

Depressione

Ulisse Di Corpo

Copyright © 2019 - Ulisse Di Corpo

www.sintropia.it

ISBN: 9781690076407

INDICE

Prologo

La depressione

Essere o non essere

La via è priva di significato

Perché vivere, se dobbiamo morire?

Sincronicità

Epilogo

PROLOGO

Sono nato nel 1959 da padre cattolico e madre protestante con visioni diametralmente opposte della vita. Mio padre era cresciuto in un villaggio di alta montagna, nel bel mezzo della fame, del freddo e di condizioni fisiche estreme. Per lui la priorità era di evitare qualsiasi spreco e prepararsi all'inverno. Mia madre era cresciuta in Inghilterra ed era convinta che si vive una volta sola e dobbiamo goderci la vita adesso. Entrambi avevano lavorato per le Nazioni Unite. Mio padre conduceva una vita frugale ed

era riuscito a risparmiare denaro che gli ha permesso di aiutarci ad affrontare momenti importanti della vita (come comprare una casa).

Le loro visioni divergenti e le risposte contrastanti che davano alle mie domande mi hanno portato alla convinzione che gli adulti non conoscono le risposte e che dovevo cercarle da solo.

Venni iscritto ad una scuola cattolica, gestita da suore, e all'età di 7 anni mi dichiaravo ateo e rifiutai di fare la prima comunione.

“Perché la creazione?” mi chiedevo. Immaginavo di tornare indietro nel tempo e non capivo perché all'improvviso tutto dovesse scomparire a causa di una creazione.

Le suore chiamarono i miei genitori più volte, ma non c'era niente da fare, continuavo a dichiararmi ateo. Ero affascinato dalla cosmologia, dalla teoria dei cicli infiniti di Big Bang e Big Crunch, dalla formazione delle galassie e dei pianeti. Trovai un articolo sul National Geographic che descriveva l'universo che collassa per le forze gravitazionali e poi riesplode in una sequenza infinita di espansioni e contrazioni. Le equazioni mostravano che l'universo collasserà in uno spazio più piccolo del nucleo di un atomo di idrogeno. Come possono tutte le galassie, tutti i pianeti concentrarsi in uno spazio così piccolo? Che cosa è la materia? È solida o è vuota? Come può un

oggetto a milioni di anni luce di distanza esercitare un'attrazione su di me? Come possono i miei atomi esercitare un'attrazione (seppur minima) su tutti gli altri atomi dell'universo? Come posso attrarre qualcosa che non so nemmeno che esiste? La legge di causa ed effetto mi era chiara, ma la forza di gravità era un mistero.

Mio padre era orgoglioso del suo villaggio di montagna, oggi famoso per le piste da sci. Invitava i colleghi delle Nazioni Unite a passare le vacanze nella grande casa che aveva ereditato. Ben presto anche loro comprarono case e il villaggio si affollò di persone di tutte le nazionalità. Il contatto con culture

così diverse aumentò la mia autonomia di pensiero.

Sabato 19 febbraio 1972 andai a sciare. Durante la pausa pranzo scelsi una pasta con un ragù di carne che era così disgustoso che decisi di diventare vegetariano. Questa scelta si accompagnò dal non bere caffè, alcool, prendere parte a gruppi religiosi, fumare, usare droghe ... Non sapevo perché tutte queste scelte si fossero presentate assieme, ma sentii un diktat provenire dal mio cuore che mi ordinava di fare così.

All'età di 16 anni vinsi una borsa di studio per frequentare l'ultimo anno di liceo negli Stati Uniti. Venni ospitato da una famiglia americana a Jefferson City, nel Missouri, una città

di trentamila abitanti nel cuore degli Stati Uniti. Se si tracciano due diagonali che collegano le estremità degli Stati Uniti, al centro c'è Jefferson City. Era un luogo di fanatismo religioso, fobia e terrore della Russia e dei comunisti e di totale assenza di libertà di pensiero. Se qualcuno avesse espresso un'idea diversa immediatamente sarebbe stato accusato di simpatie comuniste. Essere comunista o avere simpatie comuniste significava perdere ogni diritto ed essere emarginato. La gente era terrorizzata all'idea di essere sospettata di simpatie comuniste e per evitare ciò tutti si conformavano, non esprimevano le loro opinioni e si adeguavano alla volontà del gruppo.

Mancava spontaneità e c'era una grande insoddisfazione. I giovani facevano grande uso di droghe e di alcol. La gente non camminava per strada e l'unico modo per incontrarsi e cercare degli amici era di partecipare ai club della scuola o della chiesa. I giovani vivevano una forte solitudine e si sentivano soli in mezzo agli altri. Perfino la vita sentimentale era regolata e non spontanea. Questa situazione fu una vera sorpresa, un paese molto diverso da ciò che avevo visto nei film di Hollywood. Il mio anno all'estero diventò presto un incubo. Provavo forti vissuti di depressione, di angoscia e di solitudine.

Il 2 aprile (1976) andai a Joplin per incontrare altri studenti stranieri. Dopo pranzo passai l'intero pomeriggio a parlare con un ragazzo iraniano, Sinai. Ci sedemmo sulle rive di un piccolo lago artificiale. Avevo bisogno di capire che cosa fossero l'angoscia e la depressione. Tutti intorno a me sembravano felici e mi chiedevo se io fossi l'unico strano, l'unico che soffriva. Sinai mi disse che secondo il pensiero scientifico islamico esiste un altro livello oltre alla materia e all'energia. Mi disse che oltre all'energia fisica divergente esiste una energia convergente che porta all'unità, all'amore e alla coesione. Iniziammo a parlare di questa energia e la nostra immaginazione iniziò a

volare. Un'energia coesiva che provoca amore: calore e benessere nell'area del cuore. Quando è carente sentiamo vuoto, dolore e angoscia. Arrivammo ad immaginare un futuro pieno di questa energia, fatto di amore e di coesione. Un futuro molto diverso da quello che stavo vivendo negli Stati Uniti. All'improvviso iniziai a sentirmi felice. Cominciai a sentire che la vita ha un senso e che il futuro dell'umanità non sono le guerre e l'autodistruzione, ma la realizzazione dell'amore.

La depressione e l'ansia svanirono.

Quella notte mi svegliai all'improvviso. Ero immerso in una foschia arancione luminescente, che irradiava calore e amore. Davanti a me

c'era una luce così densa che poteva essere toccata. Una luce che irradiava amore, benessere, pace e tranquillità. Mi avvicinai a questa luce e improvvisamente vidi il futuro dell'umanità scorrere di fronte a me. Un futuro ricco di vita, benessere e amore. Una visione che aveva luogo nel crepuscolo. Vidi grandi strutture trasparenti e luminescenti a forma piramidale, in cui la vita fioriva intensamente. Poi all'improvviso venni risucchiato da questa densa luce arancione. Non so quanto sia durato. Ma quando ne uscii, sentii un'incredibile sensazione d'amore. Sentivo di aver ricevuto un messaggio, un messaggio di fondamentale importanza che la mia razionalità non

potenza capire. La luce svanì rapidamente. Cercai di riprendere contatto, ma si dissolse, lasciandomi sprofondare nell'oscurità della stanza, nel freddo e nella solitudine che sentii come un brivido lungo la schiena. Svegliai la persona accanto a me e chiesi se avesse visto o sentito qualcosa, ma mi disse di smettere di fare rumore, voleva continuare a dormire. Provai a riconnettermi con questo centro d'amore, ma non sapevo come.

Quando tornai in Italia i miei genitori si erano appena separati, e invece delle vecchie certezze trovai molte nuove incertezze. Nel villaggio di montagna i miei amici stranieri se n'erano andati e non c'era più l'eccitante ambiente

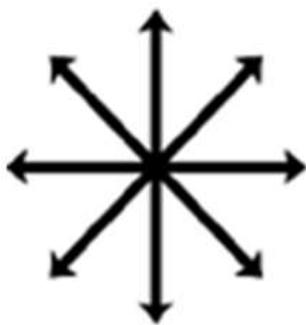
multiculturale. L'ansia e la depressione aumentarono, sentivo la vita priva di senso e mi sentivo profondamente solo. Caddi in un tunnel di depressione dal quale sentivo che non c'era via d'uscita. Trovavo conforto nel ricordo della luce arancione di amore che avevo visto a Joplin.

Il 19 aprile 1977, Alessandra, la mia ragazza, mi chiamò e mi disse che aveva un nuovo fidanzato e che la nostra storia era finita.

