimuginando. Il pensiero diventa intrusivo: si intrufola in ogni momento del giorno e della notte, fino a farci perdere il sonno.

Non è un caso se ciò che è più facile invidiare ai bambini è la spensieratezza.

¹ Mente, cervello, coscienza, autocoscienza, preconcio, inconscio: enti diversi fra loro collegati, oggetto del pensiero filosofico da secoli. In questo libricino, per semplicità, userò quasi sempre il termine «mente».

È dunque vitale capire quanto la mente sia potente (e prepotente), saperla usare senza farsi male, conoscere come sono fra loro collegati pensieri, emozioni e comportamenti.² Tutto ciò è molto importante e utile dall'infanzia alla vecchiaia, nel lavoro e nella vita personale. Ma (quasi) mai ci viene insegnato.

Questo volumetto, ben distante dall'industria del pensiero positivo, illustra come allearsi con la propria mente, come coltivare la forza d'animo per navigare nel mare della vita con buon equilibrio, senza illudersi attorno a mete irraggiungibili e senza disperare a fronte dei fallimenti.

Desidero precisare che l'ho scritto perché con la mente mi sono ferito spesso, non perché io sia un infallibile guru del pensiero. Ho un po' studiato e sperimentato. E ancora devo migliorare.

Condivido con voi ciò che mi sembra più utile sapere e mettere in pratica.

Buona lettura e, soprattutto, buon *sursum corda!*

² Quanto forte sia il pensiero, in positivo e in negativo, è da tempo dimostrato in medicina, attraverso l'effetto placebo e quello nocebo.