Come vivere
una vita più felice
e appagante
senza pillole,
sostanze chimiche
o anni di terapia

Richard O'Connor

IL CERVELLO FELICE

ISTRUZIONI PER L'USO

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Richard O'Connor

IL CERVELLO FELICE

Come vivere una vita più felice e appagante senza pillole, sostanze chimiche o anni di terapia

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Ringraziamenti 9
Introduzione 10

Uno. Imparare la felicità 15
"Riprogramma" il tuo cervello 17
Che cos'è la felicità? 20
Chi è felice? 26
Possiamo essere più felici? 29

PARTE 1 - INFELICI PROVETTI 35

Due. Assurdità contemporanee 38
La cultura 38
La cultura dello stress 39
La cultura del superlavoro 43
La sindrome dei ricchi 51
Il valore dei soldi 55
Cose che non hai mai saputo di volere 60
Il rimorso del compratore 63
Conclusione 67

Tre. Assurdità innate 69
Il cervello 69
Dopati dalla dopamina 70
Ci inganniamo da soli sulla felicità 72
Cos'hanno in comune una colonscopia e un film comico? 76
Tempo ingannevole 77
L'effetto Coolidge 78
Competizione 79
Cerchiamo di apparire bene ai nostri stessi occhi 80
Pensare alla felicità 81

Quattro. Infelicità inutile **84**
La mente 84
L'approccio della psicodinamica 85
Difese 86
Traumi 89
Stress cronico 93
L'infanzia e le cure "sufficienti" per il cervello 96
Tornando alla felicità 100
Max e Stella 105
Cambiare i paradigmi 108

PARTE 2 - ESERCITARSI NELLA FELICITÀ **115**

Cinque. Un nuovo meccanismo **118**
Il Critico Interiore 123
Consapevolezza 125
La meditazione consapevole 133
Consapevolezza e Buddismo 141
Il rapporto sinistra/destra 142
Ancora quel meccanismo 144

Sei. Meno infelicità **148**
Affidarsi alle abitudini 154
Disarmare il Critico Interiore 156
Meno pensieri negativi 161
La sirena della mente 165
Pensare male 165
Meno comportamenti autolesionisti 170
Riacquistare l'autocontrollo 174
Limitare il consumismo 176
Multitasking 179
Meno conflitto interpersonale 181
I vantaggi della consapevolezza 186

Sette. Più gioia **188**
Imparare a provare sentimenti 191
Sicurezza e compassione 194
Fonti di gioia 199

Assaporare 202
L'esercizio più bello e facile di questo libro 207
Il corpo 210
Meraviglia 214
Gioco 219
Creatività 221
Piaceri semplici 224

Otto. Più soddisfazione 230
Calibrare il metro di misura 231
I tuoi obiettivi e valori portano alla felicità? 234
Che cosa dà veramente soddisfazione 235
Trova le tue priorità 236
Lavoro 241
Tempo libero 250
Relazioni 252
Capacità di relazione 256
Gioia, soddisfazione e i giocolieri 262

Nove. Dolore e lutto 263
Benedire il passato 266
Altri tipi di dolore 268
Affrontare il peggio 271
Pillole della felicità 272

Dieci. Il significato della vita 275
Autonomia 277
Padronanza 283
La finalità della vita 289
Crescita personale 292
La storia della tua vita 294

Undici. Restare felici 297

Appendice: letture consigliate 304
Note 306
Bibliografia 311
Nota sull'autore 320

Introduzione

La felicità è arrivata a un punto morto. Per secoli, uno dei basilari criteri di funzionamento della società occidentale è stato la convinzione che una maggiore prosperità porti automaticamente a una maggiore felicità.

Ma oggi, per la prima volta, abbiamo dei dati che dimostrano che non è così. Negli Stati Uniti e in Europa, negli ultimi cinquant'anni – da quando gli scienziati hanno iniziato a misurare con criteri affidabili la felicità personale – la gente continua a dire di essere ogni anno sempre meno felice, nonostante la ricchezza personale continui ad aumentare. E man mano che altre nazioni si occidentalizzano e la ricchezza si diffonde per tutto il globo, la felicità diminuisce. Questa teoria a cui la maggior parte di noi finisce inconsciamente per credere – *Se diventerò ricco sarò felice* – non funziona. Anzi, sembra quasi vero il contrario: *Se diventerò ricco sarò depresso e ansioso.* I tassi di depressione e disturbi d'ansia si concentrano come una macchia nella stratosfera dei paesi occidentali. Inoltre, anche altri indicatori sociali che possiamo considerare legati all'infelicità stanno prendendo sempre più piede: divorzi, consumo di droghe, reati, scarsi risultati scolastici, violenza, obesità.