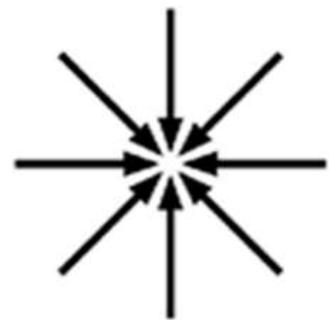
Sentii la mia vita frantumarsi. Andai a lavarmi la faccia e mentre vedevo le gocce d'acqua cadere nel lavandino ebbi un'illuminazione. Deve esistere un'energia convergente! Potevo vederla nella forza di gravità. Oltre

all'energia divergente che tutti conosciamo, come la luce e il calore, esiste anche l'energia convergente di cui parlava Sinai!

Improvvisamente, tutto attorno a me si trasformò nell'interazione di queste due energie: una divergente e una convergente.



Entropia



Sintropia

Una governata dalla legge dell'entropia e l'altra governata da una legge complementare che chiamai *Sintropia* combinando le parole greche

syn che significa convergente e *tropos* che significa tendenza.

Vedevo che l'energia entropica implica una causalità che si propaga in avanti nel tempo, mentre l'energia sintropica implica una causalità che si propaga a ritroso nel tempo, la prima è visibile mentre l'altra è invisibile. Pensai subito alla gravità che è invisibile.

In questa visione, entropia e sintropia erano inscindibili e parte della stessa unità.

Mi rivenero alla mente le parole di Devi, la ragazza dello Sri-Lanka con cui ero stato negli Stati Uniti. Shiva e Shakti, dove Shakti è la personificazione dell'entropia e Shiva è la personificazione della sintropia,

costantemente uniti in una danza cosmica dalla quale scaturisce tutto l'universo. Shakti non può mai esistere separatamente da Shiva, proprio come Shiva è nulla senza Shakti. Shiva assorbe l'energia di Shakti, trasformandola in un corpo e pura coscienza, la luce della conoscenza. L'intelligenza viene dal futuro (Shiva), mentre la paura, la ferocia e l'aggressività vengono dal passato (Shakti). Shakti è l'energia del mondo fisico visibile, mentre Shiva è la coscienza che trascende il mondo visibile. Ogni aspetto di Shiva ha una componente Shakti, legata al mondo fisico.

Potevo vedere questa dualità nella filosofia taoista dove tutti gli aspetti

dell'universo sono descritti dall'interazione della forza yang che è divergente e della forza yin che è convergente.

Nel Taijitu lo yang è rappresentato dal colore bianco e ha proprietà entropiche, mentre lo yin è rappresentato dal colore nero e ha proprietà sintropiche.



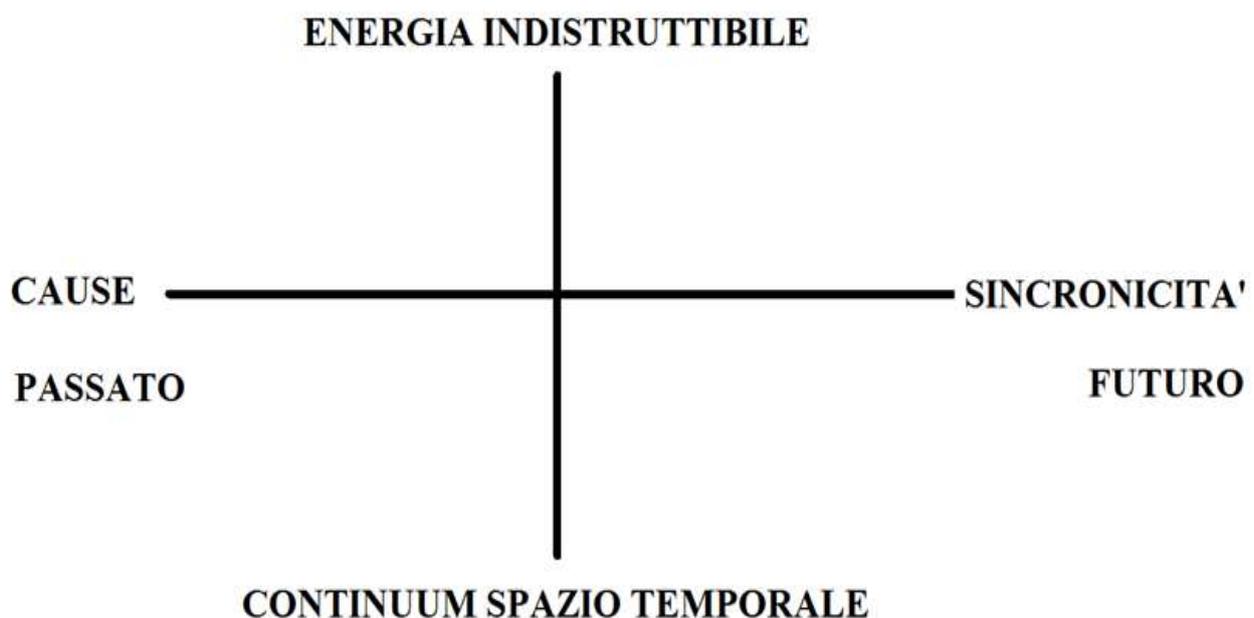
Simbolo del Taijitu

Queste due forze fanno parte della stessa energia, della stessa unità, e la loro azione combinata muove l'universo in tutti i suoi aspetti. All'interno dello yin c'è lo yang, e dentro lo yang c'è lo yin.

Potevo vedere l'entropia e la sintropia che ruotano costantemente, cambiando la loro proporzione nei lati visibili e invisibili della realtà e gli opposti che si attraggono. Una legge ben nota in fisica, ma vera anche a livello umano dove le polarità opposte si attraggono, come nel caso dei maschi e delle femmine. Un gioco infinito di polarità e di attrazione.

Potevo vedere tutto questo nelle sincronicità di Carl Gustav Jung e Wolfgang Pauli.

Nella descrizione di Jung e Pauli la causalità agisce dal passato, mentre le sincronicità agiscono dal futuro. Le sincronicità sono significative poiché conducono verso una meta, dando direzione e scopo.



Potevo vedere il gioco di entropia e sintropia nel metabolismo, dove la sintropia concentra l'energia in spazi sempre più piccoli aumentando l'ordine e l'organizzazione, ma poiché la concentrazione di energia non può aumentare indefinitamente, ad un certo punto, il sistema deve rilasciare energia e materia, attivando il processo opposto dell'entropia e uno scambio di energia e materia con l'ambiente. Dove i processi *catabolici* sono entropici e trasformano le strutture di livello superiore in strutture di livello inferiore e i processi *anabolici* sono sintropici e trasformano strutture semplici in strutture complesse. Un gioco

continuo di costruzione e distruzione che consente alla vita di evolversi.

Improvvisamente capii il legame tra entropia e morte e tra sintropia e vita.

Il tempo sembrava essersi fermato e tutti i pezzi del mosaico iniziarono ad andare al loro posto. In un attimo la mia visione era cambiata.

Mi resi conto che materia, entropia e sintropia richiedono condizioni specifiche: bisogni materiali per la materia, bisogni di amore e coesione per la sintropia e bisogni di significato per l'entropia. Quando questi bisogni sono insoddisfatti si attivano dei campanelli di allarme: la fame, la sete, il freddo, ma anche la depressione e l'angoscia.

Mi resi conto che interagendo con il mondo fisico ci rendiamo conto di essere uno zero, un nulla.

La sintropia concentra la nostra coscienza, il nostro sentire di esistere, nel molto piccolo, mentre l'entropia espande la realtà fisica verso l'infinitamente grande. Di conseguenza, quando ci confrontiamo con il mondo esterno, ci rendiamo conto di essere uguali a zero.

Queste considerazioni si susseguirono in un attimo, che per me fu un'eternità, mentre una goccia d'acqua cadeva nel lavandino!

Decisi di iscrivermi alla facoltà di psicologia, indirizzo sperimentale. Fui seguito nella tesi da un astrofisico che

insegnava matematica a psicologia. Alla discussione presi il massimo dei voti e la lode, ma nessuno mostrò interesse per ciò che avevo chiamato “*La Teoria dei Bisogni Vitali*”.

Le poche espressioni matematiche che avevo utilizzato bloccavano i lettori. Ad esempio, descrivevo il conflitto di identità come:

$$\frac{Io}{Infinito} = 0$$

Io confrontato all'infinito dell'universo sono uguale a zero

Questo era esattamente il modo in cui avevo vissuto la crisi esistenziale. Mi ero sentito privo di significato, inutile, insignificante e depresso.

