

**12 passi di  
Teoria e Pratica  
nella**

# **Felicità Sostenibile**

Con elementi di Dream Wellness & Therapy®  
per sviluppare il proprio Sogno d'Io e la propria Autostima

**EDIZIONE:****ComplexLab S.r.l. con socio unico****Via del Caravaggio, 5****20144 Milano (MI)**[www.complexlab.it](http://www.complexlab.it)

info@complexlab.it

I edizione: Ottobre 2014

ISBN 978-88-940417-1-2

**PROGETTO GRAFICO E COPERTINA:**

Francesca Forte - Forte Comunicazione

[www.fortecomunicazione.com](http://www.fortecomunicazione.com)**STAMPA:**

Tipografia Giacomelli s.n.c.

Via Magenta, 77

20017 Rho, Milano

[www.stampagiacomelli.it](http://www.stampagiacomelli.it)**Maggiori informazioni sull'iniziativa editoriale sono disponibili al sito****[www.felicitasostenibile.it](http://www.felicitasostenibile.it)****DISCLAIMER**

L'opera contenuta in questo libro è proprietà intellettuale di Nicola Antonucci. L'opera per volontà dell'autore e dell'editore è rilasciata sotto la disciplina della licenza Creative Commons, **Attribuzione - Non Commerciale - Non Opere Derivate 4.0 Italia**, di cui si riporta qui di seguito la versione "Commons deed":

**Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Italia**Tratto da <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>**Sei libero di:****Condividere** - copiare e ridistribuire l'opera con ogni mezzo o formato.

Chi ha concesso l'opera in licenza non può revocare queste libertà finché saranno osservati i termini di licenza.

**Alle seguenti condizioni:****Attribuzione** - Devi dare appropriato credito all'autore, fornire un link alla licenza Creative Commons e indicare se sono stati fatti cambiamenti. Puoi fare ciò in ogni maniera ragionevole, ma non in modo che suggerisca che l'autore li approvi o ne approvi l'uso.**Non commerciale** - Non puoi usare quest'opera per fini commerciali.**Non opere derivate** - Se alteri, trasformi o sviluppi quest'opera, non puoi distribuire il materiale modificato.**Nessuna restrizione aggiuntiva** - Non puoi adottare condizioni legali o misure tecnologiche che limitino legalmente altri dal fare ciò che la licenza permette.**Avvisi:**

Non è necessario rispettare la licenza per gli elementi dell'opera di pubblico dominio o se l'utilizzo è consentito da un'eccezione o limitazione applicabile.

Nessuna garanzia è data. La licenza non può dare tutte le autorizzazioni necessarie per l'uso che intendi. Ad esempio, altri diritti quali la pubblicità, la privacy, o diritti morali possono limitare le modalità di utilizzo dell'opera.

Questo è un riassunto in linguaggio accessibile a tutti del Codice Legale (la licenza integrale) disponibile all'url <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

*A chi è sostenibilmente felice ma... non lo sa.*

Sottofondo musicale raccomandato,  
per armonizzarti in un Cammino *a spirale*:

**Canone in Re maggiore**

*di Johann Pachelbel*



## Indice dei Passi

<b>Ringraziamenti</b> .....	7
<b>Prefazione</b> , di Francesca Forte.....	9
<b>I Passo.</b> Ma dove stiamo andando? Il Sogno, Patto tra Noi, Precauzioni per l'Uso .....	11
<b>II Passo.</b> Felici infelici o Infelici felici: Sogno d'Io, Autostima e stato OUTIN.....	35
<b>III Passo.</b> Cosa me lo fa fare? .....	54
<b>IV Passo.</b> Pagamento e appagamento: il Paradosso di Easterlin e la formula della Felicità Sostenibile.....	58
<b>V Passo.</b> Dualità e Vita Frattale: l'Attrattore di Lorenz.....	70
<b>VI Passo.</b> La misura comune a tutti: verso una univers(al)ità dei Sogni.....	84

<b>VII Passo.</b> La Struttura che connette: neuroni specchio, memi, cellule staminali, risonanza, entanglement, coincidenze non-casuali. C'è un metodo nella fortuna!.....	102
<b>VIII Passo.</b> Pratiche esistenziali di Connessione alla Realtà: Connessione o controllo, Percepire o pretendere. Vera Identità, coscienza collettiva, empatia, Autostima, stato OUTIN.....	118
<b>IX Passo.</b> Vita e Morte: lo spazio-tempo di uno scientifico Nuovo Pensiero.....	139
<b>X Passo.</b> Dream Wellness & Therapy®. Pratiche esistenziali di Felicità Sostenibile: la Vita Frattale per il lavoro, per l'amore, per la politica, per l'età, per i sessi.....	154
<b>XI Passo.</b> I <i>Non</i> della Felicità Sostenibile: chi e come sono i veri Felici e Infelici .....	172
<b>Il tuo Passo in più</b> .....	176
<b>APPENDICE.</b> Formula della Felicità Sostenibile: versione completa.....	178
<b>BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE</b> .....	180

## **Ringraziamenti**

*Grazie!*: il “la” della Connessione, come divideremo.

Il primo Grazie! va ad Angela Chirico, senza la quale questo libro forse non sarebbe uscito oppure, peggio, sarebbe uscito ma chissà come... senza il suo maieutico contributo culturale, professionale, spirituale.

Un Grazie! speciale a Francesca Forte per il dono, raro, di Competenza e Umanità, entrambe profonde.

Grazie! a Michela Monti per le costruttive critiche di un occhio anche poetico, anche pragmatico.

Grazie! a Tiziana Bortolotti per la cura avuta nel leggere e soprattutto nel suggerire idee.

Grazie! ai pionieri che hanno assaggiato la prima versione acerba con preziosi consigli: Barbara Bernardoni, Orfeo De Marco.

Grazie! a tutti coloro che in svariati decenni mi hanno fatto gioire e soffrire, sognare e disperare, divertire e rattristare, insomma amare la Realtà.





## **Prefazione**

Chi di noi non desidera essere felice? Chi non vorrebbe non soffrire? C'è un modo di essere “felici” senza dover costantemente sentirsi sulle montagne russe, dove i picchi di estrema felicità hanno come controcanto discese in profonde depressioni?

Esiste una forma di felicità che sia “sostenibile” nel tempo?

È proprio questo che ci propone di esplorare l'autore con questo libro. Attraverso un criterio scientifico-spirituale, supportato da numerose dimostrazioni fisiche e biologiche unite alla profonda saggezza delle tradizioni spirituali, questo libro ci invita a sviluppare un nuovo approccio ai grandi temi della vita, che ci educi a un atteggiamento felicemente sostenibile e il più possibile replicabile nel tempo.

Questo concerto di concetti scientifici, filosofici ed esistenziali si sviluppa gradualmente, con successivi richiami e sviluppi come in un canone musicale, come ci consiglia l'autore di ascoltare durante il cammino. Percorso che, proprio come il canone, si sviluppa e ritorna indietro su stesso per poi procedere ogni volta arricchito e arricchendoci un po' di più.

Questa musica del cammino nella Felicità Sostenibile godrà dell'accompagnamento di citazioni di filosofi, scienziati, mistici scientifici e non, nonché dell'autore stesso.

Protagonista di questo viaggio nella Felicità Sostenibile è il Sogno, qui riscattato dalle tante sfumature negative che lo adombrano come atteggiamento frivolo, illusorio, perdita di tempo o mancanza di realismo. In questa visione il Sogno viene restituito alla sua funzione primaria: quella creatrice. Vivere consapevolmente il proprio Sogno ha come conseguenza la Felicità Sostenibile perché, come i pezzettini di un puzzle, ci fa aderire alla nostra unicità essendo allo stesso tempo parte del Tutto. Così facendo non solo siamo "al posto giusto" ed evolutivamente onoriamo il nostro essere qui, ma permettiamo anche agli altri di fare altrettanto. In un virtuoso circolo di Felicità Sostenibile che crea ulteriore Felicità Sostenibile.

Se quindi, anche solo incuriositi da questa possibilità, abbiamo deciso di scendere dalle montagne russe, troveremo qui le dimostrazioni e gli esempi utili da praticare per crearci un percorso più "da altopiano" con sorprendenti nuove viste e orizzonti.

*Francesca Forte*

Francesca Forte, architetto, musicista ed esperta di comunicazione da molti anni si interessa ad argomenti di miglioramento e crescita personale e saggezza spirituale, ricercando e sperimentando ciò che può rendere migliore il rapporto con se stessi, gli altri e la propria vita.

## I Passo. Ma dove stiamo andando? Il Sogno, Patto tra Noi, Precauzioni per l'Uso

*Non c'è vento favorevole per il marinaio  
che non conosca il porto di approdo.*

Lucio Anneo Seneca (da *Lettere a Lucilio*)



### **Premesse**

E noi, verso quale *porto* stiamo indirizzando la nostra vita?

A quale risultato la stiamo dedicando, sperando di non venire schiavizzati da una *infelicitante* cultura del risultato (a ogni costo)?

In questa Premessa, una sorta di *ouverture*, condivideremo un approccio graduale alle questioni, con semplici accenni per successivi approfondimenti e applicazioni pratiche.

Da tali piccoli passi, e con l'impiego di termini e concetti scientifici subito chiariti, nascerà un nostro cammino comodo, piacevole, stimolante.

Se, primariamente, si desidera la ricchezza, sarà più proficuo leggere uno dei tanti manuali su *Come diventare ricchi in 12 lezioni*.

Se, soprattutto, desideriamo la bellezza estetica, sarà più piacevole lasciarci sedurre dalla pubblicità.

Se, sommamente, agogniamo la fama, sarà più luminoso frequentare luoghi molto diversi da questo cammino: aperitivi, cene, feste, letti...

Se, massimamente, aspiriamo a una vasta cultura in tanti ambiti, sarà più glorioso acquistare testi molto diversi da questo, quelli *da volpe*, che insegnano e spiegano molte cose. Questo è un testo da riccio.

*La volpe sa molte cose, il riccio una sola, ma grande.*

Archiloco

Se, continuamente, inseguiamo alcuni ripetitivi piaceri vivendo un eterno *carpe diem*, sarà più piacevole sprecare il Presente in altri cammini, non in questo. Questo è un cammino per viandanti, una navigazione per marinai, un viaggio per esploratori della realtà: tutti connessi dall'averne un proprio orizzonte da raggiungere.

Se, sopra ogni cosa, bramiamo il grande amore, sarà necessario prima imparare a stimare noi stessi, compiendo fino in fondo questo viaggio verso il porto di approdo *interno*: l'Autostima. Amore e Autostima hanno una *misura comune* che li valuta e li qualifica: quanto il Partner o Io stesso sia un progetto, un obiettivo o una visione importante nella mia vita. O, più intensamente: quanto il partner sia un mio sogno, o persino *il* mio sogno, al quale ambisco, per il quale m'impegno e che mi motiva? Quanto io sogni un *Me futuro*, diventando io stesso un mio sogno al quale ambisco, per il quale m'impegno e che mi

motiva? Vedremo come il sogno, definito operativamente rispetto nelle sue varie forme, si distingue come più efficace per il nostro cammino rispetto ad altre forme di visualizzazione del futuro, quali: progetti, obiettivi e visioni.

Se, anzitutto, aspiriamo al benessere, che non sia solo un *wellness* fisico o materiale bensì uno stato di appagamento, potrà essere molto interessante trasformare tale benefico stato in un cammino *felicitante*. Attraversando vari stati di benessere, ossia *abitazioni* di beni immateriali e/o materiali, di esperienze o di piaceri ripetitivi, di sane e piacevoli abitudini nelle quali soffermarsi per goderne, impariamo a sognare, spesso inconsapevolmente, qualcosa di più grande, qualcosa di più complesso, qualcosa di transitorio e sfuggente quando la raggiungiamo, oppure qualcosa in cui ormai crediamo poco, forse qualcosa che vagamente e semplicisticamente chiamiamo... *felicità*?

Se, ambiziosamente, ricerchiamo la serenità, sarà anzitutto necessario tagliare il cordone ombelicale sia con i rassicuranti genitori sia con le attività e gli schemi del bambino spensierato talvolta ancora troppo in noi. Un bambino in noi che emerge sempre più spesso in spettacoli, in pubblicità e in situazioni della vita quotidiana che richiamano schemi della nostra infanzia o adolescenza. Un bambino purtroppo sempre più vissuto come regressione a schemi mentali, persino umoristici, molto semplici e usuali, piuttosto che vissuto come recupero di una continua curiosità, di una fame di novità.

La serenità è una situazione di protezione da perturbazioni, un porto senza i rischi e le emozioni della navigazione in mare aperto. Tale serenità deve trovarsi qui&ora, e non in una instabile regressione all'infanzia.

Se, addirittura, abbiamo all'Autostima, procediamo determinati nel nostro cammino per comprendere che soltanto una particolare modalità di felicità, quella *sostenibile*, potrà permetterne l'emersione. Autostima è qui intesa come *autonomia* determinazione di consapevoli cammini propri, soltanto loro capaci di far emergere un senso e una conoscenza pro-

fonda «di noi stessi come causa» (Baruch Spinoza) e, quindi, di non essere allineati soltanto a cammini altrui, o addirittura dipenderne.

Con il concetto di *autonomia* e, addirittura, di *noi stessi come causa*, entriamo nel vasto e delicato territorio del libero arbitrio, scientificamente ridimensionato e detronizzato negli ultimi decenni, soprattutto con gli studi di Benjamin Libet che incontreremo presto nel nostro cammino.

### **IMMERSIONE IN... : COS'È SCIENTIFICO?**

Prima di chiarire il decisivo concetto di felicità, immergiamoci in questo box per approfondire un concetto che illumina tutto il nostro cammino: Cosa intendiamo per *scientifico*?

Con il termine *scientifico* intendiamo una modalità per affrontare le argomentazioni basata sui seguenti criteri pratici :

1. in primis, l'assenza di autoritarie affermazioni quali: *Lo dico io!*, *Io lo so!*, *È così che si fa!*, *Si è sempre fatto così!* e tutte le altre arroganze che avrai sentito al lavoro, in famiglia e in televisione;
2. inoltre, ogni termine dev'essere definibile *operativamente*, ossia che di esso si possa condividere un modo per valutarlo nella realtà e per *operare* praticamente con esso. Questo è il vero problema di tanti termini astratti quali: amore, felicità, spirito...
3. infine, ogni termine, concetto e argomentazione dev'essere *falsificabile*, ossia (secondo la definizione di Karl Popper) che di esso si possa condividere un modo pratico per dimostrarne la validità oppure la falsità. Questo è il problema di alcune discipline, seppur oneste e serie, basate su principi e regole enunciate senza fornire criteri per, eventualmente, dimostrarne la fallacia.

4. Ne consegue che è scientifico tutto ciò che è replicabile e valutabile da altri in altri luoghi e tempi grazie ai precedenti criteri di definizione operativa e di falsificabilità.

Ecco l'essenza delle scienze: apertura incondizionata a qualsiasi novità che superi tali filtri.

Tutto qui, ma non è poco.

### **Felicità... quale?**

Se, con la massima consapevolezza, vogliamo proprio raggiungere la felicità... attenzione, poiché rischiamo la continua infelicità se non ci liberiamo prima dalla intrinseca ambiguità di termini astratti che possono assumere molti significati diversi, distinguendo bene tra:

**Felicità di picco:** è la felicità insegnata fin da piccoli, poiché semplice e facile da descrivere e da vivere, e soprattutto perché tutti la conoscono essendo l'unica ossessivamente promossa e istigata dalla nostra massmediatica società dei consumi e dei risultati (a ogni costo...).. Se la felicità, genericamente, è uno stato psico-fisico di apertura al futuro con visioni positive, questa specifica felicità di picco scaturisce dal raggiungimento di un risultato. Può quindi darci piacere vivere queste felicità di picco, ma...

☞ Quante volte abbiamo vissuto tale felicità di picco caratterizzata da elevati livelli di ormoni e neurotrasmettitori in circolo, per poi subire una fisiologica caduta umorale che talvolta comporta stati tristi e persino depressivi?

Ne consegue la necessità di reiterare la stessa condizione di felicità inseguendo altri, e poi ancora altri, momenti simili, in uno stato di dipendenza da tale sensazione legata a persone, attività, cose, piaceri, risultati *esterni a noi*, e inducendo talvolta persino gravi forme di nostra ricattabilità. Gradualmente,

emerge una crescente difficoltà a rivivere la stessa felicità di picco, essendo questa destinata a smorzarsi sempre di più, per naturale assuefazione a tali risultati. Insomma, la felicità di picco è un *vicolo cieco* che non potrà mai condurre ad alcuna autonoma e sostenibile felicità.

**Felicità Sostenibile:** è la felicità che non viene insegnata da piccoli poiché complessa, difficile da descrivere e da vivere, e soprattutto perché pochi la conoscono. E' la felicità più profonda che viviamo quando siamo in grado autonomamente, senza dipendere da persone o risorse esterne, di rinnovare quel bellissimo stato psico-fisico di apertura al futuro con visioni positive anche nei momenti di crisi, di difficoltà, di caduta o di errori.

Da una profonda e intima Felicità Sostenibile dipende la cura di una grande malata della nostra epoca: l'Autostima.

Metaforicamente, se la serenità è un porto assicurante, la felicità di picco è un lanciarsi in emozionanti rapide, e la Felicità Sostenibile è una libera navigazione nel mare aperto con tutte le sue espressioni di bonacce, di tempesta e di vento favorevole.

Ed è la Felicità Sostenibile che può donare continuativi benefici nella vita quotidiana, perché è l'unico spirito che mantiene sempre e comunque in cammino, dona l'energia per rialzarsi dopo una dolorosa caduta o dopo un piacevole ozio, e orienta quando ci perdiamo per i casi della vita grazie a un chiaro orizzonte. *Quale orizzonte*, lo scopriremo presto in questo cammino.

Immergerci nella Felicità Sostenibile è possibile, però, solo dopo aver attraversato l'infelicità, sia per imparare a riconoscerla anche negli altri sia per *vaccinarci* efficacemente. Certamente sarai già a buon punto ma, nel XI Passo, I *Non* della Felicità Sostenibile, divideremo una serie di *istruzioni per l'infelicità*: se le conosciamo, forse le evitiamo, forse ci vacciniamo.



## Il Sogno

Il sogno di questo cammino è aprire una via semplice e praticabile nella *complessità* dei sentimenti, del lavoro, dei piaceri, delle relazioni, della salute, della politica per sviluppare e mantenere una Felicità Sostenibile per tutti coloro che la vogliono veramente. Tra i numerosi benefici, ne discenderanno migliori stile di vita, salute e Autostima.

### IMMERSIONE IN...: COS'È LA COMPLESSITÀ, SEMPLICEMENTE?

Anche qui, prima di spaventarsi per la complessità delle nostre vite moderne, predisponiamoci a per approfondire il concetto scientifico di *complessità*.

Con il termine *complessità* intendiamo una descrizione e una interpretazione della realtà nata negli anni '60, seppur intuita ben prima, e che è ancora in cammino per raggiungere una piena struttura scientifica, non essendo univoca e condivisa una misura della complessità stessa. Misura che forse non potrà mai avere, essendo una frontiera avanzata della conoscenza della realtà, con necessità di ripensare il concetto stesso di misura dopo aver rivisto quelli di dimensione geometrica e di equilibrio.

Come ci mostrerà l'immagine dell'*attrattore di Lorenz*, possiamo rilassarci di fronte alla complessità. Tutta la natura animata e inanimata mostra, infatti, una sorprendente *semplicità* interna a fronte di variabilità di forme e comportamenti tali da apparirci spesso incomprensibili, incontrollabili, inquietanti.

Ecco le semplici comuni caratteristiche di ciò che si definisce *complesso*, seppure non sempre misurabili con criteri tradizionali:

- un'interazione tra almeno tre corpi, soggetti, agenti, enti che si condizionano reciprocamente, ossia con interazioni *circolari* nelle quali il primo condiziona il secondo che condiziona, anche indirettamente attraverso il terzo, il primo che, ancora, condiziona il secondo e il terzo in modo diverso e così via;
- un' intrinseca imprevedibilità anche in presenza di leggi ed equazioni ben note. Determinati fenomeni, infatti, sono prevedibili grazie alle loro equazioni ma solo fino a quando le interazioni circolari tra i loro elementi non siano tali da creare situazioni estremamente instabili (*biforcazioni*) tra due possibili scenari dall'esito imprevedibile;
- un cosiddetto *effetto farfalla*, come vedremo meglio, capace di generare significativi cambiamenti da minime perturbazioni di un sistema;
- una capacità di auto-organizzarsi, ricercando autonomamente livelli energetici minimali tra tutte le connessioni circolari (*olistiche*) che costituiscono un sistema complesso;
- soprattutto, una capacità di sorprendere, ossia di esprimere auto-organizzazioni e/o comportamenti emergenti dai propri elementi e connessioni assolutamente non deducibili da essi.

In sintesi, è complesso ciò che ha semplici logiche, strutture e comportamenti sottostanti la varietà, spesso incomprensibile, delle sue apparenze. Altrimenti è complicato.

Impareremo a vedere, comprendere e a sfruttare tali semplicità della complessità con nuovi occhiali scientifici per facilitare l'emersione della Felicità Sostenibile in tutti gli aspetti quotidiani della nostra vita. Grazie anche all'attrattore di Lorenz.

Grazie alla comprensione della complessità e della sua intrinseca semplicità, ciascuno potrà determinare nella propria quotidianità la via più semplice e praticabile nella Felicità Sostenibile con criteri basati su una misura e un metodo comuni a tutti gli Esseri, ossia in modo scientifico.

La visione consapevole della complessità, inoltre, permette di affrontare efficacemente le dualità: aspetti della realtà apparentemente opposti, ossia apparentemente inconciliabili e profondamente diversi, in realtà conciliabili superando superficiali differenze e imparando a vedere la loro più intima misura comune. Le dualità, non essendo opposte, sono in realtà complementari e non contraddittorie, ambivalenti e non ambigue, connesse e non in conflitto. Le dualità hanno qualcosa in comune, in forme e quantità differenti, mentre gli opposti escludono qualcosa reciprocamente. Le dualità, insomma, sono tra loro co-prodotte, condizionandosi reciprocamente attraverso una qualche loro misura comune.

Le dualità: differenze (superficiali) senza una diversità (profonda).

Gli opposti: assenza di una misura comune, di un elemento che li accomuni anche solo parzialmente.

Il sogno del nostro cammino è dunque identificare sia una misura comune per comprendere e valutare la dualità felicità-infelicità e le altre dualità esistenziali per noi rilevanti (gioventù-vecchiaia, femmina-maschio, lavoro-gioco, amore-matrimonio, destra-sinistra, benessere economico-Felicità Sostenibile, io-tu...), sia un metodo comune per applicare tali comprensioni e valutazioni alla nostra quotidianità rendendola più leggera, semplice e felicitante.

*Sempre persiste una misura,  
a tutti comune, eppure a ognuno assegnata*  
Friedrich Hölderlin (da *Pane e vino*)

Con una misura e un metodo comuni, comprenderemo e potremo meglio utilizzare le connessioni tra noi e i poli di ciascuna dualità, tra noi e gli altri, tra noi e l'ambiente al fine di usarli al meglio per stimolare, persino attrarre, quelle *coincidenze non-casuali* che favoriscano una più sostenibile felicità.

Insomma, nei modi più diversi sogniamo da millenni, spesso inconsapevolmente, lo stesso porto di approdo *olistico* costituito da complesse connessioni circolari sia interne a noi sia esterne con tutti gli Esseri: la Felicità Sostenibile.

### **Patto tra Noi**

Benvenuto in questo cammino che richiede una fiducia condivisa, per la quale propongo questo Patto tra Noi:

1. eviterò casi illuminanti di altre persone dalle vite straordinarie, come molti insegnano pericolosamente a vivere. Ognuno è *Unico!* Nessuna persona sostenibilmente felice può essere d'esempio. Tante forme di felicità altrui potrebbero persino essere dannose per te, emergendo da specifici *mix* di fattori soggettivi;
2. qui ci interessiamo soltanto del *Singolo Reale* e non di possibili gruppi umani, in modo da evitare confusioni dannose, dalle quali sono sempre nate dittature indipendentemente dalle diverse ideologie, come:
3. la confusione tra Operaio e Classe operaia: la venerazione della seconda ha sempre condotto allo sfruttamento del primo;
4. la confusione tra Cittadino e Nazione (di cittadini): la venerazione della seconda ha sempre condotto all'oppressione dei primi;

Questa confusione tra *tipi logici*, ossia tra un elemento e l'insieme di tali elementi, fu causa di millenari paradossi logici e filosofici, e fu compresa e risolta dai matematici e filosofi Bertrand Russel e Alfred North Whitehead nella loro

opera *Principia Mathematica* soltanto nel 1913. Non è quindi una questione da poco.

5. non saprò suggerire cosa fare, come fanno tanti noiosi. *Cosa fare* emergerà spontaneamente dal nostro cammino. Noi ci concentreremo sul *come*: *come* individuare un personale *cosa fare* che consenta di realizzare la Felicità Sostenibile? Come utilizzare le proprie caratteristiche uniche per vivere la Felicità Sostenibile? Come connettersi agli altri e alle loro felicità per un arricchimento reciproco? Il proprio più sano cosa fare emergerà spontaneamente da come si raggiungerà una consapevole conciliazione tra varie dualità esistenziali;
6. sarò fedele a un approccio scientifico, ossia oggettivo e non soggettivo (esperienze personali), metodologico e non empirico (singoli casi esemplari), replicabile e non casuale (condizionabile da una persona, da un momento, da un luogo), rispettoso della realtà quotidiana e non di ipotesi soprannaturali. Con tale approccio scientifico, ogni passo del nostro cammino dovrà essere falsificabile, ossia verificabile, misurabile, confrontabile e criticabile sulla base di argomentazioni razionali. Solo così si potrà autonomamente decidere quale passo sia valido per il nostro porto di approdo e quale invece sia un passo falso. Lo scopo di un approccio scientifico è di individuare un cammino personalizzato, seppure sulla base di una metodologia universale per la Felicità Sostenibile: quale sarà il “DNA”, quale la *formula*, quale la misura della Felicità Sostenibile?

*Nei modi più diversi, siamo tutti simili*

László Mérő (da *Calcoli Morali*)

7. in particolar modo, applicherò i giovani concetti, nati negli anni sessanta, della Teoria della Complessità il cui sommo compito è di fornirci *occhiali scientifici* capaci di svelarci i semplici, chiari e profondi *attrattori* nascosti dietro

le imprevedibili dinamiche e variabilità della realtà. Gli attrattori sono enti geometrici molto particolari che ci mostrano la logica più profonda e semplice di complesse connessioni che non siamo in grado di percepire con i nostri sensi nell'evoluzione apparentemente casuale di tanti fenomeni. Applicheremo, per tale scopo, l'attrattore di Lorenz alla corretta gestione delle dualità e di una sana *vita frattale*.

Insomma, la Complessità, insieme alle scienze più mature, può *e deve* esprimere un Nuovo Pensiero utile, benefico e persino terapeutico sulle dualità da conciliare nella nostra esistenza, sui concetti necessari per valutare e misurare aspetti intangibili della nostra vita, sui metodi per affrontare tutto ciò e renderli praticabili per tutti sia nella operativa quotidianità sia, persino, in merito alle grandi questioni della vita, quale la Felicità Sostenibile.

Lo richiede con forza la nostra moderna epoca della complessità, per la quale i tradizionali schemi mentali e scientifici, efficaci e funzionali in un mondo più semplice e lineare che cambiava lentamente, non funzionano più e diventano persino dannosi in termini di equilibrio psico-fisico.

8. condivideremo questo approccio scientifico negli aspetti quotidiani e reali della nostra vita (*isole esistenziali* quali: amore, età, lavoro, sesso, politica, gioco e altro...), senza condizionamenti da parte di concetti soprannaturali, di visioni poetiche, di proverbi o di luoghi comuni. E' su tali isole esistenziali che dobbiamo sia vivere sia *vivificare* la Felicità Sostenibile, connettendoci sempre meglio con le nostre e le altrui attività, relazioni e vite.

*Il Paradiso Terrestre è sapere ciò*

9. manterrò fede al mio Giuramento di Rispetto: *Non nuocere!* con i Quattro Comandamenti di una salutare Etica del Dialogo:

- ogni argomentazione dev'essere definita operativamente e dev'essere falsificabile;
  - ogni argomentazione deve esprimere tutte le informazioni e intenzioni note;
  - ogni argomentazione deve rimanere fedele, ossia coerente, al contesto in esame;
  - ogni argomentazione deve riguardare la questione esaminata, non l'interlocutore (ossia, non essere *ad personam*: la più volgare delle scorrettezze dialettiche).
- 10.** confiderò nel reciproco Giuramento di Rispetto verso se stessi, ossia *Non farsi fregare!* da condizionamenti culturali, da venerazione di persone autorevoli, da giochi di parole, da preconetti, da avversioni ideologiche e/o da termini oscuri. Non merita di essere creduto ciò che non sia pienamente verificabile nella vita quotidiana.
- 11.** sarà inoltre necessaria una curiosa apertura mentale ai più recenti concetti scientifici qui condivisi con linguaggio pratico e semplice, senza lasciarsi inibire da scarsa formazione scolastica e/o avversioni. Concetti forse già conosciuti ma poco chiari, forse invece incompresi o, semplicemente, mai sentiti prima. Invito a verificare la loro validità con le risorse a disposizione (ricerche in internet, libri scientifici, persone competenti e fidate...). Insomma, sarà necessaria un po' di fiducia nelle scienze e nella possibilità di una Felicità Sostenibile *scientifica*, condividendo concetti, temi e scoperte (con le relative discipline), quali: DNA , cellule staminali e potenza prospettica (biologia); neuroni specchio, corpo calloso e memi (scienze cognitive); entropia, entanglement quantistico e campo (fisica); strategie miste (teoria dei giochi); paradosso di Easterlin (economia); geometria frattale , effetto farfalla , emersione di sorprese, attrattore di Lorenz (teoria della complessità); piacere della funzione (etologia ), e altro ancora come la incredibile storia di Hans: il cavallo intelligente.
- 12.** infine, il compito più gravoso: affrontare una *fase destruens*

prima di affrontare una *fase construens*. Esattamente come avviene incessantemente nelle nostre ossa, laddove alcune cellule (osteoclasti) si occupano di demolire la struttura ossea prima che altre (osteoblasti) la rigenerino, rinnovandola. O come, parimenti, avviene nella mitologia indù, secondo la quale l'incessante danza di Shiva distrugge e crea per garantire vitalità alla realtà. Allo stesso modo, noi dobbiamo prima rimuovere schemi culturali obsoleti, o persino dannosi, per poi rigenerarne di più benefici alla nostra Felicità Sostenibile. Anzitutto, affronteremo con impegno la perniciosa illusione di dualità *inconciliabili*, per ricostruire una visione di concilianti connessioni tra noi e altri enti. Gli enti, seppure molto differenti, non sono mai *indiffer-enti* l'un l'altro, poiché sono sempre reciprocamente condizionati da relazioni circolari e, soprattutto, reciprocamente *co-prodotti* con sviluppi determinati dalla connessione tra loro.

Con questo Patto tra noi, possiamo ora intraprendere un costruttivo cammino nel quale non divideremo uno sterile chiacchiericcio di belle parole, né un insieme di verità ideologiche, né l'abuso di termini scientifici impropriamente sfruttati (energia, forze, vibrazioni...), né tantomeno una lezione nella quale *E' così, punto!*, bensì concetti e pratiche esistenziali che siano misurabili nella loro valutazione, nel loro utilizzo e nei loro benefici e, pertanto, confrontabili tra Esseri diversi, in spazi e tempi diversi, per un continuo miglioramento della nostra Felicità Sostenibile.

Altrimenti... *Cui prodest?* A chi gioverebbe un cammino che non conducesse a metodologie benefiche per i principali aspetti esistenziali e per le relative dualità? A chi servirebbe una metodologia che non rendesse verificabili e confrontabili tali aspetti esistenziali? A chi gioverebbe una metodologia che non fosse basata su una cultura più profonda che sappia affrontare le differenze tra idee, visioni, persone, culture, ci-



viltà...? Una cultura più profonda che sappia percepire consapevolmente tali differenze per meglio valutarle, per correttamente commisurarle tra loro e per realmente comprenderle in sé.

Una cultura che stimoli un'umanità più evoluta nel saper intravedere il senso più profondo della (apparente) insensatezza altrui, essendo l'Altro-da-noi, il Diverso, sempre apparentemente insensato.

Senza una tale metodologia scientifica, per esempio, donne e uomini, ossia la dualità e il team più essenziali, continuano a soffrire abdicando a enormi opportunità di Felicità Sostenibile poiché non si capiscono. Rimangono inconsapevoli dell'insegnamento delle scienze che ci spiegano perché *non possono capirsi*, avendo diversi sistemi ormonali e neurali (scienze cognitive), e perché persino *non devono capirsi troppo*, per poter realizzare vincenti e ottimali *strategie miste* (teoria dei giochi) emergenti soltanto dall'alternanza imprevedibile di comportamenti (*strategie*) molto diversi (*miste*), tipici di veri team basati su profonde diversità.

I veri team sono quelli nei quali la strategia mista tra, per esempio, quattro persone comporta lo sforzo di tre e il risultato di sei! Insomma, un "2 x 1" della produttività.

I veri team sono quelli nei quali si realizza una vera strategia mista poiché il controllore fa veramente il controllore, il creativo fa veramente il creativo, lo sviluppatore fa veramente lo sviluppatore e, anche, gli uomini e le donne fanno veramente gli uomini e le donne. Ciascuno veramente se stesso e tutti connessi con chiare e rispettate norme dialogiche.

Ma ciò richiede una consapevolezza delle diversità di ciascuno e del loro essenziale ruolo per vincenti risultati personali e professionali. Questa benefica funzione delle diversità connesse tra loro è il presupposto necessario per il loro rispetto e la loro reciproca valorizzazione, soprattutto nel mondo del lavoro dove molte donne subiscono il valore maschile emulandolo, e svalutando così quello femminile.

## Partiamo! Ma...

Una importante virtù della complessità è saper esitare, saper evitare decisioni affrettate da una semplicistica comprensione di situazioni che invece richiedono una migliore connessione con esse. Solo così se ne potranno cogliere le più profonde logiche e, quindi, si potrà decidere più serenamente con criteri oggettivi.

Partiamo quindi, ma... ti invito a esitare con le seguenti questioni da meditare:

- pensi di affidarti a un esperto-guru-maestro-sacerdote-genio-santo? Allora, non sorprenderti di sentirti forse un bel giorno sfortunato e/o truffato, poiché soltanto tu potrai guadagnarti quella premessa imprescindibile per la Felicità Sostenibile e per una stabile Autostima: diventare veramente e consapevolmente ciò che sei. Ciò costa fatica, ed ecco perché pochi ci provano in autonomia e molti, invece, si affidano ad altri sperando che li aiutino a diventare ciò che veramente sono, per delega. Illusi...

*Voi non avete ancora cercato voi stessi: ecco che trovaste me.*

*Così fanno molti credenti; perciò la loro fede vale così poco*

Friedrich Nietzsche (da *Ecce homo*)

- pensi di compiere questo cammino per raggiungere la Felicità Sostenibile in *luoghi* molto lontani dalle tue quotidiane abitudini, ossia dalle tue *abitazioni* personali, professionali o sentimentali? Allora preparati alla sorpresa di scoprire la Felicità Sostenibile proprio sotto lo stesso cielo delle tue quotidiane abitudini.
- pensi di ottenere la Felicità Sostenibile rinunciando preventivamente ai tuoi abiti, al tuo nome, alla tua attività, alle tue abitudini, alla tua cultura, alla tua sessualità o ai tuoi interessi? Allora, prima di rinunciare a uno o più aspetti della tua vita per vivere una esistenza non tua, prova a intraprendere questo cammino così come sei: è solo partendo

da un te stesso reale che troverai i cambiamenti più efficaci per l'emersione della Felicità Sostenibile. Non è nella rinuncia aprioristica, tantomeno nell'ascetismo, che si trova la Felicità Sostenibile, quanto invece nella sacra, reale e sostenibile Quotidianità.

Tali cambiamenti e rinunce potranno anche diventare opzioni sane, ma solo dopo aver interiorizzato una Felicità Sostenibile.

Puoi rilassarti per questo cammino, poiché troverai la misura e il metodo per la conciliazione delle dualità esistenziali, troverai la struttura che ti connette agli Esseri intorno a te, troverai lo spirito che ti connette consapevolmente alla bellezza anche più nascosta, troverai la tua Felicità Sostenibile e una conseguente Autostima abitando i tuoi Sogni nel luogo, nelle passioni, nelle attività e con le persone più abituali.

### **IMMERSIONE IN... : COS'È IL SOGNO, CONCRETAMENTE?**

Il termine Sogno, in alcune culture, è stato svalutato, e viene persino deriso da chi equipara il Sogno creatore, quello *ad occhi aperti*, al Sogno onirico (addirittura!) o al Sogno utopico. Altri *miopi cognitivi*, invece, non riescono a vedere nulla oltre i pratici e preziosi concetti di progetto, di obiettivo e di visione.