Quindi la risposta non è la ricchezza. Forse è un bene rendercene conto adesso, perché a quanto pare noi occidentali ci troviamo proprio al picco della nostra ricchezza personale, che d'ora in poi si andrà riducendo. Anzi, è probabile che gli Stati Uniti abbiano oltrepassato la fase massima della ricchezza personale, senza troppo clamore, circa 25 anni fa, perché da allora dedichiamo sempre più ore

al lavoro per mantenere lo stesso standard di vita. Comunque, che questo picco si trovi nel recente passato o nel prossimo futuro, la prospettiva a lungo termine non sembra buona, e il motivo è semplice: l'economia globale si sta dirigendo verso un imminente grande livellamento. Anche i miliardi di persone che vivono in Cina, India e Africa desiderano il nostro standard di vita, e dato che l'energia e le altre risorse non sono infinite, se le loro fette di torta si ingrandiranno, le nostre dovranno ridursi. Pensiamo al prezzo della benzina negli Stati Uniti negli ultimi cinque anni: certo, parte dell'aumento deriva da prezzi gonfiati e oscillazioni azionarie, ma per lo più è dovuto al fatto che oggi c'è anche un "nuovo ricco" di Shanghai che vuole il carburante.

Non è poi un male che la ricchezza non porti la felicità: dopotutto la ricchezza stessa è sempre più difficile da ottenere. È giunto il momento della rivoluzione.

Tuttavia, sarà una rivoluzione silenziosa. È vero che i governi potrebbero lavorare molto meglio di quanto stiano facendo, ma non sono loro che possono darci la chiave per la felicità. La rivoluzione della felicità deve avvenire a livello personale: soprattutto sul piano individuale, ma in parte anche grazie alle nostre relazioni con gli altri.

Se hai letto qualcuno dei miei libri precedenti, sai che mi presento come una persona affetta da depressione clinica. Potresti pensare che uno con la depressione clinica non sia esattamente qualificato per scrivere una guida per la felicità, ma non è così. Perché io, i miei pazienti e chi come me soffre di depressione saremo i tuoi campanelli d'allarme. Soffriamo di quello che viene chiamato realismo depressivo: la tendenza a vedere le situazioni spogliandole delle illusioni confortanti. Da molto tempo ci scontriamo con le realtà della vita e possiamo aiutarti quando quelle realtà diventeranno più nitide e difficili, come di certo capiterà. Oltre a questo, i soggetti depressi sanno che riuscire a provare nuovamente la felicità corrisponde proprio all'ultimo sintomo della depressione da abbattere, e per arrivarci dobbiamo lavorare molto. Io ho fatto la mia parte di duro lavoro, e a questo punto mi sento più contento e soddisfatto di ciò che ho che in tutto il resto della mia vita. Durante il mio percorso ho imparato parecchio, e voglio condividerlo con te. Se posso riuscirci io, metaforicamente a occhi

chiusi, puoi farcela anche tu.

Ho aiutato delle persone molto infelici. Faccio il terapeuta da quasi trent'anni, e ne ho viste di tutti i colori. Persone allevate da genitori sadici o sposate con dei sadici, figli di prostitute, gente che è stata violentata, picchiata, insultata, discriminata e torturata, gente che ha vissuto l'11 settembre, gente con il cancro, l'ictus, problemi di cuore, dolore cronico, gente che vive in uno stato di paura permanente, gente che sembra non essere mai stata bene senza alcun apparente motivo. Non sto dicendo che dopo la terapia con me siano diventati tutti dei folletti silvani danzanti, ma molti di loro stanno decisamente meglio. E nel frattempo ho imparato anch'io tante cose da loro.

