

“LE RAGIONI DELLA FELICITÀ”

di **Christian Boiron** – Franco Angeli, Milano, 2001

Recensione a cura di PAOLA BARLETTI

C. B. inizia questo testo facendo una netta distinzione tra il concetto di piacere e quello di felicità. La felicità, infatti, permette la piena realizzazione dell'individuo, il piacere, invece, è una gratificazione passeggera, fine a se stessa. Il piacere gratifica un solo individuo e solo per il tempo necessario a soddisfare un suo bisogno fisiologico, mentre la felicità realizza pienamente l'individuo, favorendo, così, la realizzazione dell'intero gruppo sociale. La conquista della felicità diventa, allora, un dovere etico che ogni individuo ha nei confronti della società e non più una ricerca egoistica.

La felicità è, inoltre, indipendente dal piacere o dalla sofferenza, ed è per questo accessibile a tutti gli esseri umani. C.B. parte dall'individuazione delle cause che ci portano all'infelicità, per fornirci in questo testo la via per conseguire la felicità. Infatti, egli dice: *non si costruisce la propria felicità, si distrugge ciò che la ostacola.*

Cos'è, dunque, la felicità e cosa causa la nostra infelicità? Per dare risposta a queste domande C. B. parte dalla composizione del cervello, in cui si possono individuare tre cervelli: cervello rettile, sistema limbico e neocorteccia.

Il **cervello rettile** gestisce le funzioni fisiologiche con la finalità di tutelare l'integrità fisica dell'individuo nei quattro bisogni fisiologici vitali: bere, mangiare, dormire e fare l'amore. E' qui nell'ipotalamo che ha sede l'istinto di sopravvivenza e da cui provengono i segnali d'allarme in caso di pericolo. Il cervello rettile gestisce le nostre reazioni aggressive, infatti in caso di bisogno scatena gli “stati di emergenza dell'istinto” (paura, collera, abbattimento) e, pur non essendo in grado di prendere decisioni coscienti, tuttavia comunica agli altri cervelli tutte le informazioni necessarie.

Il **sistema limbico** è il centro di costruzione e conservazione dei condizionamenti, sia innati che appresi. Sua finalità è garantire la conservazione della specie e dell'individuo. Esso funziona come una memoria programmatrice di comportamenti ripetitivi. Gestisce, infatti, le informazioni che riceve senza portarle alla coscienza, registrando e riproducendo automaticamente atteggiamenti e comportamenti. Ad esempio, è grazie ad esso che siamo in grado di camminare senza pensarci!

La **neocorteccia o corteccia prefrontale** è la sede della capacità evolutiva, nonché dell'istinto della scoperta. E' qui che si sviluppa la nostra capacità di ragionamento e di analisi. E' qui che ha sede la nostra personalità, la nostra creatività.

Ognuna di queste parti del cervello ha una funzione specifica ed essenziale per il buon funzionamento dell'uomo e quindi per la sua felicità. C. B. definisce, infatti, *felicità il momento in cui i tre cervelli sono in armonia tra loro*. Quando, allora, tale armonia viene turbata, e in che modo?

Il cervello rettile svolge il suo lavoro, garantendo la sopravvivenza dell'individuo, attraverso un meccanismo di allarme chiamato "stato di emergenza dell'istinto". In presenza di un pericolo esterno, il cervello rettile segnala lo stato di emergenza, permettendo all'organismo di reagire con immediatezza. Tre sono le possibili reazioni riflesse, collegate ad altrettante emozioni sottostanti:

1. Reazione di fuga, collegata all'emozione della paura;
2. Reazione di lotta, collegata all'emozione della collera;
3. Reazione di inibizione dell'azione, collegata all'emozione dell'abbattimento.

Proprio nella rapidità operativa dello stato di emergenza risiede la capacità di garantire la sopravvivenza dell'individuo. Le emozioni si attivano in modo istantaneo e si spengono in pochi istanti, lasciando spazio all'analisi neocorticale. Ognuno dei tre cervelli ha svolto correttamente la sua funzione. La felicità dell'individuo rimane intatta.