Per la nostra Felicità Sostenibile, tali forme di visualizzazione cosciente del futuro sono tutte utili. La loro *gerarchia* dipende solo dalla loro efficacia nell'espandere lo spazio e il tempo della nostra Felicità Sostenibile: una Felicità Sostenibile limitata a uno specifico ambito e di breve durata (*qui&ora*), oppure sempre più stabile fino a un realizzabile *sempre&ovunque*?

Sviluppando il Sogno iniziale, questo cammino persegue una Felicità Sostenibile da vivere sempre&ovunque puntan-

do alla comprensione bio-fisica e all'applicazione pragmatica del Sogno creatore. Il Sogno creatore utilizzato, quindi, come forma più ambiziosa delle possibili visualizzazioni intenzionali e coscienti del futuro, escludendo però il meraviglioso Sogno utopico appannaggio esclusivo di folli, geni, poeti e bambini. Il termine *creatore*, per distinguere il Sogno protagonista del nostro cammino dagli altri (onirico, utopico), è utilizzato in questo caso per focalizzare la capacità di taluni Sogni di immaginare, visualizzare, prospettare, perseguire e, talvolta, realizzare nuove connessioni complesse tra noi e gli altri, le attività, il mondo e la vita. Un Sogno a occhi aperti, per vite nuove e migliori.

Perché a un Sogno creatore consegua una personale Azione, piuttosto che una sterile fantasticheria, è necessaria la sequenza: questo è un Sogno *mio*, è un Sogno in cui credo molto, tanto da superare l'incredulità e/o gli scoraggiamenti altrui.

D'ora in poi, useremo più brevemente il termine Sogno per indicare il **Sogno** creatore, quello a occhi aperti verso un orizzonte che ci mette e ci mantiene in cammino.

Anticipiamo infine anche il concetto di "Funzione S" che ha, appunto, la funzione di trasformare un aspetto esistenziale da noioso a vivo, da infelice a sostenibilmente felice, da routinario a creativo, da deprimente a energizzante attraverso l'applicazione di Sogni creatori (o almeno, in ordine decrescente di efficacia, di visioni, di obiettivi, di progetti) all'aspetto esistenziale sofferente.

Quindi, per meglio vedere chi infetta l'altrui stato psico-fisico con la propria infelicità, e chi invece dona Felicità Sostenibile, per conciliare le dualità, per connetterti con l'ambiente e con gli altri, per immergerti nella Felicità Sostenibile e nell'Auto-

stima... rilassati, poiché affrontare tali questioni è molto meno complesso di quanto sembri grazie a nuovi occhiali capaci di mostrarci una comune, profonda e semplice logica che sgorga sempre&ovunque in diversi linguaggi, forme, luoghi, tempi: a Manhattan o a Madras, nella tua stanza o in viaggio, con amici o da solo, oggi o nel VI sec. a.C...

Soprattutto, sempre&ovunque tu sia, *Esponiti alla Bellezza!*: un *comandamento* che comprenderai quanto, come e perché potrà nutrire quello spirito alla base di una scientifica Felicità Sostenibile, attraverso una consapevole risonanza con forme, proporzioni e armonie di alberi, quadri, animali, concerti, montagne, insetti, architetture...

Esponiti alla Bellezza!, per salute e, soprattutto, per Felicità Sostenibile!

☛ Pensi seriamente che la sofferenza possa svuotare completamente le energie necessarie per realizzare una Felicità Sostenibile? Prova prima a distruggere schemi mentali intorno e dentro di te, per s-catenare quelle energie incatenate da educazione, vincoli sociali e condizionamenti, per poter poi iniziare una vitale danza distruttrice-creatrice di una tua Nuova Realtà.

*Occorre caos nella tua anima  
per dare vita a una stella danzante*  
Friedrich Nietzsche (da *Così parlò Zarathustra*)

Approfitta, oltre che dei successi e dei momenti felici, anche della sofferenza ovunque nasca: da errori, da cadute, da sfortune, da incomprensioni. La sua volontà di cambiamento può nutrire lo slancio vitale necessario a intraprendere il tuo cammino. Non sai mai se un cammino sia veramente tuo quando tutto va bene; lo sai invece quando *non* va bene, e trovi la volontà di affrontare e di superare l'ostacolo, il problema, la sofferenza.

Un cammino talvolta *controcorrente*, contro gli schemi mentali, contro i conformismi, contro le pressioni sociali e contro la cultura dominante intorno a te.

Un cammino sostenibile anche controcorrente e malgrado ostacoli e nemici, soltanto quando hai individuato un orizzonte da raggiungere; un orizzonte tuo e non altrui, tanto meno imposto; un orizzonte proiettato da ciò che di più intimo, autonomo e creativo tu possiega: un tuo Sogno, creatore.

Un tuo orizzonte di Sogno creerà e manterrà vivo il tuo cammino, donandoti le motivazioni e l'energia per riprenderlo dopo una dolorosa caduta o dopo un piacevole ozio

Impara dai salmoni a raggiungere controcorrente la sorgente più vitale per un Rinascimento.



## **Spiritualità Scientifica**

Pensi infine che la Felicità Sostenibile sia solo una bella parola, dopo aver sofferto molto e dopo averle provate tutte? Prova ora con la consapevolezza scientifica di una moderna Spiritualità Scientifica: un cammino di consapevolezza scientifica nella Connessione della Realtà attraverso pratiche esistenziali.

Dall'immersione in tale Connessione della Realtà, con la sua complessa struttura che connette tutto, inizia a percepire coincidenze intorno a te come *non-casuali*, anzi come co-prodotte e, quindi in qualche modalità, stimolabili per attirare coincidenze non-casuali sempre più positive e benefiche.

Nulla di nuovo sotto il sole... salvo i nostri nuovi occhiali che ci mostrano ciò che vari popoli intuivano bene: le coincidenze non-casuali richiamano ciò che gli antichi Greci esprimevano con *kairòs*: il *momento opportuno*, quello nel quale le evoluzioni degli eventi si *annodano* naturalmente, spontaneamente, efficacemente e senza forzarle. Concetto simile è espresso nella cultura taoista dal termine *wu wei*: *non azione*, ossia azione *non forzata*, *non voluta* bensì accolta naturalmente e spontaneamente.

Molto più recentemente, il geniale psicoanalista Carl Gustav Jung ha introdotto, in ambito prettamente psicologico, e quindi non pienamente scientifico (come definito sopra), l'ipotesi della *sincronicità* per descrivere la coincidenza di due o più eventi connessi in maniera *acausale* (senza una nota relazione di causa-effetto).

## Precauzioni per l'Uso

Anche la migliore medicina ha effetti collaterali.

La Felicità Sostenibile ha un principale effetto collaterale che è bene conoscere prima di investire tempo ed energie per realizzarla nella propria vita: la Felicità Sostenibile rende *liberi*.

Ciò potrebbe essere insostenibile per chi, iniziando appena a sviluppare una propria Felicità Sostenibile, avesse bisogno di appartenere a un partner, a un clan, a un'azienda, a una organizzazione, a un potere, a una ideologia, a un piacere...

Man mano che diventiamo sostenibilmente felici, risultiamo sempre meno condizionabili, manipolabili, schiavizzabili: nessuno può essere il nostro *padrone*. E qui iniziano i concreti effetti collaterali qualora si sentisse ancora il bisogno di dipendere da qualcuno o da qualcosa: sarà difficile, e comunque doloroso, rinunciare all'amicizia, all'affetto, alla stima di quelle persone o organizzazioni che credevamo si prendessero cura di noi, ma che ora vediamo, con gli occhi della Felicità Sostenibile, volere sostanzialmente controllarci, oppure usarci, governarci, o persino possederci.

Essere sostenibilmente felici ha un costo, come tutto: essere osteggiato, invidiato, emarginato come diverso. E lo si è veramente, ovviamente rispetto a chi è molto infelice e ha bisogno di inoculare la propria infelicità in altri spinto dal proverbio dei miseri, dei poveri di spirito: mal comune, mezzo gaudio.

Siamo pronti a misurare la reale amicizia, affetto, stima delle persone a noi vicine? Siamo pronti a rinunciarvi serenamente e consapevolmente per essere, invece, pienamente e sostenibilmente felici con coloro, sicuramente meno, che ne sono quotidianamente capaci? Siamo pronti ad affrontare queste rinunce per vivere appieno la Felicità Sostenibile? Siamo consapevoli di quanto sia salutare osare, preferendo chiedere a noi stessi *perdono*, qualora sbagliassimo, piuttosto che *permesso*, nel concepire qualsiasi nuovo cammino e relazione? Abbiamo già sperimentato la noia e l'apatia degli stessi cammini e relazioni ripetuti giorno dopo giorno, pur di non osare?

Conosciamo già il tormento dell'eterno rammarrico, per non aver affrontato un Sogno, rispetto al dispiacere di un rimprovero, per averlo negativamente concluso? Siamo capaci di osare, oltre gli usuali risultati personali, professionali e sentimentali, un nuovo cammino nel *Risultato dei risultati*, impegnandoci a comprendere cosa animi i risultati e cosa li nutra, ossia quale sia il loro spirito?

In queste domande s'annida la più severa selezione che rende pochi veramente capaci di conoscere, vivere e insegnare la Felicità Sostenibile, lasciando invece molti altri aggrappati alla schiavitù dei risultati e delle relative effimere felicità di picco da mostrare alle persone e/o alle organizzazioni dalle quali non riescono a s-catenarsi. Sempre più persone sono apparentemente felici (dal raggiungimento di risultati, e delle conseguenti felicità di picco) ma intimamente infelici (per la conseguente dipendenza, o persino schiavitù, da tali risultati sempre più *a ogni costo* esistenziale, affettivo, sentimentale,



relazionale e persino clinico).

Credi che il risultato più ambizioso sia scrivere una canzone di successo, dipingere un quadro famoso, progettare un computer più potente, costruire un edificio più bello o più alto...? Sì, sono bellissimi e soddisfacenti risultati che meritano stima e riconoscenza nei confronti di chi realizza e ci dona tutto ciò. Molti hanno già realizzato ciascuno di tali importanti risultati. Quanti sono invece capaci di una propria profonda Felicità Sostenibile, per sua natura spontaneamente trasmessa alle attività di altre persone, alla pace dell'ambiente intorno a sé, e alla creazione più collaborativa e piacevole di canzoni, quadri, progetti, edifici...? Pochi.

La Felicità Sostenibile è un potente vaccino contro l'Idolo-Risultato che crea molto frequentemente allineamento e dipendenza, inibendo le possibilità di un cammino proprio. Addio Felicità Sostenibile, addio Autostima!

La Felicità Sostenibile stessa non è un risultato pianificabile, ma emerge spontaneamente, non cercata, proprio mentre ricerchiamo, invece, la consapevolezza di cosa essa sia.

Cosa c'è di così difficile nell'agire spontaneamente secondo il proprio sentire? La risposta risiede nella cultura ossessiva del risultato *a ogni costo* che assorbe il tempo e ostacola le conoscenze necessarie per ascoltarci e per impegnarci su noi stessi. Le nostre azioni da spontanee diventano allora *spintanee*, o persino imposte da persone, impegni, schemi esterni a noi. Diventa allora impossibile affrontare con attenzione consapevole la seguente domanda-test:

Vuoi *qualcosa*, o vuoi *ciò che è* spontaneo, naturale, sostenibile, armonioso?

La vera intelligenza è saper comprendere, percepire e accogliere il Risultato dei risultati: la Felicità Sostenibile.

*Come*, lo condivideremo praticamente e teoricamente nei prossimi passi, purché tu lo voglia veramente, volendo la consapevolezza scientifica con le sue distruttive e costruttive scoperte.

Bene! Iniziamo finalmente il cammino *nella* Felicità Sostenibile, poiché (questo lo anticipo fin d'ora) nessun cammino porta *verso* la Felicità Sostenibile.

La Felicità Sostenibile non è un luogo, è un *non-luogo*.

Felicità Sostenibile è il cammino stesso.

*Quale* cammino, e *come...* lo andiamo a scoprire.

### SEQUENZIAMENTO LOGICO DI...

Questo e i successivi box di sequenziamento logico hanno lo scopo di sintetizzare alcuni concetti-chiave, e i relativi passaggi logici essenziali, in forma estremamente stringata.

**Sequenziamento logico della Felicità Sostenibile** (preliminare, poiché anticipato rispetto a concetti di approfondimento e chiarimento nei prossimi passi):

Ho **capacità sognante** (o almeno progettuale, visionaria) →

**visualizzo un Futuro** →

**progetto, obiettivo, visione, Sogno creatore** →

il Futuro mi attira attraverso un **Cammino** →

**Spazio-Tempo (Orizzonte)** del mio cammino si espande (da progetto a Sogno) →

farò il cammino fino al mio **Orizzonte** (di progetto, di obiettivo, di visione, di Sogno) →

mie motivazioni, energie, volontà, piaceri si espandono con l'orizzonte (fino al Sogno) →

nasce un **Sogno creatore** in me →

emerge **Felicità Sostenibile** dal cammino verso un mio orizzonte (di Sogno) →

rinnovo sempre e autonomamente il mio cammino quando cado, dopo ozi, se soffro, malgrado ostacoli, senza distrarmi (invidia) o dipendere (condizionamenti, imposizioni) da cammini altrui.

## Il Passo. Felici infelici o Infelici felici: Sogno d'lo, Autostima e stato OUTIN

### Felici... infelici

Non c'è il minimo bisogno di citare esempi di persone che devono essere felici eppure non lo sono: hanno (quasi) tutto ciò che i genitori e gli insegnanti hanno qualificato come necessario per una vita realizzata e felice, eppure...

Cercano sempre altro, di più oppure, peggio ancora, ciò che avevano una volta, da spensierati bambini.

I Felici (apparenti) ma in realtà infelici sono molto più numerosi di quanto appaia. Viviamo in una società di Felici infelici, poiché a tutti vengono insegnate efficaci istruzioni per rendersi infelici da se stessi, quindi meglio governabili, sfruttabili, manipolabili, controllabili.

La nostra ossessiva cultura del risultato materiale istiga, con numerose *istruzioni per l'infelicità*, a investire porzioni eccessive della propria vita per ottenere un risultato, talvolta anche a costo della propria volontaria schiavizzazione: la *neo-schiavitù*, per esempio degli *workaholics*, i drogati del lavoro. Un sistema culturale che insegna la necessità di raggiungere un'isola esistenziale (lavoro, famiglia, ricchezza, bellezza, piaceri...) per trovare il tesoro di una vita felice: illusi!

Quanti figli di papà, quanti fortunati ereditieri o vincitori di lotterie, quanti baciati dalla fortuna, dalla fama, dalla bellezza precipitano purtroppo nel girone dei Felici infelici!

Quante persone normali, rispettando i comportamenti più corretti sul lavoro, in famiglia, con gli amici, scoprono sofferenze, disturbi e patologie derivati da quegli stessi comportamenti! Comportamenti corretti, però, soltanto secondo schemi culturali che ancora non hanno recepito le acquisizioni più recenti delle discipline scientifiche indispensabili alla nostra Felicità Sostenibile.

Invidi i Felici infelici per ciò che hanno ma non per come sono? Purtroppo, è *all inclusive*: o tutto o niente, a meno di acquisire una profonda consapevolezza di cosa in particolare manchi a coloro che hanno (quasi) tutto dalla vita, e che spesso soffrono persino di *spleen*: la noia esistenziale di chi ha (quasi) tutto dalla vita, come ci rammenta quel gran psicologo di Oscar Wilde (ne *Il ritratto di Dorian Gray*).

Quanta possibile Felicità Sostenibile barattata inconsapevolmente per sempre maggiori sicurezze!

Quanta apatia, noia, depressione da parte di chi, per l'opinione generale, dev'essere felice, e ha semplicemente perseguito il comportamento corretto insegnato da tutti: accumulare beni inconsapevolmente eccedenti una individuale misura critica, oltre la quale diventa arduo immaginare orizzonti di nuove esperienze, conoscenze, sogni. Senza tale orizzonte, lo sguardo rimane rivolto a un ossessivo *carpe diem* nel presente, oppure rivolto a un passato che atrofizza un futuro sempre più malato, o che non c'è già più.

Quante psico-patologie (ossessioni compulsive, nevrosi, depressioni) e persino neo-schiavitù da bellezza, ricchezza, fama, riconoscimenti, successi professionali quando questi superano una personale misura critica, e iniziano a infettare una dote molto più preziosa di tutti i beni e patrimoni: la capacità di sognare, il *nutrimento* della Felicità Sostenibile!

### **Infelici... felici**

Qui la schiera si fa più rada, poiché sono perlopiù Esseri che non hanno seguito i corretti precetti familiari ed educativi a causa di proprie peculiarità caratteriali e/o mentali rispetto alla normalità, oppure che hanno semplicemente avuto l'opportunità di grandi sofferenze che sono state meditate e interiorizzate, donando loro nuovi schemi mentali per affrontare la vita in modo diverso, sano, *complesso*.

☛ Sarà capitato anche a te di incontrare chi non ha proprio nessun motivo per essere felice, eppure lo è. Oppure mai...?

Invidi gli Infelici felici per come sono ma non per quel poco che hanno? Purtroppo, è *all inclusive*: o tutto o niente, a meno di acquisire una profonda consapevolezza di cosa in particolare posseggano coloro che hanno poco dalla vita.

Vuoi consolarti ipotizzando il privilegio di una qualche *grazia*, magnanimamente elargita da qualche divinità o da Madre Natura? Devi, invece, accettare l'idea che questi Infelici felici sono quasi sempre già *morti in vita* per poter rinascere nella stessa, ma più felice, vita.

Hanno potuto sopportare grandi sofferenze e infelicità poiché hanno sviluppato una Felicità Sostenibile che fornisce la motivazione e lo slancio per rialzarsi, sempre&comunque. Hanno sviluppato un Sogno creatore di nuova e migliore vita, e con esso un orizzonte di Sogno che crea e mantiene un personale cammino.

Hanno sviluppato una sorta di *super-placebo*, talvolta consapevole, il più delle volte no: saper applicare un Sogno alla propria salute, alla propria vita.

La sofferenza può donare lo slancio necessario a intraprendere il proprio cambiamento. La sua volontà di cambiamento può facilitare la distruzione di quanto necessario, *senza eccedere*, per spianare nuovi cammini verso orizzonti di Sogni propri.

*Morire quanto necessario, senza eccedere.  
Rinascere quanto occorre da ciò che si è salvato.  
Come insegna la mistica poetessa  
Wisława Szymborska  
(da Autotomia).*

### **Fenomenologia della Felicità e fase *destruens***

Fin qui è semplice fenomenologia della felicità: così ci appare. Ma cosa c'è dietro, sotto, oltre? Cosa connette gli Infelici ai Felici? Cosa rende un Infelice felice oppure un Felice infelice? Cosa

misura la felicità e l'infelicità, e come? Cosa nutre la Felicità Sostenibile, e come?

Prima di rispondere a tali domande, dobbiamo svolgere un lavoro molto difficile, ma essenziale: superare, smantellare o persino distruggere schemi culturali errati, seppur efficaci in epoche meno complesse e dinamiche e, soprattutto, efficaci per chi vuole una società di infelici e di *neo-schiavi*. Tale superamento è condizione necessaria a una successiva creazione: uno scientifico Nuovo Pensiero Spirituale che affronti le importanti domande esistenziali necessarie per superare l'epocale perdita di Senso del nostro esistere:

- Qual è il Senso dell'esistere?
- Come arginare il Nulla che angoscia le nostre vite?
- Cos'è la vera felicità, e la conseguente Autostima?
- Quale oggettivo criterio per decidere?
- Quale cammino personale per ritrovare il senso dell'esistere?

**Un primo schema** da superare è quello che ci vuole tutti umanamente uguali solo perché siamo tutti accomunati dalle caratteristiche tipiche dell'*Homo Sapiens*, ossia perché siamo Esseri umani. Invece, come avrai già sperimentato con specifici individui:

- alcuni ti donano qualcosa: un sorriso, un'emozione gioiosa, un pensiero utile o piacevole, un sentimento lieto. Questi nutrono la tua umanità e la tua felicità con le loro;
- altri ti deprivano di qualcosa: un sorriso, un'emozione gioiosa, un pensiero utile o piacevole, un sentimento lieto. Questi infettano la tua umanità e la tua felicità con la loro povertà di spirito, con la loro infelicità.

Questi diversi individui sono ugualmente umani? C'è forse una qualche "misura" dell'umanità presente in ciascuno? *L'umanità* è forse la natura di chi sa connettersi ad altri Esseri con empatia, con sentimento, con spirito?

☛ Sarà capitato anche a te di aver conosciuto chi dona senza avere, e chi sottrae pur avendo; chi gioisce di qualcosa

che altri hanno, e chi lo invidia pur avendolo già; chi diffonde la propria felicità al lavoro, in famiglia, tra gli amici, e chi diffonde la propria infelicità. Oppure no...?

Il nostro cammino richiede quindi di sviluppare una sana immunità da tali *untori* di infelicità che la diffondono viralmente con nocivi *memi*, ossia “virus mentali” capaci di trasmettere idee e credenze da un cervello a un altro, modificandone le funzionalità. I memi agiscono in maniera assolutamente simile ai virus biologici che agiscono su organi fisiologici. I primi però sono costituiti da uno *sciame* di segnali chimico-fisici (suoni, odori, immagini, posture, movimenti...) anziché da un minuscolo aggregato macromolecolare. I memi possono essere utili, innocui o responsabili di gravi patologie, e occorre quindi conoscerli per imparare a vederli.

Conseguentemente, il nostro cammino richiede di sviluppare connessioni tra Esseri umani veramente umani per consolidare una benefica e terapeutica comunità, che rappresenta la più efficace delle immunità. Connettersi agli altri, anche per immunizzarsi, non è né altruistico né egoistico, né elitario né filantropico, è... *Connessione alla Realtà*, spontanea, semplice, naturale.

**Un secondo schema** da superare è quello che ci induce a pensare a una relazione lineare tra benessere economico e felicità, ossia più cresce il primo e più aumenta la seconda: falso! Incontreremo presto l'economista Richard Easterlin, il quale ha dimostrato sulla base dei redditi e degli indici di felicità americani ciò che già Seneca ed Epicuro sapevano bene: la relazione tra benessere economico e felicità è complessa, ossia aumentano insieme soltanto quando entrambi hanno valori bassi, per poi giungere a una misura critica oltre la quale l'ulteriore crescita dei beni provoca minore felicità. Da qui la denominazione di Paradosso di Easterlin attribuita a questi studi.

Smantellando questo schema mentale (più hai, più sei felice) arriveremo a determinare il personale equilibrio tra “paga-

mento” (ossia reddito, benessere economico) e appagamento, tra benessere materiale e Felicità Sostenibile, tra lavoro e gioco, e tra altre apparenti dualità mediante la comprensione scientifica del ruolo del Sogno creatore per, appunto, creare nuove visualizzazioni di complesse e benefiche connessioni per la propria vita. Il Sogno creatore: un potente vaccino contro i nemici della Felicità Sostenibile, tra i quali l’invidia che è sempre più diffusa proprio in una cultura del benessere materiale, dell’aver rispetto all’essere.

Chi ha (quasi) tutto, eppure è ancora vittima dell’insoddisfazione, forse deve incominciare a chiedersi: *Quanto basta per essere sostenibilmente felice? E’ vero che meno mi serve, più sarà facile essere sostenibilmente felice? Quanti beni posso permettermi senza compromettere la mia Felicità Sostenibile? Ottenere ciò che mi manca incrementerà la mia felicità oppure, addirittura, la mia infelicità? Come liberarmi dell’invidia dei beni altrui?*

Le diverse risposte saranno accomunate, con le prossime conoscenze scientifiche, da una misura e da un metodo comune: il Sogno, quello creatore.



**La Curva della Felicità e il suo punto critico per il tuo “Sogno 1”: il Paradosso di Easterlin reinterpretato qualitativamente.** Fonte: *Sogno d’Io e Dream Wellness & Therapy*, in [www.complexlab.it/progetti/spiritualita-scientifica](http://www.complexlab.it/progetti/spiritualita-scientifica) (per un chiarimento del grafico: **IV Passo. Pagamento e Appagamento: Paradosso di Easterlin**).



**Un terzo schema** da superare è quello che impone una visione sempre dualistica, antagonista, manichea della Realtà, con conseguente necessità di catalogare tutto da una parte oppure dall'altra: giusto-sbagliato, male-bene, sinistra-destra, gioco-lavoro, e così via. La Realtà, lo capiamo scientificamente da soltanto quarant'anni, è complessa e le sue logiche, le sue geometrie, le sue funzioni sostenibili sono *frattali*, ossia mai *questo oppure quello* bensì sempre *un po' di questo e un po' di quello*. Ne risulta un mix di dimensioni e di forme che crea la tipica *invarianza di scala* della geometria frattale visibile negli elementi naturali intorno a noi.

Creare benefiche commistioni di apparenti dualità richiede alcuni facili passi nei territori sia della teoria dei giochi, con le strategie miste, sia delle scienze cognitive, con la comprensione dei ruoli dei nostri due emisferi cerebrali e del corpo calloso che li connette. Solo un po' di pazienza e li condividiamo.



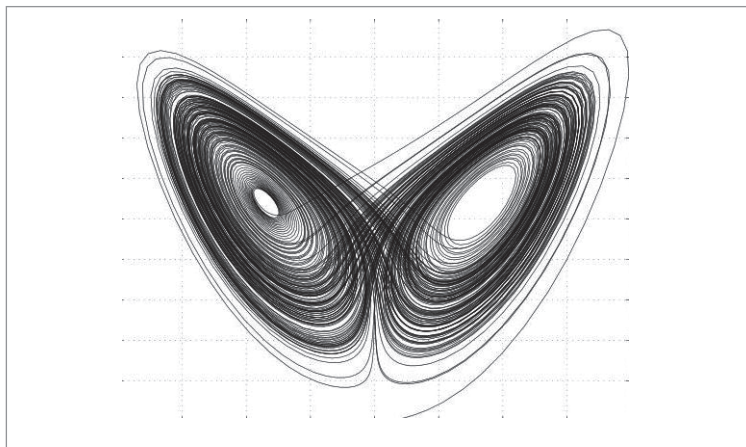
Taijitu: unione chiara e semplice di dualità

**Un quarto schema** da superare è quello relativo all'onnipresenza di fenomeni casuali, con i conseguenti concetti di media statistica, di normalità e di distribuzione gaussiana (la cosiddetta *curva a campana* per rappresentare graficamente le frequenze con le quali compaiano diversi eventi casuali). Questo schema, applicato in buona fede alle valutazioni di rischi e

rendimenti, ha già indotto immani danni al sistema bancario e finanziario mondiale. E danni ancora maggiori li provoca a noi stessi, in quanto ciascuno è un sistema molto complesso con innumerevoli connessioni interne (psicologiche, cognitive, ormonali, neurali) ed esterne (fisiche, relazionali) con l'ambiente.

Tanto per incominciare: basta con l'ingannevole equilibrio nella media! In situazioni sempre più dinamiche e complesse, non è assolutamente vero che *in medio stat virtus* (la virtù sta nel mezzo): la virtù, il bene, il sano equilibrio si ottengono soltanto con l'alternanza di stati diversi, secondo le logiche sia delle strategie miste sia della struttura frattale di fenomeni. Tali logiche conciliano naturalmente gli estremi in un equilibrio *dinamico*, e non certamente in una astratta media *statica*.

E' ciò che comprenderemo, mentre la "farfalla" dell'attrattore di Lorenz ce lo mostra qui:



Attrattore di Lorenz: connessione imprevedibile e complessa di dualità

**Un quinto schema** da superare è quello della propria Identità, del proprio Io.

*Il nostro vero io non è tutto in noi stessi,*  
ci ammonisce Jean-Jacques Rousseau

*Uno, nessuno, centomila,*  
ci *complessifica* Luigi Pirandello

Insomma, l'Io singolo, individuale e univoco semplicemente non esiste.

Siamo Personalità Plurime le quali, in una persona psico-fisicamente e dinamicamente equilibrata, si alternano realizzando spontanee e naturali strategie miste. Persone, invece, senza tale sano equilibrio dinamico subiscono la dominanza di una delle personalità incorporate, reprimendo le altre con conseguenti disturbi psico-fisici o, peggio ancora, con il conflitto tra due personalità dominanti e inconsapevoli (vedi *Lo strano caso del dottor Jekyll e di mister Hyde*, di Robert Louis Stevenson), così come emerge dalle scienze cognitive più che dalla psicologia.

Esserne consapevoli rende più efficaci e sane le nostre alternanze di comportamenti, mentre non esserlo comporta schizofrenie legate all'essere inconsapevolmente posseduti da più personalità.

Questo schema è estremamente difficile da smantellare, e conduce a uno schema ancora più rigidamente incorporato in noi.

**Il sesto schema** da superare è quello del libero arbitrio, oggi giorno, come anticipato, scientificamente ridimensionato.

Alla domanda apparentemente banale, come tutte le domande geniali delle scienze, *Chi decide di muovere il mio polso?*, Benjamin Libet ha risposto con un esperimento che dimostra la presenza di un segnale elettrico neurale di attivazione muscolare circa due decimi di secondo prima del segnale elettrico

neurale della *coscienza* della decisione. La coscienza arriva dunque dopo la decisione? Chi decide veramente: una autonoma coscienza o un automatico meccanismo neurale? Siamo automi o autonomi?

La domanda scientificamente corretta, coerentemente sia alla struttura frattale sia alla strategia mista dei fenomeni naturali, è: *quanto* siamo automi e *quanto* autonomi?

Anche il genetista Edoardo Boncinelli ha sondato a profondità filosofiche tali domande svelando una risposta sconcertante: lo stato di coscienza è *carsico*, ossia emerge per periodi brevi (da alcuni decimi al alcune decine di secondi) per poi risprofondare in meccanismi decisionali incoscienti.

Insomma, il libero arbitrio, esperimento dopo esperimento, viene visto anch'esso come un complesso fenomeno naturale, e pertanto con struttura frattale e con comportamento secondo una strategia mista, alternando un po' di autonomia e un po' automatismo.

La natura umana, quando è sana, compensa questa parziale libertà decisionale connettendosi spontaneamente ad altri, e dando così luogo a varie forme di *coscienza collettiva* e di *intelligenza collettiva* per garantire una continuità di decisioni coscienti, altrimenti individualmente insostenibile.

## **Consapevolezza scientifica e fase *construens*:**

### **Autostima**

Insomma, tornando ai nostri Felici infelici e Infelici felici: i veri Felici e Infelici non sono tali per semplici *grazie ricevute* o errori, per oggettive fortune o sfortune, ma lo sono per atteggiamenti diversi verso il futuro. Fin qui, ovvio. E' meno ovvio e riconosciuto come tale atteggiamento sia in alcuni casi genetico, ma nella grande maggioranza dei casi sia casuale.

Un atteggiamento casuale anche per insufficiente conoscenza scientifica che aiuti efficacemente a:

1. diventare ciò che si è, affrancandosi da vite imposte da altri mediante educazione, condizionamenti, manipolazioni esterni e, soprattutto, da progetti, obiettivi, visioni, sogni imposti da altri;

*Conosci te stesso e conoscerai l'universo e gli dei.*

Iscrizione sul frontone del tempio di Apollo a Delfi.

2. fondare una stabile Autostima, sempre più autonoma, ossia sempre meno dipendente da persone, cose o eventi esterni, nel determinare consapevolmente i propri progetti, obiettivi, visioni, sogni.

Il porto di approdo interno di una stabile Autostima alberga in qualcosa di intimo, esclusivamente nostro. Ciò richiede la piena consapevolezza delle connessioni esistenti tra noi, gli altri e l'ambiente intorno, in modo da poter determinare con un oggettivo criterio pratico quali rinforzare, quali mantenere stabili e da quali disinvestire per cercarne, attrarne e nutrirne altre più benefiche. Da una propria sana rete di complesse connessioni fisiche e spirituali, interne ed esterne, risulteranno i possibili cammini psico-fisicamente sostenibili, rimuovendo schemi mentali e dualità fuorvianti, verso il proprio orizzonte di Sogno, ossia il presupposto della Felicità Sostenibile. Senza Felicità Sostenibile, non potrà consolidarsi alcuna Autostima. Gli occhiali per vedere le migliori connessioni per la Felicità Sostenibile prima, e per l'Autostima poi, li costruiremo sia per conoscere scientificamente noi stessi sia per diventare realmente ciò che siamo.

Occhiali utili per vedere, con due esempi paradossali, come:

- un complimento molto profondo possa nascere da sottovallutazioni, da critiche o persino da insulti ingiusti, quando questi rafforzano, in chi è dotato di Autostima, la consapevolezza delle proprie reali doti, e riducono la dipendenza da giudizi altrui;
- la Felicità Sostenibile di ciascuno vale quanto è capace di dare, applicando il principio della Spiritualità Scientifica:

*Givers gain! Chi dona riceve!*, sostenibile però soltanto da chi ha la grande ricchezza dell'Autostima.

3. vaccinarsi dagli innumerevoli memi, ossia virus mentali o sciami di segnali bio-chimico-fisici inoculati da insegnamenti, educazione, culture, condizionamenti anche in buona fede, che possono indurre distorsioni cognitive con eccessiva importanza attribuita a giudizi, riconoscimenti, risultati e sicurezze dipendenti da altri. Ciò induce una insicurezza strutturale che riduce ulteriormente l'autonomia nello scegliere il proprio cammino verso il personale orizzonte di Sogno, aumentando quindi la dipendenza da cammini e sogni inconsapevolmente ricercati in altri. Ne consegue uno stato di infelicità con ulteriore nutrimento bulimico delle proprie insicurezze sempre più bisognose di giudizi, riconoscimenti, risultati e sicurezze da parte di altri. Addio Autostima!

Insomma, smettiamola di renderci infelici assorbendo e persino apprezzando tali infelicitanti memi: ne diventiamo corresponsabili. Già riuscire a vederli e, quindi, iniziare a evitarli garantisce almeno uno stato di serenità.

Conoscere e vedere specifici memi infelicitanti rappresenta già un ottimo vaccino contro i principali nemici dell'Autostima, tra i quali una pubblicità massmediatica incentrata sul rendere tutti inadeguati con modelli irreali e insostenibili, e mediante visioni, sogni e bi-sogni non nostri. Impara a conoscere e a vedere specifici memi infelicitanti sia per difendere sia per irrobustire l'Autostima!

4. individuare quella misura comune tra noi e gli altri Esseri, malgrado la sorprendente varietà della realtà. Le scienze ci fanno comprendere che nei modi più diversi siamo tutti simili. Cosa ci rende tutti simili? Qual è la struttura che ci connette molto più profondamente sia dell'universale DNA sia delle identiche molecole di cui siamo fatti? Quale comune spirito anima questa connessione?

I nuovi occhiali ci mostreranno le risposte.

Anticipando l'importanza della personale capacità di sognare

dalla quale dipende la Felicità Sostenibile, l'Autostima emergerà come la capacità di applicare Sogni anche *a se stesso*, creando così personali e inalienabili cammini verso propri orizzonti di Sogno. E con l'Autostima, compariranno sorprendenti stati OUTIN che incontreremo a breve.

### **SEQUENZIAMENTO LOGICO DELL'AUTOSTIMA**

(preliminare poiché anticipato rispetto a concetti di approfondimento e chiarimento nei prossimi passi):

Ho **capacità sognante** (o almeno progettuale, visionaria) →

**visualizzo un Futuro** →

**progetto, obiettivo, visione, Sogno creatore** →

il Futuro mi attira attraverso un **Cammino** →

**Spazio-Tempo (Orizzonte)** del mio cammino si espande (da progetto a Sogno) →

farò il cammino fino al mio **Orizzonte** (di progetto, di obiettivo, di visione, di Sogno) →

mie motivazioni, energie, volontà, piaceri si espandono con l'orizzonte (fino al Sogno) →

nasce un **Sogno creatore** in me →

emerge **Felicità Sostenibile** dal cammino verso un mio orizzonte (di Sogno) →

io sogno un **Me futuro** →

io divento **Sogno di Me** →

io sono **Sogno d'io** →

io sono *causa di me stesso* (**Baruch Spinoza**) senza distrarmi (invidia) o dipendere (condizionamenti, imposizioni) da cammini altrui →

**Autostima**

Il più luminoso esempio di Autostima incorporata ed espressa da tale sequenza è quella di Baruch Spinoza (da *l'Etica*):

*Da ciò veniamo a intendere chiaramente in che cosa consista  
la nostra salvezza, o beatitudine, o libertà (...).*

*E non a torto, nei libri sacri tale amore, o beatitudine, è chiamato  
«gloria», ché (...) di fatto non si distingue dall'autostima.*

*Infatti, essa è gioia, ed è una gioia a cui s'accompagna l'idea di se  
stesso come causa, tanto che lo si riporti a dio quanto che lo si riporti  
alla mente di un uomo*

Se alla base dell'Autostima c'è la spinoziana *idea di se stesso come causa*, il nostro cammino dovrà percorrere i campi delle scienze per rendere tale espressione chiara, contestualizzata, misurabile e ripetibile per chiunque.