Insomma, oggi ci sono alcune nuove realtà sgradevoli che interferiscono con la felicità (e anche molte di quelle vecchie, di cui parleremo), ma per fortuna, la psicologia e le neuroscienze hanno vissuto uno sviluppo davvero rivoluzionario negli ultimi anni – tutt'altro che concluso – che potrà aiutarci immensamente. La psicologia, se prima si limitava ad alleviare le sofferenze, oggi può aiutare i pazienti a vivere una vita più ricca e soddisfacente. Oggi sappiamo che l'attenzione mirata e l'esercizio, che ben conoscono per esempio i bravi musicisti, possono modificare il cervello: i circuiti neurali che corrispondono ai movimenti delle dita di Eric Clapton o al controllo dell'intonazione di Pavarotti si sono ampliati e arricchiti con il tempo. Tuttavia, la psicologia occidentale ha appena iniziato a studiare se quel tipo di esercizio intenzionale e mirato possa influenzare anche sentimenti come felicità, socialità o empatia.[1] Viviamo da sempre con il preconcetto, per lo più non comprovato, che questi siano tratti fissi del carattere, determinati dalla genetica e forse influenzati da esperienze dell'infanzia, ma di certo non modificabili da esperienze in età adulta, se non magari dei gravi traumi. Ora ci sono delle prove che indicano che anche esercitarsi nella felicità può cambiare i circuiti cerebrali. Se puoi imparare a dattiloscrivere, puoi imparare anche a essere felice.

Potrebbe sorprenderti come per ottenere la felicità occorra uno sforzo, per lo meno per la maggior parte di noi. Non viene spontaneo. Ci sentiamo bene – si spera – quando succede qualcosa di bello, ma è un sentimento che non dura. Alla fine torniamo

al nostro stato normale, che per la maggior parte delle persone è un vago senso di scontento. In questo libro parleremo di come ottenere un tipo di felicità più profondo e duraturo.

Forse non ti sorprenderà leggere che la felicità è in crisi. Forse sospettavi già che la società sta andando nella direzione sbagliata. Dopotutto, per quale altro motivo tante persone dovrebbero appassionarsi tanto ai cocktail, al gioco d'azzardo, alla moda, alla chirurgia plastica e a tutte le altre panacee che promettono estasi e divertimento? La nostra cultura ci promette che il segreto per la felicità è accumulare tanti soldi così da potersi permettere le cose giuste, della marca giusta, per appartenere a un'élite e sentirsi davvero bene con se stessi. Se dico che non funziona così non è per esprimere dei valori morali, come se puntassi il dito contro di te dicendo che devi essere superiore alle frivolezze mondane: è un fatto scientifico. Gli psicologi e gli economisti conoscono da vent'anni il "tapis roulant edonico" (*hedonic treadmill*)[2]: un modo altisonante per dire che indipendentemente da quanto hai in questo momento, vorrai di più, e quando avrai di più vorrai ancora dell'altro. Inoltre è dimostrato che una ricchezza improvvisa non rende felici, e una malattia catastrofica non rende necessariamente infelici. La felicità dipende in gran parte dal tuo atteggiamento verso ciò che la vita ti porta.

Ecco la buona notizia: possiamo cambiare il nostro cervello. Ed ecco quella cattiva: ci vuole più tempo di quanto vorremmo. Alcuni ricercatori recentemente hanno insegnato a un gruppo di studenti universitari dei trucchi da giocoliere e, usando sofisticate apparecchiature di imaging cerebrale, hanno osservato i loro cervelli durante l'apprendimento. Dopo tre mesi di esercizio quotidiano, i ricercatori hanno identificato una crescita misurabile nella materia grigia di alcune aree cerebrali dei soggetti; dopo tre mesi senza esercizio, la crescita si annullava.[3] Le esperienze della vita cambiano la struttura stessa del cervello. Proprio come i trucchi da giocoliere, la felicità è composta da una serie di capacità che si possono imparare, perciò imparare a essere felici è un lavoro che richiede esercizio e dedizione. La scienza e l'esperienza ci insegnano che i modi di agire, pensare, sentire e relazionarsi che portano a una maggiore felicità non vengono spontanei alla maggior parte delle persone. Occorre uno sforzo coscien-

te e duraturo per superare le abitudini che ci mantengono nell'infelicità e sostituirle con abitudini nuove. Ma dopo che avrai svolto questo lavoro, in realtà, essere felice non richiederà più grandi sforzi. Una volta che hai imparato ad andare in bicicletta, o a dattiloscrivere, o a fare trucchi da giocoliere, non ti occorre un grande sforzo cosciente per mantenere quell'abilità. Se ti eserciterai regolarmente, le nuove abilità diventeranno parte del tuo cervello, ed essere felice diventerà sempre più facile.