Vedere la crisi esistenziale descritta in una equazione mi fece vedere anche la via d'uscita:

$$\frac{Io \times \textit{Infinito}}{\textit{Infinito}} = Io$$

*Quando mi unisco all'infinito attraverso l'amore,
il conflitto d'identità svanisce: io sono uguale ad io.*

Chiamai questa il *Teorema dell'Amore* poiché l'unione e la coesione sono proprietà dell'amore. Avevo trovato il perché della mia crisi esistenziale e avevo trovato la via d'uscita. La sofferenza, la depressione e l'ansia si dissolsero per sempre. Tutto grazie ad una energia convergente che si aggiungeva alla materia e all'energia fisica.

Il lavoro si è focalizzato per anni sulla parte fisica, matematica e sugli esperimenti. Chi fosse interessato ad approfondire può consultare i libri *“Retrocausalità: esperimenti e teoria”*, *“Introduzione alla Sintropia”*, *“La Teoria Unitaria”*, *“Un modello sintropico della coscienza”* e altri titoli che troverete nel sito www.sintropia.it/it.

In questo libro mi concentrerò invece sul tema della depressione, evitando qualsiasi riferimento alla fisica e alla matematica.

LA DEPRESSIONE

Nel corso degli anni sono giunto alla conclusione che le origini della depressione sono almeno tre:

- *Essere o non essere*: confrontandoci con un universo infinito ci rendiamo conto di essere un nulla. Da ciò scaturisce il conflitto d'identità tra l'essere e il non essere.
- *La vita è priva di significato*: in un universo fatto solo di materia ed energia la vita è frutto del caso, non ha uno scopo ed è estranea alle leggi dell'universo.

– *Perché vivere, se tanto dobbiamo morire?*
L'unica cosa certa nella vita è la morte. Siamo tutti destinati a morire.

Fino a qualche anno fa i ruoli sociali erano molto rigidi e codificati e aiutavano ad arginare queste domande. Ma la forte espansione dei mezzi di comunicazione ha messo in crisi i ruoli di un tempo e siamo oggi alle prese con queste domande e con la depressione.

Secondo l'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) la depressione è diventata la seconda causa di sofferenza e disabilità nel mondo. La depressione è descritta come un

disturbo dell'umore caratterizzato da tristezza, disperazione, impotenza e senso di colpa che può influenzare il comportamento della persona, la sua capacità di adattarsi all'ambiente sociale, la capacità di lavorare, di relazionarsi con gli altri, il modo di ragionare, pensare, concentrarsi e che può causare insonnia, disturbi alimentari e stanchezza estrema.

Le risposte che la scienza offre sono principalmente due: la psicologia e la psichiatria. La psichiatria si basa su evidenze sperimentali e si è sviluppata nel campo della neurobiologia e della psicofarmacologia. La psicologia, non ha in genere effetti collaterali, ma sta perdendo posizione a favore della psichiatria, dal momento che la

psichiatria è considerata più efficace e veloce.

Purtroppo, entrambe non guariscono la depressione.

Il lettore che volesse andare direttamente al “cuore” del libro può saltare i prossimi due paragrafi e andare al prossimo capitolo

- Psicologia

Gli approcci psicoterapeutici alla depressione vanno dalla terapia cognitivo-comportamentale, alla terapia di gruppo e familiare, al biofeedback, la psicoanalisi e l'ipnositerapia.

L'approccio *cognitivo-comportamentale* vede la depressione correlata ad eventi stressanti e offre percorsi terapeutici basati sull'accettare ed affrontare queste situazioni stressanti. Esperienze cliniche mostrano che aumentare la partecipazione ad attività piacevoli può aiutare a ridurre la depressione come anche partecipare ad attività che forniscono un senso di realizzazione. Anche la più piccola attività positiva è meglio di nessuna attività e quando si partecipa ad attività piacevoli è importante concentrarsi sugli aspetti positivi.

La *psicoanalisi* attribuisce la causa della depressione ad esperienze emotive traumatiche o ad un Super-Io persecutorio. Diversi studi hanno

mostrato una forte correlazione tra depressione nell'età adulta ed esperienze di vita negative. La depressione insorge ad esempio dopo un grande dolore, la perdita di una persona cara, ma anche dopo una grande vittoria. In generale, qualsiasi cambiamento importante può innescare la depressione. È stato anche notato che l'abuso sessuale e l'abbandono nell'infanzia sono fattori fortemente correlati con la depressione in età adulta.¹

La *crono-terapia* si usa con le depressioni stagionali e bipolari, che sono legate ad un significativo sfasamento del ciclo sonno-veglia.

¹ Guidetti V (2005), Fondamenti di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza, Il Mulino, 2005.

Vengono utilizzati trattamenti basati sul bilanciamento di tonalità chiare e scure allo scopo di regolare il ciclo sonno-veglia.

- Psichiatria

La psicofarmacologia agisce sul livello biologico e somatico, bloccando i sintomi. Ma poiché non rimuove la causa, la quasi totalità delle persone trattate con questo approccio sviluppa uno stato cronico di depressione. Inoltre, può avere effetti collaterali che possono bloccare la capacità della persona di condurre una vita normale.

Il disturbo depressivo maggiore, noto anche come disturbo depressivo ricorrente, depressione clinica, depressione maggiore, depressione unipolare o disturbo unipolare, è un disturbo caratterizzato da un umore basso, accompagnato da bassa autostima e dalla perdita di interesse o piacere nelle attività. Il disturbo depressivo maggiore è una condizione invalidante che influisce negativamente sulla famiglia, sul lavoro o sulla vita scolastica, sul sonno e sulle abitudini alimentari e sulla salute in generale. Negli Stati Uniti, circa il 3,4% delle persone con depressione maggiore si suicidano, e

fino al 60% delle persone che si sono suicidate avevano una depressione.²

Nei soggetti di età inferiore ai 45 anni, l'impatto della depressione è maggiore di qualsiasi altra malattia, molto più del cancro e dei problemi cardiovascolari ed è la principale causa di disabilità e di morte.³ Nei paesi industrializzati la depressione è più frequente nelle donne con un'incidenza doppia rispetto agli uomini, dove è in rapido aumento, ed è diventata comune anche tra la popolazione più giovane.

² Barlow DH (2005), *Abnormal psychology: An integrative approach*, Belmont, 2005, CA, USA.

³ World Health Organization (1996), *Multiaxial Classification of Child and Adolescent Disorders*, Cambridge, Cambridge University Press, 1996.

Oltre l'80% delle persone trattate farmacologicamente^{4,5} sviluppa rapidamente una depressione cronica, un tratto che accompagnerà la persona per tutta la vita.

Il DSM (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali) classifica come persona depressa chi mostra almeno cinque dei seguenti sintomi: umore depresso (tristezza), interesse o piacere marcatamente diminuito in tutte o quasi tutte le attività, significativa perdita di peso senza alcuna dieta, o aumento di peso significativo, o diminuzione o

⁴ Harrington R (1990), Fudge H, Rutter M, Pickles A e Hill J, *Adult outcomes of childhood and adolescent depression*, Archives of General Psychiatry, 1990, 47(5): 465.

⁵ Weissman MM (2000), Wickramaratne PJ, Adams P, Wolk S, Verdelli H e Olfson M, *Brief screening for family psychiatric history: The family history screen*, Archives of General Psychiatry, 2000, 57(7): 675.

aumento dell'appetito, insonnia o ipersonnia, agitazione psicomotoria o ritardo, affaticamento o perdita di energia, sentimenti di inutilità o senso di colpa eccessivo o inappropriato, diminuzione della capacità di pensare o concentrarsi, o difficoltà nel prendere decisioni, pensieri ricorrenti di morte, idee suicidarie e/o un tentativo di suicidio o la preparazione di un piano specifico per suicidarsi.

Il DSM riconosce anche cinque ulteriori sottotipi di disturbo depressivo:

– La *depressione malinconica* è caratterizzata da una perdita di piacere nella maggior parte o in

tutte le attività, da una mancanza di reattività a stimoli piacevoli, un umore depresso per una perdita, un peggioramento dei sintomi nelle ore del mattino, risveglio mattutino, ritardo psicomotorio, eccessiva perdita di peso (da non confondere con l'anoressia nervosa), o eccessivo senso di colpa.