Ce la faremo, anche perché dobbiamo prima attraversare gli stessi campi per scoprire come emerge la Felicità Sostenibile, presupposto di una solida Autostima come espresso dalla precedente sequenza logica.

Ma non ci accontentiamo e, prima di una meritata pausa, affrontiamo un bel salto nella fase *construens* con lo Stato OUTIN.

## **Stato OUTIN**

La fase appena avviata di ricostruzione di nuovi schemi mentali, nuove conoscenze, nuove visioni troverà il "la" nella rivalutazione su basi scientifiche della funzione del Sogno creatore, fondamentale nella sequenza appena citata così come nelle seguenti considerazioni:

- quando il partner sentimentale è anche un mio Sogno (piuttosto che soltanto un piacere o una utilità...), è amore!
- quanto un'attività è anche un mio Sogno (piuttosto che soltanto un dovere o un bisogno di reddito...), è gioco!



- quando il futuro è anche Sogno (piuttosto che soltanto incertezza e pericolo...), è giovinezza!
- quando la propria vita è anche Sogno (piuttosto che soltanto bisogni ricercati, soddisfatti, accumulati...), è Felicità Sostenibile!
- quando *anche* Io sono un mio Sogno (piuttosto che s-oggetto di Sogni imposti o condizionati da altri...), è Autostima!  
Divento Sogno d'Io!

L'Autostima è quindi imprescindibile da una contestuale Felicità Sostenibile emergente da un proprio cammino mosso da un Sogno.

*Sogno d'Io* rappresenta quindi sia il traumatico deficit sia la terapeutica prospettiva di tanti Felici infelici, ossia di coloro che hanno tanto dalla vita, derivato spesso però da Sogni realizzati da altri (genitori, partners...), e non sanno, non riescono, non possono più sognare un *futuro Io*, autonomamente.

Perché e come il Sogno creatore, rispetto ai progetti, agli obiettivi e alle visioni, abbia questo ruolo e funzione risulterà da alcuni prossimi concetti necessari per dividerlo praticamente e operativamente.

Ciò che puoi già intuire è la sua funzione di *trasformatore* del nostro stato psico-fisico, capace di accendere in noi personalità, funzionalità, prestazioni non usuali: uno stato di «gloria, *ché (...) di fatto non si distingue dall'autostima.*», come Spinoza lo definisce.

Ecco quanto potremo raggiungere con un cammino attraverso la sequenza precedente, attraverso gli stati di Felicità Sostenibile e di Autostima, trasformando noi stessi in Sogno d'Io.

A quel punto del cammino apparirà la nostra vera identità emergente, come da un mosaico, dalle varie personalità plurime di cui siamo dotati, seppur inconsapevolmente.

Tale stato si identifica con una Connessione alla Realtà buona, grande o sublime a seconda di come applicheremo le prossime Pratiche di Connessione alla Realtà.

Con il crescere delle connessioni esterne e interne, tra noi e l'ambiente (OUT) e tra il cervello e il corpo (IN), emerge la Mente.

Una mente che vogliamo sempre meglio integrata nella fit-rete delle connessioni intorno e dentro noi.



Una mente sempre più sensibile, attenta, ricettiva e attiva: una mente ulteriore.

Una OltreMente che si identifica in uno stato OUTIN: una vasta e intensa connessione tra OUT e IN. Così come Friedrich Nietzsche concepì l'Übermensch, ossia l'OltreUomo (malamente tradotto spesso con SuperUomo...) che supera gli schemi culturali del tradizionale Uomo verso una sua evoluzione più complessa, così la Mente può complessificarsi per evolvere in una OltreMente.

Nello stato OUTIN, molte azioni e funzioni diventano più facili e possibili, persino alcune repute irrealistiche da te stesso!

Anche qui, nulla di nuovo sotto il sole... salvo i nostri nuovi occhiali che ci mostrano ciò che altri hanno variamente definito come: *stato di grazia* o *illuminazione* in ambiti mistici e spirituali, *esperienza ottimale* o *trance agonistica* nel linguaggio sportivo, o ancora *flow* (Mihály Csíkszentmihályi, teoria del flow).

Piccolo requisito: occorre crederci, ossia avere fiducia nella possibilità di farcela!

Grande requisito: occorre una viva capacità sognante in funzione della quale sogniamo meglio e più efficacemente una salute migliore, una vita migliore, un Noi migliore.

Entrambi sono requisiti necessari per donarci autonomamente un terapeutico *super-placebo*, un placebo rafforzato da un nostro consapevole credere in qualcosa che non sia solo indotto da una boccetta di acqua colorata, da una pillola o da un rituale presentati come terapeutici da chi intende, a fin di bene, farci sognare una migliore salute, una migliore vita

☛ Sarà capitato anche a te, in occasione di una forte motivazione scatenata da un difficilissimo obiettivo, di fare cose di cui non ti reputavi capace, vero? Lo puoi ripetere, *se proprio vuoi*:

- raggiungendo la consapevolezza del Sogno d'Io;
- affrontando un cammino con le scienze che rendano comprensibile e replicabile tale stato OUTIN, con pratici criteri applicabili in tutte le nostre quotidiane isole esistenziali;
- applicando a te stesso un *auto-comandamento* benefico e paradossale, rispetto al suo impiego usuale: *Placèbati!*

## **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui abbiamo condiviso i presupposti per tentare un cammino nuovo, su basi scientifiche, nelle grandi questioni della nostra vita.

Tra queste: cos'è la felicità e come emerge? Domanda insidiosa, sia per l'ambivalenza di un termine astratto quale *felicità* sia per schemi culturali che, sia in buona sia in cattiva fede, insegnano a essere infelici mantenendo una diffusa

ignoranza sulle più recenti scoperte scientifiche nelle discipline qui utilizzate.

«Se proprio vuoi...» è il *leitmotiv* di questi primi passi, per iniziare a focalizzare la consapevolezza della genesi, della natura e del destino dei possibili cammini nelle nostre vite, e come autonomamente, consapevolmente e felicemente determinarli. Lo faremo sempre meglio dopo avere acquisito nuovi *occhiali* scientifici per osservare le logiche sotterranee delle nostre abituali azioni e relazioni quotidiane.

«Se proprio vuoi...» implica la volontà di affrancarci da schemi culturali, da una ossessiva cultura del risultato e dell'immagine, da una diffusa svalutazione della cultura scientifica per condividere, in un Patto tra Noi, alcuni chiari e pratici criteri per lo scopo del nostro cammino, condiviso in Il Sogno.

«Se proprio vuoi...» focalizza la nostra volontà di vivere una solida Felicità Sostenibile chiaramente definita e distinta da felicità di picco, da Autostima, da serenità, da benessere.

Anche la Felicità Sostenibile prevede delle Precauzioni per l'Uso, apparentemente paradossali ma estremamente importanti al fine di procedere efficacemente nel diventare consapevoli della vera essenza della Felicità Sostenibile, della sua natura fisico-biologica, dei suoi pratici e quotidiani criteri di nutrimento e sostenibilità, e infine dei suoi pratici benefici nelle nostre attività, relazioni e vite quotidiane.

Più in pratica, abbiamo iniziato ad affrontare la dualità tra Felici e Infelici, scoprendone una più complessa dualità tra Felici infelici e Infelici felici: una paradossale dualità che apre il cammino ad approfondimenti sulla natura più profonda e bio-fisica dell'Autostima, e sulla sua derivazione da una solida Felicità Sostenibile stimolata e nutrita da un cammino personale verso un proprio orizzonte di Sogno.

Dalla fase *destruens*, accennando ad alcuni schemi mentali da smantellare (tra i quali il delicatissimo libero arbitrio e la sensibile identità personale), siamo entrati in una fase *construens*, con un primo accenno alla capacità di conoscere se stessi come Sogno d'lo per dischiudere, insieme alla Felicità Sostenibile e all'Autostima, anche un prezioso stato OUTIN frutto di eccellenti nostre connessioni esterne, OUT, e interne, IN.

Un cammino che sarà tanto più leggero e facile quanto più divideremo le Premesse, Il Sogno e il Patto tra noi.

Se proprio vuoi essere consapevole sia della struttura che connette le tematiche fin qui condivise sia della misura comune che li qualifica e quantifica, per utilizzarli praticamente nelle questioni di tutti i giorni, occorrerà esporti a concetti scientifici contemporanei, espressi in modo semplice e chiaro, superando eventuali resistenze, idiosincrasie e persino avversioni.

*Se proprio vuoi*, puoi essere sostenibilmente felice volendo la consapevolezza scientifica con le sue distruttive e costruttive scoperte.

### III Passo. Cosa me lo fa fare?

Te lo stai chiedendo, vero? Perché intraprendere un cammino irto di domande (apparentemente) difficili con uno sconosciuto compagno di viaggio? E poi: *quale* cammino? Una prima risposta arriva dal poeta Antonio Machado (da *Cantares*):

*Viandante non c'è cammino  
il cammino si fa con l'andare*

Insomma, a questo punto, devi decidere se il cammino in sé abbia un qualche senso, una qualche ragionevole impostazione, un personale piacere o interesse a essere *fatto*, o no. Senza ossessionarti però su un risultato, un obiettivo da raggiungere, poiché la Felicità Sostenibile emergerà spontaneamente, affrontandolo con fiducia questo cammino comune.

Passo dopo passo, dialogando insieme su questo sentiero interrotto da bivi determinati da domande mie e tue, *facciamo il cammino* insieme. E quanto più questo *fare il cammino* sarà piacevole, interessante e arricchente, tanto meno avremo bisogno di una mèta che è stato il pretesto per iniziare. Soprattutto, scopriremo come *nel* cammino si nasconda la nostra Felicità Sostenibile, come *dal* cammino emergano efficaci medicine e vaccini per la nostra Felicità Sostenibile, come il Cammino in sé sia Felicità Sostenibile.

E' il principio, noto a grandi sognatori come scienziati e creativi, della *serendipity*: vivere una sorpresa, o scoprire un tesoro... che non si cercava!

La serendipity è una grande sorpresa, è una coincidenza *non-casuale*, è un segnale e persino una misura del senso del nostro cammino, quello del nostro orizzonte di Sogno.

Nel fare il cammino in qualsiasi aspetto pratico della vita, troviamo chi ci accompagna, chi ci aiuta, e chi invece ci osta-

cola, chi ci scoraggia, chi ci persuade a rinunciare con un velenoso *chi te lo fa fare?* Oppure chi ci invita a fare altri cammini, a scegliere altri sentieri e a cambiare le nostre vite. Il problema è sempre quello dell'incipit di Seneca, qui parafrasato: non c'è cammino favorevole per il viandante che non conosca il senso profondo del suo camminare. Cos'è che sconnette alcune persone da noi e dal nostro sano cammino, e cosa invece connette altri? Cosa ci connette quando percorriamo diversi sentieri ma con un senso analogo, quello di un personale orizzonte di Sogno? Perché alcuni non hanno alcun orizzonte verso cui mettere in cammino le loro vite? Cosa inibisce, o al contrario stimola, la loro partecipazione a un qualsiasi cammino? Quale interesse hanno altri a ostacolare, o più semplicemente a scoraggiare, il nostro cammino?

Cosa differenzia profondamente tali espressioni di umanità? E' forse la presenza o la mancanza di un orizzonte verso cui incamminarsi nel lavoro, nell'amore, nella famiglia, negli interessi a creare differenze di umanità? E' forse una differenza di orizzonte, dallo spazio-tempo più o meno ampio di un progetto, di un obiettivo, di una visione o addirittura di un sogno, a distinguere ulteriormente l'umanità?

Non ce l'hanno forse tutti un progetto o un obiettivo nella vita? Sì, quasi tutti, ma queste prospettive limitate nello spazio-tempo sono insufficienti per rappresentare il senso più profondo di un efficace cammino nella Felicità Sostenibile.

Il senso più profondo emerge dalla risposta sincera alla domanda *cosa me lo fa fare?* Cosa mi mette in cammino un bel giorno? Cosa mi mantiene in cammino, anche quando sento la stanchezza? Cosa mi stimola a riprendere il cammino, dopo essermi fermato per una piacevole pausa? Soprattutto, cosa mi persuade a rialzarmi quando cado?

Se trovi il senso *esternamente*, negli altri, nel lavoro o nelle attività, allora sei fortunato, fintanto che esso durerà e non indurrà dipendenza schiavizzante.

Se lo trovi invece *internamente*, in te stesso, allora sei felice,

*sostenibilmente felice!* Ancora forse senza sapere come creare tale felicità in te, o perché sia già in te e, soprattutto, come mantenerne viva la fiamma.

Qui interviene l'approccio scientifico, per capire i fondamenti biologici e fisici di questo praticabile concetto di Felicità Sostenibile, e per renderlo quindi consapevole, autonomo, replicabile e persino misurabile.

Una felicità autonomamente rinnovabile anche nei momenti di crisi e di difficoltà, una felicità quindi sostenibile sempre&ovunque, richiede fundamentalmente qualcosa di tuo, assolutamente tuo, e non dipendente da persone, risorse e mezzi esterni. Dove trovare questo prezioso *qualcosa* di assolutamente tuo?

Qui le metafore del marinaio e del viandante mutano in quella del palombaro, ben equipaggiato a scendere nell'abisso della nostra natura biologica e fisica. L'equipaggiamento è quello delle scienze moderne che ci forniscono incredibili strumenti concettuali, ancora poco diffusi, quali: neuroni specchio, memi, frattali, entanglement quantistico, risonanza, paradosso di Easterlin...

Iniziamo da quest'ultimo.

### **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui, dopo avere sgomberato il campo da schemi mentali limitanti e alzato lo sguardo verso possibili orizzonti che includano la Felicità Sostenibile, abbiamo individuato ed enfatizzato il ruolo e l'importanza di un cammino personale, e della volontà di percorrerlo senza sapere esattamente dove porti.

Incontreremo su tale cammino varia umanità: chi incorag-



gerà e chi scoraggerà il nostro cammino, chi ha già un suo cammino e chi non ne ha. Insomma, incontreremo tanti *diversamente umani*.

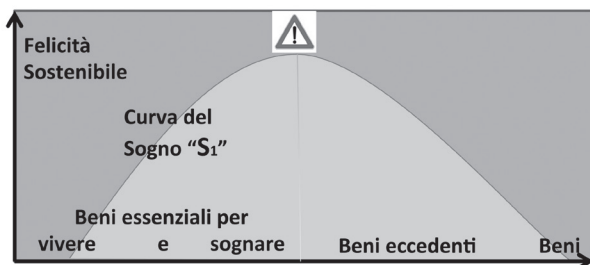
- La serendipity confermerà la validità o meno del cammino, ma intanto occorre valutarlo bene ora, per intraprenderlo poi con estrema determinazione, affrontandolo con fiducia nel futuro, credendoci.
- Ma noi siamo più ambiziosi: vogliamo scendere nelle profondità abissali della nostra natura bio-fisica per comprendere e utilizzare consapevolmente i concetti scientifici che aiutino la serendipity ad aiutarci nella vita.

## IV Passo. Pagamento e appagamento: il Paradosso di Easterlin e la formula della Felicità Sostenibile

I soldi *fanno la felicità*? Nessuna persona con un minimo di esperienza e di maturità direbbe «sì!». I più pragmatici e ironici direbbero «no, ma aiutano molto!». Qualcuno più maturo e forse saggio direbbe «dipende...». Pochi, equipaggiati di conoscenze scientifiche, direbbero «certo, ma fino a un certo punto, poi fanno minore felicità, se non persino infelicità!».

La complessità della relazione tra felicità e benessere economico è ben nota a saggi di tutti i tempi e luoghi, ed è stata dimostrata sui dati dell'economia reale dall'economista Richard Easterlin. Semplicemente, non è vero che tanto maggiore è il reddito e tanto maggiore è la felicità, se non partendo da redditi bassi. Oltre certi livelli di benessere economico, ossia di accumulo di beni, subentrano addirittura effetti collaterali tali da compromettere la felicità stessa, fino a indurre varie forme di infelicità e disturbi esistenziali (apatia, noia...).

Paradossale...? Sì, ma scientifico!



**La Curva della Felicità e il suo punto critico per il tuo "Sogno 1": il Paradosso di Easterlin reinterpretato qualitativamente.** Fonte: *Sogno d'Io e Dream Wellness & Therapy*, in [www.complexlab.it/progetti/spiritualita-scientifica](http://www.complexlab.it/progetti/spiritualita-scientifica) (qui di seguito il chiarimento del grafico).

## La parte maledetta e il Potlatch

Esiste forse una *parte maledetta* dei beni, come definita da alcune popolazioni native Americane della costa nord-occidentale? Queste praticavano il rituale del *Potlatch*: il conferimento di beni, non strettamente necessari, alla comunità o alla distruzione. L'importante era allontanare dalla propria famiglia tale *veleno*, consapevoli del suo effetto negativo su aspetti più psicologici, esistenziali, spirituali di una vita sana.

Ciò sembra paradossale, soprattutto in una società opulenta quale la nostra che fa del consumo, dell'ostentazione, dell'immagine di benessere materiale e dell'invidia una misura del successo e, puerilmente, della felicità.

Le statistiche mostrano benissimo, invece, quanto tali criteri di crescente benessere materiale siano invece correlati alla diffusione di medicine, cure e studi per nevrosi, insoddisfazioni, apatie, depressioni.

Varie le possibili cause di questa decrescita della felicità al crescere dei beni oltre una soglia critica, individuata nella Curva della Felicità qui di seguito stilizzata con l'introduzione del parametro *Sogno*, quali:

- troppo tempo speso a procurarsi e a mantenere redditi maggiori, rispetto al tempo dedicato alle connessioni umane con altri e con se stessi;
- troppa cura dedicata alla competizione professionale e all'ostentazione dello status raggiunto, rispetto alla collaborazione e alla condivisione con altri;
- troppi, e continuamente nuovi, bisogni indotti da maggiori redditi, rispetto alla possibilità di ulteriore crescita del reddito che rimane quindi sempre inadeguato;
- soprattutto tra coloro già nati nell'opulenza, eccessiva facilità e immediatezza nell'avere ciò che si desidera, spesso indotto dai mass media, atrofizzando così determinati stimoli motivanti ed eccitanti di proiezione futura;
- minore propensione a rinnovare la propria vita osando e rischiando, con la naturale considerazione *cosa me lo fa fare*

*di osare, cambiare, rischiare quando ho già molto, se non (quasi) tutto?*

Le garanzie, i beni, le sicurezze pregiudicano forse qualcosa, oltre uno specifico livello critico personale?

## **Sogno o Bisogno**

Ebbene sì, una parte eccedente di beni, garanzie e sicurezze, rispetto a una soglia essenziale e individuale, indebolisce qualcosa di vitale per la propria Felicità Sostenibile: la capacità di sognare, lo spirito sognante, i Sogni *creatori*, ossi quelli *a occhi aperti* per prospettare nuove connessioni complesse di una vita migliore per la quale mettersi e mantenersi in cammino.

E' facile sognare, quando si è poveri o quando si è bambini, poiché sono numerosi i bisogni e le curiosità da soddisfare.

Ben diverso quando si è protetti da imponenti *muraglie* di sicurezze: si deve essere felici poiché tutti se l'aspettano, fino a pretenderlo, e peggio ancora lo si pretende da se stessi!

Non è colpa dei Felici infelici se diventano tali, è un problema spesso ereditato *senza testamento*: cosa si può ancora volere, desiderare, sognare oltre ciò che, forse fin da bambini, viene ottenuto con facilità e immediatezza? Gradualmente, di bisogno soddisfatto in bisogno soddisfatto, si atrofizza la capacità di sognare qualcosa di diverso, oltre i Sogni già vissuti e realizzati in famiglia, oppure di sognare altro rispetto a ciò che si ha già.

Eccoci ora a quel  $S_1$  sul grafico: il Sogno<sub>1</sub> (il tuo Sogno numero 1), per distinguerlo da altri possibili Sogno<sub>2</sub>, Sogno<sub>3</sub>, ecc...

Il Sogno<sub>1</sub> determinerà la natura, l'ampiezza e il punto critico della personale curva della felicità, fintantoché tale Sogno<sub>1</sub> rimarrà da realizzare. La *grandezza* del Sogno renderà più ampia la curva e, di conseguenza, prevederà maggiori beni necessari per nutrire il Sogno stesso, oltre alle necessità essenziali.

E' il Sogno a *giustificare* i beni che possiamo permetterci,

prima che inizino a compromettere la nostra Felicità Sostenibile!

La curva, al crescere della grandezza del Sogno, avrà un livello critico di beni spostato più a destra, ossia ci si potranno permettere maggiori beni senza sconfinare nella zona di beni eccedenti, e senza quindi iniziare a debilitare il livello di Felicità Sostenibile raggiunta.

### **Formula della Felicità Sostenibile: equilibrio di “pagamenti” e appagamenti**

Complesso...? Paradossale...? Sì, ma con basi fisiche e biologiche che chiariranno a breve anche la semplicità della Formula della Felicità Sostenibile che ne consegue (qui, una versione qualitativa e semplificata; in **Appendice**, la formula completa):

$$\text{Felicità Sostenibile} = \frac{\text{tuoi Sogni ancora sognabili}}{\text{Beni eccedenti quelli essenziali (per vivere e sognare)}}$$

Ossia, in linguaggio naturale: la Felicità Sostenibile aumenta al crescere dei Sogni che si è ancora in grado di vivere, e si riduce al crescere invece dei beni non più necessari al sostentamento dignitoso e ai Sogni.

Pochi si possano permettere elevati beni che potrebbero eccedere la soglia critica e diventare pertanto maledetti: solo chi ha Sogni, e magari grandi, potrà.

☛ Quali beni, quale benessere economico, puoi permetterti? Dove vuoi posizionarti sulla curva della Felicità Sostenibile, equilibrando beni e felicità? Quanto sei in grado di equilibrare

reddito e felicità, ossia “pagamenti” e appagamenti? Quanto investi in Sogni oppure in bisogni, spesso indotti? Sei interessato ad accrescere la Felicità Sostenibile con una consapevole e scientifica decrescita dei beni, qualora eccedenti poiché non supportati da Sogni da nutrire? Soprattutto, fino a che punto vuoi *barattare* Felicità Sostenibile con beni e sicurezze?

*Cosa ne sarebbe del mondo se nessuno ne avesse immaginato uno migliore, (...) perché accadesse qualcosa di meglio rispetto agli scenari che la prudenza della ragione e il calcolo del “sano realismo” prefigurano per l’insipida sicurezza di quanti prediligono la garanzia della noia al rischio dell’entusiasmo?*

Umberto Galimberti (da *Le cose dell’amore*)

## **SEQUENZIAMENTO LOGICO DELLA FORMULA DELLA FELICITÀ SOSTENIBILE,**

e spiegazione del paradosso di Easterlin.

necessità di **beni** per vivere e per sognare →

beni sufficienti per utilizzare la propria **capacità sognante**, e

quindi per sognare →

**il Sogno** crea orizzonti →

**l’orizzonte di Sogno** stimola e mantiene un mio **cammino** →

si consolida in me **Felicità Sostenibile** da un cammino verso

un mio orizzonte di Sogno →

ulteriori beni nutrono, oltre le esigenze esistenziali, anche il

mio Sogno →

fino a una **misura critica** personale e determinata da quel So-

gno, poi →

in molti, l'accumulo di beni rende difficile **sognare altro e oltre** →

minore esercizio a sognare →

ridotta **capacità sognante** fino all'**atrofia sognatrice** →

assenza di Sogni, orizzonti, cammini →

perdita di **Felicità Sostenibile** →

possibili disturbi psico-fisici →

apatia, noia, fino a depressione, infelicità...

## Cos'è Sogno?

Per tali valutazioni e per un oggettivo criterio di decisione, è necessaria una definizione operativa di Sogno, sia per distinguerlo da termini con cui viene spesso confuso, sia per caratterizzare varie nature e finalità del Sogno:

- 1. Sogno onirico:** immagini, tipicamente nel sonno o in stati allucinati, senza connessioni logiche, fisiche, realistiche. Un efficace depuratore cerebrale e lettore dell'inconscio. È importante sottolineare che il sogno onirico è qui citato solo per evitare facili confusioni concettuali con il Sogno creatore, e non ha alcuna utilità per questo nostro cammino.
- 2. Sogno utopico:** visualizzazione di uno scenario per il quale nessuno (ancora...) crede in possibili *luoghi* e modi di realizzazione. Un potente motore di Sogni creatori.
- 3. Sogno creatore:** visualizzazione di uno scenario che ci induce a prospettare, perseguire e, possibilmente, realizzare nuove connessioni complesse tra noi e le attività, il mondo, gli altri e la vita. L'incredulità altrui e la nostra determinazione nel crederci variano a seconda della *grandezza* e della *distanza temporale* del sogno. Troveremo in esso l'essenza di ogni placebo, Autostima e, soprattutto, Felicità Sostenibile.

Come anticipato, quando usiamo genericamente il termine *Sogno* intendiamo indicare il Sogno creatore, quello pratico *a occhi aperti* verso un orizzonte che ci mette in cammino, e che prevede più dettagliatamente tre sottocategorie:

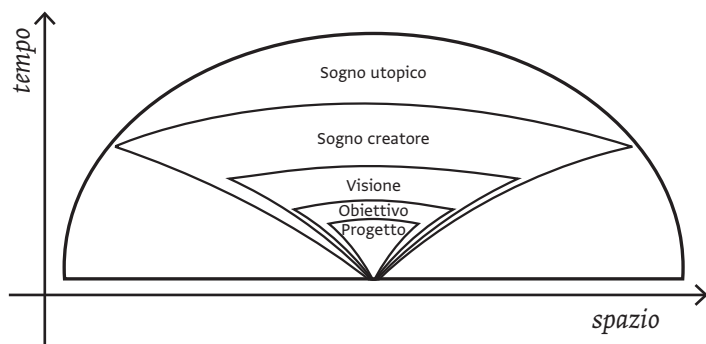
- **Sogno olistico:** visualizzazione di uno scenario di nuova realtà e/o vita (personale, sociale, lavorativa, scientifica, artistica, politica...), per modificarle significativamente o persino rivoluzionarle. Il Sogno olistico prospetta nuove connessioni complesse tra se stessi e i prossimi, le attività, il mondo e la vita. Un sogno a occhi aperti per prospettare vite nuove e migliori. E' il più efficace e potente dei Sogni creatori e può condurre fino a uno stato OUTIN.
- **Sogno organico:** visualizzazione di uno scenario funzionale a specifici contesti (scienza, arte, politica, tecnologia, economia, sviluppo psico-fisico...), per migliorarli senza pretese di modificarli significativamente o di rivoluzionarli. Una fonte di piacere, di utilità, di benessere.
- **Sogno di sviluppo:** proiezione, anche incosciente, e a partire da una situazione semplice, di uno scenario raggiungibile con crescenti complessità delle connessioni. In base al principio della Complessità: *More is different!* (Più è diverso!), dalla *complessificazione* di qualsiasi sistema oltre una qualche soglia emerge qualcosa di diverso, non deducibile direttamente dalla sua struttura elementare: una sorpresa, quale ad esempio la suggestione spazio-temporale della Muraglia Cinese da una lunga serie di mattoni; la luminosità del Diamante da innumerevoli replicazioni di un reticolo cristallino di oscuro carbonio; l'incredibile varietà della vita da ripetuti accoppiamenti di soltanto quattro elementi costituenti (adenina, citosina, guanina, timina) del DNA; la poesia da una fittissima *matassa* di neuroni e sinapsi...

Infine, con proiezioni temporali sempre più ravvicinate e,



quindi, con credibilità crescenti:

4. **Visione:** visualizzazione di uno scenario credibile per molti, anche perché non molto distante nel tempo, né molto incerto;
5. **Obiettivo:** visualizzazione di uno scenario o idea raggiungibile in tempi e con una pianificazione credibili per quasi tutti.
6. **Progetto:** visualizzazione della realizzazione pratica di un'idea con tempi e metodi pianificabili.



Relazione spazio-temporale tra le varie forme di visualizzazione di sviluppi futuri

Abbiamo già condiviso quanto sia diffusa una cultura limitata, distorta e talvolta miope nei confronti del concetto di Sogno, e del Sogno creatore in particolare, sperando con queste definizioni operative di sgombrare il cammino da fuorvianti idee, termini e concetti.

☛ Ripercorrendo a ritroso la scaletta precedente, a che punto sei nello sviluppo di salutari: Progetti limitati a se stessi oppure con un obiettivo più incerto e sfidante? Obiettivi limitati a se stessi oppure con una visione più ampia e creativa? Visioni limitate a se stesse oppure con un Sogno (creatore) di reale e profondo cambiamento?

### **Quanto grande è un Sogno? Quanto è tuo un Sogno?**

**Definizione:** Il tuo Sogno inizia laddove altri iniziano a non crederci.

La grandezza, quindi, di un Sogno risulta correlata a quanta incredulità susciti.

Quanto, invece, un Sogno sia veramente tuo risulta da quanto tu ci creda, malgrado l'incredulità altrui.

In pratica:

- se solo tu credi a un Sogno, allora è un grandioso Sogno che può sfociare in follia o genialità. Forse ai posteri la sentenza!
- se tu e pochi altri ci credono, allora è ancora un grande Sogno ma con minori rischi e opportunità rispetto al caso precedente;
- se tu e una schiera di altri ci credono, allora tu sei il leader di una comunità. Auguri e *ad maiora!*
- se molti, ma non tutti, ci credono, allora è una visione più che un Sogno, e tu sei un grande leader, con conseguenti grandi rischi e grandi opportunità per la tua società;
- se quasi tutti credono al tuo Sogno, allora... non è più un Sogno.

Per quanto riguarda il Sogno di sviluppo, che rappresenta una modalità estesa anche ad altri Esseri, come vedremo, esso è misurato dalla difficoltà a immaginare ciò che potrà emergere dalla complessificazione di strutture inizialmente molto semplici in taluni Esseri.

## **Il Sogno dei Sogni**

Su tali basi potremo iniziare ad affrontare anche per soggetti complessi, quali aziende, istituzioni, università, apparati economico-finanziari e politici, nuovi criteri e metodologie per misurare la loro vera salute, meglio ancora: la loro reale e scientifica Felicità Sostenibile.

Stanno già nascendo interessanti indici Fil (Felicità interna lorda) per superare il semplicistico, seppur molto pratico, Pil (Prodotto interno lordo), ma occorre ora un salto di qualità sia con l'applicazione del parametro *felicità sostenibile* sia con la necessaria rivalutazione della natura bio-fisica del Sogno creatore.

In tale scenario auspicato, utilizzando statistiche che lascino emergere quanti investano, oltre che in progetti, anche in Sogni, nonché di quale grandezza e natura siano tali Sogni, si inizierà finalmente a stimare non soltanto quanto si *ha* e quanto si guadagna, ma sempre più quanto si *è* sostenibilmente felici e quanto si è capaci di dare. Infatti, in base al principio *Givers gain!*, la Felicità Sostenibile emerge da, e nutre, una rete olistica di connessioni circolari nella quale donare e ricevere, dare e guadagnare si confondono, come sperimentiamo in legami molto intensi di amore, di amicizia, di comunità, di società. Chi è sostenibilmente felice spontaneamente dona, e la sua Felicità Sostenibile vale proprio quanto è capace di dare. Appunto: *Givers gain!* Chi dona (Felicità Sostenibile ne) riceve!

Emergerà quindi il concetto di *human footprint*, analogamente al *carbon footprint* per valutare l'impatto ambientale di azioni inquinanti. Cosa stiamo producendo per aumentare la

felicità sostenibile di una nazione, piuttosto che il consumo? Cosa stiamo importando o esportando per diffondere stili di vita, modelli sociali, messaggi di felicità sostenibile piuttosto che di sfruttamento?

Altrimenti, continueremo a incrementare l'attuale indice Pil con qualsiasi attività anche velenosa, come le attività in nero e persino i traffici illeciti della criminalità, come qualche economista è riuscito a concepire.

La Felicità Sostenibile è, a qualsiasi scala, fiducia nel futuro, perché il domani non si può prevedere ma, se *proprio vuoi*, puoi impegnarti a sognarlo migliore per aiutarlo a diventare tale. Così facendo, applicherai un terapeutico *placebo* anche all'economia, alla politica, alla società.

Non servono necessariamente *Grandi Sogni*, e se risultasse difficile esprimere anche *piccoli Sogni* creatori nel lavoro, nella famiglia, negli interessi personali, iniziamo almeno a risvegliare la capacità sognante con più semplici, e a breve termine, obiettivi e progetti, che si traducano in piccoli primi passi per scoprire, *facendo il cammino*, un possibile orizzonte. Un proverbio ci rammenta che:

*Anche un cammino di 1.000 chilometri inizia  
con un primo piccolo passo*

Questa è la vera energia, quella dei Sogni, la sola capace di *creare la luce*, anziché limitarsi a cercarla, per uscire dal tunnel della crisi e per realizzare nuovi modelli di sviluppo.

E è di questo che abbiamo bisogno, sempre&ovunque.

## **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui, dopo aver avviato un cammino su basi scientifiche al costo di una impegnativa fase *destruens*, abbiamo intrapreso la fase *construens* applicando i presupposti scientifici del Patto tra Noi, e chiamando a testimonianza il paradosso di Easterlin per indagare, da palombari, le più profonde connessioni tra benessere economico, *parte maledetta* dei beni, capacità sognante e Felicità Sostenibile.

Tali connessioni esistono e sono misurabili, seppure qualitativamente a oggi, perché ciascuno possa in pratica comprendere dove è posizionato sulla propria curva della Felicità Sostenibile, quanto benessere economico possa permettersi, quanto grande dev'essere un suo Sogno per mantenere sani i beni che ha accumulato, e quale vitale orizzonte di Sogno sarà necessario per stimolare e mantenere nuovi cammini.

Abbiamo definito operativamente il Sogno con chiare distinzioni tra Sogno creatore (in breve, Sogno) e altre tipologie di sogno, nonché rispetto ad altre forme di visualizzazione (visioni, obiettivi, progetti) spesso confuse in una cultura che svaluta i sogni.

Le considerazioni qui condivise sono strutturalmente valide a qualsiasi scala, com'è naturale nei fenomeni complessi e frattali: per l'individuo, le aziende, le istituzioni, le università, gli apparati economico-finanziari e politici...

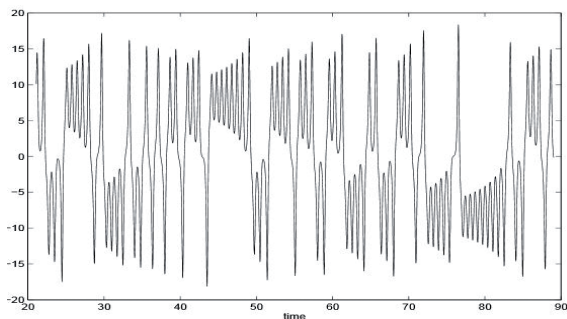
La Formula della Felicità Sostenibile, con il ruolo fondamentale del parametro *Sogno*, potrà essere una base per futuri indici SFil (Sostenibile Felicità Interna Lorda) e per misurare quanto si stia concretamente *creando la luce* per uscire dal tunnel della crisi e/o per realizzare nuovi modelli di sviluppo.

## V Passo. Dualità e Vita Frattale: l'Attrattore di Lorenz

Qui basterebbe un'unica immagine per illuminare questo passo, meglio: questo salto oltre la confusione di tanti schemi mentali errati e nocivi (per me, per te, ma benefici per *qualcuno*). Un salto oltre la incredibile varietà della realtà per raggiungerne una logica e un ordine molto più semplici. Un salto, infine, oltre le dualità della nostra vita quotidiana spesso apparentemente casuali, turbolente o incomprensibili con l'obiettivo di esporci alla loro profonda bellezza.

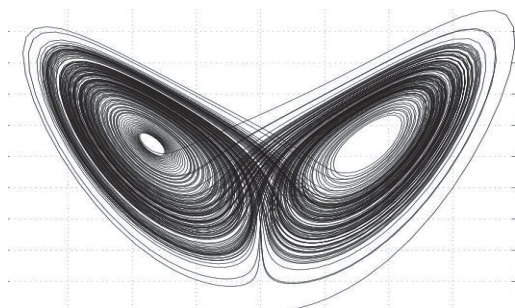
Ti chiedo un minimo di pazienza per questo passaggio decisivo nella comprensione e nell'applicazione scientifica della Felicità Sostenibile. Pochi essenziali e chiari concetti per vedere la complessità delle nostre plurime vite, relazioni e attività con nuovi occhiali.

Uno dei padri della teoria della complessità, Edward Lorenz, meteorologo, scoprì negli anni '60, grazie ai nostri neonati *partners non-umani*, i computers, la logica e l'ordine sottostanti fenomeni che appaiono turbolenti, incomprensibili e disordinati quando osservati allo scorrere del tempo, come nel seguente diagramma tra una grandezza fisica e il tempo:



Andamento temporale di una grandezza fisica dell'equazione di Lorenz.