Dunque, se ciò che segue ti scoraggia, prova a non lasciarti scoraggiare. Questo è un programma completo per rimettere ordine nella tua vita e "riprogrammare" il tuo cervello: tocca molti ambiti e non si impara in un giorno solo. Anzi, non si impara affatto se ci si limita a leggere il libro. Dovrai avere costanza e fare esercizio per molti dei consigli che ti darò. Ma dedicaci un po' di tempo e attenzione quotidiana: se ci vogliono tre mesi per imprimere nel cervello le capacità di un giocoliere, certamente dovrai concederti almeno tre mesi per imparare la felicità. Non è una promessa sterile: è la verità. Prova.

Imparare è più facile quando sappiamo dare una struttura a ciò che impariamo. Ecco dunque una piccola mappa di ciò che segue in questo libro:

- Un capitolo introduttivo per definire cosa è e cosa non è la felicità.
- Tre capitoli sui motivi per cui ci è tanto difficile essere felici.
- Un capitolo sulla consapevolezza e la ricettività emotiva, le capacità principali che ci occorrono per provare felicità nel mondo di oggi.
- Tre capitoli sulle strategie per aumentare la felicità: ridurre l'infelicità inutile, provare più gioia e provare maggiore soddisfazione.
- Un breve capitolo su come gestire il dolore, che è una parte inevitabile della vita.
- Un capitolo modestamente intitolato "Il significato della vita", dedicato alla necessità di attribuire un senso alla nostra esistenza.
- Un capitolo finale riassuntivo.

Spero che gradirai questo viaggio che stiamo per intraprendere insieme. Scrivere un libro è sempre un lavoro difficile, e questo non fa eccezione, ma ogni tanto mi sono permesso di usare toni leggeri. Qui c'è parecchia scienza, ma un libro sulla felicità non può essere troppo serioso. Spero di riuscire, di tanto in tanto, a strapparti un sorriso.

Uno

Imparare la felicità

Tutti vogliono essere felici, ma la maggior parte di noi non sa come fare. Tendiamo a dare per scontato che la felicità debba essere qualcosa di facile, che viene spontaneamente. Presumiamo che l'uccellino della felicità debba venire a posarsi alla nostra finestra di sua volontà, e se proviamo ad afferrarlo volerà via. E questa metafora ha qualcosa di vero, perché se aggredisci la felicità troppo direttamente, ti scivolerà via.

In un certo senso, la felicità è un sottoprodotto del modo in cui viviamo la nostra vita. Le più recenti ricerche psicologiche e neurologiche avvalorano l'antica nozione per cui la felicità è un'arte, un processo e un modo di vivere giorno per giorno, che ha ben poco a che fare con i soldi o la posizione sociale, con il "raggiungere i propri obiettivi nella vita" o addirittura con il dolore e la tristezza che proviamo. La scienza ci insegna dei metodi molto concreti che possiamo utilizzare per aumentare la nostra felicità. Un famoso studio ha esaminato a un anno di distanza delle persone che avevano vinto alla lotteria o avevano avuto un incidente.[1] I ricercatori hanno scoperto che, in entrambi i gruppi, i soggetti erano per lo più ritornati ai personali livelli di felicità generale che avevano prima dell'evento fortunato o nefasto. Se uno era un brontolone, vincere alla lotteria lo ha fatto soltanto diventare un brontolone ricco; e se uno era un tipo piuttosto gioviale, il dolore e l'invalidità non hanno avuto un grande impatto sulle sue prospettive globalmente positive.

Ma ci sono alcune persone che, in seguito a un incidente o una malattia che crea grandi sconvolgimenti, sono costrette a fare un bilancio della propria vita e apportare dei cambiamenti che inducono uno stato permanente di maggiore felicità. Capiscono che la felicità è molto più piccola di quanto crediamo: spesso si trova in dettagli e momenti a cui non prestiamo attenzione. Un panino caldo al formaggio preparato con cura può rendere veramente migliore la tua giornata se adotti la prospettiva giusta: la felicità è più piccola di quanto credi.