- La *depressione atipica* è caratterizzata da aumento di peso significativo o aumento dell'appetito, sonno eccessivo o sonnolenza (ipersomnia), sensazione di pesantezza negli arti e significativa compromissione sociale come

conseguenza di ipersensibilità al rifiuto interpersonale.

- La *depressione catatonica* è una forma rara e grave di depressione maggiore che coinvolge disturbi del comportamento motorio. La persona è muta e rimane immobile o mostra movimenti senza scopo o anche bizzarri.
- La *depressione postpartum* si riferisce alla depressione intensa, prolungata e talvolta invalidante sperimentata dalle donne dopo il parto. La depressione postpartum ha un tasso di incidenza del 10-15% tra le neomamme. La depressione postpartum insorge entro un mese

dal parto e può durare fino a tre mesi.

- *Disturbi depressivi stagionali* sono una forma di depressione in cui gli episodi depressivi si presentano in autunno o in inverno e si risolvono in primavera. La diagnosi viene fatta se almeno due episodi si sono verificati nei mesi più freddi e nessuno in altri periodi, per almeno due anni o più.

Quando un primo episodio depressivo è seguito da un secondo episodio si utilizza la definizione di disturbo depressivo maggiore. Esistono, tuttavia, altre classificazioni:

- la *distimia* è una forma di depressione in cui i sintomi sono meno gravi rispetto alla depressione maggiore;
- il *disturbo dell'adattamento* è una forma di depressione che scompare dopo la rimozione della causa che la ha generata;
- la *depressione secondaria* è un effetto collaterale di farmaci e/o di malattie come la sclerosi multipla, il morbo di Parkinson, il cancro al cervello, la malattia di Cushing e il lupus eritematoso;
- la *depressione reattiva* è innescata da una separazione o un fallimento;
- la *depressione mascherata* si manifesta con sintomi cognitivi, somatici o

- comportamentali piuttosto che sotto forma di sintomi dell'umore;
- la *disforia* è una forma di depressione caratterizzata da agitazione e irritabilità;
 - il *disturbo bipolare* alterna la depressione a fasi maniacali o ipomaniacali.

Per quanto riguarda le cause che portano alla depressione, in psichiatria esistono pensieri diversi. Per esempio:

- *Fattori genetici*. Il 70% dei gemelli monozigoti e dizigotici mostrano un disturbo depressivo.⁶ Sebbene

⁶ Galeazzi A (2004) and Meazzini P, *Mente e comportamento*. Trattato italiano di psicoterapia cognitivo-comportamentale, pag. 281.

questo dato sia utilizzato come prova dell'origine genetica della depressione, il fatto che oltre il 70% di questi bambini depressi abbia un genitore con una depressione maggiore è stato usato per sostenere l'ipotesi opposta, ovvero che l'ambiente può aumentare la probabilità di sviluppare un disturbo depressivo.^{7,8} Tuttavia, alcuni studi riportano che i figli di genitori biologici depressi, cresciuti in famiglie adottive senza genitori

⁷ Wickramaratne PJ (1998) e Weissman MM, *Onset of psychopathology in offspring by development phase and parental depression*, Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1998, 37: 933-942.

⁸ Rice F (2002), Harold G e Thapar A, *The genetic aetiology of childhood depression*, Journal of Child Psychology and Psychiatry, Jan 2002, 43: 65-79.

depressi, hanno un'incidenza della depressione 8 volte superiore al normale. Questi dati vengono utilizzati per supportare l'origine genetica della depressione. Ma anche in questo caso possono esistere spiegazioni alternative, come il fatto che l'adozione comporta un carico di stress emotivo, che può essere la vera causa dell'insorgenza dei disturbi depressivi.

- *Fattori biologici.* Negli anni '50 si è scoperto che la reserpina, un farmaco usato per controllare la pressione del sangue, porta alla comparsa della depressione nel

20% dei pazienti⁹ mentre l'isoniazide, un farmaco usato per trattare la tubercolosi, riduce i sintomi della depressione. Entrambi questi farmaci regolano i livelli dei neurotrasmettitori monoaminici: serotonina e norepinefrina. La reserpina diminuisce, mentre l'isoniazide aumenta. Queste osservazioni hanno dato origine all'ipotesi delle monoamine, secondo cui la depressione è causata da uno squilibrio di questi neurotrasmettitori. Tuttavia, non è mai stato possibile diagnosticare la depressione sulla base di misure di

⁹ Bear MF (2002), Connors BW e Paradiso MA, *Neuroscienze esplorando il cervello*, Masson, 2002.

laboratorio di questi neurotrasmettitori e ciò mette in dubbio l'ipotesi di una causa biologica della depressione. Altri fattori neurobiologici svolgono un ruolo nella depressione, come l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, che collega le strutture limbiche, l'ipotalamo e l'ipofisi, la ghiandola surrenale e regola la risposta a lungo termine allo stress, inducendo il rilascio di ormoni glucocorticoidi surrenalici e cortisolo. Nei pazienti depressi vi è un'iperattività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene e, di conseguenza, alte dosi di cortisolo nel sangue. Alti livelli di cortisolo causano effetti nocivi in tutto il corpo, tra

cui: insonnia, diminuzione dell'appetito, diabete mellito, osteoporosi, diminuzione dell'interesse sessuale, aumento dell'ansia, immunosoppressione, danni ai vasi cerebrali e disturbi cardiaci. Eventi stressanti, soprattutto se prolungati, possono ridurre la velocità di alcuni neurotrasmettitori come la serotonina e la noradrenalina e l'iperattività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene con conseguente aumento di cortisolo nel sangue. Questo è evidente negli adulti depressi, mentre nei bambini questa associazione non è stata confermata. Ulteriori studi hanno anche rivelato una

compromissione metabolica che include la corteccia orbitofrontale, la corteccia paralimbica, il giro cingolato anteriore e la corteccia temporale anteriore, i gangli della base, l'amigdala e il talamo. L'uso di tecniche di neuro-immagine ha anche rivelato una riduzione delle dimensioni dei lobi frontali e dei lobi temporali e ha mostrato non solo cambiamenti nei sistemi neurochimici, ma anche nella struttura neuroanatomica della persona.

Le terapie per il trattamento della depressione sono per lo più sintomatiche, basate su farmaci antidepressivi che trattano i sintomi

della malattia al fine di migliorare la quotidianità delle persone. Gli antidepressivi si basano sull'idea di normalizzare l'equilibrio alterato di serotonina, norepinefrina e dopamina e possono essere suddivisi in tre categorie principali: antidepressivi triciclici (TCA), inibitori delle monoaminossidasi (MAOI) e antidepressivi triciclici della seconda generazione.

Gli antidepressivi triciclici (TCA) influenzano i livelli di serotonina e noradrenalina. Sono efficaci nel ridurre i sintomi della depressione, ma hanno effetti collaterali non del tutto trascurabili legati all'azione anticolinergica, quali: ritenzione urinaria, anche in assenza di ipertrofia

prostatica, secchezza delle fauci, disturbi visivi, visione offuscata, stitichezza, tachicardia, ipotensione, aritmie, alterazioni dell'ECG, arresto cardiaco, tremori e shock agli arti superiori, sensazione di calore, difetto dell'attenzione, confusione mentale, ansia e disturbi della memoria, eiaculazione ritardata e diminuzione della libido, aumento di peso, anomalie del sangue, ittero colestatico o reazioni epato-cellulari.

Gli inibitori delle monoamino ossidasi (MAOI) agiscono come inibitori dell'enzima che metabolizza la serotonina e le catecolamine (adrenalina, noradrenalina e dopamina). Gli IMAO aumentano la concentrazione di questi

neurotrasmettitori nel sistema nervoso centrale. Non mostrano maggiore efficacia o benefici rispetto al TCA, ma mostrano maggiori effetti collaterali. Tra questi: eccitazione, insonnia, tremori, allucinazioni, ipotensione, sudorazione, eiaculazione ritardata, ritenzione urinaria, reazioni cutanee, aumento di peso. In alcuni casi, gli IMAO possono causare crisi ipertensive con emorragia cerebrale anche fatale, preceduta da forti cefalee, vomito e dolore toracico. Inoltre, producono effetti tossici in interazione con cibi ricchi di tiramina, come formaggio, vino, birra, fegato, trippa, aringhe, fagioli, banane e fichi.

Gli antidepressivi triciclici e gli IMAO esistono da decenni ed inizialmente erano l'unica opzione farmacologica. Ora il loro uso è diminuito principalmente grazie alla creazione di farmaci con meno effetti collaterali, i cosiddetti antidepressivi di seconda generazione. Questi antidepressivi sono più specifici e quindi i loro effetti collaterali sono leggermente ridotti, sebbene il loro effetto sia simile a quelli degli antidepressivi triciclici e degli IMAO.