*L'immagine-faro* accennata all'inizio è invece un diagramma tra due grandezze fisiche: l'Attrattore di Lorenz:



Attrattore di Lorenz: diagramma tra due grandezze fisiche

I due grafici mostrano lo stesso identico comportamento meteorologico nello stesso periodo, ma con importanti differenze:

- il primo grafico mostra l'andamento temporale di una specifica grandezza fisica dell'equazione meteorologica di Lorenz (per es.: temperatura, pressione o umidità, in verticale) rispetto allo scorrere del tempo (in orizzontale). È visibile l'assoluta imprevedibilità dell'andamento oscillatorio caotico che non permette quindi di comprendere cosa succederà da lì a poco. Prima della teoria della complessità, si considerava tale ambito del caos, o della turbolenza, assolutamente incomprensibile, ossia *off-limits* per le scienze e gli schemi mentali accademici.
- il secondo grafico, invece, mostra un diagramma che connette tra loro due diverse grandezze fisiche dell'equazione meteorologica di Lorenz, quali per esempio la temperatura (in verticale) e la pressione (in orizzontale), non più registrate rispetto allo scorrere del tempo. Il tempo è stato incorporato nel grafico stesso ed è rappresentato dalla successione di innumerevoli punti di misurazione, istante dopo istante, che sviluppano il complesso cammino del fenomeno mostrato.

Risultato? L'andamento imprevedibile e disordinato, ossia caotico, di una singola componente del fenomeno allo scorrere del tempo si trasforma in una elegante *farfalla*, quando la nostra osservazione correla due o più componenti del fenomeno direttamente tra loro, anziché al tempo.

Ecco cosa ci insegna l'attrattore di Lorenz, ed ecco perché è il nostro occhiale per la realtà complessa: sotto ogni fenomeno complesso, apparentemente casuale e incomprensibile, esiste sempre un semplice e chiaro ordine. Nel caso mostrato, la logica più profonda di andamenti persino bizzarri risiede nell'oscillazione del sistema tra due evidenti *bacini di attrazione*. Tutto qui, e non è poco...

Dall'incessante cammino di innumerevoli istanti, che mostrano altrettanti mix diversi tra le grandezze di una dualità, emerge, come in un affascinante mosaico con innumerevoli tasselli, un'immagine, un senso, un Sogno di un Artista creatore: la Natura.

## **La Natura pigra**

L'artista Natura è notoriamente pigra, come ci hanno dimostrato la teoria della complessità e la più avanzata fisica delle particelle la quale, con la recente scoperta del bosone di Higgs (una particella elementare ipotizzata negli anni '60), ha confermato la sorprendente semplicità di una teoria fisica (il cosiddetto Modello Standard) capace di spiegare tutte le forze e le particelle fisiche dell'universo visibile con gli strumenti attuali.

La Natura è altrettanto pigra con gli Esseri viventi, tra i quali noi Umani.

Il Sogno della Natura è di sviluppare sempre Esseri, sistemi, fenomeni che possano evolvere verso superiori livelli di complessità, ma sempre e soltanto con un impiego minimo di energia, di spazio e di informazione. Il DNA ne è un capolavoro,



così come il Modello Standard citato, la nota formula einsteiniana  $E = mc^2$ , le forme naturali della felce, del cavolo romano o del nostro polmone. Queste ultime forme naturali sono basate su onnipresenti, seppur sconosciute fino al 1967 (anno di pubblicazione su *Science* di *Quanto è lunga la costa della Gran Bretagna?* di Benoît Mandelbrot), *geometrie frattali* che permettono di ottenere grandi superfici in poco spazio giocando su dimensioni geometriche frazionali, non intere. Il polmone, per esempio, offre al vitale scambio osmotico tra aria e sangue una superficie pari a un campo da tennis, nello spazio necessariamente limitato del nostro torace!

La Natura ottiene ciò replicando, a dimensioni e complessità crescenti, la stessa forma con la caratteristica *invarianza di scala* delle geometrie frattali. Tutto è ottimizzato, tutto è economico, tutto richiede poche informazioni di base per sviluppare Esseri molto complessi e variegati.



### **In pratica?**

Semplice: impariamo ad affrontare i complessi aspetti esistenziali della nostra vita vedendone, con gli *occhiali* dell'attrattore di Lorenz, la semplice logica sottostante, ossia:

1. un aspetto esistenziale non è mai isolato, ma è strettamente connesso con almeno un altro in una relazione di co-produzione, ossia reciprocamente condizionanti l'uno con l'altro. Tale relazione di co-produzione condizionata è presente in tutte le nostre dualità esistenziali;
2. le dualità esistenziali e fisiche ci forniscono una fedele visione stereoscopica della realtà, purché non si contrappongano mai i loro poli. Tale contrapposizione degli opposti ci viene invece purtroppo insegnata da una antica cultura manichea, che ha sempre trovato acerrimi nemici in Sant'Agostino, nella filosofia Advaita Vedanta indiana e nelle più avanzate scienze quali:
  - la fisica delle particelle, con la compresenza di caratteristiche diverse nella stessa particella;
  - la complessità, con la commistione di dimensioni diverse nelle strutture frattali;
  - la matematica, con le strategie miste della teoria dei giochi.Tutte le dualità sono connesse, come nell'attrattore di Lorenz, da innumerevoli percorsi diversi tra i loro poli;
3. i poli di una dualità sono: differenti all'apparenza e, tuttavia, non diversi nella sostanza (appartengono a uno stesso fenomeno), complementari e non contraddittori (uno non esclude totalmente l'altro), ambivalenti e non ambigui (ognuno, con una specifica caratteristica, include sempre elementi dell'altro), connessi e non in conflitto (entrambi rilegati da un'unica successione di eventi seppur mai ripetitivi), co-prodotti e non corrotti (da altri enti);
4. ogni esperienza esistenziale è sempre *un po' dell'uno e un po' dell'altro*. Dovremmo quindi imparare a vivere ciascuna esperienza evitando uno stesso noioso percorso o una velenosa routine, lasciandoci cullare dalle onde della vita quotidiana con oscillazioni mai prestabilite, mantenendo la connessione tra i due poli senza mai demonizzare uno dei due e, soprattutto, impedendo che uno dei due poli domini l'altro tanto da accentrare su di sé tutti i futuri cammini.

Senza un rispetto della dualità e dei suoi poli di attrazione connessi in modo complesso, la *farfalla* scompare e rimane un unico ossessivo vortice che risucchia tutto in un vuoto esistenziale.

### **Ancora più in pratica**

Prima di dettagliare quali siano esattamente le conoscenze scientifiche da apprendere e come utilizzarle per vivere nella quotidianità una reale Felicità Sostenibile e una stabile Auto-stima, condividiamo ora queste considerazioni pratiche da alcune discipline scientifiche:

- Scienze cognitive. Il nostro stesso cervello è una dualità, costituito da due emisferi cerebrali con differenti funzioni e capacità: quello sinistro è specializzato nella visione selettiva, valutatrice e razionale della realtà, mentre quello destro nella visione olistica, empatica e immaginifica della realtà. Comprendere tali specializzazioni è vitale per una migliore comprensione tra Esseri umani e, soprattutto, tra donne e uomini, avendo ciascuno una ben distinta dotazione di funzionalità destre e sinistre. Ciò comporta che uno stesso stimolo dall'ambiente venga recepito, elaborato e attuato con meccanismi neurali più o meno diversi. Le differenze tra i due emisferi sono però conciliate da una sorta di strategia mista *hardware*, ossia attraverso le connessioni del corpo calloso. Quest'ultimo, una lamina costituita da fasci di fibre nervose presente solo nei mammiferi, risulta più sviluppato nel cervello femminile, con maggiori connessioni tra le due funzionalità laterali. Le donne mostrano quindi visioni più olistiche, d'insieme e complesse del mondo, mentre gli uomini lo affrontano con visioni più verticali, consequenziali, lineari. Entrambi gli approcci sono necessari per affrontare e vincere le sfide quotidiane del mondo, in team però!

- Matematica, teoria dei giochi. Basta con medie aritmetiche nella nostra esistenza e basta con *in medio stat virtus* (la virtù sta nel mezzo.... *di cosa?*) In una civiltà sempre più complessa, quindi dinamica e imprevedibile, l'equilibrio tra le dualità quotidiane, come condivideremo nel X Passo, Dream Wellness & Therapy, deve proficuamente essere *à-la-Lorenz*: non un punto stabile tra due poli, non un *centro di gravità permanente*, bensì un'incessante alternanza tra essi. Le uniche decisioni efficaci per sostenibili risultati ottimali sono dimostratamente quelle scaturite da comportamenti diversi alternati (strategie miste).

La Felicità Sostenibile stessa è una strategia mista: un equilibrio dinamico, frattale, ottimale tra tante dualità della vita.

- Complessità. E' pertanto puerile e *infelicitante* pensare di poter avere *sia questo sia quello* di una determinata dualità, senza la consapevolezza dei possibili rapporti frattali permessi dalla sua struttura. Saperli vedere è vitale per sostenere un cammino personale dal quale possa emergere Felicità Sostenibile e Autostima, rispettando senza forzature tali possibili rapporti.

☛ Insomma, vuoi sia beni, nelle quantità e qualità desiderate, sia capacità di sognare? *Torna al Via!*

☛ Vuoi sia amore, nella modalità e intensità felicitanti che conosci, sia matrimonio, con le sue sicurezze e doveri? Indossa gli occhiali dell'attrattore di Lorenz e raggiungi quanto prima il X Passo, Dream Wellness & Therapy!

La vita è ricca di connessioni e alternanze complesse, ma Lorenz ci mostra anche quanto siano semplici le loro logiche da applicare in una felicitante Vita Frattale che avrà nel Sogno la misura comune per decidere oggettivamente i più benefici mix all'interno di ogni dualità.

## OK in pratica, ma in teoria?

I significati dei termini scientifici *frattale* e *caotico* (dalla teoria della complessità), oppure *strategia mista* (dalla teoria dei giochi) li hai già parzialmente compresi nella pratica del nostro cammino, *on the road*.

Per applicarli con sempre maggiore efficacia scientifica nella nostra vita reale, condividiamo ora un po'di teoria:

La geometria naturale dei frattali ci mostra come si integri-  
no in maniera ottimale due o più aspetti critici per l'esistenza  
di un Essere vivente. Lo fa con la ripetizione a diverse scale di  
schemi elementari molto semplici, sviluppando strutture mol-  
to complesse con proprietà geometriche talvolta sorprendenti.  
Lo sa bene il polmone umano, che replica i bronchioli innume-  
revoli volte e in modo così fitto da creare un oggetto che è *poco*  
*meno* di un solido e *moltissimo* di una superficie. La *dimensione*  
*frattale*, infatti, del polmone è 2,97 (né 2 di una superficie, né 3  
di un solido ma molto vicina a quest'ultima dimensione), ot-  
timizzando così una vasta superficie di scambio tra ossigeno  
e sangue, pari a un campo da tennis, in un piccolo spazio: un  
risparmio di spazio essenziale per la nostra sopravvivenza.

La logica matematica delle strategie miste ci mostra come  
integrare in maniera ottimale i diversi comportamenti (*stra-*  
*tegie*) tra due o più Esseri (*giocatori*, o *agenti*) per mantenere nel  
tempo sostenibilmente felice (*equilibrio ottimale*) una qualsia-  
si interazione (*gioco*). Le ricerche di geni quali John von Neu-  
mann e John Nash hanno dimostrato che soltanto dall'alter-  
nanza non predefinita di comportamenti diversi si ottengono  
sostenibili risultati ottimali nelle decisioni relative a qualsiasi  
dualità (*dilemmi*).

Lo sa bene ogni vero team che basa sulla diversità di cia-  
scun componente, e sulle ripetute interazioni mai prestabilite,  
il successo nella creazione di nuove idee, soluzioni, strategie.  
La stessa logica fonda il più essenziale dei team: la coppia don-  
na-uomo con le rispettive (bio)diversità!

## I Team

Il concetto di team, o di squadra coesa, è un'ottima sintesi operativa dei due concetti di frattali e di strategie miste, purtroppo raramente conosciuti e applicati nelle aziende, nonché nelle famiglie, con conseguenti eccessi di dirigismo anziché di *brainstorming* (processo di stimolazione e sviluppo creativo di idee). Nei team, infatti, sarebbe proficuo:

- garantire una elevata diversità caratteriale, di formazione, di genere non tanto attraverso *quote legali*, bensì per consapevolezza scientifica dei benefici! Solo così possiamo creare ottime strategie miste che richiedano, appunto, comportamenti e visioni *miste*.
- stimolare persino l'incomprensione, poiché la vera diversità si misura dal grado di incomprensione su alcune tematiche tra alcune persone, purché *alcune* non diventino *troppe*, ovviamente! Lo sforzo che compete a ciascuno è di cercare, poiché quasi sempre presente, il senso profondo dell'insensatezza (apparente) altrui.

Tant'è, quando due persone nel team si capiscono e sono d'accordo su *ogni* questione, allora una è di troppo! Addio Yes-(wo)men!

- impostare una metodologia semplice e replicabile di *brainstorming* periodico, per creare un clima rilassato dalla ripetizione di un *gioco* ben noto, ma ogni volta diverso per infiniti stimoli e perturbazioni contestuali;
- assicurare un vero Dialogo, che si nutre di diversità e incomprensioni sulla base della consapevolezza etimologica del termine: dal greco *dia-logos*, laddove *logos*, molto originariamente, indicava *la raccolta*, mentre *dia* indica un *tra* persone connesse da uno scambio comunicazionale. Insomma, il vero team è come il vero Dialogo: nulla nasce di nuovo e interessante da un solo partecipante al team, bensì *tra* i partecipanti. Il presupposto è che i partecipanti siano molto diversi tra loro e con la volontà di superare le naturali incomprensioni in forza di valori condivisi e sentiti, in

virtù di *sentimenti* di comunità;

- esprimere varie Funzioni S, ossia concepire l'applicazione di nuovi Sogni creatori per trasformare tematiche, problematiche o strategie critiche in possibili scenari futuri positivi. Il benefico effetto collaterale delle Funzioni S è l'emersione dal team di condivisione, motivazione e cammini individuali verso un comune orizzonte di Sogno. Solo con la passione di un Sogno condiviso nascono i grandi team, i veri team vincenti, i *Dream Team*;
- esprimere numerosi e sinceri *Grazie!*: il "la" di sane e sostenibili connessioni. Ma qui il compito diventa più difficile, e lo si vede bene in tanti team dominati da un individualismo competitivo, laddove è perlomeno raro percepire anche soltanto taciuti sentimenti quali: *Grazie, perché sei diverso da me! Grazie, perché non ti capisco (sempre)!*

Se poi, questo *Grazie!* tu riuscissi a esprimerlo sinceramente addirittura nell'essenziale team donna-uomo, con la profonda e scientifica consapevolezza delle reciproche naturali (bio)diversità, allora il resto del cammino è in discesa, e ti immergerai presto nella consapevole Felicità Sostenibile!

## **I nostri dadi speciali: emozioni, irrazionalità, disturbi psico-somatici, personalità plurime**

Ancora una annotazione teorico-pratica: la teoria dei giochi richiede, per un'ottimale strategia mista, l'uso di *dadi speciali* per alternare i diversi comportamenti in maniera non predefinita. Noi Esseri umani abbiamo una grande dotazione naturale rispetto ad altri Esseri viventi, poiché siamo in grado di esprimere complesse strategie miste vincenti avendo i dadi speciali incorporati in noi stessi: le nostre emozioni, la nostra irrazionalità, i nostri disturbi psico-somatici, le nostre personalità plurime e quant'altro garantisca un'alternanza mai predefinita di comportamenti diversi. Ciò non piace però a una cultura del controllo che ci vuole *uomini tutti d'un pezzo*, sempre coerenti fino in fondo. *Fino in fondo*, purtroppo, all'abisso nel quale conducono, come scientificamente noto, questi schemi mentali che non sanno interrompere processi e strategie predefinite anche a costo di escalation distruttive. Questo comportamento viene anche definito *Effetto Macbeth*, dall'omonima tragedia di William Shakespeare:

*Mi sono inoltrato nel sangue fino a tal punto che se non dovessi  
spingermi oltre a guado  
il tornare indietro mi sarebbe tanto pericoloso  
quanto l'andare avanti.*



## SEQUENZIAMENTO LOGICO DEI TEAM OTTIMALI

**La Natura è complessa e frattale**, e tali sono i nostri comportamenti →

non esiste un *giusto mezzo* →

**l'alternanza non pianificabile** tra comportamenti diversi (**strategie miste**) conduce alla soluzione, creazione, strategia ottimale →

consapevoli (**bio**)**diversità** permettono efficaci strategie miste →

alternanza più efficace con **dadi speciali** →

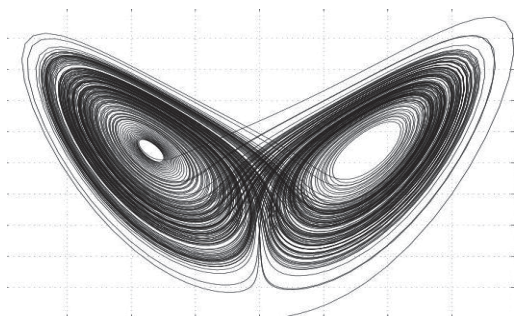
gli Esseri umani hanno dadi speciali incorporati →

**le emozioni, l'irrazionalità, i disturbi psico-somatici, le personalità plurime...** (esistono pure per una qualche utilità!) →

occorre sviluppare nel team comportamenti molto diversi fino alla incomprensione superabile però con regole dialogiche e con sentimenti di comunità condivisi.

Questo tratto del cammino è stato più irto dei precedenti. Ne sarà valsa la pena quando saprai esprimere, in una Vita Frattale, le tue individuali Funzioni S con l'applicazione di Sogni per trasformare un aspetto esistenziale da noioso a vivo, da infelice a sostenibilmente felice, da routinario a creativo, da deprimente a energizzante.

Ciò ti permetterà di trarre migliori benefici dalle Pratiche Esistenziali sia di Connessione alla Realtà sia di Dream Wellness & Therapy, realizzando uno stile di vita più coerente alla natura e alle conoscenze scientifiche. Uno stile di vita *frattale* che veda i comportamenti propri e altrui con gli *occhiali* dell'attrattore di Lorenz: una moderna e scientifica re-visione dell'antico diagramma cinese *Taijitu*.



Taijitu e Attrattore di Lorenz: due modalità di connessione di due poli di una dualità. Connessione semplice, statica, prevedibile nel Taitiju. Connessione complessa, dinamica, imprevedibile nell'Attrattore di Lorenz. Antica saggezza intuitiva, la prima, e moderna scienza dimostrata, la seconda.

## **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui, dopo aver affrontato i primi passi scientifici del cammino nella Felicità Sostenibile, ci siamo immersi molto più profondamente nella pratica e nella teoria di strumenti scientifici decisivi per completare il nostro cammino: i frattali e le strategie miste.

E' stato un impegnativo cammino per approfondire:

- la natura reale delle dualità, e delle loro apparenti inconciliabilità;
- il significato e le leggi interne dei team;
- la natura e le potenzialità benefiche del più essenziale dei team: la coppia donna-uomo;
- la possibilità di un più naturale, scientifico e felicitante stile di vita dall'applicazione delle conoscenze apprese: una Vita Frattale.

Abbiamo qui acquisito moderni occhiali per vedere la profonda semplicità (e persino eleganza) di fenomeni che appaiono caotici e turbolenti quando osservati senza una visione consapevole della dualità sottostante.

Gli stessi occhiali saranno utili per orientarci nelle numerose dualità quotidiane, attraverso le *lenti* della moderna e complessa evoluzione dell'antico schema visivo e mentale cinese *Taijitu*: l'attrattore di Lorenz.

Ora, andiamo a individuare la misura comune di ogni Felicità Sostenibile: quella dei Sogni.

## VI Passo. La misura comune a tutti: verso una univers(al)ità dei Sogni

Continuiamo questo cammino verticale, da palombaro, nelle profondità di noi stessi per poi riemergere con Felicità Sostenibile.

Partiamo dalla conclusione di Prospero:

*Siamo la sostanza di cui sono fatti i sogni*  
William Shakespeare (da *La Tempesta*)

Bellissima frase, vero? E se questa conclusione essenziale ed esistenziale alla quale arrivò Shakespeare, per voce del suo personaggio Prospero, non fosse solo una poetica espressione, e avesse invece reali basi biologiche e fisiche? Assurdo...?

### Mistici scientifici

Vediamo cosa ci dicono alcuni scienziati, meglio ancora: alcuni *Mistici scientifici* che hanno saputo vedere ben oltre l'ingannevole cortina della realtà animata:

- **Hans Driesch** ci mostrò la Potenza Prospettica degli embrioni e delle cellule staminali: impercettibili entità bio-chimiche al cui interno numerosi e diversi sogni di sviluppo attendono una perturbazione esterna, uno stimolo ambientale per evolvere in una delle potenziali prospettive di strutture, funzioni, Esseri possibili;
- **James Watson e Francis Crick** (premi Nobel) ci svelarono l'impercettibile struttura di tutta la realtà animata: il DNA, con la sua incredibile semplicità di soltanto 4 elementi costituenti (adenina, citosina, guanina, timina) capaci di comporre tutti i geni necessari per predisporre innumere-

- voli sogni di sviluppo verso sempre più complesse forme di vita co-prodotte con l'ambiente nel quale sono immersi;
- **Karl Bühler** ci mostrò il semplice principio etologico del Piacere della Funzione sottostante complessi comportamenti animali e umani che, nei modi più diversi e complessi, esprimono un sogno di sviluppo di una specifica funzione biologica e/o fisiologica verso migliori espressioni e connessioni con l'ambiente;
  - **Richard Dawkins** ci svelò il sogno di sviluppo del gene *egoista*, come da lui definito questo protagonista delle strutture genetiche nel suo omonimo libro del 1976. Il Gene Egoista ci ha definitivamente detronizzato dal centro della Natura dopo i precedenti *colpi di status* di **Mikołaj Kopernik** (l'Essere umano, a bordo della Terra, non più al centro dell'Universo) e **Charles Darwin** (l'Essere umano non più al centro privilegiato di un mondo creato). Sul trono della Natura, in realtà, siedono i geni con il loro egoistico sogno di eterna e massima diffusione mediante ogni Essere vivente sfruttato come ignaro e passivo *veicolo*. Sì... anche tu e io!

Altri Mistici scientifici svelarono ulteriori Sogni squarciando persino l'ingannevole velo della realtà inanimata:

- **Gabriel Delafosse** ci svelò l'intimità dei minerali e dei cristalli, scoprendone la Struttura Reticolare che permette il loro sogno di sviluppo dalla *prigione* del disordine alla bellezza dell'ordine mostrata da quarzi e diamanti, grazie all'ordinamento spaziale dei loro atomi;
- **Friedrich Nietzsche** intuì la Volontà di Potenza di *Tutto*, dall'umile quarzo, alla timida primula, all'innocuo granchio: ciascuno sogna lo sviluppo della sua potenziale prospettiva di *quarzità*, *primulità* e *granchità*, ossia della sua specifica *essenza*, della sua volontà di diventare ciò che profondamente è;
- **Frank Wilczek** (premio Nobel) ci svelò, insieme ad altri fisici, l'intensa "vita" del Nulla, ossia del Vuoto Cosmico. Esso è, in realtà, un Campo (quantistico), ossia una universale

struttura che connette energia e materia, covando coppie di particelle perfettamente duali (a *somma zero*), tanto da annullarsi (*annichilirsi*) quando si riuniscono. Questo Nulla cova sogni di sviluppo di «pensieri incarnati» (F.Wilczek) quali, per esempio, coppie di particelle elementari *quark* e *antiquark* in attesa di una perturbazione tale da dissociarle quanto basta per farle balzare fuori dallo stesso Nulla. Da questo istante, la loro esistenza potrà evolvere verso percettibili e dinamiche entità sempre più complesse: protoni, molecole, stelle, galassie e fino a... te!

Insomma, tantissimi Esseri della realtà animata e inanimata hanno nel loro intimo una «forma formante» (Johann Wolfgang von Goethe), un *seme* del loro sviluppo futuro, un sogno di sviluppo.

Ad animare forma formante, seme, sogno di sviluppo c'è una sorta di “spirito”, senza alcuna accezione soprannaturale: uno spirito *sognante*, come il Brahaman che ci viene tramandato dal testo induista *Prasna Upanisad*:

*Brahaman sognò la felicità della creazione*

## **Entropia e Spirito Sognante: La Universale Dualità**

Tutta la Natura animata e inanimata è immersa in una universale dualità che si concilia dimostratamente in infinite sostenibili commistioni: un po' particella e un po' onda, un po' materia e un po' energia, un po' qui e un po' là...

Queste fisiche dualità sottostanno tutte all'universale II Principio della Termodinamica che si può esprimere, senza poterlo dimostrare (ecco perché è “soltanto” un Principio), con due affermazioni:

- il Tempo scorre in una unica direzione, ossia il Tempo non può invertirsi (verso il passato) rendendo così i fenomeni irreversibili;
- tutti i fenomeni sono soggetti a una semplificazione delle

loro strutture a causa di disconnessioni graduali ma inesorabili e, per quanto detto, irreversibili.

La misura di tale processo imposto dal II Principio della Termodinamica è l'Entropia.

L'Universo è una "bilancia" che *sogna* un sostenibile equilibrio di una Universale Dualità.

Da una parte, l'Entropia che misura la tendenza naturale a un aumento delle disconnessioni tra gli elementi di una struttura; in altre parole, essa misura una tendenza naturale di ogni Essere alla scomposizione in parti più semplici, alla decomposizione.

Dall'altra, lo Spirito Sognante che tende naturalmente a diffondersi per realizzare il vero unico fine di tutti gli Esseri, di tutta la Natura, di tutta la Realtà: lo sviluppo, l'ulteriore complessità, la complessificazione. Con tale finalità, lo Spirito Sognante tende a permeare tutto sia per arginare l'incessante disconnessione entropica sia soprattutto per accrescere le connessioni tra gli elementi di un insieme.

In altre parole, lo Spirito Sognante è una tendenza naturale alla connessione di ogni Essere in insiemi sempre più complessi, tanto da permettere l'emersione persino della Vita, del Pensiero, della sua stessa Coscienza e Consapevolezza.

### **La misura comune**

Escludendo le *vittime* dell'entropia, ossia la materia *amorfa* senza più alcuna struttura e connessione complessa, quali il carbone, le rocce, i gas, possiamo valutare e misurare tutti gli altri Esseri inanimati e animati sulla base della loro più essenziale misura comune: il Sogno, di sviluppo, di crescita, di evoluzione, di diffusione, di potenza, di dominio...

L'Essere umano, in particolare, è l'unico Essere capace, nell'universo noto, di creare autonomamente e intenzionalmente ulteriori livelli di Sogni.

*Ho esagerato...?* Chiedi allora al carbone, alla grafite e al diamante la loro storia, e scoprirai che sono strettamente imparentati da una comune materia che li genera: il carbonio, soltanto carbonio, null'altro che carbonio. Eppure, quali differenze di aspetto e di caratteristiche! Quali diversi sogni! A fecondare la stessa identica materia, il carbonio, interviene o meno un sogno di sviluppo:

- *inesistente* nel carbone, che rimane quindi totalmente amorfo, senza struttura né connessioni interne tra gli atomi di carbonio: da lì non si sviluppa nulla;
- *bidimensionale* nella grafite, creando un reticolo cristallino tale da permettere agli stessi atomi di carbonio di organizzarsi e di svilupparsi a strati;
- *tridimensionale* nel diamante, creando un reticolo cristallino tale da permettere agli stessi atomi di carbonio di organizzarsi e di svilupparsi nello spazio.

In un caso il carbonio non sogna, negli altri sogna in modi diversi.

E tale Sogno del carbonio può continuare, con la collaborazione di altri elementi, fino a complessità indescrivibili, arrivando all'Orlo del Caos tra l'inanimato e l'animato, tra la materia e la vita come *aberrazione*, *sublime aberrazione*, della materia, di una materia che ha un grande e quasi-impossibile Sogno: la Vita.

## Il Campo Spirituale

*La materia è lo spirito visibile, lo spirito è la materia invisibile*  
Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling

Questa comunità di Sogni, tra Esseri *anentropici* (ossia anti-entropici, *ribelli* all'entropia) è il risultato di un universale Campo di connessioni dello Spirito Sognante, ossia un Campo di *Con-*



*nessioni della Realtà*. Questo Campo lo chiamiamo brevemente Campo Spirituale, senza accezioni soprannaturali.

## IMMERSIONE IN... : CAMPO SPIRITUALE

Il *sentiero* qui imboccato di **Campo** fisico associato d'ora in poi anche a termini quali *capacità sognante, Spirito Sognante, Spirituale* è l'unico che si discosta da percorsi già scientificamente noti, certificati, dimostrati senza però violare il Patto tra Noi:

- nessuna intenzione né accezione soprannaturale è attribuita a tali concetti;
- ogni concetto è definito operativamente, anche all'interno di vari "Sequenziamenti logici";
- le argomentazioni sono sempre falsificabili almeno in una qualche misura, data l'estrema novità del percorso che stiamo tentando.

Un sentiero che connette il cammino fin qui condiviso tra fisica, biologia, matematica, scienze cognitive e filosofia con un nuovo cammino, che potrà diventare un Nuovo Pensiero capace di connettere... fisica, biologia, matematica, scienze cognitive e filosofia, *ancora* ma a un livello più profondo, *a spirale*.

Si tratta quindi dell'unica ipotesi del cammino da sottoporre a un tuo cauto vaglio con la speranza che tu voglia comprenderlo per meglio falsificarlo e, a seconda di tale esito, criticarlo oppure approfondirlo e svilupparlo meglio insieme.

Qualora l'ipotesi di un possibile Campo Spirituale (come lo chiamiamo provvisoriamente oggi) superi un primo vaglio di falsificazione, attenderemo la fisica per comprendere fino in fondo un possibile prossimo **Campo fisico di...** ("Futuro"?)

“Proiezione temporale futura”? “Tempo”? *Chissà...*) capace di spiegare definitivamente la realtà universale con i suoi più tenaci misteri, quali: il suo 96% (sic!) di materia ed energia *oscura*, a oggi assolutamente ignota, e il paradossale *entanglement quantistico* con le sue connessioni *senza* Tempo tra particelle. Soprattutto, la fisica ci aiuterà a conoscere fino in fondo noi stessi con i nostri più antichi misteri e conseguenti angosce...

Posso comunque già confortarti con la garanzia che non si tratta di affermazioni analoghe alla «teiera che orbita tra la Terra e Marte» di Bertrand Russell... (esempio di affermazione non scientifica poiché non falsificabile con argomentazioni, bensì soggetta solo a un atto di fede).

In tale Campo fisico, in questo Spirito Sognante, pullulano spinte anentropiche che arginano le disconnessioni dell'entropia, spinte anentropiche risultanti da infiniti Sogni particolari che nutrono ed espandono lo stesso Spirito Sognante che li ha generati. E' una caotica e vitale danza cosmica di Shiva tra distruzione e creazione, tra morte e vita.



## SEQUENZIAMENTO LOGICO DELLA DUALITÀ UNIVERSALE: ENTROPIA E SPIRITO SOGNANTE

L'universo noto è soggetto al **II Principio della Termodinamica** →

l'Entropia aumenta disconnettendo tutto →

alcuni **Esseri, o Enti**, sono animati da uno **slancio di ribellione anentropica** →

specifiche strutture con capacità di replicarsi a scale e a complessità crescenti («**forme formanti**») permettono tale slancio →

lo slancio anentropico è indirizzato a una proiezione futura (**Sogno di sviluppo**) →

il Sogno (di sviluppo, creatore) è la **misura comune degli Esseri anentropici** →

il Sogno di ciascun Essere è espresso da una Sostanza universale →

lo **Spirito Sognante** anima e stimola una complessa rete di connessioni tra Sogni →

lo scambio comunicazionale di Sogni tesse il Campo di connessioni di Sogni →

Campo dello Spirito Sognante o **Campo Spirituale** →

tutti gli Esseri anentropici sono immersi nel Campo Spirituale →

**Spazio-Tempo** del Campo Spirituale ancora ignoto (come per l'Entanglement quantistico) →

le modalità, varietà e intensità delle connessioni degli Esseri tra loro, attraverso il Campo Spirituale, determina livelli diversi di **identità, percezione, empatia, coincidenza, attrattività.**

Riemergiamo finalmente nella nostra amata quotidianità con una maggiore consapevolezza scientifica, intima e intera, della realtà biologica e fisica, e soprattutto del Campo nel quale siamo immersi, dal quale siamo attraversati, e che noi stessi co-produciamo.

Questa consapevolezza della connessione, sia tra l'intimo e l'intero sia tra tutti gli Esseri animati e inanimati anentropici, ci permette di percepire e di stimolare intenzionalmente risonanze tra Esseri diversissimi, eppure accomunati, connessi, *imparentati*, poiché balziamo tutti fuori dalla stessa sostanza di cui sono fatti i Sogni: lo Spirito Sognante.

### **Impronta pitagorica**

Per giungere ai benefici pratici delle considerazioni precedenti, occorre iniziare a comprendere il *linguaggio* delle connessioni e delle risonanze tra Esseri ribelli all'entropia che sognano uno sviluppo verso maggiori complessità.

Riprendiamo qui una caratteristica essenziale dei fenomeni complessi, ossia quella di essere espressione di una sottostante logica molto semplice. Questa *logica molto semplice*, in natura, si esprime sempre in termini di rapporti numerici di qualsiasi tipo (razionali, irrazionali) che già le prime scuole filosofiche greche avevano ben compreso.

I Sogni, sappiamo, sono espressione della sostanza e del senso della Realtà che tende al continuo sviluppo e complessificazione di ogni struttura, controbilanciata dall'azione di incessante disconnessione misurata dall'entropia di un sistema.

Pertanto, la presenza di un Sogno emerge sempre e ineluttabilmente in forme, azioni, prodotti che portano con sé una *impronta pitagorica* del Sogno stesso, ossia specifiche proporzioni numeriche, relazioni di forme e/o di colore, connessioni e strutture di idee quasi sempre inconsapevoli e profondissi-

me, ma percepibili da specifici recettori sviluppati in milioni (miliardi, per la materia) di anni di evoluzione nella, e dalla, stessa realtà

*Se l'occhio non fosse solare,  
mai potrebbe guardare il sole*

Johann Wolfgang von Goethe (da *Zahme Xenien*)

*Risonanza* è il nome di un particolare e affascinante dialogo tra Esseri bio-chimico-fisici che hanno una qualche profonda misura comune, un denominatore comune delle loro diverse strutture capace di percepire un segnale dell'altro e di ritrasmetterlo.

Questa misura comune si esprime nell'impronta pitagorica di chi o cosa ha creato tale Essere animato o inanimato, e permette l'emersione di fenomeni anche sorprendenti, quali: la vibrazione indotta mediante onde sonore tra corde musicali diverse ma con una comune struttura vibrante; il pensiero indotto attraverso modalità comportamentali tra persone diverse ma una comune struttura di neuroni specchio; gli inconsapevoli *marcatori somatici* (comportamenti istintivi inconsci) indotti da memi tra Esseri diversi ma con comuni organi sensoriali; addirittura, l'incredibile e ancora inspiegato *entanglement quantistico*, ossia il cambiamento indotto, attraverso un (ancora) ignoto Campo, tra particelle diverse ma con una comune *struttura di accoppiamento* (ossia, una qualsiasi complementarità e/o simmetria di una grandezza fisica tra loro).

Grazie a questi e altri canali di connessione, ecco come il Sogno più oscuro del pittore risuona in me attraverso ignote leggi geometriche, cromatiche, figurative che ha impresso nel suo Quadro, e il Sogno più silente del musicista risuona in me attraverso inconsapevoli leggi armoniche e sonore che ha impresso nella sua Melodia, e il Sogno più muto del poeta...

Quadro, Melodia, Poesia... Esseri anentropici, anch'essi, nati da uno Spirito Sognante *umano*, e capaci di instaurare un dia-

logo di Sogni risonanti con altri Esseri sognanti, di diffondersi tra menti e persino di modificarle, nonché di esserne modificate evolvendo, anch'essi...

Boschi, Minerali, Fiori... Esseri anentropici, persino loro, emersi da uno Spirito Sognante *naturale*, e capaci di instaurare un dialogo di Sogni risonanti con altri Esseri sognanti. Esseri con una loro anima, come già definita e senza accezioni animistiche o soprannaturali.

### **Luoghi di Sogno**

Cattedrali, Boschi, Templi, Spiagge, Borghi, Sorgenti, Musei, Caverne... sia Esseri sia *Luoghi di Sogno*, capaci di stimolare, amplificare, diffondere dialoghi di Sogni risonanti tra Esseri sognanti. Questi luoghi di Sogno stimolano e nutrono il Campo di connessioni attraverso immagini, forme, storie, personaggi, fama, mito, impronte pitagoriche e recondite armonie che evocano Sogni altrui anche antichissimi, raccolgono e accomunano Sogni diversi attuali, e stimolano Sogni nostri che entrano in circolo in questa risonanza di Spirito Sognante senza tempo.