Dare per scontato che la felicità debba giungere spontaneamente di solito rende meno felici, perché quest'idea ci porta a incolpare noi stessi o maledire il destino quando non ci sentiamo bene. Questo gioco di colpe aggiunge un ulteriore livello superfluo ai nostri problemi e ci distrae da ciò che dobbiamo fare davvero. È vero che abbiamo la capacità naturale di provare gioia quando accade qualcosa di bello, ma questo è uno stato che svanisce in fretta. Se ci pensi, è la natura umana. Se il nostro stato normale non fosse permeato da una leggera ansia o insoddisfazione, perderemmo la nostra motivazione a fare meglio le cose. Saremmo ancora all'Età della pietra. L'evoluzione ci ha resi vigili, nervosi, avidi, gelosi, competitivi e mai soddisfatti per troppo tempo. Questi tratti sono giunti a noi per selezione naturale: coloro che si rilassavano di più, tra i nostri antenati, generalmente venivano sopraffatti e non hanno potuto trasmetterci i loro geni. Anche se magari non ci sentiremo mai completamente a nostro agio, possiamo certamente modificare il rapporto gioia/infelicità nella nostra esistenza, sia cambiando il nostro modo di vivere, i nostri obiettivi, i valori e l'uso che facciamo del tempo, sia modificando la nostra mentalità e concezione del mondo. La felicità riguarda tanto l'atteggiamento con cui guardiamo alla nostra vita quanto gli eventi che accadono nella nostra vita.

Sbagliato:
dare per scontato
che la felicità venga da sé.

Non solo la felicità non viene spontaneamente, ma oltretutto il nostro cervello non sa capire bene che cosa ci renderà felici. In realtà gli esseri umani sono abbastanza bravi a so-

pravvivere, a lottare, aggrapparsi e sgomitare, ma l'abbondanza e il benessere ci portano una nuova serie di problemi davanti ai quali i nostri cervelli non sanno come comportarsi. Abbiamo un costante *Voglio...* nel profondo dell'anima, messo lì dall'evoluzione, ma una volta che le nostre necessità primarie sono soddisfatte non sappiamo cosa vogliamo. Abbiamo tanti piccoli circuiti che continuano a dirci che ci servono più soldi, droghe, spazio, sesso, sicurezza, protezione. Non è la merce di per sé che conta: siamo fatti per essere gelosi e competitivi, e per credere che le cose buone non bastino mai. Abbiamo un milione di modi per distorcere la realtà, così da razionalizzare, per esempio, il fatto che lavoriamo di più nonostante ci fossimo ripromessi che quest'anno avremmo trascorso più tempo con la famiglia.

Per nostra fortuna, la psicologia ha fatto grandi progressi nel comprendere i meccanismi mentali che ostacolano e distruggono la felicità. A questo si aggiungono nuove tecnologie che ci permettono per la prima volta di vedere come la struttura fisica del cervello influenza ed è influenzata dagli eventi della vita e dai processi mentali: l'ultimo decennio è stato davvero ricco di scoperte sorprendenti. Un po' come il telescopio Hubble, che ci permette di osservare le profondità dell'universo con un grande grado di dettaglio, i nuovi strumenti di imaging oggi ci consentono di esplorare un intero nuovo mondo all'interno della nostra testa. Il cervello (e il suo rapporto con il resto del mondo) non è più lontano dalla nostra comprensione, e ogni giorno avvengono nuove scoperte di grandissima importanza.

"Riprogramma" il tuo cervello

Quello degli studenti universitari che imparavano i trucchi da giocoliere era solo uno delle migliaia di studi che ci hanno dimostrato come le esperienze modifichino la struttura fisica del cervello.[2] Probabilmente ti è stato insegnato che ognuno di noi nasce con un numero fisso di cellule cerebrali, che gradualmente perdiamo con l'invecchiamento. Questa è stata la teoria dominante per decenni, ma proprio dieci anni fa è stata messa in dubbio.