Il trattamento con antidepressivi richiede un periodo compreso tra le 2 e le 4-6 settimane prima che si osservi un effetto antidepressivo. Questo periodo è anche noto come periodo di latenza del farmaco antidepressivo.

Secondo alcuni studi questa latenza è più breve per i nuovi antidepressivi. È essenziale che il paziente e i familiari siano a conoscenza di questo periodo di latenza, in quanto potrebbero essere indotti ad interrompere il trattamento poiché lo considerano inefficace. Dal 2005 in paesi come gli Stati Uniti e la Gran Bretagna, i dipartimenti di salute mentale hanno costretto i produttori a stampare l'avvertimento sul rischio di suicidio che in alcuni individui (soprattutto i più giovani) sembra aumentare durante le prime settimane di terapia.

Tra i prodotti naturali l'unico con comprovate proprietà antidepressive è l'erba di San Giovanni, della specie *Hypericum perforatum*. Viene usata

con buoni risultati come antidepressivo e come stabilizzatore dell'umore. Anche i sali di litio, come gli agonisti della dopamina e altri farmaci non classificati come antidepressivi vengono usati con buoni risultati. L'acido folico è noto per la sintesi dei principali neurotrasmettitori: norepinefrina, serotonina e dopamina. Diversi autori hanno trovato un vantaggio nell'uso dell'acido folico nei casi di sintomi iniziali, remissione parziale o come fattore che potenzia le altre terapie.

Nel caso di resistenza ai farmaci o incapacità di somministrare qualsiasi tipo di antidepressivo, un trattamento è rappresentato dalla terapia elettroconvulsiva. Alcuni autori la

considerano efficace nel caso di forme più gravi di depressione e in termini di remissione mostra un successo terapeutico nell'85% dei pazienti. Ma gli effetti collaterali come la perdita irreversibile della memoria e le continue recidive sono frequenti.

ESSERE O NON ESSERE

Il conflitto d'identità tra *l'essere e il non essere* nasce dal confronto con la realtà, dove noi siamo estremamente piccoli, mentre la realtà tende verso l'infinito. Confrontandoci con essa ci rendiamo conto di essere un nulla: piccoli e insignificanti.

Il *Teorema dell'Amore* mostra che unendoci al mondo tramite l'amore si risolve il conflitto d'identità e viene meno la depressione. Il termine amore è abusato. Molti lo collegano unicamente alla sessualità o al rapporto uomo-donna. Tuttavia, l'energia coesiva e convergente si

avverte come amore: calore e benessere nell'area toracica. Il *Teorema dell'Amore* dice che l'obiettivo verso il quale dobbiamo tendere è quello di unirci al mondo circostante tramite l'amore.

Il capitolo è diviso nelle tre strategie che le persone adottano per risolvere il conflitto d'identità.

Strategia n. 1: Espandere l'Ego

Scopriamo velocemente che nel momento in cui espandiamo il nostro Ego, ad esempio quando riceviamo un giudizio positivo, la depressione svanisce per qualche secondo. Questo breve sollievo porta a reiterare questa

strategia: vogliamo sempre più approvazione e giudizio positivo dagli altri.

Tuttavia, quando espandiamo il nostro Ego grazie all'approvazione degli altri, cercheremo di soddisfare le loro aspettative comportandoci in modi giudicati positivamente. Inizieremo ad usare maschere e gli altri interagiranno con le nostre maschere e non con il nostro vero sé. Ciò ci fa sentire soli, aumenta il conflitto di identità e di conseguenza il nostro bisogno di approvazione.

In pratica più abbiamo bisogno di approvazione, più usiamo maschere che ci fanno sentire soli. Il conflitto tra l'essere e il non essere aumenta e il

nostro bisogno di approvazione e di giudizio aumenta.

Regola n. 1: staccarci dal giudizio degli altri.

Per essere approvati dobbiamo essere parte di un gruppo. Senza gli altri è impossibile ricevere giudizi positivi. Gli altri sono la fonte del nostro valore e questo genera pressione sociale e paura di essere rifiutati.

In un famoso esperimento, Stanley Milgram¹⁰ ha mostrato quanto la pressione sociale possa essere coercitiva. Lo scopo dell'esperimento

¹⁰Milgram S. (1974), *Obedience to Authority: An Experimental View*, Harpercollins, New York, 1974.

di Milgram era di studiare fino a che punto le persone fossero disposte ad obbedire ad ordini chiaramente sbagliati.

Milgram usava volontari divisi in coppie, al primo volontario veniva chiesto di svolgere il ruolo dell'insegnante, mentre al secondo il ruolo dello studente.

Lo studente veniva portato in una stanza vicina e fatto sedere su una specie di sedia elettrica, poi gli si affidava il compito di memorizzare una serie di parole.

All'insegnante si dava il compito di ascoltare la recitazione dello studente e di inviare scosse elettriche quando questo sbagliava. L'insegnante utilizzava un commutatore. Al primo

errore gli veniva chiesto di inviare una scossa di 15 volt, poi 30 volt per il secondo errore, 45 volt per il terzo errore e così via, con successioni regolari fino a 450 volt. Ogni sei aumenti dell'intensità della scossa una voce avvertiva: *scossa debole, scossa media, scossa forte, scossa pericolosa*. Milgram spiegava all'insegnante che l'intensità della scossa doveva essere aumentata ad ogni errore. Quando la lista era lunga e difficile, le risposte erano spesso sbagliate e all'insegnante veniva chiesto di inviare scosse sempre più forti. A 75 volt gli studenti iniziavano a lamentarsi, a 150 chiedevano di interrompere l'esperimento, ma Milgram ordinava di continuare. A 180 volt gli studenti

iniziavano ad urlare perché non potevano sopportare più il dolore. Se l'insegnante mostrava qualche esitazione, Milgram ordinava di continuare, anche quando gli studenti, a 300 volt, gridavano disperatamente di essere liberati.

Lo scopo dell'esperimento era quello di studiare fino a che punto l'insegnante era disposto a seguire gli ordini. Non sapeva che lo studente era un collaboratore di Milgram e che non riceveva alcuna scossa elettrica. Lo studente era in un'altra stanza, le sue preghiere e le sue urla non erano reali ma erano registrate.

Un gruppo di psichiatri valutò in anticipo che la maggior parte degli insegnanti si sarebbe fermata a 150

volt, quando lo studente iniziava a gridare aiuto. I risultati dell'esperimento, tuttavia, sono stati sorprendentemente diversi: oltre l'80% degli insegnanti ha continuato l'esperimento anche dopo i 150 volt, e il 62% di questi ha continuato fino a 450 volt.

Tuttavia, per gli insegnanti non era facile obbedire. Molti cominciavano a sudare, ma veniva loro ordinato di continuare ad aumentare l'intensità delle scosse. La disobbedienza era più facile quando Milgram non era presente e quando gli ordini venivano impartiti per telefono, da una stanza vicina. Molti insegnanti dichiaravano di eseguire gli ordini, ma gli studenti ricevevano scosse più deboli di

quanto avrebbero dovuto. D'altra parte, gli insegnanti obbedivano più facilmente se le vittime erano lontane. Il 30% accettò di costringere gli studenti con la forza a tenere le mani su una piastra di metallo che avrebbe dovuto trasmettere scosse molto forti, ma se la vittima si trovava in un'altra stanza e la protesta era limitata a dare calci al muro, la percentuale di obbedienza superava il 60%.

L'esperimento mostra che gli insegnanti non erano in grado di disobbedire ad ordini chiaramente sbagliati.

Regola n. 2: non avere paura di essere rifiutati.

Un altro modo per espandere il nostro Ego è dato dall'equivalenza "*Io sono ciò che ho*". Esempi vengono forniti dal denaro, dalla popolarità, dal potere e dalla bellezza. Più aumentano i soldi, la popolarità, il potere e la bellezza e più il nostro Ego si gonfia. Ma, comunque gonfiamo il nostro Ego, quando lo confrontiamo con l'infinito dell'universo siamo sempre uguali a zero. Possiamo diventare imperatori del pianeta e continuare a sentirci depressi. Possiamo raggiungere i più alti livelli di potere, dove decidiamo la vita o la morte delle persone, ma continuiamo ancora a

sentirci uguale a zero. Il breve sollievo dalla depressione trasforma queste strategie in bisogni vitali.