Questa risonanza di sottilissimi e appena intuibili *fili* di connessione facilita in noi, quando ci immergiamo in essi, lo stimolo, la creazione, l'assorbimento, la condivisione e lo scambio di Sogni.

I Sogni ispirati da tali luoghi donano un iniziale benessere poiché stimolano nuovi Sogni in un Essere sognante capace di assorbire la bellezza delle loro recondite armonie. A quest'ultima funzione provvedono specifici *recettori* sviluppati da un vivo Spirito Sognante, che viene quindi nutrito da tali Sogni *ambientali* per restituire nuovi Sogni allo stesso luogo.

Givers gain!: Chi dona (Sogni ne) riceve! Questo è il più profondo principio della Spiritualità Scientifica.

Comprendiamo meglio ora il senso di un salutare comandamento già incontrato: Esponiti alla Bellezza!

E' benefico, nutriente, terapeutico e *felicitante* stabilire variegate connessioni con lo Spirito Sognante di altri Esseri in un dialogo che nutre anche la nostra capacità di sognare, e con essa la nostra salute, il nostro benessere psico-fisico e il nostro Spirito. Questo dialogo consolida la Felicità Sostenibile che ci stimola sia a esporci sia a esprimere altri Sogni: un salutare circolo virtuoso spirituale!

In tali luoghi di Sogno non occorre studiare, memorizzare, registrare, classificare ciò che si vive. Basta semplicemente esporre il proprio Spirito Sognante a quelli presenti per un reciproco nutrimento, anche tornando più volte in un dato museo, caverna, tempio...

Insomma: Esponiti ai Sogni altrui, consapevolmente!

☛ Ti è mai capitato di essere in uno stato di afflizione, di noia o di apatia profonda improvvisamente *evaporato* dal concepimento di un possibile Sogno tuo, o dal coinvolgimento in un Sogno altrui, o dalla semplice permanenza in un luogo di Sogno? Ne è forse seguito uno stato di motivazione, di voglia di fare che ti ha rimesso in cammino?

## **Sogno e Vita**

*Sognare è Vita*, essendo entrambi della stessa sostanza come ci ha suggerito Prospero.

Ne consegue: *Non sognare è morte*, o perlomeno malattia.

*Lentamente muore  
chi diventa schiavo dell'abitudine,  
ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,*

...

*Lentamente muore chi non rischia la certezza per l'incertezza  
per inseguire un sogno.*

Martha Medeiros (da *Ode alla vita*)

Tutti «muoiono lentamente», ovvio, ma chi non sogna accelera notevolmente tale graduale e naturale processo di disconnessione, di decomposizione rispetto a chi, invece, sogna. Chi sogna si vaccina inevitabilmente contro abitudini sclerotizzate e routine, alcuni tra i peggiori nemici della Felicità Sostenibile poiché antagoniste del cambiare, del rischiare, dell'osare per, appunto, un Sogno.

Per la nostra salute e vitalità, i Sogni sono efficaci antiossidanti, oltre a essere terapeutici placebo.

Abbiamo già condiviso quanto la cultura del risultato esasperato sia in conflitto con una cultura della Felicità Sostenibile, e quanto la prima insegni istruzioni per l'infelicità svalutando i Sogni, anche mediante confusioni lessicali e concettuali e, persino, con l'assimilazione dei Sogni creatori ai sogni onirici, irreali e inconcludenti. Ciò da tanto tempo, e con il momento più drammatico nel rogo del libero pensatore e sognatore Giordano Bruno in Campo de' Fiori, il 17 febbraio del 1600.

*Una fiammata che spese un Libero Sognatore,  
un faro per orientare Sogni di milioni di altri  
per i secoli a venire*

La svalutazione dei sogni ha prodotto, con secoli di condizionamenti culturali, un notevole livello di *atrofia* della capacità di sognare, sempre più consolidata da moderni succedanei, quali il cinema e la televisione continuamente lì a propinare sogni che inducono bisogni e che indeboliscono ulteriormente la capacità sognante. Lo Spirito Sognante ricerca comunque, per esigenza vitale, Sogni da vivere, ma si adegua talvolta a sogni *inconsapevolmente imposti* da altri al lavoro, in politica, in famiglia...

Sempre meno sappiamo sognare correttamente e in modo sano. Non viene purtroppo insegnato nelle scuole:

- *come* sognare, creando idee e scenari fuori dagli schemi abituali: un pericolo per sistemi conformisti, tradizionalisti, di controllo;



- *quanto* sognare, affrontando quei Sogni che ci si possa concretamente permettere, poiché il proprio Sogno si configura come tale quando gli altri iniziano a non crederci, e ciò richiede la consapevolezza di dover ineluttabilmente affrontare opinioni e giudizi ostili, e/o rischi non condivisi, persino talvolta solitudine.

La grande dote richiesta dallo Spirito Sognante è di saper credere a un possibile futuro malgrado gli increduli, la cultura dominante, le risorse o le conoscenze oggi disponibili.

- la conoscenza di nutrimenti, veleni e vaccini per mantenere i Sogni in salute.

Tra questi, un particolare ruolo già noto a molti è rivestito dal placebo, poiché il Sogno nutre una prospettiva positiva, per esempio di nuova salute psico-fisica, la quale stimola ulteriori Sogni. Tale circolo virtuoso è talmente benefico, come dimostra l'applicazione dell'effetto placebo in molti contesti, che andrebbe insegnato, praticato, sviluppato molto di più a scuola e nella vita quotidiana. Ancora più importante è, però, il caso di coloro che, non credendo in una prospettiva positiva, indurranno un malefico *nocebo* che peggiorerà sicuramente le prospettive future e, con esse, lo stato di salute psico-fisica.

Il *nocebo*, tipico di ipocondriaci e pessimisti, nutre le *profezie auto-avverantisi* confermando le più scure previsioni. Chi pensa in negativo è causa delle negatività stesse che co-produce rinunciando a ogni slancio verso un futuro migliore. L'entropia lo invade...

Allora, consapevoli di ciò, potremo applicare intenzionalmente Sogni alla nostra salute psico-fisica, nonché alle attività della nostra quotidianità, attuando un paradossale auto-comandamento: *Placèbati!*

- *la gestione* dei Sogni: sono proprio i Sogni, con lo spazio-tempo che creano nelle nostre vite, a determinare la qualità, la salute, il piacere, la Felicità Sostenibile, l'Auto-stima e l'eventuale stato OUTIN di ciascuno nelle diverse

quotidianità che abita: lavoro, famiglia, politica, sesso, interessi.

E' decisivo, quindi, saperli *maneggiare* appropriatamente per evitare che distorcano negativamente il nostro spazio-tempo, tipicamente quando i Sogni non sono realmente nostri oppure quando non ci crediamo abbastanza;

- la consapevolezza scientifica dei Sogni e delle sue leggi, tra le quali, fondamentale, il paradosso dei Sogni: la realizzazione di un Sogno (di carriera, matrimonio, fama, ricchezza...) comporta fisiologicamente l'accelerazione di un processo di disconnessione, di decomposizione, di malattia, se non rinasce un nuovo Sogno a mantenerci in cammino. Insomma: guai a realizzare *l'ultimo* Sogno!

## **Università dei Sogni, per diventare Sogno d'lo**

Questo cammino è dedicato a chi è sostenibilmente felice ma non lo sa (ancora).

Non lo sa, plausibilmente, poiché forse nessuno ha condiviso questo cammino prima.

Il cammino di conoscenza va condiviso con qualcuno che l'ha già percorso, con qualcuno che voglia anche per ciascun altro una Felicità Sostenibile e conseguente Autostima, anziché volere che gli altri siano infelici.

Occorre una Università dei Sogni, con *Dream Coach* competenti per diffondere una moderna Dream Wellness & Therapy con le relative pratiche esistenziali di Felicità Sostenibile.

Perché, anche per sognare, soprattutto dopo generazioni di atrofia sognatrice, occorrono competenze, cautele, consapevolezza, metodologie.

In realtà, ci hanno insegnato fin da piccoli, e da millenni, a sognare... *l'aldilà!* Per meglio promuovere questo "sogno" di aldilà, è stata tristemente infangata *l'aldiquà*, con quotidiani dosi di veleno da innumerevoli predicatori di tutte le epoche e,

oggiogiorno, dai mass media, telegiornali in testa. Un millenario *marketing dell'aldilà* che richiede oggi una determinata volontà di stimolare, sviluppare ed esercitare la capacità di sognare nell'aldiquà, per migliori connessioni e vite nelle nostre sacre quotidianità, attività, relazioni. Per nulla facile, tant'è che l'atrofia continua con la crescente assuefazione alle *macchine* di sogni facili: cinema e televisione.

Il sommo compito di una Università dei Sogni è quindi di rivalutare i Sogni creatori e le relative Funzioni S per applicarli al meglio nella vita di tutti i giorni.

Sognare è una ArTecnica, una prolifica convivenza di Arte e Tecnica: soggettiva, creativa e irripetibile la prima, oggettiva, metodica e replicabile la seconda.

Sognare, visualizzando scenari di nuove connessioni future, è una complessa capacità fondata su svariate connessioni in noi, tra cervello e corpo, e intorno a noi, con l'ambiente.

Sappiamo già che tali connessioni tra cervello, corpo e ambiente creano la mente. Siamo tutti connessi, ma non abbiamo una visione chiara e consapevole di quanto e come lo siamo.

Affrontiamo ora questa Connessione (ancora) *Oscura* con una sorta di "mantra" o "preghiera" assolutamente laica, filosofica, spirituale:

Conosci e Sii i tuoi Sogni, poiché Tu sei Sogno.

Io conosco me stesso: io sono Sogno d'Io.

Io divento ciò che sono: sii i tuoi Sogni.

Io vivo appagamenti che le ricchezze non possono pagare:  
più Sogni e meno bisogni.

Io (com)muovo l'Amore diventando il Sogno dell'Altro.

Io libero il mio libero arbitrio: io sono d'Io,  
non di pusher di "sogni".

Io riverbero sui miei prossimi lo Spirito Sognante in me:  
Givers gain!

Io sono libero da falsi sogni esterni, benèfici solo ad altri.

Io sono libero di esprimere la leggerissima Sostanza del mio vero Essere e della mia Vera Identità: lo Spirito Sognante *in me*.

## **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui, dopo aver compreso come iniziare a orientarci con nuovi occhiali nelle dualità della pratica vita quotidiana utilizzando la misura e il metodo del Sogno creatore, siamo discesi nelle profondità abissali degli Esseri animati e inanimati chiedendo aiuto a *Mistici scientifici*. Questi hanno saputo applicare le scienze per squarciare il velo che impediva di scorgere le leggi più profonde e nascoste della realtà. E la sorpresa risiede nella scoperta di ciò che mistici di tante epoche e culture avevano intuito e che Prospero (*alias* W.Shakespeare) ha splendidamente espresso con: *Siamo la sostanza di cui sono fatti i sogni*.

Confermata così, scientificamente, nel Sogno (creatore, di sviluppo) la misura comune di tutti gli Esseri che si *ribellano* all'entropia, ci siamo ritrovati permeati da un Campo di Spirito Sognante che determina la struttura che connette tutti gli Esseri anentropici, esattamente come avviene per tutta la materia ed energia nota nell'universo.

L'immersione in tale Campo Spirituale e l'esposizione consapevole ai Sogni altrui, favoriti anche da benefici Luoghi di Sogno, arricchisce la nostra capacità di sognare e, con essa, la nostra Felicità Sostenibile.

In pratica, però occorre reimparare a sognare perché, dopo secoli di atrofia di capacità sognante, molti non hanno interesse a insegnarlo, e altri non saprebbero come, soprattutto senza basi scientifiche.

Nasce un Sogno: una Università dei Sogni per educare tutti all'emersione diffusa di Felicità Sostenibile attraverso l'applicazione di Sogni nella sacra quotidianità, con personali Funzioni S.

Il futuro *Dream Coach* potrà insegnare essenziali aspetti della nostra Felicità Sostenibile, quali: come e quanto sognare, la gestione e i nutrimenti efficaci per i Sogni, i fondamenti

teorici e pratici di una moderna Dream Wellness & Therapy, le più efficaci Pratiche Esistenziali di Felicità Sostenibile.

Imparare tutto ciò è una ArTecnica di comprensione e di utilizzo consapevole di innumerevoli connessioni complesse, talvolta (ancora) *oscure*.

**VII Passo. La Struttura che connette: neuroni specchio, memi, cellule staminali, risonanza, entanglement, coincidenze non-casuali. C'è un metodo nella fortuna!**

*Nei cieli di Indra, si dice che esiste una rete di perle disposte in tal modo che, se osservate una di esse, vedete tutte le altre che vi si riflettono. Allo stesso modo, ogni oggetto nel mondo non è fatto solamente di se stesso ma comprende tutti gli altri oggetti e in definitiva è tutti gli altri oggetti*

Dall'*Avatamsaka Sutra* (Canto della Ghirlanda: una raccolta di testi della tradizione del Buddhismo Mahāyāna, III sec d.C circa) a oggi, grazie ai mistici scientifici incontrati, abbiamo compreso come tutta la Natura anentropica sia esattamente come l'ha descritta questo stupendo Canto. La Rete di Indra rappresenta sia gli organismi animati, che nel loro intimo hanno un DNA che ha in sé la potenza prospettica che sogna l'organismo intero, sia le organizzazioni inanimate, che nel loro intimo hanno un reticolo cristallino che ha in sé la forma formante che sogna il diamante intero. E tutti questi *Interi* rispecchiano nella loro forma, nel loro comportamento e nelle loro funzioni, attraverso recondite armonie di impronte pitagoriche, i loro *Intimi* che li avevano prospettati.

Potenza prospettica, forma formante e, ancora, la nietzscheana volontà di potenza, tutte trovano la loro essenza in una profonda capacità sognante per proiettare ignote e/o impercettibili strutture intime verso futuri sviluppi di complesse strutture intere che, a loro volta e nei modi più diversi, riflettono la struttura intima che le ha generate (DNA, reticolo cristallino, cellula staminale...).

La domanda di Gregory Bateson (in *Mente e Natura, un'unità necessaria*):

*Qual è la struttura che connette il granchio con l'aragosta,  
l'orchidea con la primula e tutti quattro con me? E me con voi?  
E tutti noi con l'ameba da una parte e lo schizofrenico dall'altra?*

può trovare una risposta moderna nel concetto di Campo, qui impregnato di Spirito Sognante, che infonde in ciascuno una capacità di sognare per esprimere individuali sogni di sviluppo di forme, di comportamenti, di pensieri già insiti nella loro struttura più intima.

I possibili plurimi Interi sono quindi espressioni di un Intimo, e in questo tutti si riflettono con leggi bio-chimico-fisiche semplici e chiare, capaci di essere in risonanza con altri diversi Interi aventi però un simile o identico Intimo, in una complessa *matassa* (*entanglement*) di cui è spesso umanamente impossibile vedere le connessioni.

### **Coincidenze non-casuali**

Connessioni che emergono però, spesso sorprendentemente, nelle (apparenti) coincidenze, meglio: nelle Coincidenze non-casuali.

La nostra epoca scientifica, nell'abbandonare limitanti schemi deterministici e dogmatici, ha scoperto il ruolo importante della statistica, della distribuzione casuale di alcuni fenomeni, creando però un nuovo *idolo*: il Caso. Dalle leggi economico-finanziarie a quelle sociologiche, si è fatto della già citata distribuzione gaussiana, e delle sue norme statistiche, un nuovo dogma. La distribuzione gaussiana vale però solo per fenomeni connessi in modo estremamente semplice e noto o, a maggior ragione, per fenomeni semplificati, approssimati, sezionati sulla carta o in laboratorio. Quasi tutti gli eventi del mondo reale, di nostro interesse quotidiano, sono invece connessi tra loro in modo complesso, anche se ciò non ci spaventa più grazie agli occhiali acquisiti con l'attrattore di Lorenz per

vedere la profonda semplicità della complessità. In questi ambiti reali vige il concetto di casualità condizionata: una “casualità” co-prodotta, ossia, reciprocamente condizionata tra diversi fenomeni intergenti attraverso una matassa di connessioni non sempre visibili e comprese.

Il già accennato Effetto Farfalla (dal titolo di una conferenza del 1972 di Edward Lorenz: *Può il battere d'ali di una farfalla in Brasile scatenare un tornado in Texas?*) esprime proprio la capacità dei sistemi complessi di attuare cambiamenti grandi e/o remoti, e comunque percettivamente scorrelati a partire da piccoli e/o distanti cambiamenti. Due eventi molto diversi per dimensioni, spazio e tempo possono essere una pura coincidenza, possono essere misteriose sincronicità oppure possono essere, in sistemi molto complessi, co-prodotti: reciprocamente condizionati, stimolati, attratti.

Ha ancora senso distinguere due Esseri in una complessa Connessione della Realtà? No, come ha poco senso distinguere dare e ricevere, oppure egoismo e altruismo nell'esperienza del Givers gain!. Come poco senso ha distinguere una particella da un'altra nell'esperienza dell'entanglement quantistico. Come poco senso ha distinguere io e tu nell'esperienza del vero amore.

L'Effetto Farfalla provoca alcune tipologie di *emersione di sorprese*, ossia di fenomeni assolutamente indeducibili dalle connessioni note tra gli elementi di un sistema complesso.

Ebbene, è semplicistico ed errato credere che i fenomeni che riguardano la complessa realtà siano esclusivamente connessi o da leggi deterministiche (note e prevedibili in ogni caso) o da leggi statistiche (note ma prevedibili solo su un grande numero di casi, non individualmente).

☛ Sarà capitato anche a te di aver sperimentato fenomeni molto sorprendenti, soprattutto in situazioni con elevati livelli emozionali e/o sentimentali, quali appunto le coincidenze non-casuali. Oppure no...?

Le coincidenze non-casuali sono eventi, pensieri, comportamenti all'apparenza casuali ma in realtà derivati da invisibili



*fili* di leggi fisiche e bio-chimiche, alcune delle quali a noi ancora ignote o inconsapevoli, mentre altre rappresentano recentissime scoperte.

Le coincidenze non-casuali sono “scintille” che testimoniano la presenza di impercettibili e/o ignote connessioni tra Esseri Sognanti immersi in un Campo Spirituale di Sogni che comunicano, si riflettono, risuonano tra loro. L’espressione di tali Sogni e delle associate impronte pitagoriche fisiche che le individuano è talvolta intercettata dalla percezione di specifici organi. Quanto più estesa e più intensa la rete delle Connessioni della Realtà, e tra noi e la realtà stessa, tanto più frequente e intensa è l’emersione di coincidenze non-casuali.

Quanto più la nostra mente è connessa, attenta e consapevole, tanto più tali invisibili *fili* di connessioni sono percepiti con la conseguente possibilità di (at)tirarli intenzionalmente.

A percepire le Connessioni della Realtà provvedono varie forme note (e non) di Recettori: questi intimi sensori biologici, chimici o fisici presenti in ciascun Essere percepiscono dall’ambiente segnali bio-chimico-fisici di forme, dinamiche e relazioni che rappresentano l’espressione dei Sogni di altri Esseri e delle relative impronte pitagoriche.

Tra questi è fondamentale conoscere, per sviluppare consapevolmente ottime connessioni con gli altri e con l’ambiente, il silente scambio comunicazionale che avviene mediante i Neuroni Specchio, svelatoci dal team di Giacomo Rizzolatti nel 1995, le potenzialità dei quali sono oggi appena note. Queste strutture *hardware* (fulminei circuiti neurali), senza operazioni *software* (lenti processi coscienti), permettono l’immediata decodifica e comprensione di debolissimi segnali bio-fisico-chimici. I neuroni specchio riflettono nel mio corpo&cervello ciò che ha animato un tuo comportamento, ossia un tuo pensiero anche inconscio. Gli stessi neuroni specchio riflettono nel mio corpo&cervello l’emozionante Sogno che emerge da inerti tele e colori di Quadri, da invisibili strutture molecolari di Cristalli...

I miei neuroni specchio ricostruiscono un pensiero, come fosse autonomamente mio, rispecchiando un tuo pensiero giuntomi inconsapevolmente mediante memi, ossia *pensieri incarnati* in virus mentali trasmessi ai miei sensi sotto forma di sciami di segnali chimico-fisici (immagini, suoni, odori, movimenti, posture...).

Io penso il tuo Pensiero, io sogno il tuo Sogno, senza saperlo.

Un altro recettore ormai noto da tempo, e fondamentale per gli sviluppi della medicina, è rappresentato dalle Cellule Staminali: esse riflettono lo specifico stimolo dell'ambiente circostante per assecondarlo esprimendo uno dei numerosi possibili sogni di sviluppo in esse presenti, e creando quindi una cartilagine, un nervo, un osso, un occhio, un'ala, una piuma funzionale al contesto.

Passando al mondo inanimato, troviamo in tutte le strutture fisiche quelle impronte pitagoriche che permettono il fenomeno della risonanza, capace di riflettere nel corpo di un sistema fisico comportamenti che, per esempio, lo fanno vibrare insieme a una diversa corda di chitarra in virtù di specifici rapporti numerici tra le dimensioni geometriche delle due corde.

## **Entanglement quantistico**

Infine, la fisica è ancora alle prese con il paradosso EPR (Einstein, Podolsky, Rosen) anche definito Entanglement quantistico: una capacità ancora ignota di recepire a qualsiasi distanza, e quindi persino oltre il limite teorico della velocità della luce, un cambiamento di comportamento tra due particelle *accoppiate*. Tale accoppiamento è relativo a una grandezza complementare e/o simmetrica, quale lo *spin* (una specifica grandezza fisica) che può essere, per esempio tra due fotoni, pari a +1 nell'uno e -1 nell'altro. Ebbene, inspiegabilmente a oggi, esperimenti fisici hanno dimostrato che registrando o modificando lo spin di una particella qui, l'altra posta a distanza

remotissima garantirà immediatamente il suo spin coerente con la prima: una incredibile connessione assoluta, un *comune sogno di coincidenza!*

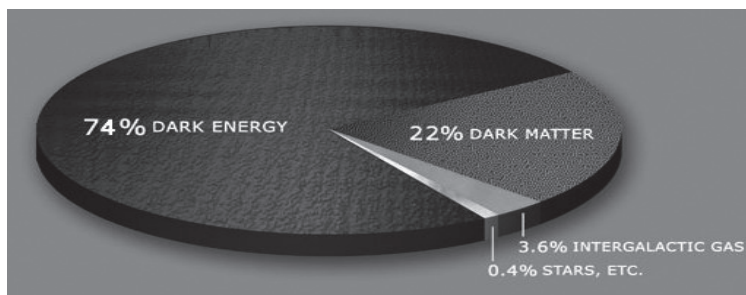
Chissà quali altri recettori e connessioni scopriremo per sostenere il Sogno originario dell'universo: la necessaria coincidenza delle leggi fisiche in una struttura che connetta tutte le particelle e le forze interagenti per determinare le loro masse, i loro spin, le loro energie in un coerente mosaico universale dal quale emerga il loro equilibrio, il loro Senso.

Chissà quali altri Campi scopriremo capaci di connettere particelle, forze, spazio e tempo in quel 96% della materia ed energia nell'universo ancora *oscuro*, ossia a noi ignoto, con possibili incredibili comprensioni di fenomeni ancora incomprendibili della nostra vita umana.

Infatti, persino l'importantissima scoperta del Bosone di Higgs, teorizzato nel 1964, scoperto nel 2012 e ufficialmente confermato il 6 marzo 2013, è stata determinante per confermare una specifica teoria fisica, il Modello Standard, che fornisce però la piena comprensione soltanto del 4% della materia ed energia conosciute nell'universo.

Ciò richiama l'aforisma spirituale già incontrato:

*La materia è lo spirito visibile, lo spirito è la materia invisibile*  
Friedrich Wilhelm Joseph von Schelling



Distribuzione nell'Universo noto della materia e della energia *oscuro* (dark), rispetto a quelle *visibili* ( gas intergalattico, stelle, pianeti...)

Bosone di Higgs, materia oscura, entanglement quantistico... Cosa c'entra tutto ciò con noi? Forse nulla, forse poco, forse tantissimo, ma l'analogia tra connessioni umane e fisiche ancora incomprese rappresenta un utile stimolo a una nuova apertura mentale verso ulteriori possibili connessioni.

Le connessioni umane ancora ignote note rappresentano forse anch'esse il 96% delle possibili connessioni? Oppure la straordinaria scoperta dei Neuroni Specchio ha colmato da sola tale vuoto...? Chissà!

La fisica non si ferma e, coraggiosamente, avanza con un cammino di consapevolezza nella Connessione della Realtà.

### *La Fisica più avanzata è spirituale*

Tornando alle coincidenze non-casuali, utili per comprendere e valutare consapevolmente e proficuamente la struttura che connette la realtà, ti invito a valutare il seguente:

☛ Quante volte, quando, come e con chi ti è capitato di sorprenderti esclamando *Che incredibile coincidenza!...?*

Noterai che tali incredibili coincidenze sono molto spesso associate a persone, oggetti o eventi con una intensa connessione emozionale e/o sentimentale. Noterai come siano situazioni in cui i tuoi organi, cerebrali e corporali, siano all'erta, ben focalizzati e molto sensibilizzati alla percezione di tutto ciò che riguarda determinati eventi, persone, oggetti.

☛ *Come faccio ad attirarli?*, ti sarai persino chiesto di fronte a coincidenze particolarmente bizzarre, che sembrano molto poco casuali e molto *attratte*... Vero?

Tra i numerosi noti, e chissà quanti ignoti, recettori di cui disponiamo, ecco emergere la possibilità tra più persone, o tra persone e specifici oggetti o eventi, di entrare in connessione, in uno scambio comunicazionale inconsapevole, attraverso recettori e connessioni non sempre fisicamente, chimicamente o psicologicamente noti.

## L'Intelligente Hans

Un caso interessante di connessione sottile, seppur semplice e persino simpatico, riguarda l'Intelligente Hans, che nella Germania di inizio '900 stupì pubblico e studiosi perché sapeva *fare di conto*. Ti informo che Hans era un cavallo...!

Studi ed esperimenti condotti su Hans dimostrarono la sua incompetenza aritmetica, ma svelarono una più importante competenza, utile anche a noi Esseri umani spesso incapaci di ciò: percepire consapevolmente sottilissime e inconsapevoli variazioni nei nostri interlocutori.

Il cavallo Hans, di fronte a una semplice operazione aritmetica come  $3 \times 4$ , iniziava a battere lo zoccolo fino ad arrivare a 12 e, *intelligentemente*, si fermava. Ma non per intelligenza aritmetica di cui era sprovvisto, bensì per una sorta di intelligenza *memetica*. Hans era in grado di cogliere infime e impercettibili, dai più, alterazioni dei corpi del pubblico in attesa dell'unica risposta giusta: il dodicesimo colpo di zoccolo. Scattava qui l'attesa del pubblico: *Hans, si sarebbe fermato?* Tale semplice domanda-pensiero è sufficiente per modificarci, magari solo infimamente. Hans aveva la rara dote di percepire tale alterazione dello stato del pubblico e, come fosse stato un comando esplicito del suo ammaestratore, si fermava.

Gli studiosi scoprirono ciò semplicemente eliminando ogni persona dallo sguardo di Hans dopo la domanda postagli dal suo istruttore: lo zoccolo smetteva di battere casualmente, e comunque sempre erroneamente.

Tutto qui, ma non è poco, anzi.

## Mente: $M = ac^2$

Sapere usare nella vita quotidiana la dotazione, perlopiù atrofizzata, di recettori capaci di cogliere l'inespresso e, persino, l'inconsapevolmente pensato dei nostri interlocutori, può generare significativi benefici alla reciproca Felicità Sostenibile.

In contesti molto complessi, la nostra capacità di percepire e di stimolare sorprese dalla realtà, in termini di coincidenze non-casuali, è la conferma e persino la misura del grado di connessione tra l'ambiente, il corpo e il cervello, e questa triade è la *Mente* ( $M = acc = ac^2$ ).

Se Louis Pasteur, nel XIX secolo ci ha insegnato che

*Il caso favorisce le menti preparate,*

oggi giorno possiamo chiarire tale intuizione con:

*Il caos favorisce le menti connesse*



### **La Sorpresa e la coincidenza con il Campo Spirituale**

La sorpresa di una coincidenza non-casuale è la misura e il risultato della connessione ambiente-corpo-cervello, come lo sarebbe una scintilla tra elementi connessi da un campo elettrostatico.

Quanto migliore e maggiore la connessione, tanto più intense e frequenti le coincidenze e le relative sorprese, fino al grado massimo di connessione: la *coincidenza* tra corpo, cervel-

lo e ambiente, appannaggio di Mistici che entrano in sublime Connessione alla Realtà mediante loro eccellenti connessioni esterne nell'ambiente (OUT), perfettamente *entangled* (aggroviolate, ammatassate) con le loro connessioni interne (IN). La loro mente è perfettamente connessa, fino a esserne *coincidente*, con il Campo delle connessioni intorno e in loro stessi.

Non è un banale gioco di parole, ma la coincidenza con il Campo s-catena coincidenze non-casuali di intensità e frequenza sconosciute a chi è poco o nulla connesso alla realtà.

Come anticipato, ciò sviluppa una mente più sensibile, più ricettiva e attiva, ulteriore. Ne emerge una OltreMente e, con essa, lo stato OUTIN di intensa connessione tra OUT e IN. Lo stato OUTIN è proprio dell'Orlo del Caos, quella regione dei fenomeni a elevata complessità dove *sgorga la creatività e sboccia la vita* (Ilya Prigogine), in equilibrio tra la eccessiva semplicità, che ammazza la creatività da una parte, e la eccessiva turbolenza, che ammazza la vita dall'altra.

Lo stato OUTIN è lo spazio-tempo della creatività, della creazione *mia di me, di me stesso come causa* (Baruch Spinoza): è Sogno d'Io.

## **IMMERSIONE IN... : COINCIDENZA CON IL CAMPO SPIRITUALE.**

«Un giorno Chuang Tzu si addormentò e, mentre dormiva, sognò di essere una farfalla che volava in estasi. E quella farfalla non sapeva di essere Chuang Tzu che sognava.

Poi Chuang Tzu si svegliò e, a giudicare dalle apparenze, era di nuovo se stesso, ma ora non sapeva se fosse un uomo che sognava di essere una farfalla o una farfalla che sognava di essere un uomo.»

Il filosofo e mistico cinese del IV secolo a.C., Chuang Tzu, ci apre a un concetto di *relatività assoluta*, equivalente a quello di Arthur Schopenhauer che dichiarava « Si era, fin dai tempi più antichi, riconosciuto l'uomo come microcosmo. Io ho rovesciato il principio e dimostrato il mondo come *macroantropo*, in quanto volontà e rappresentazione esauriscono l'essere dell'uno e dell'altro.»

Insomma, tornando a noi stessi e al Campo Spirituale, ossia alla Connessione della Realtà alla quale siamo più o meno *connessi*, emerge spontanea la domanda radicale: siamo noi connessi al Campo oppure siamo noi stessi una Connessione della Realtà assolutamente organica alla più estesa Connessione della Realtà che chiamiamo Campo? Siamo connessi a qualcosa o siamo noi un *qualcosa* del Campo? Siamo noi a rappresentare mentalmente la Realtà, il Campo, l'Universo, o siamo noi stessi un'indistinguibile goccia condensata, distillata di tutto ciò?

La risposta, amico mio, sta nel Campo Spirituale, frattale per struttura e per logica, che non conosce quindi "o" ma soltanto "e": noi siamo delle *stille* del Campo, e il Campo è co-prodotto dai nostri Sogni.

Qui si s-catenano le sorprese...

La Sorpresa è una caratteristica basilare dei sistemi molto complessi, e persino un criterio di qualifica della Complessità stessa: i sistemi complessi, con la loro capacità di auto-organizzarsi in maniera imprevedibile, esprimono sempre l'emersione di una o più caratteristiche non deducibili dalla loro struttura nota: un'Aquila da innumerevoli sequenze di soltanto quattro elementi costituenti il DNA, un Pensiero da matasse di decine di miliardi di neuroni e sinapsi...



La Sorpresa può diventare, da mera esperienza passiva subìta, nel bene o nel male, una misura e una consapevolezza della nostra connessione con la realtà molto complessa intorno a noi, un evento co-prodotto dall'interazione tra noi e la realtà, una intenzionale attrazione di persone, cose, fenomeni.

Una complessa Connessione alla Realtà può garantire una nostra piena immersione nel Campo di connessioni che crea la Realtà: il Campo Spirituale.

Una olistica Connessione alla Realtà nutre ed è nutrita dallo Spirito Sognante che permea il Campo, nutrendo anche in noi benefiche Funzioni S con applicazioni di Sogni alle quotidiane attività, relazioni e vite. Questi stimolano Sogni in e da altri Esseri in connessione con il Campo, e quindi con noi, in uno scambio comunicazionale di Sogni che ci connette sempre meglio al comune Spirito Sognante nostro e altrui. E' ancora, e sempre più, lo stupendo circolo virtuoso spirituale del Givers gain!

Ne emerge spontaneamente Felicità Sostenibile da un continuo e naturale flusso di connessioni, di coincidenze non-casuali sempre più attratte e quindi benefiche, di significative prestazioni in stato OUTIN, di Sogni risonanti con altri Esseri a noi connessi, in un circolo estremamente virtuoso che richiama il mitologico serpente *Uroboros* che si nutriva di se stesso continuamente mangiandosi dalla coda.

## **SEQUENZIAMENTO LOGICO DELLE COINCIDENZE NON-CASUALI**

Tutti gli **Esseri anentropici** sono accomunati e connessi →  
comune sostanza nello **Spirito Sognante**, comune struttura

che connette nel **Campo Spirituale**, comune metodo di misura e valutazione nel **Sogno** →

scambio comunicazionale di Sogni mediante **Recettori** (percezione) e **Funzioni S** (applicazione) in ogni Essere →

**circolo virtuoso tra Campo Spirituale, Recettori e Funzioni**

**S:** maggiore sviluppo e sensibilità di Recettori e Funzioni S arricchiscono il Campo di migliori connessioni che, sviluppando migliori comunicazioni tra Sogni, nutrono maggiormente e sviluppano ulteriormente Recettori e Funzioni S, e così via... → fino a possibili identità, unione, coincidenza tra un Essere (vedi i Mistici) e il Campo →

**circolo virtuoso tra Connessioni di Sogni e Felicità Sostenibile, Autostima, stati OUTIN:** un maggiore sviluppo di connessioni di Sogni nutre meglio Felicità Sostenibile, Autostima e OUTIN attraverso uno Spirito Sognante arricchito che esprime e crea maggiori e migliori connessioni di Sogni ad altri Esseri sognanti con una risonanza crescente di ulteriori Sogni e di relative connessioni (Givers gain!) →

espansione della **Mente** con le connessioni esterne con l'ambiente (**OUT**) e interne tra corpo e cervello (**IN**) →

Mente più attenta, sensibile, consapevole, percettiva e attrattiva →

fino a una OltreMente (dei Mistici), **coincidente con il Campo** →

la Mente, oltre determinati livelli di Connessione alla Realtà, percepisce e (at)tira *filii* invisibili della realtà →

attivazione di **Coincidenze non-casuali** (o Effetti Farfalla, Sincronicità, fino al misterioso Entanglement?) →

**Sorpresa, fortuna...** →

C'è un **metodo nella fortuna!**

La Felicità Sostenibile trova grande beneficio dalle sorprese essendo queste il miglior vaccino contro alcuni suoi veleni: le abitudini sclerotizzate e le routine.

Le coincidenze non-casuali risultano allora oggettive misurazioni, valutandone la natura, l'intensità e le frequenze, di:

- validità del cammino intrapreso, in quanto ben connesso con un orizzonte di Sogno realmente proprio, che motiva e sostiene il cammino stesso soprattutto nei momenti più faticosi e difficili;
- conoscenza di sé stesso, e del Senso del proprio esistere, comprendendo il grado di identità con il proprio Sogno e, quindi, di Vera Identità: *io sono Sogno d'Io*;
- intensità della connessione raggiunta con il Campo Spirituale in termini di sviluppo di recettori e di Funzioni S per maggiori e migliori dialoghi tra Spiriti Sognanti.

Insomma, le coincidenze non-casuali sono delle *pietre miliari* del nostro cammino per capire a che livello siamo nella Felicità Sostenibile.

Impariamo a vedere e a tirare i fili sottilissimi delle connessioni che (at)tirino persone, eventi, cose con forme di sincronicità intenzionali.

Della sincronicità, ossia della concomitanza di eventi senza una nota relazione tra loro, non ci interessa tanto la possibile relazione causa-effetto tra eventi, quanto il possibile senso degli eventi, degli incontri, dei fenomeni che accadono insieme, in un preciso momento.