Il problema sorge, invece, nel momento in cui le emozioni scatenate dallo stato d'emergenza diventano durature e non più collegate ad un reale pericolo esterno. Si ha così una trasformazione da:

| | | |
|--------------|---|--------------------------------|
| paura | ⇒ | in ansia |
| collera | ⇒ | in aggressività |
| abbattimento | ⇒ | in tristezza e poi depressione |

Alla reazione riflessa non subentra più l'intelligenza corticale e il soggetto rimane preda delle emozioni e dei pensieri limbici condizionati. E' in questo momento che sorge lo stato di infelicità. Ci sentiamo ansiosi, aggressivi o tristi, a causa di un pensiero limbico condizionato con cui la nostra intelligenza non è d'accordo. E' dunque il conflitto tra il cervello limbico e la neocorteccia, e non un reale pericolo, a scatenare lo stato di emergenza da parte del cervello rettile. Bisogna, allora, imparare a neutralizzare lo stato di emergenza, attraverso un processo di decondizionamento, che parte dall'individuazione dell'emozione fino ad arrivare al pensiero limbico condizionato che la scatena, in modo da restituire alla neocorteccia il suo potere di riflessione. E' in questo momento che la neocorteccia può agire quale strumento di

riprogrammazione del pensiero limbico, riportando, così, l'individuo al suo naturale stato di felicità.

Questo non significa che tutti i condizionamenti sono negativi, anzi la maggioranza dei programmi limbici facilita la vita, facendosi carico dei lavori ripetitivi. L'intelligenza della neocorteccia serve, dunque, a lavorare solo sui condizionamenti che intralciano la nostra piena realizzazione. Sono questi i condizionamenti che danno luogo a comportamenti di compensazione. Esistono, infatti, dei blocchi o tabù che danno luogo a dei comportamenti ipofunzionali, definiti 'ipo'. Questi blocchi sono costituiti da convinzioni che mettono il soggetto nell'impossibilità di scegliere un determinato comportamento in quanto ritenuto "impossibile", "inconcepibile", "inaccettabile". Si tratta di veri e propri handicap, distinti dai semplici tabù semplici in cui la persona sceglie consapevolmente di non tenere un determinato comportamento. Nell'ipo il problema nasce dall'impossibilità di scegliere. Non posso fare ciò che voglio e inconsciamente comincio a sviluppare una serie di comportamenti sostitutivi per compensare il mancato appagamento del mio bisogno inconscio; cerco, cioè, di rispondere al mio bisogno iniziale con altri mezzi. Ogni volta che abbiamo voglia di concederci un piccolo piacere, ad esempio una sigaretta, un cioccolatino o di sfogarci facendo acquisti, significa che c'è una parte di noi che non stiamo ascoltando, significa che c'è un condizionamento che ci impedisce di essere liberi. I comportamenti sostitutivi che mettiamo in atto, però, non ci forniscono un vero arricchimento. Cercando di sostituirsi al comportamento principale bloccato dal tabù, raggiungono solo in parte il nostro vero obiettivo inconscio. Proprio per questo si arriva all'iperfunzionalità di questi comportamenti, da cui il loro nome 'iper'. E' qui che si svela la relazione di asimmetria fra piacere e felicità; la ricerca del piacere, infatti, non può portare alla felicità, mentre la felicità aumenta il piacere, in quanto possiamo assaporarlo liberi da ansia, rabbia e tristezza.

Il nostro processo di decondizionamento deve, quindi, tendere all'individuazione dei nostri tabù, in quanto essi derivano il loro potere, soprattutto, dal fatto di passare inosservati, dal fatto che noi li scambiamo per la realtà "oggettiva", "ovvia", "indiscutibile". Ascoltare l'emozione scatenata dal pensiero limbico condizionato (tabù), ci permette di individuare quest'ultimo e di poter attivare un processo di riprogrammazione neocorticale. Per fare questo, però, abbiamo bisogno di concedere *spazio e tempo* alla riflessione intelligente. Lo stress, infatti, favorisce gli automatismi, mentre la tranquillità facilita l'espressione e l'espansione dell'intelligenza corticale. La meditazione, la respirazione, la recitazione di un mantra o di una preghiera sono, allora, dei metodi che ci consentono di collegarci alla

corteccia, permettendoci di accedere alle nostre sensazioni dirette, espressione del nostro sentire più profondo.

C. B. indica, poi, i due diversi modi, limbico e corticale, di porsi di fronte a temi di grande importanza quale il superamento della sofferenza, fisica e psichica, il senso di colpa, la morte, l'arte, la comunicazione, l'amore, la famiglia, fino a temi macrosociali quali la politica, la religione, l'economia e la scienza. Ognuna di queste dimensioni può, infatti, essere vissuta ad un livello limbico o corticale, automatico o intelligente. Buona lettura!