Regola n. 3: evitare di dare un valore alla nostra esistenza tramite la ricchezza, il potere, la popolarità e la bellezza.

Tutto ciò che usiamo per dare valore al nostro Io diventa per noi vitale. Quando una strategia fornisce un breve sollievo la reiteriamo. Se riceviamo valore attraverso i soldi vogliamo più soldi, se tramite la bellezza desideriamo più bellezza, se attraverso il potere cercheremo più potere.

Potere, ricchezza, popolarità e bellezza si basano sull'equivalenza: “*Io sono perché ho*”. Erich Fromm nel libro “*Essere o avere?*” nota che:

“...se io sono ciò che ho, e quello che ho è perso, chi sono io? Nient'altro che un patetico testimone di uno stile di vita sbagliato. Poiché posso perdere ciò che ho vivo costantemente nella paura di essere privato di ciò che possiedo. Ho paura dei ladri, delle crisi economiche, temo le rivoluzioni, le malattie, la morte, l'amore, la libertà, i cambiamenti e l'ignoto.”¹¹

¹¹ Fromm E (1974), *To Have or to Be?*
www.amazon.com/dp/B00BBPWBAK

Strategia n ° 2: ridurre il mondo esterno

Possiamo cercare di risolvere il conflitto tra l'essere e il non essere riducendo le dimensioni del mondo esterno, ad esempio entrando in un gruppo o una setta.

Per raggiungere l'identità $Io=Io$ dobbiamo applicare al gruppo il *Teorema dell'Amore*. Abbiamo cioè bisogno di sentirci totalmente parte e accettati dal gruppo.

Il bisogno di valore si trasforma così in un bisogno totalizzante di appartenenza al gruppo. Diventa vitale essere parte del gruppo ed essere accettati. Le persone fanno qualsiasi cosa pur di assicurarsi il riconoscimento e l'accettazione.

Esempi che hanno dell'inverosimile sono forniti continuamente. Uno che è diventato famoso per il triste bilancio di vite umane risale al 18 novembre 1978, quando 918 americani decisero di morire nel Tempio dei Popoli, guidato da Jim Jones.

Il Tempio dei Popoli era stato fondato a Indianapolis nella metà degli anni '50. Dopo numerose critiche per le sue idee integrazioniste, il Tempio si trasferì nella Redwood Valley, in California, e nei primi anni '70 aprì altri centri a San Fernando e San Francisco.

Nell'autunno del 1973, dopo una serie di articoli e la defezione di otto membri dal Tempio, Jones preparò un

piano di “azione immediata” che elencava varie opzioni, inclusa la fuga in Canada o una missione nei Caraibi, a Barbados o Trinidad. Il Tempio scelse la Guyana e nel 1974, dopo aver visitato la Guyana nord-occidentale, Jones negoziò un contratto di affitto per un terreno isolato di oltre 15,4 km², situato 240 km a ovest della capitale della Guyana, Georgetown.

I membri iniziarono la costruzione della nuova Jonestown e Jones incoraggiò le persone a trasferirsi in ciò che fu chiamato Il progetto agricolo del Tempio dei Popoli.

Il numero relativamente grande di americani che arrivò in Guyana mise alla prova la piccola ma severa infrastruttura di immigrazione del

governo, in un paese dove la maggior parte della gente vuole andarsene. Jones raggiunse un accordo per garantire che la Guyana consentisse l'immigrazione dei membri del Tempio, in cambio dell'investimento della maggior parte dei beni della chiesa in Guyana. Venne inoltre chiesto di inibire la partenza dei disertori e di ridurre i visti agli oppositori.

Nell'estate del 1976, Jones e diverse centinaia di membri del Tempio si trasferirono a Jonestown per fuggire le indagini dei media. Dopo la migrazione di massa, Jonestown aveva una popolazione di poco inferiore a mille persone. I membri del tempio frequentavano attività di

studio in un padiglione, tra cui lezioni sulla rivoluzione e sui nemici. Attività di intrattenimento erano proibite. Jones rilasciava lunghi monologhi su come la sua gente doveva “leggere” gli eventi. Niente TV e niente film per quanto innocui o apparentemente politicamente neutrali. L’unico mezzo di comunicazione di Jonestown con il mondo esterno era una radio ad onde corte.

Sebbene Jonestown non avesse prigioni venivano usate varie forme di punizione contro i membri considerati indisciplinati. I metodi includevano la tortura e le percosse, e ciò divenne oggetto di voci che si diffusero tra i locali in Guyana. Ai membri che tentavano di fuggire, il

Thorazine, Pentathol, Demerol e il Valium venivano somministrati in “unità di cura”. Guardie armate pattugliavano l’area giorno e notte per far rispettare le regole.

I bambini venivano consegnati alle cure della comunità e si rivolgevano a Jones come “papà” e potevano vedere i loro genitori solo durante la notte. Jones veniva chiamato “Padre” o “Papà” anche dagli adulti.

I soldi che arrivavano ogni mese, come pagamento delle pensioni, finivano nelle casse del Tempio. La ricchezza del Tempio era stimata in 26 milioni di dollari.

Jones parlava spesso del rischio che la CIA e altre agenzie di intelligence si stessero preparando per distruggere

Jonestown ed eliminare i suoi abitanti. Il suicidio di massa divenne una pratica simulata regolarmente: *“A tutti, compresi i bambini, veniva detto di mettersi in coda per prendere un bicchiere di liquido rosso da bere. Ci veniva detto che il liquido conteneva veleno e che saremmo morti entro 45 minuti. Facevamo tutto ciò che ci veniva detto.”*

Il Tempio riceveva mensilmente mezzo chilo di cianuro per il laboratorio di gioielleria. Nel maggio 1978, un dottore del Tempio scrisse a Jones chiedendo il permesso di testare il cianuro sui maiali di Jonestown, visto che il loro metabolismo è simile a quello degli esseri umani.

Jones stava diventando sempre più paranoico e teneva lunghi monologhi

sulla drastica escalation della repressione.

Secondo Odell Rhodes, uno dei membri evasi dal Tempio, il primo a prendere il veleno fu Ruletta Paul e il suo bambino di un anno. Una siringa con l'ago rimosso venne usata per spruzzare il veleno nella bocca del bambino e poi Ruletta prese la sua dose. Le madri con i loro bambini si avvicinavano al tavolo con il veleno e Jones le incoraggiava a prendere il veleno. Il veleno causava la morte nel giro di circa cinque minuti. Dopo aver ingerito il veleno le persone venivano scortate lungo una passerella di legno che portava fuori dal padiglione.

Jones ripeteva: *“Muori con dignità, non morire con lacrime e angoscia”* e

aggiungeva: *“la morte è un milione di volte meglio a dieci altri giorni di questa vita. Se solo sapessi cosa stanno preparando, saresti lieto di morire questa stasera.”*

Odell Rhodes dichiarò che mentre il veleno veniva spruzzato nella bocca dei bambini, non osservava panico, le persone sembravano in una trance.

Jones è stato trovato morto sdraiato sulla sua sedia tra altri due corpi, con la testa riversa su di un cuscino.

Il suicidio di massa di Jonestown mostra fino a che punto si può arrivare per essere accettati dalla comunità e rispondere così al bisogno di significato e come persone apparentemente sane possano diventare momentaneamente cieche,

in uno stato di trance, e commettere atti altrimenti impensabili.

Gli eventi di Jonestown costituiscono la più grande perdita di civili americani in un disastro non naturale fino all'11 settembre 2001.

Regola n. 4: Evitare di entrare a far parte di un gruppo per il quale sviluppiamo dipendenza.

Strategia n. 3: Annullare il mondo esterno

Quando le strategie precedenti non funzionano si cancella il mondo esterno e lo si sostituisce con noi stessi. Questa strategia spiega 3 tipi di disturbi psichiatrici:

- quando prevale l'amore per noi stessi, le persone possono sviluppare un *disturbo narcisistico di personalità*.
- Quando prevale il confronto con noi stessi, le persone possono sviluppare un *disturbo paranoide di personalità*.
- Quando l'amore per noi stessi e il confronto con noi stessi hanno pesi simili, abbiamo un *disturbo psicotico*.

Una caratteristica che accomuna questi disturbi è la chiusura in sé stessi e la percezione del mondo come minaccioso o inappropriato in relazione alle proprie aspettative.