Impariamo ad affrancarci dall'Idolo-Caso e dalle sue lotterie della nostra vita:

*c'è un metodo nella (apparente) fortuna*

Attiriamo nella nostra vita quotidiana, al lavoro, in famiglia, negli interessi, con gli amici e nei sentimenti, più sorprese e

coincidenze non-casuali, quelle benefiche che vogliamo noi, e non il Caso!

Diventiamo finalmente ciò che possiamo essere, *se proprio vogliamo*: connessi, in una olistica Connessione alla Realtà.

### **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui, dopo aver compreso il Sogno quale misura comune della realtà, e la Vita Frattale quale metodo comune di uno stile di vita meglio connessa alla realtà per una Felicità Sostenibile, abbiamo affrontato la spesso *oscura*, meglio dire *trasparente*, struttura che connette la realtà stessa.

Mi ritorna in mente la storiella del pesce-figlio che chiede al pesce-padre: *Papà, cos'è l'acqua?* Uno non vede e l'altro non sa spiegare ciò che potremmo quasi definire, paradossalmente, *oscuro*: ciò in cui siamo da sempre immersi, sempre intorno e dentro di noi, ciò che è in realtà *trasparente* ai nostri sensi, come l'aria per noi animali terrestri.

Siamo immersi in Campi fisici universali che determinano ogni aspetto della realtà: dalla massa dei corpi, alle forze e particelle interagenti, alla natura e forma del Tempo e dello Spazio. Campi noti, altri oscuri (sappiamo che ci devono essere, ma non li consociamo ancora), altri ignoti (per spiegare, forse un giorno, l'entanglement quantistico), altri persino inconcepibili (a oggi...).

*E allora...* che ce ne facciamo? Semplice: molto, anzi moltissimo, ma dipende da quanto acquisiamo di una nuova visione della realtà intorno a noi in forma di Campo Spirituale di complessissime connessioni tra Spiriti Sognanti. Inoltre, dipende da quanto ci impegniamo ad aderire a tale Connessione della Realtà, piuttosto che voler *imbrigliare* e controllare la realtà: un altro nemico della Felicità Sostenibile.

Con nuovi occhiali scientifici acquisiti possiamo, se vogliamo:

- vedere meglio la funzione dei nostri neuroni specchio, e così svilupparli consapevolmente anziché lasciarli atrofizzare sempre più;
- percepire con più acume i memi, anziché ignorare quelli che altri ci inoculano non certamente a nostro beneficio;
- vedere le possibili risonanze in noi e/o con altri per stimolare attività, relazioni, vite più vitali.

Ancora più in pratica, tutto ciò serve per nutrire la Felicità Sostenibile con un ottimo *alimento* che funge anche da potente vaccino contro i suoi nemici: le Sorprese, ossia le Coincidenze non-casuali, non più subite da inconsapevoli sincronicità o da un Idolo-Caso che la Complessità ha seppellito da tempo, bensì attratte dal nostro consapevole tirare i fili della complessa matassa di Connessioni della Realtà.

La Felicità Sostenibile richiede ora la comprensione e l'esercizio della Connessione alla Realtà.

A che fine? Semplice: per vedere, comprendere e applicare proficuamente:

- la Mente come  $M = ac^2$ ;
- lo stato OUTIN, sul proprio personale e creativo Orlo del Caos;
- un metodo nella fortuna.

## VIII Passo. Pratiche esistenziali di Connessione alla Realtà: Connessione o controllo, Percepire o pretendere. Vera Identità, coscienza collettiva, empatia, Autostima, stato OUTIN

Ripartiamo dal principio Givers gain!, ossia Chi dona riceve!

Givers gain! non equivale a un *do ut des*, laddove io do per ricevere, utilitaristico e finalizzato a un ritorno nel tempo, bensì è una connessione istantanea, una sorta di *entanglement* nel quale ciò che dono e ciò che ricevo, io e tu, egoismo e altruismo si dissolvono in una felicitante connessione.

Ciò richiede la consapevolezza del valore dell'Altro, non come dissociato da me, bensì come:

- essenziale a una specifica connessione con il mondo: una vita sana richiede una molteplicità di connessioni diverse;
- determinante per la mia identità, che non è soltanto in me stesso. La mia identità è *donata* dal mio Prossimo, ed ecco che posso essere *Uno, Nessuno, Centomila* a seconda delle mie connessioni. Mi ritorna in mente...

*Il nostro vero io non è tutto in noi stessi.*

Jean-Jacques Rousseau

- indispensabile per *vedermi*, conoscermi, scoprirmi. Pensare di riuscirci da solo equivale a pensare di sollevarsi da terra tirandosi su per i lacci degli stivali (paradosso del *bootstrap*). L'Altro è il mio necessario *specchio cognitivo*.

Diventa allora innaturale voler controllare l'Altro per sfruttarlo mentre, in uno stato di reale connessione, è più benefico migliorare la conoscenza di me stesso proprio rispecchiandomi con fiducia nell'Altro. Questo è il presupposto essenziale, seppur difficile, per qualsiasi cammino nei miei veri Sogni, per

realizzare una mia reale Felicità Sostenibile, e godere di Auto-stima. In questo stile di vita, stimolo nell'Altro una reciproca ricerca di un sano nesso con me.

Il rischio, altrimenti, è di istigarlo a vedermi come dissociato, e quindi di vedermi come uno da controllare con diffidenza o addirittura da sfruttare con insensibilità: un malefico circolo vizioso in cui cadono molti.

*Il Controllo induce infelicità*, per reciproca disconnessione e conseguente diffidenza e sfiducia.

*La Connessione induce Felicità Sostenibile*, per reciproca donazione di parte di sé, con trasparenza e fiducia.

Il Controllo comporta essere più furbo dell'altro, entrare in competizione con l'altro, generare invidia nell'altro, e tanto spreco di energia psichica.

La Connessione comporta essere ingenuo: porgere per primo la mano e un saluto senza che venga chiesto è il migliore inizio per una sostenibile collaborazione, amicizia, società, ma anche, purtroppo, l'occasione per i più furbi di dimostrare di esserlo carpendoti qualcosa.

Il Controllo implica un Io che pensa, agisce e decide per gli altri e sugli altri: segno di grande miopia e inefficienza in contesti complessi, dinamici e necessariamente creativi.

La Connessione implica un Io che pensa, agisce e decide insieme ad altri: segno di grande saggezza ed efficienza poiché, oltre ai vantaggi già appresi delle strategie miste nei team, possiamo ricavare enormi benefici da varie forme di intelligenza e di coscienza collettive, anche grazie a Reti sempre più estese ed efficienti. Benefici derivanti sia dalla diversificazione delle prospettive e conoscenze sia dalla continuità di disponibilità di queste ricchezze cognitive rispetto alle mie individuali instabilità, variabilità e limitatezze.

Insomma:

*la Connessione alla Realtà è il vero Paradiso Terrestre*

Ne consegue uno dei più diffusi e dannosi comportamenti, soprattutto nelle coppie (sentimentali, sessuali, di interesse): pretendere anziché percepire.

## **Pretendere o Percepire**

In una psicopatica cultura del risultato (quasi) a ogni costo, che proprio con i suoi risultati porta all'infelicità attraverso la dipendenza da reiterate felicità di picco, l'educazione focalizza il breve termine: ottenere quanto più possibile quanto prima, meglio subito! Suona ovvio, vero? Eppure, la differenza tra risultati buoni e risultati ottimali perseguiti dalla moderna teoria dei giochi, soprattutto in contesti altamente complessi e quindi dinamici e imprevedibili, dovrebbe indurre a tramutare l'ossessione compulsiva del pretendere subito ciò che si vuole, in un percepire il *kairòs*: il momento più opportuno per un beneficio massimo, realizzando strategie miste con variegate interazioni tra soggetti molto diversi.

Percepire, anziché pretendere, apre la mente, ossia la consapevole connessione olistica tra cervello, corpo e ambiente, ai Sogni altrui e alle loro bellezze. Esponiti a entrambi!

## **Pratiche Esistenziali di Connessione alla Realtà**

Nella vita quotidiana è sano introdurre benefiche pratiche esistenziali di Connessione alla Realtà le quali possono consistere in una schiera di azioni. A ciascuno trovare il mix più efficace ed efficiente, tra le seguenti pratiche:

1. Funzione S ("S" per Sogno, Spirito Sognante, Spiritualità): ogni Funzione S è una specifica applicazione di nostri Sogni a un qualche aspetto della vita. La Funzione S ha, appunto, la funzione di trasformare, con l'applicazione di Sogni, un aspetto esistenziale da noioso a vivo, da infelice a sosteni-



bilmente felice, da routinario a creativo, da deprimente a energizzante.

*Troppo bello per essere vero...?* Se non l'hai mai provata, allora questa è proprio la prima pratica su cui investire.

Esercizi pratici: sul lavoro, portare avanti un cambiamento ritenuto molto arduo di un processo o di una organizzazione del lavoro; in famiglia, realizzare insieme un viaggio ritenuto troppo oneroso o complesso; con gli amici, creare un evento conviviale mai realizzato prima per eccessive distanze o complessità. Qualsiasi tentativo di realizzare qualcosa ritenuto troppo complesso, oneroso, arduo dagli altri, ci rende protagonisti di una possibile futura realtà, ci espone alla condivisione del piccolo o grande Sogno con qualcuno e, soprattutto, risveglia in noi uno Spirito Sognante forse assopito che innescherà, plausibilmente, un processo di creazione di altri e più avvincenti Sogni. Per le questioni di salute, e soprattutto per gli ipocondriaci, rammento ancora qui una terapeutica, seppur paradossale, Funzione S: Placèbati!

E' vitale applicare un Sogno in quante più attività, relazioni, aspetti esistenziali possibili, poiché solo esso fornisce quella motivazione, carica, slancio che un orizzonte da raggiungere stimola ogni giorno. Inoltre, l'applicazione di Sogni ad attività, relazioni, aspetti esistenziali conferisce un nesso tra noi e loro, e innesca la benefica circolarità del *Givers gain!* con stimolanti flussi tra noi e il lavoro, tra noi e il partner, tra noi e gli amici, tra noi e ... noi stessi.

Non c'è un limite, puoi applicare varie Funzioni S alla stessa *isola esistenziale*, così come puoi vivere diversi Sogni in contesti diversi. L'importante è evitare l'assenza di Sogni, lo Zero, il Nulla...

E se proprio non ti riesce di applicare Sogni, inizia da una visione di medio periodo (oltre i 6 mesi), oppure ancora più a breve da un obiettivo (oltre i 3 mesi) per realizzare un progetto che non sia banale né immediato.

2. **Grazie!:** il vero “la” delle connessioni, come già anticipato. Sembra facile, ma ringraziare il Collega che collabora, il Cibo che dona energia e piacere, la Stanza che ospita al caldo, l’Albero che fa ombra, il Quadro che dona emozioni, il Cane che accoglie scodinzolando, Qualcuno o Qualcosa per avere un Sogno da condividere è, inizialmente, una seria disciplina quotidiana che educa a connetterci sempre meglio e sempre più con una apertura mentale incondizionata, senza secondi fini.

*Grazie alla Realtà, per le variegate connessioni!*

☛ *Chi ho ringraziato oggi? (oppure pensi: Se non lo fanno gli altri perché dovrei farlo io?...?).*

3. **Curiosità:** il presupposto di qualsiasi connessione reciprocamente benefica è l’essere curiosi degli Altri, della loro nascosta natura e dei loro intimi Sogni. Ciò accresce enormemente la rete di nessi con altri Esseri anentropici e con i loro Sogni, con conseguenti accresciute possibilità di innescare risonanze benefiche e auspiccate coincidenze non-casuali proficue.
4. **Sesso Spirituale:** è affine allo Yoga tantrico che attribuisce un ruolo importante al sesso come via alla consapevole unità spirituale (Yoga, in sanscrito, significa unione). Esso rappresenta il cammino opposto rispetto a una tradizionale esperienza sessuale in molte culture che presuppongono una attrazione fisica, con successivo rituale più o meno articolato di seduzione e di conquista, per approdare a un rapporto sessuale che, forse finalmente, apra le porte a una reale connessione spirituale dei reciproci Sogni. Il Sesso Spirituale *accade*, perché deve accadere *senza se e senza ma* per pura connessione spirituale già innescata da comuni interessi, visioni, problemi, Sogni. Il resto ne consegue, spontaneamente.
5. **Connessione sostenibilmente felice con l’Altro.** Per sostenere e migliorare le connessioni con i nostri Prossimi, è efficace e benefico:

- porci spesso la domanda: *quello che faccio, dico, penso è potenzialmente utile per l'Altro?* Dalla sincera risposta frattuale (quanto vero e quanto falso) è facile dedurre se vogliamo veramente connetterci all'Altro, *e perché*;
- fare almeno un piccolo passo, meglio due, verso un Sogno altrui incompreso, chiedendoci: *cosa non ho fatto, che potevo invece fare, per andare incontro all'Altro?* (non viceversa...);
- rimanere connesso all'Altro stabilmente e non a *intermitenza*, accendendo o spegnendo la connessione in base ai nostri bisogni, incurante dei Sogni altrui;
- porci ogni tanto la domanda: *cosa direi io se l'altro dicesse ciò che dico io?* (idem con i verbi *fare, pensare, sentire...* ma qui la connessione potrebbe persino diventare mistica!);
- domandarci: *quanto e come io sto co-producendo l'azione, il pensiero, il sentimento dell'Altro, con miei memi condizionanti?*  
 ➡ *Quale meme ho inoculato oggi al mio Partner: uno felicitante o uno infelicitante?*
- raggiungere la consapevolezza che ciascuno non è semplicemente *Persona* (individuo isolato, dal latino *per se unum*; oppure *maschera*, sempre dal latino), bensì *Prosopo* (volto esposto all'Altro, dal greco *prósōpon*). Così facendo sviluppiamo un valido vaccino contro frequenti *cadute nell'Io*, e conseguenti ossessive argomentazioni per dimostrare sempre che Io ho ragione e Tu torto;
- acquisire la consapevolezza del pericolo delle Verità: quando esiste una Verità (con la "V" maiuscola, quella assoluta), allora di fronte a due idee molto diverse, una deve essere giusta e l'altra deve essere sbagliata. Indovina qual è sempre quella giusta e quale quella sbagliata...? Comprendere il valore della diversità di idee per ottimali strategie miste è un'altra acquisizione benefica del nostro cammino;
- favorire *l'orizzontalità* rispetto alla *verticalità* delle connessioni. Relazioni tra Esseri che si percepiscono alla pari garantisce uno spontaneo e bidirezionale flusso di percezioni, connessioni, dialoghi, sogni con possibile risonanza arrie-

chente di spiriti sognanti.

Relazioni tra Esseri che impongono e subiscono una gerarchia verticale garantisce uno *spintaneo* e undirezionale flusso di pretese, controlli, comandi, bisogni con ineluttabile dissociazione depauperante dei reciproci Spiriti Sognanti;

L'orizzontalità promuove la solidarietà e comuni visioni per un cammino verso almeno obiettivi importanti, talvolta persino verso Sogni comuni.

La verticalità istiga lo sfruttamento dell'altro.

- sviluppare una salutare disponibilità alla Contemplazione, ossia l'osservazione in stato di quiete del profondo *significato* degli Esseri animati e inanimati intorno a noi percependone lo specifico Sogno, anziché arenarsi sul loro superficiale *significante* (forma, simbolo, colore, mezzo, apparenza). La contemplazione equivale a una eccellente connessione con il Campo Spirituale, e lo spazio-tempo ne risulta profondamente modificato a favorire ulteriori e più sottili connessioni esterne ed interne, OUT e IN, per una mente sempre più consapevolmente attenta.
- Percepire il vero significato, o senso, degli Esseri mediante una risonanza con il loro recondito Sogno equivale a coglierne ciò che generalmente viene definita *Anima*: una incondizionata connessione di uno Spirito Sognante con altri idonei a recepire i suoi Sogni, una incondizionata apertura alla Connessione della Realtà. In tale accezione, ogni Essere anentropico può avere un'Anima: anche un Quadro, anche una Cattedrale, anche un Bosco...

Non è una attività per Esseri dissociati, non connessi, amorfi, non empatici, non sognanti.

☛ Test della Connessione sostenibilmente felice con l'Altro: *riesco talvolta a cogliere il senso più nascosto dell'apparente insensatezza altrui?*

6. Connessione sostenibilmente felice con Sé. Per sostenere e migliorare le connessioni con se stesso, è efficace e benefico:
  - fare almeno un piccolo passo, meglio due, verso un proprio

Sogno, per impedirsi di regredire a sogni e modelli di una vita ereditata, talvolta male;

- effettuare cicli *ultradiani* (ossia, più volte al giorno, per esempio cinque) di sconnessione dall'attività in corso e di connessione con se stesso durante brevi momenti (10 minuti) di autoipnosi, di meditazione, di contemplazione (anche musicale, artistica, paesaggistica), ossia mediante tecniche di *assopimento* dell'emisfero sinistro che, con il suo importante ruolo di controllore della realtà, rischia di reprimere l'emisfero destro e il suo sano ruolo di connettore olistico della realtà interna ed esterna. Questo assopimento avviene con comportamenti, suoni, pensieri molto ricorsivi come tutte le culture hanno compreso a attuato nelle preghiere, litanie, musiche *circolari* (come nei cànoni), danze ossessivamente ripetitive (come nella *tannura* dei Dervisci) e quant'altro rassicuri l'emisfero sinistro sulla sua temporanea inutilità di fronte a una situazione ormai nota, sempre la stessa e quindi senza pericoli da controllare: riposa pure in pace (per poco)!
  - cogliere alcune occasioni quotidiane per percepirsi durante un lavoro, una camminata, una seduta, un pasto, un dialogo prestando attenzione a ciò che abitualmente ignoriamo: come respiriamo, come mastichiamo, come poggiamo i piedi, com'è la postura sulla sedia, che tono usiamo... almeno ogni tanto, almeno una volta al giorno.
  - percepire la propria Vera Identità. Vediamo come tra poco.
- 7. Meditazione di Connessione alla Realtà.** Partendo dalla consapevolezza che la mente è la connessione tra corpo, cervello e ambiente, possiamo sviluppare la mente e le sue interazioni con la realtà soltanto sviluppando e sensibilizzando le connessioni esterne e interne. E' quindi molto benefico seguire una modalità quotidiana, continuativa e spontanea per espandere e affinare la mente con una più scientifica forma di meditazione, e raggiungere così una sostenibile connessione, anzitutto, tra il nostro cervello e

corpo. Dopodiché, possiamo perseguire anche una migliore connessione con l'ambiente, raggiungendo così una mente quanto più possibile attenta e presente, poiché strettamente connessa alla realtà.

**Esercizio:** l'accentuazione di tale connessione IN tra corpo e cervello avviene anche con un pratico esercizio apparentemente cerebrale, portando la concentrazione dal cosiddetto *Terzo Occhio* (punto sulla fronte, tra le sopracciglia) a punti interni al cervello, fino ad arrivare alla regione che comprende *l'ipotalamo e la pituitaria*: un complesso gruppo di nuclei cerebrali decisivi per la connessione tra la psiche e il soma, tra le funzioni cognitive e quelle endocrine, fisiologiche e motorie. Tale regione è posta all'incirca all'incrocio tra la linea longitudinale che passa per il Terzo Occhio e la linea trasversale che passa per le tempie. Appena percepiamo un brivido nella schiena e/o intensi e ripetuti sbadigli, talvolta con uno spontaneo sorriso... *siamo connessi!* E' molto benefico rimanere almeno dieci minuti stabilmente su tale Punto A (Punto di Attenzione) e percepire, senza pretendere nulla, ciò che è connesso a noi (magari troppo debolmente all'inizio) sia dall'esterno (OUT) sia dall'interno (IN). Così facendo, stimoliamo e consolidiamo la nostra connessione OUTIN.

Prolungando la presenza attenta in tale Punto A, si facilita anche l'emersione di uno specifico stato meditativo, altamente creativo e percettivo, caratterizzato da uno *stato triplo* di concomitanti stati di veglia, di sonno, di sogno, misurabile dalla comparsa di brevi e transitorie immagini oniriche, pur con la coscienza di tali sogni *carsici* che rapidamente compaiono e scompaiono.

Un giorno le scienze cognitive preciseranno meglio tale Punto A e le sue capacità connettive tra i nostri mondi interni, realizzando scientificamente quello *yoga* (dal sanscrito: unione, connessione) che molte scuole di meditazione perseguono con millenarie e valide esperienze empiriche.

Questa meditazione è praticabile in qualsiasi momento e luogo della quotidianità, anche camminando, anche a occhi aperti, meglio ancora con una leggera attività fisica mattutina per connetterci da subito con le varie quotidiane abitudini, ossia con i luoghi delle nostre abitudini familiari, lavorativi, esistenziali, culturali, amicali.

☛ Effettua un qualsiasi esercizio fisico e verifica, durante una connessione al Punto A, sensazioni di eccitazione, di gioia, di stimolo a intensificare l'esercizio fisico stesso.

- 8. Scusa!** Purtroppo, c'è sempre un aspetto particolarmente difficile in ogni pratica che, nel nostro caso, è il saper chiedere *Scusa!*: l'unico vero *collante* delle connessioni danneggiate o interrotte. La più difficile di tutte le precedenti Pratiche di Connessione, poiché richiede la capacità di riparare una relazione sconnessa con la rinuncia al proprio schiavizzante orgoglio, dimostrando all'altro che un pensiero o una azione non rappresentano necessariamente se stessi, ma soltanto uno stato psico-fisico ormai passato, e che non dovrebbe più ripresentarsi.

*Scusa!* è la rivincita e il ripristino della propria intelligenza e della propria coscienza, dopo una sua *carsica sparizione* in un contesto difficile. E' il riqualificarsi a un ruolo dignitoso nella intelligenza e/o nella coscienza collettiva di cui facciamo parte.

**Esercizio**, mediante la considerazione autoironica: *Non sono mica sempre d'accordo con ciò che dico, penso o faccio!*

Chiedere *Scusa!*: una pratica che pochi hanno l'intelligenza di esercitare, poiché questa specifica pratica richiede una forte capacità cognitiva di vedersi da se stessi. Pochi hanno l'intelligenza di accogliere l'opportunità di vedersi tramite un Prossimo che segnali errori e mancanze. Pochi hanno avuto genitori saggi che hanno insegnato tale pratica con l'esempio, anziché dimostrare profonda insicurezza abolendo tale parola per mostrare una fasulla sicurezza e una vuota autorità. Fonzie, della serie TV *Happy Days*, *docet*.

☛ *A chi ho chiesto scusa oggi? (oppure pensi: Se non lo fanno gli altri perché dovrei farlo io?...?).*

Vorresti tutte le pratiche appena condivise condensate in una sola...? Impossibile...? Forse, ma le Scienze ci hanno insegnato a tentare l'impossibile, e allora...:

**Si!** *Si!* rappresenta la pratica più elementare dell'Accettazione, dell'Apprezzamento, dell'Accoglienza: una connessione da Tripla A!

*Si!*, credo in te. *Si!*, ti apprezzo. *Si!*, colgo il suo Sogno. *Si!*, connettiamoci. *Si!*...

*Si!* diventa, nel suo sviluppo e consolidamento, anche *Si!* alla vita e al futuro. *Si!* può persino diventare consapevolmente parte di noi, parte degli altri Esseri, parte del nostro destino, come espresso da Friedrich Nietzsche (in *Ecce Homo*):

*Stemma della necessità!  
Supremo astro dell'essere!  
Mai raggiunto da desiderio,  
mai macchiato da no,  
eterno sì dell'essere,  
sono il tuo sì in eterno:  
perché io ti amo, o eternità!*

Dalle pratiche appena condivise, e soprattutto dalla Meditazione di Connessione alla Realtà, emergerà gradualmente una sempre più estesa e intensa rete di connessioni dalle quali emergeranno due sorprese:

- **Vera Identità.** Abbiamo già smantellato l'idea fasulla di univocità della nostra identità, e sappiamo quanto questa risieda nella connessione complessa con tutto, dentro e intorno a noi. La nostra pluralità di personalità diventa *ciò che siamo* proprio nella consapevole connessione complessa, olistica, tra cervello, corpo e ambiente. Emerge una mente che assume gradualmente consapevolezza di que-



sta incessante co-produzione reciproca prima tra le nostre personalità interne, poi tra queste e gli altri e l'ambiente, e infine tra tutti questi e una personale visualizzazione di un possibile futuro con un Sogno di Sé. La consapevolezza di tali connessioni crea la Vera Identità, necessariamente complessa, olistica, co-prodotta.

*Troppo complesso...?* Iniziamo allora a connetterci veramente con almeno un Altro che ci donerà una prima frazione della nostra identità. Iniziamo a essere *uno*, piuttosto che *nessuno o centomila*. Di connessione in connessione, potremo costruire un mosaico di identità dal quale emergerà la nostra Vera Identità, tradizionalmente chiamata Anima: una incondizionata apertura alla Connessione della Realtà.

*Troppo difficile...?* Forse abbiamo un deficit di empatia, di capacità di connessione con l'Altro. Iniziamo dal Partner che è connesso a noi con un *double binding* (doppio legame) fisico e spirituale; ciò rende complessa e spesso fraintesa la comunicazione, ma è da qui che possiamo meglio percepire come la nostra identità sia donata dall'Altro e la sua identità sia donata da noi stessi in una connessione circolare.

*L'alternativa...?* Esistere, con subite e sofferte identità altrui indotte o imposte, anziché *vivere*, con autonomi e felicitanti Sogni di Me, *Sogni d'Io*.

- **Intelligenza collettiva e Coscienza collettiva.** Abbiamo già accennato sia all'*idolo* detronizzato del libero arbitrio, sia alla nostra intima realtà di personalità plurime per meglio comprendere la nostra Vera Identità nella individuale e irripetibile Connessione della Realtà. Un passo decisivo verso la consapevolezza scientifica di chi e come siamo, sia per non cadere nei concetti estremi di automa o di autonomia assoluta sia per immergerci in una vera Felicità Sostenibile, è di vederci come un elemento di varie forme di coscienza collettiva e/o di intelligenza collettiva. Ognuno contribuisce con la propria coscienza e/o intelligenza e beneficia di quelle altrui soltanto se la connessione con

gli altri è continua e affidabile. Ne emerge una continuità di coscienza e/o intelligenza per efficaci azioni e decisioni che, singolarmente, non possiamo garantire. Insieme, frat-  
talmente , un po' io e un po' tu, sì!

Una intelligenza, o coscienza, collettiva si distingue da un concetto analogo di *massa* poiché la prima deriva da connessioni molto fitte e/o intense tra individui con scarsa o nulla connessione verso una autorità o un ente superiore, mentre le masse esprimono, al contrario, deboli connessioni tra gli individui e solide e/o intense connessioni con una autorità o un ente superiore. Le masse sono da sempre state ritenute folli da sociologi e filosofi, e un gregge da guidare per dittatori...

Le intelligenze e coscienze collettive rappresentano delle incredibili strategie miste all'ennesima potenza!

Insomma, le nostre vere decisioni non sono soltanto nostre...

*Decido quindi siamo!*

Tutto ciò in un sentimento...?

## **Empatia**

L'empatia è un'altra *grande malata* della nostra epoca molto pratica, concreta, efficiente.

Siamo sempre più produttivamente efficienti ma spiritualmente deficienti, nel senso letterale del termine, poiché sempre più disconnessi e alienati dagli altri, sempre meno disponibili e capaci di sognare, sempre più esercitati e votati a rincorrere risultati e modelli *troppo in là*, troppo diversi da come siamo, rendendoci strutturalmente inadeguati sempre&ovunque.

Senza empatia, senza una variegata e vera Connessione alla Realtà, la Felicità Sostenibile non potrà mai diventare un porto di approdo olistico di complesse connessioni di Sogni propri e altrui. E' indispensabile una sana e continua connessione con

il Campo Spirituale per stimolare sempre nuovi Sogni e nuovi cammini. Senza una ricchezza di connessioni risulta sempre più difficile creare individualmente e isolatamente Sogni con conseguente pregiudizio per la Felicità Sostenibile e per le sue ricadute in termini di salute e di Autostima.

La cura dell'empatia passa proprio attraverso convinte pratiche di Connessione alla Realtà.

☛ La tua empatia è tanto più sviluppata quante più volte altri ti hanno posto domande quali: *Ma a te, che te ne frega? Ma hanno fatto qualcosa a te? Ma perché te la prendi per persone, fatti, eventi di altri tempi o luoghi?*

In estrema sintesi, abbiamo utilizzato le conoscenze scientifiche fin qui condivise per rivalutare e applicare i Sogni creatori, anche grazie a migliori connessioni con lo Spirito Sognante intorno a noi, al fine di attrarre il massimo beneficio possibile, il Risultato dei risultati: la Felicità Sostenibile.

E con la Felicità Sostenibile, emergerà anche l'Autostima da una crescente autonomia nel creare e vivere cammini propri, anziché soltanto, o inconsapevolmente, altrui.

Fin qui... l'abbiamo già condiviso.

### ***In pratica, a che mi serve? Stato OUTIN***

Ciò che invece potrai solo sperimentare tu, applicando Funzioni S alla tua vita, è una delle più interessanti ricadute già condivisa della Felicità Sostenibile e dell'Autostima: lo stato OUTIN, nel quale molte azioni diventano più facili, e con prestazioni talvolta sorprendenti.

Ancora nulla di nuovo sotto il sole... salvo i nostri nuovi occhiali che mostrano ciò che popoli di tutte le epoche conoscevano bene empiricamente: danze, rituali, canti, yoga, preghiere... tutte attività efficaci per un comune obiettivo e piacere, ossia una migliore connessione con l'ambiente, con gli altri,

con sé. Tanto migliore la connessione quanto più siamo consapevoli di ciò che balliamo, cantiamo, recitiamo e preghiamo, perdendo invece una buona parte dei benefici quando li pratichiamo in stati di incoscienza o di non comprensione linguistica. Rimane comunque perlomeno il più semplice beneficio di un temporaneo e piacevole assopimento del nostro emisfero sinistro.

Alcune di queste pratiche conducono addirittura a stati mistici, quale la già incontrata Tannura: la danza *volteggiante* dei Dervisci.

Altre pratiche conducono a uno stato di superiorità fisica, mentale, psicologica, spirituale: *stato di grazia, di flow...*

Qui lo chiamiamo stato OUTIN, ma non è il nome che c'interessa.

Ci interessa invece una più scientifica visione e applicabilità scientifica di una misura e di un metodo per comprendere anche teoricamente ciò che in passato i nostri avi intuivano pre-teoricamente.

L'OUTIN interviene a *trasformare*, con sorprendente efficacia e tempestività, il normale assetto psico-fisico mediante l'applicazione a una determinata azione o attività di un Sogno, grande a sufficienza da destare incredulità altrui.

☛ Sarà capitato anche a te di non essere mai riuscito a fare una determinata cosa, ma poi hai scommesso con i tuoi amici che ci saresti riuscito e.... *bingo!* Vero...? Cos'è stato? Un Sogno irrealistico? Volevi proprio crederci, malgrado tutto e tutti? Hai forse applicato l'auto-comandamento *Placèbati!...?*

A renderci psico-fisicamente diversi, tali da realizzare talvolta ciò che prima era precluso, è la natura trasformatrice dei Sogni.

*Credere* in un Sogno, o perlomeno in un obiettivo molto ambizioso, procura notevoli benefici, come ben dimostrato dagli affascinanti placebo.

*Non credere*, invece, auto-realizza le proprie aspettative pessimistiche, con un pernicioso effetto nocebo.

Il primo dovere verso se stessi è quindi credere in qualcosa, meglio se un Sogno creatore. Il criterio di valutazione e di misura è ormai noto: il tuo Sogno inizia laddove altri iniziano a non crederci, e la sua grandezza è quindi misurata dall'altrui incredulità.

Il successivo e decisivo passo è credere... *in se stessi*, applicando un Sogno a se stessi con la sequenza logica già anticipata:

- nasce un Sogno in me (quindi, il mio Spirito Sognante è vivo!);
- io sogno un Me futuro (quindi, riesco ad applicare la capacità sognante a me stesso);
- io divento un Sogno di Me (quindi, le attività, gli interessi e i cammini della mia vita entrano in armonia con tale Sogno);
- io sono Sogno d'Io (quindi, mi identifico, divento e sono questo Sogno: divento e conosco me stesso).

Solo qui nasce la vera e profonda Autostima: non avere più bisogno, talvolta inconsapevolmente, di un Sogno altrui, poiché sono diventato autonomo nel crearli, nel viverli, nel rinnovarli. E con essi, i miei cammini. Sono diventato ciò che sono. Sono diventato Sogno, meglio: Sogno d'Io.

Riscopriamo quanto l'Autostima sia imprescindibile dalla Felicità Sostenibile fondata su propri cammini mossi e mantenuti da Sogni.

Il Sogno determina il nostro spazio-tempo, come vedremo, e quindi la nostra vita in tutti i suoi aspetti, tanto da trasformarci s-catenando in noi personalità, funzionalità, prestazioni non usuali, in uno stato che abbiamo già compreso da Baruch Spinoza essere di «gloria, ché (...) di fatto non si distingue dall'autostima.».

Il nostro Sogno ci connette al pervasivo Campo di Spirito Sognante e, quindi, ai Sogni di altri Esseri sognanti attraverso una nostra personale e unica Connessione alla Realtà, che sarà

buona, grande o sublime a seconda del nostro Spirito Sognante e di come lo nutriamo e applichiamo con consapevolezza, selezionando, respingendo o attirando le diverse possibili connessioni.

La connessione con il Campo Spirituale è nutrita da, e nutre, un adeguato stile di vita rispettoso delle connessioni OUT e IN, tra noi e il Mondo e tra i nostri cervello e corpo, facilitate dal principio *Givers gain!*: donare Sogni propri per ricevere Sogni altrui consapevolmente, incondizionatamente, felicemente.

Questo risonante circolo virtuoso spirituale ci pone su quell'Orlo del caos che abbiamo già compreso essere il luogo privilegiato della vita, della creatività, delle coincidenze non-casuali, delle sorprese più incredibili. Laicamente,

*chi non crede nei miracoli, non se li merita!*

### **SEQUENZIAMENTO LOGICO DELLA VERA IDENTITÀ,**

per partecipare a, e beneficiare di, Intelligenze e Coscienze collettive, e di stato OUTIN.

N.B.: qui, molte sequenze precedenti sono integrate per una visione d'insieme più sintetica del nostro cammino.

Il Sogno di ciascun **Essere anentropico** è espresso da una sostanza universale: lo **Spirito Sognante** →

il **Sogno (creatore)** è il **metodo di misura e valutazione comune** a tutti gli degli →

nasce un **Sogno in me** →

**spazio-tempo (orizzonte)** del mio cammino si espande con un mio Sogno →

emerge **Felicità Sostenibile dal cammino** verso un mio orizzonte →

io sogno un **Me futuro** →

emerge **Autostima** →

espansione della **mente** con le connessioni esterne con l'ambiente (**OUT**) e interne tra corpo e cervello (**IN**) →

io divento **Sogno di Me** →

**circolo virtuoso tra Campo Spirituale e suoi recettori e**

**Funzioni S:** maggiore sviluppo e sensibilità di recettori e Funzioni S arricchiscono il Campo di migliori connessioni che nutrono maggiormente recettori e Funzioni S, e così via... →

fino a possibili identità, unione, coincidenza tra un Essere (vedi i mistici) e il Campo Spirituale →

io sono **Sogno d'io** →

si presentano **stati OUTIN** →

**circolo virtuoso tra Connessioni di Sogni e Felicità Sostenibile, Autostima, e stati OUTIN:** maggiore sviluppo di connessioni di Sogni nutre meglio la Felicità Sostenibile, l'Autostima e lo stato OUTIN attraverso uno Spirito Sognante che va

così arricchendosi, e che crea così maggiori e migliori connessioni di Sogni tra Esseri sognanti con una ulteriore risonanza di Sogni scambiati (**Givers gain!**) →

la conseguente crescente **Connessione alla Realtà**, anche con le relative **Pratiche Esistenziali**, rende sempre più evidenti le

**Personalità Plurime**, i limiti del (presunto) **libero arbitrio** e le svariate identità che l'ambiente e gli altri pro-vocano →

emerge da tale complesso mosaico la mia **Vera Identità** →

la **Contemplazione** della Vera Identità equivale a un dialogo con l'**Anima** di un Essere →

emergono benefiche **Intelligenze** e **Coscienze Collettive** →

opportunità di **OltreMente** sia individuale sia collettiva →

possibilità futura di uno scientifico **Nuovo Pensiero Spirituale**

## Coincidenza con il Campo Spirituale

La Connessione alla Realtà può giungere fino alla *coincidenza* con il Campo di Spirito Sognante, segnalata da intense e frequenti coincidenze non-casuali.

La Spiritualità Scientifica, nel suo cammino di consapevolezza nella Connessione della Realtà, e fino alla coincidenza con il Campo, stimola l'accadimento di coincidenze non-casuali.