Ora sappiamo che nel cervello si formano costantemente nuove cellule cerebrali:[3] cellule staminali che hanno il potenziale di sostituire qualsiasi cellula specializzata nel cervello. Queste nuove cellule possono anche migrare in aree esterne, come la corteccia superiore. L'apprendimento stimola questa divisione cellulare e, quando impariamo qualcosa, le connessioni tra le cellule nervose si espandono e si arricchiscono. Esercitarsi in un'attività sigilla i collegamenti tra le nuove cellule e quelle esistenti. Ecco che cosa rivelano gli studi:

- I cervelli dei taxisti di Londra sono più sviluppati e complessi nelle aree associate all'orientamento e navigazione.[4]
- L'area del cervello che controlla la mano sinistra è molto più sviluppata nei violinisti e altri suonatori di strumenti a corda, compresi coloro che hanno imparato a suonare in età adulta.[5]
- Una psicoterapia riuscita provoca cambiamenti cerebrali visibili nelle immagini ottenute da tomografia PET.[6]
- La semplice ripetizione mentale di un'attività provoca gli stessi tipi di cambiamenti cerebrali che avvengono con la pratica effettiva.[7]
- Le persone speranzose godono di migliore salute in seguito a un trapianto di cuore, si riprendono più rapidamente da un intervento di bypass, soffrono meno di dolore anginoso, tollerano meglio i trattamenti per l'HIV, vivono più a lungo e in genere hanno una migliore funzionalità del sistema immunitario.[8]
- Ti basta leggere questa frase per cambiare il tuo cervello. Ogni esperienza cambia un po' il cervello: ma puoi avere il controllo sulla quantità di cambiamenti che avvengono controllando la tua concentrazione e attenzione.

Con il tempo impariamo tante capacità. Non tutti sappiamo fare i giocolieri, ma tanto tempo fa abbiamo imparato a leggere e scrivere e fare qualche calcolo; ora non dobbiamo più pensare a come si fanno queste cose, perché sono diventate parte di noi. La maggior parte dei nostri processi mentali – prendere decisioni, gestire le emozioni, confrontarci con gli altri – è automatizzata, ma ciò non significa che sono processi che abbiamo fin dalla nascita, né che non possiamo cambiarli. Anche se, auspica-

bilmente, siamo in grado di adattare i nostri pensieri alle realtà uniche della situazione che stiamo affrontando, tendiamo comunque a pensare, sentire e comportarci secondo abitudini caratteristiche. A me piace chiamare tali abitudini capacità, perché così si enfatizza il fatto che sono state apprese. Sono capacità che l'esperienza di vita ci ha insegnato nel tempo; non sono semplicemente apparse come muffa nel nostro cervello. Ciascuna di esse, inoltre, ha una manifestazione fisica nei circuiti del nostro cervello.

Abbiamo delle capacità che ci rendono più felici e altre che ci rendono più infelici. Ogni volta che pensiamo a noi stessi in modo globale e oggettivo, distinguiamo le abitudini che palesemente ci rendono infelici e ci ripromettiamo di abbandonarle: giocare d'azzardo, bere, mangiare troppo, isolarsi, lamentarsi, concentrarsi sulle negatività. Ciò che non capiamo (perché anche la scienza ci è arrivata da poco) è che abbiamo molte altre abitudini, tratti e modi di pensare che a noi sembrano assolutamente normali e giusti, ma in realtà aumentano di molto il nostro grado di infelicità.

In genere non analizziamo in modo globale e oggettivo le nostre capacità legate alla felicità, perché tendiamo a dare per scontato che ci verrà spontaneo insistere in ciò che ci fa stare bene. Purtroppo, quest'idea non è valida. Spesso il risultato delle nostre scelte è una combinazione di dolore e piacere, e troppe volte la prospettiva di un dolore a breve termine interferisce con la felicità a lungo termine. Un classico esempio è l'attività fisica: è ovvio che staremmo tutti meglio se ci allenassimo ogni giorno, ma certe volte si sta troppo bene a letto. Oppure cerchiamo piaceri fugaci e trascuriamo ciò che potrebbe renderci felici in futuro: compriamo un ninnolo costoso anziché investire i soldi. Inoltre, a volte abbiamo scarso spirito di osservazione e saltiamo a conclusioni sbagliate su ciò che davvero ci rende felici: magari pensiamo che sia la bella donna che abbiamo appena incontrato al bar, mentre in realtà è il Martini a parlare.

Prima di addentrarci nell'argomento, però, è bene definire i termini che stiamo usando.