Nel *disturbo narcisistico di personalità* domina l'amore per noi stessi. Gli individui che sviluppano un disturbo narcisistico di personalità sono convinti di essere speciali e unici. Si aspettano di ricevere approvazione e lode per le loro qualità superiori e hanno spesso atteggiamenti orgogliosi e arroganti. In virtù dei valori personali che credono di possedere, vogliono stare solo con persone prestigiose di alto livello sociale o intellettuale. Infine, sono spesso prese da fantasie di successo illimitato, potere, bellezza o amore ideale. Poiché il mondo esterno è stato sostituito dal loro Ego, questi individui mostrano mancanza di

sensibilità per i bisogni e i sentimenti degli altri. Mancano di empatia e possono facilmente abusare degli altri senza alcun riguardo per le conseguenze. Inoltre, gli altri vengono idealizzati fintantoché soddisfano il bisogno di ammirazione e di gratificazione. Le relazioni tendono ad essere emotivamente fredde e distaccate, senza riguardo per il dolore che esse generano negli altri. Queste persone tendono a rompere piuttosto che a rafforzare i legami.

Nel *disturbo paranoide di personalità* il confronto con noi stessi domina e noi ci sostituiamo al mondo esterno. Ma poiché viviamo nel conflitto di identità, percepiamo il mondo esterno

come minaccioso e troviamo difficile distinguere il mondo interiore della depressione dal mondo esterno. Il senso di minaccia è ritenuto oggettivo, assoluto e certo, non un'esperienza soggettiva, una fantasia o un'ipotesi. A volte i nostri sentimenti interiori sono di derisione, e altre volte sono dispregiativi o provocatori e iniziamo a credere di essere, ingiustamente, vittime di un mondo ostile e umiliante. Iniziamo a sperimentare rabbia, risentimento e irritazione e reagiamo con aggressività. Quando, invece, l'impressione è quella di essere esclusi, prevalgono sentimenti di ansia e di tristezza, accompagnati da ritiro dal mondo. Gli individui con questo

disturbo possono anche essere follemente gelosi e possono sospettare, senza una vera ragione, che il loro coniuge o partner sia infedele. Questi individui non sono in grado di mettersi nella prospettiva degli altri e di distinguere i loro punti di vista da quelli delle altre persone.

Nei *disturbi psicotici* coesistono l'amore per noi stessi e il confronto con noi stessi. Le persone sostituiscono la realtà esterna con il loro mondo interiore. Proiettano la loro sofferenza e paure al di fuori di se stesse sotto forma di allucinazioni e idee di essere indegne, incapaci e inadatte. Queste considerazioni possono assumere la forma di deliri,

pensiero illogico supportato da convinzioni e assurdità che non sono accettate dagli altri. Il mondo esterno si trasforma in voci minacciose e persecutorie che sono un costante richiamo alla totale mancanza di significato della propria esistenza. Le voci sono spesso caratterizzate da convinzioni paranoiche di un mondo che cospira contro di noi, combinate ad allucinazioni tipiche della schizofrenia e della psicosi che portano a livelli insopportabili di sofferenza, così alti da spingere la persona verso il suicidio, che è percepito come l'unica via d'uscita.

Poiché il mondo esterno è stato ridotto a noi stessi, le persone che

soffrono di allucinazioni e deliri sono anche caratterizzate da estremo ritiro sociale e si isolano in sé stesse e nel proprio mondo immaginario. Il ritiro sociale, a sua volta, porta a diventare più introversi e queste persone iniziano a preoccuparsi solo dei sintomi della loro malattia. Ne deriva un tratto aggiuntivo, tipico della psicosi e della schizofrenia: l'egoismo, l'insensibilità e la mancanza di interesse per i sentimenti degli altri.

Regola n. 5: Evitare di isolarci dal resto del mondo.

Alcune considerazioni

Gli esempi precedenti hanno evidenziato alcune regole:

- staccarsi dal giudizio degli altri.
- non avere paura di essere rifiutati.
- evitare di dare un valore alla nostra esistenza tramite la ricchezza, il potere e la bellezza.
- Evitare gruppi per i quali sviluppiamo dipendenza.
- Evitare di isolarci dal resto del mondo.

Per uscire dalla depressione è importante imparare ad essere schietti ed onesti con noi stessi e riconoscere

le strategie che stiamo utilizzando. Abbiamo tutti bisogno di risolvere il conflitto d'identità. Capire quale strategia utilizziamo è il primo passo per uscire dalla depressione.

Riconosciamo senza difficoltà le strategie utilizzate dagli altri, ma non vediamo la nostra. Uno schizofrenico riconosce senza alcun problema le allucinazioni degli altri schizofrenici, ma non le proprie. Giura che le voci che sente sono vere, reali e non tollera che vengano messe in discussione.

È importante tener presente che le strategie utilizzate dagli altri, anche se ci possono sembrare assurde e disfunzionali, sono per loro vitali. Metterle in discussione lascia la

persona nuda e indifesa di fronte alla depressione e la depressione può trasformarsi in una sofferenza così estrema da indurre a compiere atti estremi come il suicidio.

Anche se disfunzionali, le strategie altrui non devono mai essere messe in discussione, prima che la persona sia in grado di passare a nuove strategie più funzionali. Ciò può richiedere molto tempo e lavoro.

LA VITA È PRIVA DI SIGNIFICATO

Il biochimico Jacques Monod, premio Nobel 1956 per la fisiologia, descrive la vita con le seguenti parole:

*“L’uomo deve infine destarsi dal suo sogno millenario per scoprire la sua completa solitudine, la sua assoluta stranezza. Egli ora sa che, come uno zingaro, si trova ai margini dell’Universo in cui deve vivere. Un Universo sordo alla sua musica, indifferente alle sue speranze, alle sue sofferenze, ai suoi crimini.”*¹²

¹² Monod J, *Il caso e la necessità*, www.amazon.it/dp/8804671378

La vita è vista come un incidente, frutto del caso, senza uno scopo ed estranea alle leggi dell'universo. Questa visione nichilista, priva di senso, condiziona la cultura e le persone. La mancanza di scopo e di significato è oggi uno dei problemi principali.

Tuttavia, la visione nichilista non regge alla prova dei fatti. Prendiamo l'esempio delle proteine coinvolte nel metabolismo delle cellule, composte da catene di più di 90 amminoacidi. I calcoli combinatori mostrano che, partendo dagli amminoacidi, sono necessarie almeno 10^{600} (uno seguito da 600 zero) combinazioni casuali per ottenere una proteina di 90 amminoacidi. Questo numero è di gran

lunga superiore al limite massimo calcolato da Elsasser in 10^{106} . Elsasser sottolinea che *“la nozione di caso in biologia è priva di fondamento logico ... l’uso del caso per spiegare la vita è metaforico nella migliore delle ipotesi, ed esiste il pericolo che possa deviare l’attenzione nella direzione sbagliata.”*¹³

La visione di Darwin che *“solo le variazioni casuali che avvantaggiano direttamente o indirettamente le possibilità di sopravvivenza e contribuiscono al progresso evolutivo sono selezionate, mentre le mutazioni deleterie sono per lo più eliminate”* non è confermata dai fatti, anzi si osserva spesso l’opposto.

Per spiegare l’ordine e la complessità

¹³ Elsasser W.M., *A causal phenomena in physics and biology: A case for reconstruction*. American Scientist, 1969, 57: 502-16:

<https://www.jstor.org/stable/27828741>

della vita è necessario un principio causale diverso, finalizzato, caratterizzato da attrattori che guidano l'evoluzione.

Il nichilismo, la mancanza di scopo e di significato contribuiscono alla crisi moderna e alla diffusione della depressione.

Le persone cercano di dare uno scopo e un significato alla loro esistenza grazie alle religioni, alle filosofie, alle ideologie e a sistemi di valori che diventando necessari difendiamo, entrando in conflitto con chi la pensa diversamente o cercando di convincerli o combatterli.

Quando ci troviamo di fronte a sistemi di valori diversi dai nostri la depressione emerge. Gli immigrati

che vengono a contatto con una nuova cultura descrivono lo shock culturale, la depressione che si prova nel momento in cui ci troviamo improvvisamente in un posto dove sì significa no, dove i prezzi fissi sono sostituiti dalla contrattazione, dove far aspettare non è un'offesa, dove le risate possono indicare rabbia e dove i segnali psicologici a noi familiari vengono sostituiti con nuovi segnali per noi sconosciuti e incomprensibili.¹⁴

Regola n. 6: è importante rendersi conto che la vita è finalizzata.