Anche qui, nulla di nuovo sotto il sole: tutte le epoche e popoli chiamavano ciò *religione*, etimologicamente, dal latino, *re-ligo*: ciò che lega insieme, unisce, connette. E le coincidenze non-casuali così stimolate le chiamavano *miracoli*.

Forse è tempo di uno scientifico Nuovo Pensiero Spirituale che osi affrontare queste connessioni senza (ancora) una piena e dimostrata relazione causa-effetto nella dimensione del tempo, senza un *qui&ora*, al quale deve seguire un *là&poi* prevedibile.

Un Nuovo Pensiero Spirituale che accetti di dibattersi, come già la fisica con il paradosso ERP (o entanglement quantistico), anche in *matasse* molto complesse e di maggior interesse esistenziale, con impegnative domande quali: *Qual è il Senso dell'esistere? Come arginare il Nulla che angoscia le nostre vite? Cos'è la vera felicità e la conseguente autostima? Quale oggettivo criterio per decidere? Quale cammino personale per ritrovare il senso dell'esistere?*

Le risposte a tali fondamentali domande le condivideremo utilizzando pochi concetti fin qui condivisi.

Un Nuovo Pensiero Spirituale che faccia, citando la stupenda frase di un partigiano fucilato dai nazisti nel 1944, "dell'amore per l'umanità una nuova religione" (da bimestrale *NonCredo*, n.27). Ma... quale tipo di amore? Soltanto per l'umanità? Ancora un'altra religione?

Non basta, anche questi termini stanno diventando obsoleti! Occorre persino una nuova terminologia, che le scienze, forse la fisica in particolare, sapranno mostrarci in un prossimo futuro per chiarire ancora meglio ciò che il nostro cammino



già mostra: un Nuovo Pensiero Spirituale che faccia della connessione a tutti gli Esseri anentropici una nuova Connessione alla Realtà, di Felicità Sostenibile, di Sogni.

### **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

Fin qui abbiamo lasciato emergere la Felicità Sostenibile da un proprio cammino verso un orizzonte di Sogno espresso dallo Spirito Sognante, l'unico spirito che ci permette di ritrovare autonomamente la felicità anche nei momenti di crisi, di difficoltà mantenendoci sempre in cammino. Lo Spirito Sognante permea un Campo Spirituale che crea la Realtà attraverso infinite connessioni di Sogni di Esseri anentropici. La misura comune che connette la Realtà per lasciare emergere la Felicità Sostenibile, e conseguentemente l'Autostima, l'abbiamo individuata nel Sogno creatore e nel suo apparato concettuale di Spirito Sognante, di recettori, di Funzioni S e, infine, di un Campo Spirituale (ossia, di Spirito Sognante). Da qui, il circolo spirituale tra Spirito Sognante e Sogni a nutrirsi reciprocamente.

Ma... *in pratica*, come essere e rimanere in questo felicitante Campo?

La consapevole attenzione e cura nel percepire anziché pretendere, nel connetterci anziché controllare, richiede inizialmente una seria disciplina quotidiana di Pratiche esistenziali di Connessione alla Realtà, con specifiche meditazioni, domande da porci e consapevolezze da incorporare.

Una disciplina che trova nel saper chiedere *Scusa!* forse la difficoltà maggiore, che merita tuttavia essere affrontata per raggiungere sia l'approdo olistico della Felicità Sostenibile sia l'approdo interno dell'Autostima.

Non senza aver sviluppato uno dei principali requisiti della Connessione alla Realtà, e quindi della Felicità Sostenibile,

nonché una grande malata della nostra epoca: l'Empatia.

Ne emergono sorprese quali: la nostra Vera Identità, e superiori Intelligenze e le Coscienze collettive per decisioni e azioni continuative che il singolo non può garantire.

Tutto ciò arricchisce talmente le nostre connessioni esterne (OUT) e interne (IN), tra corpo, cervello e ambiente da elevare la risultante mente a uno stato qui denominato OUTIN.

Nulla di nuovo sotto il sole... salvo i nostri nuovi occhiali scientifici: con essi comprendiamo scientificamente il senso di rituali antichi e moderni per facilitare stati di grazia, stati di superiorità, stati mistici.

Con essi comprendiamo il senso delle religioni e della volontà di connessione innata in tutti gli Esseri.

Con essi comprendiamo la necessità di uno scientifico Nuovo Pensiero Spirituale che affronti le questioni esistenzialmente più importanti attraverso una integrale Connessione alla Realtà, e fino a una possibile coincidenza con il Campo di connessioni di Sogni.

## IX Passo. Vita e Morte: lo spazio-tempo di uno scientifico Nuovo Pensiero

*Non sembra più nemmeno mortale  
chi vive tra valori immortali*  
Epicuro (da *Lettera sulla Felicità*)

Ripartiamo dall'inizio: *Siamo la sostanza di cui sono fatti i sogni.* La credi ancora soltanto una poetica espressione, o ne condividi ormai le fondamenta biologiche e fisiche?

Se è ancora e soltanto una, seppur bellissima, espressione poetica, allora il nostro cammino finisce qui per dedicarti *tu* ad affrontare le dualità della vita con schemi e metodi che evidentemente ti appagano, e io a entrare nell'*ultimo miglio* della Felicità Sostenibile con chi crede che si possa arginare la crescente entropia cognitiva, emotiva e spirituale con uno Spirito Sognante o, se preferisci un'espressione più fisica, con un Campo Spirituale che permea e forma la Realtà.

Allora, procediamo ancora insieme? Bene!

I Sogni e Noi siamo ciò che emerge da questo Campo che induce uno *slancio anentropico* laddove riesce a espandersi.

Senza quindi lo Spirito Sognante, noi non sogniamo, non ci sviluppiamo, non viviamo e subiamo una crescente entropia esistenziale che induce malattia da un accelerato processo naturale di disconnessione e di decomposizione.

Senza Sogni si muore un po', frattalmente, psico-fisicamente: prima considerazione *pura e dura*.

E non bastano quei *surrogati* spacciati dal cinema, dai mass media e da qualche personaggio pubblico a nutrire la vita di Sogni creatori. Anzi, la capacità sognante si atrofizza ulteriormente, e ci si affida quindi sempre più a questi *pusher* di sogni per viverne qualcuno, credendoli talvolta propri, e invece...

“Sogni” propinati come irraggiungibili modelli per render-

ci inadeguati e infelici. Più siamo infelici e più sarà facile venderci qualsiasi cosa: dal biscotto che rende la famiglia felice a colazione, all'aldilà che ci rende felici per l'eternità.

Seconda considerazione *pura e dura*: guai a realizzare un Sogno, se non ne hai altri pronti a essere vissuti! Questo è il paradosso dei Sogni, già condiviso.

Se il tuo Spirito Sognante si esaurisce in un Sogno, la sua realizzazione implicherà che:

- godrai di una bella felicità di picco, che durerà quanto merita di durare e poi...
- vivrai una naturale caduta di tono post-godimento, fino a possibili forme di tristezza o persino di stati depressivi a seconda dell'ampiezza del picco;
- ti sentirai svuotato e disorientato, con possibile accentuazione degli stati emotivi o psichici prima citati, e...
- non saprai a chi darne *la colpa*: non certamente a te stesso, poiché hai appena realizzato un tuo Sogno e quindi *chi più felice di te?* Eppure un inspiegabile vuoto interno ti fa soffrire;
- scaricherai questa sofferenza interna sull'unico possibile responsabile: l'Altro, magari quello più prossimo a te, e che dovrebbe più di chiunque altro apprezzare il tuo valore dimostrato dal Sogno realizzato, e invece...

☛ Credi di poterti permettere la realizzazione di un Sogno? Hai uno Spirito Sognante vivo in grado di nutrire la tua capacità di creare nuovi Sogni?

☛ E poi, se quello era il tuo unico Sogno, sei veramente sicuro che fosse proprio tuo? Era forse un Sogno indotto da educazione, da condizionamenti, da manipolazioni culturali e/o massmediatiche? Chissà, ma lo capiremo.

Le precedenti considerazioni vanno comprese a fondo nella loro paradossalità, sia per poterci vaccinare meglio contro pericoli di malattie e di infelicità sia per trovare possibili terapie in caso di sofferenza, noia, apatia, depressione. La loro paradossa-

lità diventa ancora più evidente in alcuni casi noti alle cronache di persone che vivono tra beni eccessivi (rispetto alla loro capacità sognante). Senza un Sogno nuovo e/o loro, il tempo si rattroppisce su un presente che diventa ossessivo *carpe diem*, oppure su un passato di nostalgici racconti. Addio futuro...

E lo spazio diventa quello delle proprie abitudini, abitate fino alla routine.

Un mortale *status quo* senza cambiamenti, senza rischi, senza Sogno.

L'individuale spazio-tempo si restringe inesorabilmente su se stessi, stimolando sempre minori connessioni con il mondo per mancanza di Sogni ancora sognabili, oppure per Sogni ereditati, per esempio da genitori che desiderano trasmettere ai figli i loro Sogni, realizzati o repressi.

## **Il tuo Sogno inizia laddove altri iniziano a non crederci**

Con tale definizione in mente, cosa occorre ancora osare per destare un minimo di incredulità nei prossimi, e così qualificare un Sogno come tale?

Anche i Sogni però, risentono di un'assuefazione tipica di tutte le funzioni naturali: ci si abitua. Dopo un Sogno realizzato, non ci soddisfa più un Sogno di grandezza inferiore, bensì necessitiamo di uno maggiore.

Questo è il vero dramma umano, purtroppo sconosciuto e persino disprezzato, di tante personalità anche celebri e di successo, persino di genî che hanno *toccato il cielo con un dito*: non trovano nuovi Sogni *ancora sognabili*. Esplode in loro un vuoto che è presto esistenziale, biologico, patologico. Come recitava un aforisma per consolarsi della perdita di genî realizzatori di capolavori e di scoperte epocali, morti giovanissimi:

*Muore presto chi è caro agli Dèi*

In questo tratto del cammino, completiamo la consapevolezza dei problemi, dei paradossi e della situazione contemporanea dei Sogni, prima del tratto finale per una vita frattale illuminata dalla Felicità Sostenibile.

Viviamo infatti in un'epoca dominata da una diffusa atrofia sognatrice, atrofia nutrita e acuita, soprattutto a partire dalla fiammata citata di Giordano Bruno, da un crescendo di poteri, di strumenti e di tecnologie a limitare e controllare quel libero pensiero che fu proprio di Bruno. Oggigiorno poi, cinema e televisione creano e diffondono una tale massa di bisogni spacciati per sogni da disincentivarne una produzione autonoma. E così si sogna sempre meno, affidandosi sempre più a sogni inconsapevolmente subiti o, molto peggio, imposti da altri.

Anche se non ne siamo consapevoli, abbiamo tutti bisogno di Sogno. Senza Sogno svanisce la Sostanza che ci rende vivi. Prospero *docet*.

E' utile evidenziare alcune situazioni critiche, per salvaguardare la Felicità Sostenibile:

- **rinuncia ai Sogni:** a quanti genitori capita, per un senso di responsabilità nei confronti del benessere economico dei figli, di rinunciare completamente a propri Sogni? Primo grave errore. Il secondo grave errore emerge tipicamente con il punto che segue;
- **induzione di Sogni:** è bello percepire che qualcun altro apprezzi e, persino, scelga di vivere un nostro Sogno. E' naturale quindi stimolare ciò con possibili derive verso il condizionamento o l'imposizione di tale "scelta". Questo avviene nelle famiglie, nelle aziende e tra gli amici, e guai a non condividere il Sogno di chi ha un potere del quale abusa nel peggiore dei modi, ossia reprimendo i reali Sogni di un altro per soddisfare indirettamente un proprio Sogno.
- **depauperamento di Sogni:** in una società come la nostra, caratterizzata da una atrofia sognatrice in rapida

diffusione, è frequente incontrare chi non è più capace di sognare, e dipende quindi da sogni indotti dai pusher consumistici con crescente stato di insoddisfazione. Ne nasce spesso una conseguente invidia nei confronti di chi si mostra sostenibilmente felice vivendo Sogni propri. Allora, tra partecipare consapevolmente a un Sogno altrui, oppure scoraggiarlo con critiche distruttive, i poveri di spirito (sognante) optano per la seconda scelta. L'infelicità è virale, e si diffonde anche per queste vie.

### **Carpe diem**

**Carpe diem** (vivi alla giornata, cogli l'attimo fuggente): una sempre più diffusa cultura del *voglio vivere così*, del *vivo alla giornata senza pensare al futuro*, del *voglio mollare tutto per cambiare cielo* è comprensibile nelle fasi di grave crisi, economica e professionale prima, e poi spirituale: si perde anche la voglia di sognare.

Il carpe diem è più un *tirare a campare* che non un vivere attirati da qualcosa di motivante, di dinamico e non routinario.

Il carpe diem diventa inevitabilmente un peregrinare casuale senza un senso, senza una direzione verso un progetto, un obiettivo o, meglio ancora, un Sogno creatore.

Il carpe diem diventa un *eterno presente*, spesso venerato con tale espressione, dimenticando che il presente è una delle fasi del flusso continuo, connesso e co-prodotto di eventi passati, presenti e futuri. Disconnetterle, privilegiando una di tali fasi, aumenta l'entropia, la decomposizione della nostra vita.

Il carpe diem diventa allora una casuale routine...Addio Felicità Sostenibile!

Tale voglia di cambiamento è comunque già un primo segno di sana volontà di vita che, però, proprio per mancanza di un chiaro orizzonte di Sogno, non emerge mai in Felicità Sostenibile, tantomeno in Autostima. Tale voglia di cambiamento diventa presto un pellegrinaggio casuale, stancante, senza

un senso. Presto tale voglia viene repressa nei propri ambiti aziendali, familiari, sociali in piatte esistenze. Da tale repressione si passa presto a una rassegnazione ben lontana da una qualsiasi serenità, continuando un pellegrinaggio miope alla ricerca di una supposta *isola* della Felicità.

Nel I Passo avevamo già condiviso lo scopo di questo cammino: vivere una solida Felicità Sostenibile nella vita quotidiana, senza dover necessariamente modificare cielo e abitazioni attuali. Anche qui, esiste un mix ottimale tra cogliere l'attimo e dare un senso futuro a ogni attimo. L'immagine dell'attrattore di Lorenz emerge nuovamente con i suoi innumerevoli istanti, ognuno connesso a quelli adiacenti in percorsi sempre diversi: da tutti quegli istanti emerge un senso di attrazione verso due modelli di vita, quali un continuo *carpe diem* e un cammino verso un Sogno.

Insomma, se vuoi vivere sostenibilmente felice alla giornata, sarà sano crearti anche un piccolo Sogno, o almeno un serio obiettivo o qualsiasi cosa che faccia apparire un orizzonte, seppure vicino nello spazio e nel tempo. Sono gli orizzonti a mantenerci sempre in cammino, con senso, con energia, con Felicità Sostenibile.

Uscendo dal miope qui&ora del *carpe diem*, entriamo nello spazio-tempo più ampio, quello tuo.

La fisica ha raggiunto visioni tipiche dei più audaci mistici in merito ai concetti di spazio e di tempo, entrambi strettamente connessi e definiti dai campi gravitazionali (teoria della relatività generale, Albert Einstein).

Vediamo ora come utilizzare nel nostro cammino la consapevolezza scientifica di uno spazio e di un tempo che non siano assoluti, che siano (de)formati dai campi gravitazionali, che possano essere *incurvati* da tali campi al punto di ripiegarsi su se stessi fino a richiudersi su se stessi (esattamente come avviene nei *mostri cosmici* dei Buchi Neri, da dove nessun ente



esce più poiché non ha né uno spazio né un tempo esterno nel quale muoversi ed evolvere!). Sono concezioni dello spazio e del tempo molto lontane dalla nostra quotidianità, eppure preziose per aprirci mentalmente a nuove visioni del nostro spazio-tempo esistenziale, e per meglio comprendere gli insegnamenti di mistici di diverse epoche e culture.

### **Lo spazio-tempo, tuo**

Il tuo spazio-tempo è in larga misura deformato sia dalla grandezza dei tuoi Sogni, sia dalla loro interazione con il Campo Spirituale nel quale sei immerso insieme alla società e all'ambiente. Qualche esempio:

- Un piccolo Sogno, che provoca poca incredulità presso i prossimi, definirà un orizzonte ristretto: fino a tale orizzonte, vivrai il tempo e gli ambienti con gli stimoli e le motivazioni che i Sogni donano, seppure in questo caso limitati a brevi possibilità di sviluppo. La Felicità Sostenibile sboccia ma rischia di appassire presto.
- Un Sogno medio, che provoca incredulità in numerosi prossimi, definirà un orizzonte più esteso: fino a tale orizzonte, vivrai il tempo e gli ambienti non soltanto con maggiori stimoli e motivazioni, ma soprattutto li vivrai con maggiori incertezze a causa della maggiore distanza spazio-temporale da superare, con ineluttabili ostacoli ed eventi imprevisti. A minori certezze sui possibili cammini corrispondono maggiori opportunità creative di inaspettati percorsi. La Felicità Sostenibile si consolida al rinnovarsi di nuovi percorsi che ti mantengono in cammino. Qui può già apparire la serendipity ben nota a tanti scienziati e a Cristoforo Colombo: trovare un tesoro che... non si cercava!

La Felicità Sostenibile inizia a consolidarsi in questa mappa di possibili cammini fino a farti sentire sempre e ovunque a casa. Nasce l'Autostima, stabile finché potrai continuare a percorre-

re cammini diversi, assolutamente tuoi, indipendenti da altri e che nessuno mai potrà toglierti o depauperare.

- Un grande Sogno, che provoca incredulità in moltissimi prossimi, definirà un tuo vastissimo orizzonte. Sarai circondato da innumerevoli possibili cammini fino a tale orizzonte, e vivrai il tempo e gli ambienti non soltanto con maggiori motivazioni, non soltanto con maggiori incertezze e quindi con maggiori opportunità creative avendo una lunghissima distanza spazio-temporale da percorrere, ma soprattutto li vivrai con l'entusiasmo di nuovi Sogni inevitabilmente s-catenati da uno grande e dal suo vasto e, talvolta, disorientante orizzonte.

Talmente vasto da essere vissuto, talvolta, come un proprio nuovo mondo, una propria nuova esistenza, una propria nuova vita abbandonando parzialmente una precedente: una sorta di metempsicosi frattale, ancora in vita.

Talmente disorientante da farti tentare nuovi percorsi che non immaginavi, ed è proprio lì che più facilmente, frequentemente e sorprendentemente ti apparirà la felicitante serendipity, con tesori prima inconcepibili.

La Felicità Sostenibile si consolida in questa ricca mappa di possibili cammini fino a diventare... te stesso, indistinguibile da te. Diventa stabile Autostima, poiché intravedi una inesauribile sorgente di cammini diversi, assolutamente tuoi, indipendenti da altri e che nessuno mai potrà toglierti o depauperare.

Come anticipato, forse il più grande esempio di Autostima fu Baruch Spinoza, che seppe vivere e portare avanti il suo incredibile Sogno di definire una Etica senza supporto di ideologie religiose, bensì *dimostrata in maniera geometrica*. Il suo Sogno fu così grande da nutrire un'Autostima tale da vivere e continuare il suo cammino con dignità e tenacia, malgrado la scomunica di tutte e tre le religioni presenti nell'Olanda del XVII secolo (ebraica, cattolica, protestante)! Un'Autostima che gli guadagnò l'ammirazione di tutti i fi-

losofi, dal contemporaneo Leibniz fino a quelli odierni.

- Un Sogno impossibile, ossia una *utopia*, provoca incredulità in tutti i prossimi e... in te stesso. Ma tu l'hai concepita, e il tuo orizzonte spazio-temporale non avrà più limiti essendo esplosa, plausibilmente, oltre la tua stessa aspettativa di vita. Finché ti chiederai *Perché no?* e finché non avrai le prove inconfutabili della sua impossibilità, sarai sempre in cammino con la massima Felicità Sostenibile e Autostima consentite a un Essere umano, plausibilmente, per tutta la tua vita. Questa tipologia di Sogno *certifica* i Genî e i Folli: quale dei due sono spesso i posteri a stabilirlo. Ma questa è questione che non interessa assolutamente chi è ricchissimo di Felicità Sostenibile e di Autostima, come lo fu Spinoza.

Attenzione però a pensare che genio e follia siano caratteristiche assolutamente individuali anziché una co-produzione con altri. Sono spesso persino *stati coesistenti*, laddove l'uno o l'altro si s-catena a seguito di specifiche interazioni con gli altri e con l'ambiente. Queste interazioni possono s-catenare uno stato di genialità, piuttosto che di follia, nello stesso individuo, come mostrano vari esempi di vere genialità trasformate in follia dall'assenza di interazione con i loro prossimi rimasti indietro...

*... questi non mi ascoltano, e neppure mi vedono*

Friedrich Nietzsche (in *Ecce Homo*, l'ultimo testo geniale prima del suo ingresso nella follia a Torino, nel 1888).

Senza però mai dimenticare che:

*Tutti sanno che una cosa è impossibile da realizzare,  
finché arriva uno sprovveduto che non lo sa e la inventa*

Albert Einstein

- Nessun Sogno. Ho lasciato per ultima questa situazione spirituale, molto diffusa tra chi persegue, e insegna a perseguire-

re, solo cose realizzabili. Persone pratiche, troppo pratiche...

E' il Sogno che crea il tuo spazio-tempo, la tua posizione e le tue connessioni nella Realtà, il tuo senso nella vita, la tua dignità, e non le differenze di cultura, bellezza, benessere materiale....

*Quanto riempie il suo spazio e il suo tempo è alla pari col resto*  
Walt Whitman (da *Il canto di me stesso*).

### **La Felicità Sostenibile in Cammino**

Vedi anche tu emergere lentamente dal nostro cammino, dopo avere ben superato gli iniziali schemi culturali e sensoriali, la Felicità Sostenibile? Eccola apparire come:

Cammino attratto da un orizzonte di Sogno;

Ribellione alla prevedibilità e alla routine;

Cammino in imprevedibili vite nuove;

Ribellione all'entropia;

Cammino avviato da slanci anentropici;

Ribellione all'attrattività di un singolo polo di una dualità;

Cammino frattale, ossia una strategia mista, intorno a entrambi i poli di una dualità;

Ribellione alla disconnessione e alla decomposizione, con l'aiuto delle risonanze con consapevoli Sogni altrui;

Cammino nella Connessione della Realtà, con altri ribelli all'entropia animati dallo Spirito Sognante e immersi in un Campo Spirituale;

Essere sempre in cammino *non verso* un luogo, non verso una qualsiasi isola esistenziale, poiché...

*il Cammino stesso è Felicità Sostenibile*

Un cammino continuo, capace di conciliare isole esistenziali apparentemente inconciliabili con percorsi frattali da cui

emergono svariate e variegata isole di benessere.

Un cammino piacevole, senza ansia da risultato, con la gioia di vivere passo dopo passo lo spazio-tempo determinato dal tuo Sogno.

Questo è lo spazio-tempo più ricco che ci sia: in esso vivi la quiete della contemplazione dell'orizzonte di Sogno, e ogni momento può trasformarsi in gioco, in vacanza, in avventura con i suoi alti e bassi, in coincidenze non-casuali, in sorprendenti connessioni a cammini altrui, in serendipity...

Questo è lo spazio-tempo dell'Autostima, del proprio autonomo e inalienabile cammino, senza più alcun bisogno di competere contro cammini altrui. Addio invidia!

Questo è lo spazio-tempo di un felicitante e scientifico Nuovo Pensiero Spirituale.

## **Nuovo Pensiero Spirituale**

La complessità, con le conseguenti accelerate dinamiche e imprevedibilità, della nostra moderna realtà hanno generato tensioni, scricchiolii, fratture e persino scardinamento di schemi mentali obsoleti. I precedenti schemi mentali erano funzionali a un mondo molto meno complesso, la cui semplicità permetteva l'applicazione di concetti lineari e graduali per la valutazione, comprensione e pianificazione in tutti gli ambiti.

Anche per le questioni più filosofiche e spirituali, i tradizionali concetti per commisurarci alla realtà sono ormai insufficienti e, in questo cammino, abbiamo accolto i contributi di discipline scientifiche, di mistici scientifici e non, e di scoperte recentissime per applicarli alle nostre esperienze quotidiane.

Abbiamo quindi ora quanto serve per affrontare le importanti domande poste durante il nostro cammino con l'approccio della Spiritualità Scientifica, definita come un cammino di consapevolezza scientifica nella Connessione della Realtà attraverso pratiche esistenziali.

La consapevolezza scientifica, acquisita nell'affrontare i complessi aspetti e le dualità della nostra vita quotidiana, ci ha donato numerosi concetti, strumenti e conoscenze per definire le coordinate utili per rispondere a impegnative domande filosofiche, esistenziali e spirituali con un Nuovo Pensiero Spirituale, i cui concetti-chiave sono:

- Sogno (creatore)
- Spirito Sognante: la sostanza della Realtà
- Entropia
- Felicità Sostenibile, e la conseguente Autostima
- Connessione della Realtà
- Campo Spirituale: la struttura che connette
- Essere anentropico

Credo tu abbia ormai già le risposte alle importanti domande poste durante il nostro cammino, ma andiamo a esplicitarle per meglio confrontarle:

### ***Qual è il Senso dell'esistere?***

Il Senso, sia come significato sia come direzione (*destino*) dell'esistere, emerge da un proprio individuale cammino verso un personale orizzonte di **Sogno**. Tale Senso è stato covato in un universale **Spirito Sognante** che, attraverso un **Campo Spirituale** di connessioni, si riflette in ogni **Essere anentropico** con una specifica capacità sognante, ossia con la creazione di Sogni espressi, ricevuti e scambiati con tutti gli altri Esseri sognanti.

La crescente connessione, fino alla coincidenza con questo Campo Spirituale, assicura un più consapevole senso dell'esistenza per giungere a conoscere te stesso, diventando ciò che veramente sei, e vedendo con chiarezza la tua Vera Identità dal cui dialogo con l'ambiente emerge la tua anima, il tuo senso.

### ***Come arginare il Nulla che angoscia le nostre vite?***

Il Nulla, come ci ha mostrato Frank Wilczek, è nella realtà fi-

sica un vivaio di «pensieri incarnati», ossia di particelle non ancora esistenti ma pronte a balzare fuori dal Nulla a seguito di perturbazioni e instabilità del Campo quantistico.

*Cosa c'entra questo con me e con te...?* Tutti noi sgorgiamo da uno slancio bio-chimico-fisico che si ribella all'aumento di **Entropia**, ossia da uno **Spirito Sognante**, la **sostanza della Realtà**, che partendo da una naturale *forma formante*, una struttura elementare capace di plurimi sviluppi, ci dà una chance: *essere o non essere?*

A noi, più in pratica nella quotidianità, decidere quanto essere e quanto lentamente morire, scivolando nella noia, nell'apatia, nella disconnessione con gli altri, con il mondo, con noi stessi.

Insomma, quanto abdichiamo alla nostra vita a favore dell'Entropia? Più essa cresce nelle nostre complesse connessioni OUT e IN, più ci avviciniamo al Nulla da cui sgorgammo, e tanto più cresce in noi un utile sentimento-spia: l'angoscia.

Arginarla comporta ribellarci all'aumento di Entropia, con personali slanci anentropici applicando **Sogni** alla nostra vita quotidiana in forza di una capacità sognante che solo un vivo **Spirito Sognante** in noi può donare.

Questo slancio ci accomuna ad altri **Esseri anentropici** in una **struttura che ci connette**, il **Campo Spirituale**, alla base di ogni più profondo senso di collaborazione, di solidarietà, di empatia, di comunità.

*Mi ribello dunque siamo*

Albert Camus

### ***Cos'è la vera felicità, e la conseguente autostima?***

Beh, qui la risposta ce l'hai già: la **Felicità Sostenibile**, già definita operativamente e pragmaticamente, e con prossime applicazioni nel X Passo, Dream Wellness & Therapy.

Cogliamo l'occasione comunque per condividere ancora quanto la vera Felicità Sostenibile, con il suo presupposto di

svariati cammini verso propri orizzonti di **Sogno**, sostenuti da una attiva capacità sognante e da un vivo **Spirito Sognante**, sia a sua volta il presupposto essenziale per l'**Autostima**.

La più stabile Autostima abita un particolare **Sogno (creatore)**: l'Autostima è sognare un Me futuro, è diventare tale Sogno in tutte le mie attività e relazioni, è coincidere con tale Sogno in ogni comportamento e pensiero. Allora, e soltanto allora, io sono Sogno d'Io.

### **Quale oggettivo criterio per decidere?**

Decidere comporta scegliere comportamenti (*strategie*) specifici per un determinato risultato. I nostri occhiali speciali hanno mostrato le trappole insite in schemi mentali obsoleti per decisioni sempre più complesse, quindi dinamiche e imprevedibili. La visione della natura frattale delle decisioni tra un A e un B (*dualità, o dilemma*), con conseguenti strategie miste per affrontarle in maniera scientificamente ottimale (teoria dei giochi), richiede il superamento di schemi lineari e/o casuali.

La **Spiritualità Scientifica** fornisce un cammino di consapevolezza per il superamento dei vecchi schemi e, soprattutto, per l'acquisizione di una misura comune a tutti i dilemmi per un necessario metodo comune nel risolverli, meglio: nel connetterli.

Il **Sogno (creatore)** è la misura comune, e il metodo comune, per valutare le dualità e i rispettivi poli, per connetterli vedendone la più profonda comune **sostanza**, per infine decidere quanto di un polo e quanto dell'altro siano necessari per un determinato risultato e soprattutto per vivere la **Felicità Sostenibile**: il Risultato dei risultati!

### **Quale cammino personale per ritrovare il senso dell'esistere?**

Domanda certamente facile per noi che abbiamo appena compiuto il Cammino, ma non per tanti che si pongono questa stessa domanda in svariati testi di psicologia, di religione, di



filosofia, di spiritualità.

Non c'è cammino senza un senso, e tale senso emerge soltanto dal Sogno: quello tuo.

*In pratica, cosa fare...?*

Ecco, questa è sempre la domanda giusta, con risposte nella prossima Dream Wellness & Therapy.

### **FIN QUI... E ORA, IN PRATICA?**

*Fin qui...* tutto è stato detto.

Non rimane che metterlo in pratica con le Pratiche esistenziali di Felicità Sostenibile: la Vita Frattale.

## **X Passo. Dream Wellness & Therapy®. Pratiche esistenziali di Felicità Sostenibile: la Vita Frattale per il lavoro, per l'amore, per la politica, per l'età, per i sessi**

Il Sogno: la sostanza più intima e comune degli Esseri anentropici.

Il Sogno, quello creatore: il *motore* di un cammino che è Felicità Sostenibile e, conseguentemente, Autostima e benessere nelle isole esistenziali vissute, ben più dei progetti, degli obiettivi e delle visioni di per sé già benefici.

Il Sogno (*dream*): forse, persino una *terapia* contro varie forme di malessere, partendo dalla Felicità Sostenibile che nutre e da cui è nutrito, e che a sua volta rende più frequente e stabile il nostro benessere (*wellness* psico-fisico) nelle isole esistenziali della quotidianità? Sì, vediamo come e attraverso quali *pietre miliari*.

Osservando il cammino già percorso insieme per l'emersione della Felicità Sostenibile, hai ormai individuato le pietre miliari per definire percorsi felicitanti nella tua quotidianità: nel lavoro, in amore, in politica, per l'età, per i sessi, ecc...

Queste pietre miliari sono qui brevemente riassunte, per affrontare con migliore consapevolezza l'ultimo miglio della Felicità Sostenibile nella pratica Vita Frattale:

- 1.** La realtà fisica e biologica è frattale. Rispetto a quanto ti hanno raccontato fin dalla scuola, non esiste realmente un sostenibile *giusto mezzo*, un realistico *centro di gravità permanente* negli aspetti naturali della vita.. La Natura, al contrario, ottimizza tutto in termini di *un po' di questo* e *un po' di quello*. La Felicità Sostenibile dipende, quindi, dalla consapevolezza dello specifico mix ottimale per ogni dualità che altrimenti lacera la vita: gioco-lavoro, giovani-an-

ziani, femmina-maschio, destra-sinistra, amore-matrimonio.

Se non comprendiamo la struttura frattale degli aspetti della nostra vita quotidiana (amore, lavoro, politica...) è inevitabile soffrire incessanti loro fratture.

In merito alle dualità, è utile qui riprendere, più in pratica, quanto già condiviso, ossia che le dualità non sono degli opposti e, pertanto, sono ambivalenti e non ambigue, connesse e non in conflitto, complementari e non contraddittorie, co-prodotte e non corrotte da altri enti. In altri termini, nelle dualità è sempre possibile stabilire una misura comune tra i suoi poli che sia presente un po' nell'uno un po' nell'altro, con uno specifico mix frattale. Allora, in pratica, se l'opposto di amore è odio, il duale di amore è invece matrimonio, poiché nell'opposizione non c'è alcuna possibilità di Sogno condiviso, mentre nella dualità il Sogno è comune ed è condiviso in misura e modalità diverse tra, appunto, i suoi due poli.

2. La conseguente strategia mista che integra e concilia emotivamente e istintivamente, insomma umanamente, numerosi aspetti duali è ben rappresentata in te stesso dal corpo calloso che permette infinite connessioni e dialoghi tra i tuoi emisferi cerebrali destro e sinistro.
3. Solida base di ogni Felicità Sostenibile è l'apertura incondizionata a ogni connessione: tanto più diversa, tanto più incommensurabile, tanto più incomprensibile a te, e tanto più ti consentirà di realizzare strategie miste vincenti per nutrire il tuo Spirito Sognante con nuove creazioni: i tuoi Sogni. Insomma, sei in grado di percepire il senso della (apparente) insensatezza altrui? Di grande aiuto qui è la virtù buddhista della *muditā* (la letizia): la continua ricerca dell'aspetto positivo in tutte le cose, anche apparentemente insensate.
4. La rete di connessioni tra Sogni, costituita da recettori per percepirli e da Funzioni S per applicarli, costituisce la

struttura che connette tutti gli Esseri capaci di creare, di vivere, di sviluppare Sogni.

5. La connessione all'interno delle dualità è un cammino mai routinario che supera cadute e ozi, sofferenze e distrazioni, soltanto in forza dell'attrazione di un tuo orizzonte di Sogno. A crearlo provvede il tuo Spirito Sognante connesso e risonante con quello di altri Esseri anentropici immersi in un comune Campo Spirituale, un Campo di Spirito Sognante.
6. La Felicità Sostenibile non è un luogo identificabile di benessere, di piaceri, di risultati. La Felicità Sostenibile è un non-luogo: è il cammino stesso.
7. Tutti gli Esseri anentropici sono animati dallo Spirito Sognante che ne stimola continuamente la prospettiva di sviluppo, di evoluzione, e talvolta persino di vita. Tutti possono connettersi con i rispettivi Sogni e con le risultanti forme, proporzioni, impronte pitagoriche, ossia con le rispettive bellezze attraverso la comune struttura che li connette: il Campo Spirituale.
8. Esporsi alla bellezza, emergente anche dai Sogni più nascosti di altri Esseri, nutre reciprocamente i rispettivi Spiriti Sognanti attraverso una struttura che connette tutti gli Esseri che non siano già vittime dell'entropia. Questa fitta rete di connessioni note, percepite e (ancora) ignote è costituita da recettori noti, altri ipotizzati, e chissà quanti invece ancora da scoprire per spiegare connessioni ad oggi oscure.
9. In questa affascinante matassa (*entanglement*) di connessioni, opera da millenni la Spiritualità, e più recentemente la Spiritualità Scientifica con maggior rigore, per un cammino di consapevolezza scientifica nella Connessione della Realtà attraverso pratiche esistenziali.
10. In questa Connessione della Realtà, che trova nel Campo Spirituale la struttura che la supporta, le coincidenze non-casuali sono utili e benefiche misure del grado e della qualità della tua Connessione alla Realtà. Saperle attirare

selettivamente, per beneficiarne, crea un proprio metodo nella fortuna.

- 11.** La Felicità Sostenibile, quindi, nutre e viene nutrita da un incessante scambio di Sogni attraverso un pervasivo Campo Spirituale che connette tutti gli Esseri sognanti, dotati di slancio anentropico, e di Spirito Sognante.
- 12.** Dalla Felicità Sostenibile possono quindi emergere:
  - isole di benessere, quando connesse dal tuo cammino, dai tuoi Sogni;
  - stabile Autostima, quando sostenuta da autonomi cammini tuoi senza dipendenza da Sogni altrui;
  - stato OUTIN, per esperienze e prestazioni che solo una eccellente Connessione alla Realtà esterna e interna può sostenere;
- 13.** Dal consolidamento di una Felicità Sostenibile nelle tue attività, relazioni e vita sempre meglio connesse agli altri Esseri e alle reali dualità, diventa naturale applicare strategie miste con salutari convivenze dell'uno e dell'altro polo in ogni dualità, realizzando così una Vita Frattale che percorre in infinite rotte diverse il fondale che unisce due o più apparenti isole esistenziali.
- 14.** Le semplici pratiche esistenziali di una sana Vita Frattale emergono dalla comprensione della complessità delle nostre vite, attività e relazioni e sono oggetto di studio, di sviluppo e di applicazione della Dream Wellness & Therapy®, alla quale finalmente giungiamo.
- 15.** Lo scopo è rendere più stabilmente felicitanti le tue isole di benessere, quando le rispettive dualità sono comprese e connesse dal tuo cammino, dai tuoi Sogni, ossia quando hai permesso l'emersione della Felicità Sostenibile;
- 16.** In queste sezioni di Dream Wellness & Therapy, il protagonista sarà la Funzione S: l'applicazione di Sogni a varie dualità della vita per renderle più sane, vitali, sostenibili, felicitanti. Se una di tali dualità *soffre*, e ti fa vivere male, guariscila con idonee Funzioni S nel rispetto della sua na-

tura frattale, per vivere una sana Vita Frattale. Inizia almeno con qualche progetto, qualche obiettivo, qualche visione, se la capacità sognante fosse ancora assopita...

Queste pietre miliari saranno ora utili riferimenti per affrontare alcune tue isole esistenziali e relative dualità, e per rispondere efficacemente alla domanda:

### ***In pratica, cosa fare?***

**IMPORTANTE:** per la domanda appena posta, riporto qui gli estratti essenziali ricavati dalla serie di specifici approfondimenti Dream Wellness & Therapy®, pubblicati nel Progetto *Spiritualità Scientifica* di ComplexLab.it

Per approfondimenti e ulteriori elementi di valutazione: [www.complexlab.it/progetti/spiritualita-scientifica](http://www.complexlab.it/progetti/spiritualita-scientifica)

## Giovani - Anziani

*La vecchiaia inizia quando i ricordi superano i Sogni.*

I Sogni sono alla base di una vita sana e sostenibilmente felice.

I ricordi sono piacevoli e preziosi, ma possono diventare un serio antagonista dei Sogni quando ti istigano a riviverli routinariamente, a raccontarli noiosamente ad altri, a guardarti nostalgicamente sempre dietro anziché lanciarti in avanti verso nuovi orizzonti di Sogno.

La stessa questione si pone, soprattutto in ambiti lavorativi, con le esperienze: preziose anch'esse, ma...

☛ **Applichi (ancora) Sogni tuoi alle tue attività, alle tue relazioni, alla tua vita, oppure racconti soltanto i tuoi ricordi o le tue esperienze?**

### ***In pratica, cosa fare?***

Quale mix ottimale, quale strategia mista tra giovinezza e vecchiaia, tra: (quanto) sogni e (quanto) ricordi?

Il *quanto* misura la giovinezza, la vecchiaia e il loro mix ottimale.

Dalla complessità della Vita emergeranno nuovi modelli, quali:

- 1. Pratiche Esistenziali Spirituali**, con l'applicazione di Sogni creatori a tutte le attività quotidiane, con la consapevolezza del ruolo vitale dei Sogni per la loro salute ed energia. Insomma: Pensa allo Spirito (Sognante)!
- 2. La consapevolezza della tossicità dei ricordi**: quando i ricordi superano i Sogni diventano noiosi e sterili racconti, incatenando te e gli interlocutori a un passato di Sogni ormai morti. Soprattutto, i ricordi distolgono dal futuro e da ulteriori creazioni di Sogni.
- 3. La "Senza Età"**: lo spazio e il tempo esistenziali sappiamo quanto siano determinati dal Campo Spirituale nel quale viviamo con i nostri Sogni e con quelli condivisi. Esiste una età giusta, o una differenza di età giusta, per connettersi

allo Spirito Sognante e a un Sogno condiviso? No. Lo Spirito ringrazia e dona uno stato di “senza età”.

- 4. L'Età del libero arbitrio:** all'aumentare dell'età, minori condizionamenti, pulsioni e *ricatti*, sia ormonali sia sociali, possono permettere, in assenza di impedimenti fisici e clinici, scelte più libere per i propri veri Sogni, anziché vivere soltanto, o peggio inconsapevolmente, Sogni altrui.

Ma... che te ne fai , qualora vivessi soprattutto di ricordi ed esperienze da ripetere e/o raccontare?



## **Gioco - Lavoro**

*Non serve essere vivi mentre lavoriamo.  
Ma ecco la più amara verità:  
bisogna meritare anche la schiavitù  
così mi liberò il poeta Valerio Magrelli.*

I Sogni sono alla base dell'intraprendenza e delle imprese sostenibilmente felici, nonché del gioco, procurando a tutte tali attività un sano appagamento.

Il lavoro, da condanna biblica (Genesi 3-17) ha subito mutazioni significative nei secoli fino a diventare l'essenza dell'Essere umano: «Il lavoro crea l'uomo», Karl Marx.

In tale confusione storico-culturale, il lavoro rischia persino di trasformarsi in *neo-schiavitù* per chi non sappia conciliare la dualità gioco-lavoro, con i rispettivi aspetti caratteristici di appagamento (da Sogno mio) e pagamento (per Sogno altrui).

☛ Quale pagamento puoi permetterti di accettare, senza compromettere il tuo Spirito Sognante e, con esso, la tua Felicità Sostenibile?

### ***In pratica, cosa fare?***

Quale mix ottimale, quale strategia mista tra gioco e lavoro, tra: (quanto) ti appagano

Sogni tuoi e (quanto) ti pagano per Sogni altrui?

Il *quanto* misura il gioco, il lavoro e il loro mix ottimale.

Dalla complessità della Vita Lavorativa emergeranno nuovi modelli, quali:

- 1. Pratiche Esistenziali Spirituali**, con l'applicazione di Sogni creatori nel lavoro, con la consapevolezza del ruolo vitale dei Sogni per la sua salute ed energia. Avremo finalmente veri ComplexManagers<sup>®</sup>, capaci di valorizzare la complessità anziché tarparla, e soprattutto managers spirituali, capaci di essere connessi con i colleghi anziché soltanto *capi*. Se risultasse ancora troppo difficile l'espressione di Fun-

zioni S nel lavoro, prova almeno a risvegliare il tuo Spirito Sognante con più semplici, e a breve termine, obiettivi e progetti, tuoi però!

Insomma: Pensa anche all'appagamento, non solo al pagamento!

2. La consapevolezza del **paradosso dei Sogni**: la realizzazione di un Sogno (di carriera, stipendio, potere...) comporta fisiologicamente malattia e morte lenta, lavorativa ma non solo, se non rinasce un nuovo Sogno. Realizzato un Sogno, con conseguente felicità di picco, rimaniamo... senza Sogno, e il nostro vivere non è più attratto da un orizzonte di Sogno fino alla creazione di uno nuovo. Finché perdura l'assenza di un nuovo cammino, non nutriamo la nostra Sostanza, il nostro Spirito Sognante e indeboliamo progressivamente la nostra partecipazione alla Connessione della Realtà con altri Esseri anentropici. La Felicità Sostenibile scema e, con essa gradualmente, la nostra Autostima, il benessere psico-fisico, la salute... a meno di avere un nuovo Sogno pronto e rimetterci in cammino.

Insomma: Guai a realizzare il tuo ultimo sogno!

3. **Veri Leaders**: perché si possa esprimere la Funzione S nel lavoro, occorrono leaders veri che sappiano stimolare l'applicazione di Sogni, anziché inibirli, mettendo in cammino altri con un Sogno condiviso.

*Sogno quindi siamo!* Siamo team. Siamo comunità. Siamo azienda viva, con Spirito: un organismo con slancio anentropico.

Senza Sogno condiviso, invece, *non siamo*: da qui iniziano i più efficaci mobbing, disconnettendoti da un Sogno aziendale, inibendoti anche la possibilità di Sogni professionali tuoi, svuotando la tua vita.

4. **Società a Capitale Umano (SCU)**, nelle quali il Capitale Umano verrà operativamente e oggettivamente quantificato sulla base della misura comune del Sogno: chi, quanti, come e cosa sognano per sé e per l'azienda? Quanti inve-

stono su un proprio Sogno, su se stessi, con formazione, esperienze, progetti nuovi e sfidanti? Quanto appagamento in azienda rispetto a quanto pagamento? Quanti lavoratori sostenibilmente felici, e quanti neo-schiavi?

Essendo lo scopo delle imprese la *creazione e la conservazione di posti di lavoro*, le facilitazioni fiscali ricompenseranno le SCU che maggiormente avranno accresciuto il loro Capitale Umano, e non soltanto gestito bene le risorse umane, a beneficio di tutta la società civile.

- 5. Formazione Workolistic®**, per abbandonare definitivamente il miraggio della nostra personalità univoca e vedere le nostre Personalità Plurime, al fine di risolvere incomprensibili comportamenti sul lavoro apparentemente schizofrenici, e per valorizzare le potenzialità delle strategie miste insite in ciascuno. L'approccio olistico, rispettoso delle complesse connessioni circolari anche al nostro interno, permetterà una migliore consapevolezza di sé e dei propri diversi comportamenti in funzione degli altri.

## Femmine - Maschi

Il mito dell'Essere Androgino, raccontato da Platone nel *Simposio*, presenta l'originaria unione perfetta di femmina e maschio nella forma di un essere sferico, unico e coerente.

L'Essere Androgino si trovò ad avere doti e capacità talmente eccezionali da destare la preoccupazione di Zeus, che lo scisse in due parti con uno dei suoi fulmini.

Da allora, femmine e maschi si cercano l'un l'altro spinti dalla inconsapevole memoria e nostalgia di tale *stato di gloria*. Tale ricerca si chiama *amore*.

Fin qui, il mito platonico.

Ebbene, il mito platonico dell'Essere Androgino rappresenta la quintessenza di una strategia mista: due nature molto diverse assolutamente connesse. E la connessione col mondo esterno (OUT) e con le nature interne (IN) è talmente perfetta, come lo è una sfera, da scatenare doti e capacità talmente eccezionali da destare la preoccupazione di Zeus. Niente male!

Femmine e maschi sono la forma più essenziale, diffusa e vincente di strategia mista sul nostro Pianeta, ed è:

- perfetta nell'Essere Androgino, ma è solo un mito...
- efficace in natura, mediante la riproduzione sessuata (rispetto ad altre forme meno efficaci per l'evoluzione);
- creativa nei team: in azienda, nella società civile, in famiglia.
- debole nelle culture troppo competitive e antagoniste, laddove purtroppo il diverso-da-me risulta "spesso" insensato. In questo contesto, soprattutto tante donne, per persistenti pressioni culturali, emulano nelle aziende modelli maschili trasformandosi in "donni". Rinunciano e talvolta reprimono la propria femminilità, ossia la propria diversità così preziosa nei team, per quale risultato professionale e sociale?

☛ Quanto accetti la diversità altrui e, soprattutto, *la tua*, scientificamente fondata?

### ***In pratica, cosa fare?***

Quale mix ottimale, quale strategia mista tra femmine e maschi, tra: (quanto) Yin e (quanto) Yang?

Yin e Yang li deriviamo dalla cultura cinese solo per rappresentare due diversi e distinti insiemi di caratteristiche neuro-endocrino-immunitarie che le scienze (biologia, scienze cognitive, neuroscienze) stanno giorno dopo giorno svelando.

Il *quanto* misura la femmina, il maschio e il loro mix ottimale.

Come superare la *guerra dei sessi* in una cultura antagonista e ancora prevalentemente maschilista e manichea, nella quale *questo è giusto e quello è sbagliato*?

Dalla complessità della Vita Sessuale emergeranno nuovi modelli, quali:

1. una **Sana Alleanza** tra i sessi conciliati dalle scienze, per ricreare un mix di doti e capacità talmente eccezionali da essere preziosi in ogni team: familiare, politico, aziendale, sociale...

Una conciliazione che presuppone studiare, comprendere, accettare e applicare scientificamente le intrinseche diversità di ogni sesso, realizzando così l'unica vera forma di rispetto delle diversità stesse.

Ciò implica:

- iniziare a vedere il senso più profondo dell'insensatezza altrui, essendo l'Altro-da-noi, il Diverso, sempre insensato per noi;
  - accettare che donne e uomini non possano capirsi (totalmente), avendo diversi sistemi neurali (scienze cognitive),
  - comprendere che donne e uomini non devono capirsi (troppo), per poter realizzare vincenti e ottimali strategie miste tipiche dei veri team basati su profonde diversità.
2. **Sesso Spirituale**: riprendendo qui quanto già condiviso, esso rappresenta il cammino opposto rispetto a una tradizionale esperienza sessuale in molte culture che prevedono un *rituale* prima di approdare a un rapporto sessuale e

con esso, solo talvolta, a una reale connessione spirituale dei reciproci Sogni. Il Sesso Spirituale *accade*, perché deve accadere *senza se e senza ma* per pura connessione spirituale già innescata da comuni interessi, visioni, problemi, Sogni. Il resto ne consegue, spontaneamente.

- 3. Attrazione Spirituale:** la vera e più intensa attrazione nasce dalla consapevolezza della comune sostanza di Spirito Sognante che connette tutti, e dalla conseguente capacità connettiva, attrattiva, risonante che ha un mio Sogno su un altro. Non una persona qualsiasi, ma quella più adatta a tale connessione.

Vivi un Sogno tuo, intensamente, e attira chi è più risonante con entusiasmo, con felicità, con amore. Attira il tuo *Connesso*, non chi supponi Perfetto!

Il resto ne consegue, spontaneamente.

- 4. Identità Sessuale Frattale:** abbiamo già condiviso come comprendere meglio la tua Vera Identità uscendo da falsi e semplicistici schemi culturali e assorbendo quelli più scientifici delle personalità plurime, delle connessioni con altri e dell'empatia come chiave di benefiche connessioni olistiche con tutto. Ma, in attesa di sviluppare tali nuovi schemi, o di superare possibili deficit da secolari atrofie, puoi valorizzare il partner che è connesso a te con un doppio legame fisico e spirituale. Quale miglior specchio per percepire le parti più maschili e quelle più femminili del tuo comportamento, del tuo pensiero, delle tue azioni? Alcuni Paesi molto evoluti hanno introdotto una "terza casella" tra la scelta duale maschio o femmina: un primo passo per arrivare alla scelta più complessa e scientificamente matura tra quanto maschio e quanto femmina?

## Amore - Matrimonio

*Matrimonio: non ha fallito l'istituzione,  
ma le nostre ideologie ingenuie.  
Il matrimonio non è mai stato luogo d'amore  
ma di interessi sociali:  
i matrimoni si combinavano per procreare  
manodopera e soldati, ammantata da ipocrisia  
derivante dalla confusione tra sesso e amore  
Pascal Bruckner.  
(da *Il matrimonio d'amore ha fallito?*)*

Da millenni e in tutte le regioni del globo, la distinzione tra matrimonio e amore è sempre stata netta.

Poi, nella cultura occidentale, a partire dal romanticismo del XIX secolo, la distinzione è sfumata per aprire l'accesso dell'amore nel matrimonio.

Alla base di ogni amore c'è un Sogno, e tanto più grande il Sogno perché difficile, problematico, ostacolato o persino impossibile, e tanto più grande l'amore.

Amore: spazio-tempo di creazione di Sogni, dove ciascuno è il Sogno dell'Altro, e tutto diventa Sogno, quindi cambiamento e rischio.

Matrimonio: spazio-tempo di concretizzazione dei Sogni, dove ciascuno è garante di determinati beni per l'altro, e molto si trasforma in sicurezze, in garanzie, talvolta in beni eccedenti.

Quando l'amore è solo un mezzo per il vero Sogno di un matrimonio che garantisca una dimora, uno status sociale, dei figli o altro, è comprensibile come la realizzazione del Sogno matrimoniale inneschi malattie e sofferenze sentimentali, qualora non si creassero nuovi Sogni con e per il partner.

☛ Quale matrimonio puoi permetterti, rimanendo sempre capace di applicare Sogni tuoi al partner, di vedere in lei / lui un tuo Sogno che non venga defraudato dal lavoro, da interessi, da amici, da altri?

### ***In pratica, cosa fare?***

Quale mix ottimale, quale strategia mista tra amore e matrimonio, tra: (quanto) *tu sei il mio Sogno!* e (quanto) *concretizziamo Sogni insieme?*

Il *quanto* misura l'amore, il matrimonio e il loro mix ottimale.

Come superare la Sindrome del Matrimonio: un cambiamento profondo, soprattutto nel partner che maggiormente realizza un suo grande Sogno e cade, quindi, nel paradosso del Sogno che comporta fisiologicamente malattia e morte lenta, sentimentale e sessuale ma non solo, se non rinasce un nuovo Sogno?

Dalla complessità della Vita Sentimentale emergeranno nuovi modelli, quali:

1. il **Contratto Matrimoniale a termine** (per esempio, sette anni?), per smorzare la Sindrome da Matrimonio con le sue fasulle promesse di eternità, senza sapere che... *l'eternità è finita*, e da un bel pezzo!

Ciò includerà l'opzione della *separazione frattale*: periodi sabbatici sentimentali di riscoperta della propria Vera Identità laddove ciò fosse risultato problematico o ostacolato durante il periodo matrimoniale.

In connessioni sentimentali, sessuali e spirituali molto intense il matrimonio sopravvive spesso paradossalmente ancora meglio *dopo* il matrimonio stesso, laddove la vera coppia d'amore trova, dopo varie esperienze e cammini individuali, il mix frattale più congeniale a una spontanea connessione non condizionata, o persino forzata, da schemi sociali e culturali altrui.

2. il **Single Frattale** che vive autonomamente connettendosi con più partners capaci di garantire ottimali mix sentimentali, nonché esistenziali, professionali, culturali e anche turistici, piuttosto che essere conviventi ma... l'uno al mare e l'altro in montagna.

Se e quanto l'Altro rappresenti realmente un tuo Sogno li-



miterà la frammentarietà di tale relazione, concentrando invece quanti più aspetti su un singolo partner, senza idealizzare un puerile, e spesso ipocrita, rapporto *all inclusive*: tutto con uno, niente con altri!

- 3. Famiglia Spirituale:** fondata sulla connessione nello Spirito Sognante, piuttosto che su un legame di sangue.

Quale sana progettualità, quale vita, quali affetti senza uno spirito condiviso?

Qual è l'importanza di diversità sociali, etniche, culturali, anagrafiche, caratteriali quando invece lo Spirito Sognante è condiviso? Nessuna.

Qual è persino la necessità di una diversità sessuale, quando il vero scopo del matrimonio non è la procreazione, come Madre Natura ci mostra quotidianamente avvenire molto ben anche al di fuori di esso..., bensì lo sviluppo, la crescente migliore connessione dei suoi membri con il mondo, come già condiviso essere il vero scopo di tutta la Realtà? Lo scopo della Famiglia Spirituale è la realizzazione di un condiviso Sogno di sviluppo dei propri membri, di complessificazione benefica delle loro connessioni.

- 4. Sesso Spirituale:** riprendendo ancora quanto già condiviso, il Sesso Spirituale *accade*, senza necessità di rituali e senza limitarsi al sesso. Esso accade *senza se e senza ma*, per pura connessione spirituale già innescata da Sogni.

Il resto ne consegue, spontaneamente

## Destra - Sinistra

*Non c'è errore più volgare di credere che le rivoluzioni siano dovute aragioni economiche (...) e non al mutare dei Sogni.*

Elèmire Zolla

(da *Verità segrete esposte in evidenza*)

I Sogni sono alla base di ogni vera Politica, e la misurano rispetto alla *realpolitik* rattappita in un pratico orizzonte di scadenze fiscali ed elettorali.

Le espressioni politiche di sinistra e destra hanno, ciascuna dignitosamente e legittimamente, propri Sogni diversi, da conciliare e misurate da:

Sogni l'Individuo (libero-felice) o la Società (ordinata-efficiente)?

Quando un sogno politico scema, o scompare, la politica si riduce a puro *ordinamento della cucina* e tutto diventa ripostiglio di beni nelle credenze della sinistra o della destra.

☛ Quale Politica puoi permetterti, rimanendo sempre capace di applicare Sogni tuoi al prossimo, alla comunità, allo Stato?

### ***In pratica, cosa fare?***

Quale mix ottimale, quale strategia mista tra sinistra e destra, tra: (quanto) sogni l'Individuo (libero-felice) e (quanto) sogni la Società (ordinata-efficiente)?

Il *quanto* misura la sinistra, la destra e il loro mix ottimale.

Dalla complessità della Vita Politica emergeranno nuovi modelli, quali:

- 1. Voto Frattale**, per affrancarci dalla obsoleta e rigida dualità destra-sinistra e dare costruttiva espressione al proprio personale equilibrio tra diversi aspetti dei due poli, e soprattutto tra i loro valori positivi fondanti: rispetto dell'individuo-unico e rispetto della comunità-unificante. Un voto frattale poiché il voto cumulativo (pari a

1) potrà essere frazionato in quote parziali (per esempio: 0,25 - 0,50 - 0,75 - 1) da attribuire a uno, due, o persino più, parti politiche.

- 2. Politica Spirituale**, fondata sulla connessione trasparente e continua tra cittadini, comunità e partiti, per creare politiche Intelligenze e Coscienze collettive. L'applicazione di un assoluto Principio di Trasparenza, oltre agli evidenti ritorni fiscali e finanziari, comporterà inevitabilmente una migliore collaborazione rispetto all'attuale cronica competizione.

Sorridere e tendere la mano prima che ci venga richiesto è il primo passo per il Bene Comune.

- 3. Spirito Sognante del Tempo: l'evoluzione dello Spirito del Tempo (Zeitgeist)**, rivalutando questa intuizione di Georg Wilhelm Friedrich Hegel relativa a ogni fase storica di grandi Sogni sociali e/o politici, dove buona parte degli individui partecipa al Sogno di una Nuova Società, e tutto diventa partecipazione, cambiamento, sviluppo.

- 4. Il Dream Potlatch.** Sull'esempio sia delle popolazioni native del Nord America sia del paradosso di Easterlin, avremo modo di depurarci da beni eccedenti, che conducono a una riduzione di Felicità Sostenibile o persino all'infelicità, mediante la rinuncia, la donazione, la cessione della *parte maledetta* di tali beni a un bacino (*potlatch*) di raccolta di risorse per finanziare e/o rinvigorire tanti Sogni della comunità. Una comunità più ricca di Spirito Sognante gioverà anche a tali donatori immersi e connessi in tale rinvigorito Campo Spirituale.

Insomma, anch'essa potrà essere una pratica applicazione estesa socialmente (e politicamente...?) del principio *Givers gain!*

## XI Passo. I *Non* della Felicità Sostenibile: chi e come sono i veri Felici e Infelici

*In definitiva, nessuno può trarre dalle cose, libri compresi,  
altro che quello che già sa.*

*Chi non ha accesso per esperienza a certe cose,  
non ha neppure orecchie per udirle*

Friedrich Nietzsche (da *Ecce Homo*)

In un approccio scientifico vale soltanto la continua falsificazione, come Karl Popper ha definito la modalità di continua verifica e *critica costruttiva* di ogni affermazione, nel tentativo di dimostrarne la falsità. Se resiste a tale falsificazione, allora l'affermazione potrà considerarsi vera, fino a una futura falsificazione.

Ebbene, le pietre miliari del cammino nella Felicità Sostenibile vanno a una a una vissute, per incorporarle nei propri ormoni, neuroni, muscoli e per interiorizzarne le relative emozioni di piacere o dolore, di *che bello!* oppure *non voglio più!*

Se non vivi sia le pratiche esistenziali sia i possibili errori esistenziali di Felicità Sostenibile, se non li interiorizzi meditando, questi si ripresenteranno sempre in variegate forme diverse e ingannevoli.

Vivere errori meditando è il miglior modo per crearsi robusti vaccini contro simili errori futuri

Abbiamo condiviso alcune azioni benefiche da vivere per la Felicità Sostenibile, ma quali sono alcune possibili azioni *non* benefiche, quali *azioni-non*?

Immergerti nella Felicità Sostenibile è possibile solo dopo aver attraversato almeno in parte l'infelicità, per imparare sia a riconoscerla anche negli altri sia per vaccinarci efficacemente. Certamente sarai già a buon punto, ma qui, come anticipato, condivideremo una serie di *istruzioni per l'infelicità* che aiutino

a vaccinarci contro quelle non ancora interiorizzate. Inoltre, se le conosci, forse le eviti.

Come anticipato, non è bene, né tantomeno felice, una situazione nella quale tutto va bene. Quando tutto va bene... va male, poiché sicuramente qualcuno sta mascherando, nascondendo, rimuovendo anche ipocritamente qualche problema, minando così le basi di una sana e trasparente connessione per un inevitabile crollo futuro. L'importante è imparare a riconoscere e poi superare i problemi e le infelicità (i "non"), diventando finalmente consapevoli del proprio Sogno che ci motiva a tale superamento.

Ecco alcuni *Non* della Felicità Sostenibile, tramutabili in efficaci istruzioni per l'infelicità qualora disattesi, ossia in un pratico Manuale di... Infelicità.

Risultano così evidenti le reali differenze, e i criteri di riconoscibilità, tra gli Infelici e i sostenibilmente Felici, ben al di là delle apparenze: i primi disattendono tutti o quasi questi Non, i secondi li rispettano.

## **I Non della Felicità Sostenibile**

*Vuoi essere sostenibilmente felice? Vuoi imparare?*

*Sbaglia, senza perseverare!*

Non volere *tutto o niente!*: trova il tuo mix ottimale

Non volere *all inclusive*: impara a rinunciare.

Non escludere *anche* dalle tue scelte, rimanendo schiavo di tanti *aut aut*: pratica frattalmente *un po' di e un po' di*.

Non volere (semplicemente) qualcosa, anziché volere *ciò che è* spontaneo, naturale, sostenibile, armonioso.

Non occuparti (solo) della tua felicità: essere sostenibilmente felici è occuparsi anche della Felicità altrui, è volerla.

Non temere un rimprovero né di chiedere perdono, qualora fal-

lissi un tuo Sogno: osa! E' molto meglio patire ciò rispetto a un eterno rammarico per aver chiesto inutilmente permesso.

Non ripetere le stesse esperienze con le stesse persone: segui una Vita Frattale.

Non esasperare la memoria e i ricordi: impara a dimenticare il passato per meglio sognare il futuro.

Non volere sempre amicizie e compagnie per ogni attività: sappi vivere una solitudine frattale.

Non usare la cultura, la ricchezza, la bellezza per evidenziare differenze, creando invidia: usale per creare connessioni.

Non pretendere di essere capito da tutti: Sognare è stimolare incredulità negli altri.

Non cercare la Felicità Sostenibile su una isola esistenziale di benessere, anzi: non cercarla proprio. Lasciala emergere dal cammino verso un qualsiasi tuo orizzonte di Sogno.

Non ripassare sempre sugli stessi passi: segui cammini frattali intorno alle tue isole esistenziali più importanti. Impara dall'attrattore di Lorenz!

Non volere qualcosa tenacemente a ogni costo... secondo i valori positivi di una cultura schiavizzante. Ascolta le tue emozioni, i tuoi disturbi psico-somatici, le tue irrazionalità poiché esistono pure per un qualche buon motivo: per impedirti di farti del male, volendo ostinatamente, *a ogni costo...!*

Non imporre a te stesso di completare assolutamente percorsi predefiniti (devo fare...): crea e segui cammini frattali, con imprevedibili strategie miste.

Non sconnetterti dagli altri mediante un linguaggio di chiusura mentale: *tu sei...!, io sono...!, tutto, niente, è così!, tu non capisci!...* Inserisci, aggiungi, vivi la *parola magica* della Vita Frattale: *anche*.

Non pretendere quando hai l'opportunità di percepire.

Non controllare l'Altro quando puoi connetterti.

Non togliere quando puoi donare (Givers gain!)

Non renderti odioso esibendo invidiabile, seppur effimera, felicità di picco, quando puoi creare empatia connettendoti con

Felicità Sostenibile.

Non apparire con parole, con racconti, con vantì, con cosmesi impedendo agli altri di connettersi con trasparenza.

Non volere troppo spesso *altro da ciò che è*, poiché forse lo stai proprio co-producendo tu così com'è.

Non volere il tuo Prossimo troppo protetto e al riparo da incertezze e rischi: non atrofizzare il suo Spirito Sognante.

Non volere l'infelicità altrui: presto ti verrà restituita (Givers gain! vale anche in negativo).

E' opportuno ora segnalare una sostanziale asimmetria:

- rispettare questi *Non* non garantisce la Felicità Sostenibile. Sono però efficaci vaccini che prevengono l'azione di dannosi memi e/o comportamenti malefici.
- non rispettare questi *Non*, per incuria o per arroganza, garantisce invece infelicità.

Simmetricamente invece, come esiste un metodo nella Felicità Sostenibile, e un metodo nella fortuna, allora esiste anche un metodo nell'infelicità!

Non applicarlo, per favore!

## Il tuo Passo in più

*Non c'è vento favorevole per il marinaio  
che non conosca il porto di approdo*  
Lucio Anneo Seneca (da *Lettere a Lucilio*).



E tu, ora, percepisci il porto olistico di un nuovo stile di vita frattuale, felicitante e felicitato da una Felicità Sostenibile emersa durante il cammino condiviso?

Percepisci ora, ben oltre i risultati personali, professionali e sentimentali, il tuo vero Risultato dei risultati nella Felicità Sostenibile?

Percepisci infine le sue pratiche conseguenze di una stabile Autostima, e di consapevoli esperienze OUTIN?

Allora, inizia a percepire, osservare e registrare le coincidenze non-casuali che *scoccheranno* intorno a te, e quali doni inaspettati ti elargirà la serendipity.

Inizia a misurare quanto, quando e come l'applicazione di Sogni modifichi la Realtà dentro e intorno a te, con nuovi spazi e tempi per esprimere motivazione, senso, energia.

Inizia il tuo cammino da solo (frattalmente...) da dove siamo partiti, ma *a spirale*, ossia con l'accresciuta consapevolezza scientifica del cammino insieme, per avviare una tua perso-



nale e decisiva fase *destruens* e successiva fase *construens*, per apprendere ulteriori conoscenze scientifiche che troverai sul tuo cammino, e per risolvere nuove dualità per te importanti.

Inizia la tua più intima connessione alla nuova conoscenza acquisita di te stesso:

*Sii i tuoi Sogni.*

*Sii Sogno d'Io.*

Inizia la tua più esterna Connessione alla Realtà, con la *stella polare* del Mahatma Gandhi, qui parafrasato:

*Sii il Sogno che vuoi vedere nel mondo.*

Inizia a vivere la tua Vera Identità emergente dalle tue Personalità Plurime sempre meglio connesse alla Realtà, con un convinto:

*Sii !*

Inizia a vivere, a essere, a coincidere con la Connessione della Realtà, aprendoti a essa con un felicitante:

*Sì !*

## Appendice. Formula della Felicità Sostenibile: versione completa

La felicità può essere resa sostenibile dalla comprensione della sua semplice essenza (il Sogno creatore), e dalla sua ripetibilità e misurabilità, ossia dalla sua scientificità.

Ne emerge una semplice e scientifica **Formula della Felicità Sostenibile** che equilibra la profonda dualità tra Felicità Sostenibile e benessere materiale, tra **Sogni e beni**.

**Queste ultime due** variabili spiegano anche il celebre **paradosso di Easterlin** (la felicità decresce al crescere del reddito oltre un certo livello).

La formula completa che segue ci dice, in linguaggio naturale, che:

1. la Felicità Sostenibile cresce all'aumentare della grandezza del Sogno (i-esimo), in modo lineare, ossia proporzionale;
2. la Felicità Sostenibile cresce all'aumentare dei beni, in modo lineare, ossia proporzionale, fino a una misura critica associata al Sogno (i-esimo), poi...
3. la Felicità Sostenibile decresce all'aumentare della *parte maledetta* dei beni, ossia all'aumentare dei beni eccedenti rispetto a un Sogno i-esimo. I beni eccedenti sono quelli accumulati oltre i beni essenziali per vivere e per sognare. Questa decrescita è però *quadratica*, ossia più che proporzionale, e ne risulta quindi una decrescita netta della Felicità Sostenibile in questo ambito di beni eccedenti la misura critica associata al Sogno i-esimo.

$$\text{Formula completa} = S_i * B / (B - B_{ei})^2$$

con:

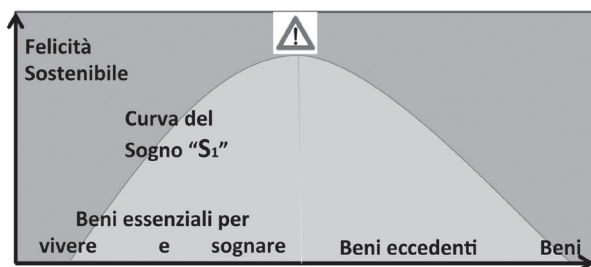
$S_i$  = i-esimo Sogno creatore di cui si è ancora capaci.

$B$  = Beni posseduti.

$B_{ei}$  = Beni essenziali per vivere e sognare: livello di beni necessario sia per sostenere le attività psico-fisiche, sia per avviare e realizzare l'i-esimo Sogno.

$(B - B_{ei})^2$  = valore quadratico, sempre positivo, della differenza tra i beni posseduti e quelli essenziali (per vivere e per sognare): questa differenza rappresenta la parte eccedente dei beni, ossia la parte maledetta (secondo alcune popolazioni Indiane del Nord America).

**N.B.:** se  $B = B_{ei}$ , il denominatore diventa = 0 e la Felicità Sostenibile diventa (matematicamente...) infinita. In realtà, si realizza, più semplicemente e fisicamente, un massimo della Felicità Sostenibile relativo al Sogno i-esimo.



Da qui, semplificando (molto) ed enfatizzando l'area oltre  $B_{ei}$ , si arriva alla:

**Formula qualitativa = Sogni ancora sognabili / Beni eccedenti quelli Essenziali**

Insomma, la Felicità Sostenibile **aumenta con i Sogni e decresce con la parte maledetta dei beni**, ossia quelli eccedenti i beni essenziali per vivere e per sognare.

## Bibliografia essenziale

Alessandro Cellerino - Eros e Cervello. Bollati Boringhieri, 2002

AA.VV - The Upanishads. Penguin Books, 1994

Baruch Spinoza - Etica. Editori Laterza, 2009

Cristoforo Sergio Bertuglia, Franco Vaio - Non linearità, caos, complessità. Bollati Boringhieri, 2003

Cristoforo Sergio Bertuglia, Franco Vaio - Complessità e Modelli. Bollati Boringhieri, 2012

Elémire Zolla - Verità segrete esposte in evidenza. Marsilio, 2003

Ernest L. Rossi - La psicobiologia della guarigione psicofisica. Casa Editrice Astrolabio, 1987

Epicuro - Lettera sulla Felicità. Stampa Alternativa, 1992

Frank Wilczek - La leggerezza dell'essere. Giulio Einaudi editore, 2009

Friedrich Hölderlin - Le liriche. Adelphi Edizioni, 1993

Friedrich Nietzsche - Ecce Homo, come si diventa ciò che si è. Adelphi Edizioni, 1991

Friedrich Nietzsche - Così parlò Zarathustra. Fratelli Fabbri editori, 1973

Gregory Bateson - Mente e Natura, un'unità necessaria. Adelphi Edizioni, 1988

László Mérő - Calcoli Morali, teoria dei giochi, logica e fragilità umana. Edizioni Dedalo, 2000

Nicola Antonucci - Etopia, un'utopia vicina. Edizioni Primaora, 2006

Paul Watzlawick, J.H. Beavin, D.D. Jackson - Pragmatica della comunicazione umana. Casa Editrice Astrolabio, 1971

Sharon Begley - La tua mente può cambiare. Rizzoli, 2007

Tom Siegfried - E' la matematica, bellezza! John Nash e la teoria dei giochi. Bollati Boringhieri, 2010

Umberto Galimberti - Le cose dell'amore. Feltrinelli, 2010

Wisława Szymborska - Vista con granello di sabbia. Biblioteca Adelphi Edizioni, 2006



















*I miei pensieri da donare a un Altro*

A series of horizontal dotted lines for writing.

**DELLO STESSO AUTORE:**

**Etopia - un'utopia vicina**

**(Primaora, 2006)**

- formato ebook (edizione italiana)
- formato ebook (edizione inglese)
- formato cartaceo

**Dalle balle alle bolle: La finanza sull'orlo del caos**

**(Hudsucker, 2010)**

- solo formato cartaceo

**New Made in Italy: Come usciremo dalla crisi**

**(Adagio, 2013)**

- formato ebook
- formato cartaceo

**Oltre l'euro(pa): Cosa accadrà dopo il 25 Maggio**

**(Adagio, 2014)**

- solo formato ebook

MARCHI NAZIONALI REGISTRATI ®

**Dream Wellness & Therapy, Spiritualità Scientifica, Sogno d'Io, Metodo  
Workolistic, ComplexManager** sono Marchi Nazionali Registrati ®

di Nicola Antonucci

Finito di stampare in Rho, il 31.10.2014  
Tipografia Giacomelli s.n.c., Via Magenta 77  
[www.stampagiacomelli.it](http://www.stampagiacomelli.it)