¹⁴Toffler A, *Future Shock*, www.amazon.com/dp/0553277375

Un esempio di quanto sia importante la finalità nella vita è stato fornito da Steve Jobs, il fondatore dell'Apple Computer.

Jobs era stato abbandonato dai suoi genitori naturali e questo è stato il dramma che lo accompagnò per tutta la vita. Si sentiva rifiutato, privo di significato e di valore. La depressione lo tormentava, non era in grado di studiare, lasciò l'università durante il primo semestre del primo anno e si avventurò in India per cercare sé stesso.

In India scoprì una visione del mondo completamente diversa che segnò il suo cambiamento: *“nelle campagne indiane le persone non si lasciano guidare dalla razionalità, come facciamo noi,*

ma dalle intuizioni.” Scopri che le intuizioni consentono di “*fiutare il futuro*”, una facoltà molto potente, molto sviluppata in India, ma praticamente sconosciuta in Occidente.

Ritornò negli Stati Uniti convinto che la capacità di intuire il futuro fosse più potente dell’intelletto. Per coltivarla era necessario vivere una vita minimalista e ridurre al minimo l’entropia. Divenne vegano, rifiutò l’alcol, il tabacco e il caffè, iniziò a praticare la meditazione Zen ed ebbe il coraggio di non farsi influenzare dal giudizio e dalle opinioni altrui: “*Gli altri non conoscono il futuro, solo il nostro cuore può indicarci la strada.*”

Viveva in modo parsimonioso, una

vita così essenziale e austera da portare i figli a credere che fosse povero.

Evitava la ricchezza, perché poteva distrarlo dai vissuti interiori, dalla voce del cuore. Era uno degli uomini più ricchi del pianeta, ma viveva come un povero! Le sue scelte minimaliste permettevano alle intuizioni e al futuro di emergere, trasformandosi in creatività e fonte di ricchezza e innovazione per l'Apple Computer.

Jobs si opponeva agli studi di marketing, poiché diceva che le persone non conoscono il futuro. Solo ascoltando il nostro cuore possiamo intuire il futuro.

Quando tornò dall'India vide a casa dell'amico Steve Wozniak una scheda

elettronica ed ebbe l'intuizione di un computer che si potesse tenere in una mano. Contro l'opinione di tutti, chiese a Wozniak di sviluppare un prototipo di personal computer, che chiamò Apple I. Riuscì a venderne alcune centinaia e questo improvviso successo gli diede la spinta per sviluppare un modello più avanzato, adatto per la gente comune, che chiamò Apple II.

Jobs non era un ingegnere, non aveva una mente scientifica o tecnica, era semplicemente un artista! Cosa hanno a che fare i computer con la sua vita? Jobs non aveva nulla a che vedere con l'elettronica, ma le sue capacità intuitive gli mostravano la meta, l'oggetto del futuro. Trent'anni

prima, nel 1977, aveva intuito lo Smartphone, un computer tascabile che combina estetica, semplicità, tecnologia e minimalismo! Sentiva la necessità di un prodotto che oltre ad essere tecnologicamente perfetto dovesse essere anche bello e semplice!

La sua ossessione per la bellezza e la semplicità lo portarono a dedicare un'enorme quantità di tempo ai dettagli dell'Apple II. Doveva essere bello, silenzioso e allo stesso tempo essenziale e semplice! È stato un successo commerciale senza precedenti che rese l'Apple Computer una delle aziende leader su scala globale.

Jobs notò che quando il cuore gli regalava un'intuizione, questa si

trasformava in un comando che doveva eseguire, indipendentemente dalle opinioni altrui. L'unica cosa che importava era trovare il modo per dare forma all'intuizione.

Per Jobs, la dieta vegana, la meditazione Zen, una vita immersa nella natura, l'astensione dall'alcol e dal caffè erano necessari per nutrire la sua voce interiore, la voce del cuore e rafforzare così la sua capacità di intuire il futuro.

Allo stesso tempo, ciò causava grandi difficoltà. Era sensibile, intuitivo, irrazionale e nervoso. Era consapevole dei limiti che la sua irrazionalità gli causava nella gestione di una grande azienda, come l'Apple Computer, e scelse un manager

razionalista per dirigere l'azienda: John Sculley, un manager famoso che lui stesso ammirava, ma con il quale entrava continuamente in conflitto, al punto che nel 1985 il consiglio di amministrazione decise di licenziare Jobs dall'azienda che lui aveva fondato.

L'Apple Computer continuò per un po' a fare soldi con i prodotti intuiti da Jobs, ma dopo alcuni anni iniziò il declino. A metà degli anni '90, l'Apple era in crisi ed era sull'orlo della bancarotta. Il 21 dicembre 1996 il consiglio di amministrazione chiese a Jobs di tornare come consigliere personale del presidente. Jobs accettò. Chiese uno stipendio di un dollaro l'anno in cambio della garanzia che le

sue intuizioni, seppur pazze, venissero accettate incondizionatamente.

In pochi mesi rivoluzionò la linea dei prodotti e il 16 settembre 1997 diventò CEO ad interim. L'Apple Computer resuscitò in meno di un anno.

Come ci riuscì?

Diceva che non dobbiamo permettere che il rumore delle opinioni altrui offuschi la nostra voce interiore. E, cosa ancora più importante, ripeteva che dobbiamo sempre avere il coraggio di credere nel nostro cuore e nelle nostre intuizioni, poiché conoscono il futuro e sanno dove dobbiamo andare. Per Jobs tutto il resto era secondario.

Essere ad *interim* ha segnato tutti i suoi nuovi prodotti. Il loro nome doveva essere preceduto dalla lettera *i*: *iPod*, *iPad*, *iPhone* e *iMac*.

I figli di Jobs credevano che fosse povero. Spesso gli chiedevano: “*Papà, perché non ci porti da uno dei tuoi amici ricchi?*” Parlava di importanti affari passeggiando nei parchi o in mezzo alla natura. Per celebrare un successo invitava i collaboratori in ristoranti da 10 dollari a persona. Quando faceva un regalo raccoglieva fiori in un campo. Indossò gli stessi vestiti per anni, nonostante le immense ricchezze che aveva!

Era convinto che il denaro non fosse suo, ma che fosse uno strumento per raggiungere il fine.

Al tempo dell'Apple I, ripeteva che la sua missione era quella di sviluppare un computer che si potesse tenere in una mano. Per lui il denaro era esclusivamente uno strumento.

La capacità di intuire il futuro era la fonte della creatività e della ricchezza di Jobs. Era l'ingrediente della sua genialità e delle sue innovazioni.

Einstein ripeteva che *“la mente intuitiva è un dono sacro e la mente razionale è il suo fedele servitore. Ma abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono.”*

La meditazione Zen gli consentiva di calmare il chiacchiericcio della mente e spostare l'attenzione nel cuore.

Nelle sue conferenze era solito dire che quasi tutto, aspettative, orgoglio e

timori di fallimento, svaniscono di fronte alla morte. Sottolineava la centralità della morte e il fatto che quando siamo consapevoli di morire diamo attenzione solo a ciò che è veramente importante. Essere costantemente consapevoli che siamo destinati a morire è uno dei modi più efficaci per capire cosa è veramente importante e per evitare la trappola di attaccarci alla materialità e all'apparenza. Siamo già nudi di fronte alla morte. Poiché dobbiamo morire, non c'è ragione per non seguire il nostro cuore e fare ciò che dobbiamo fare.

Jobs credeva molto nell'invisibile e nelle sincronicità. Costruì la sede della Pixar attorno a uno spazio centrale,

una grande piazza dove tutti dovevano passare o fermarsi se volevano mangiare qualcosa o usare i servizi. In questo modo il mondo invisibile era favorito dagli incontri casuali. Secondo Jobs, il caso non esiste. Gli incontri casuali permettono all'invisibile, alle sincronicità, di attivare le intuizioni, la creatività e la sensibilità estetica e rendere visibile ciò che non è ancora visibile.

Jobs amava citare la famosa frase di Michelangelo: *“In ogni blocco di marmo vedo una statua come se fosse davanti a me, modellata e perfetta nell’atteggiamento e nell’azione. Devo solo rimuovere le pareti ruvide che imprigionano la bella apparizione per rivelarla agli altri come i miei occhi la vedono.”*

Jobs credeva che tutti abbiamo uno scopo, una missione da svolgere. Dobbiamo scoprire questa missione rimuovendo ciò che non è necessario. Jobs rese visibile ciò che aveva intuito. Morì pochi mesi dopo la presentazione dell'iPad, il computer che può essere tenuto in una mano, la missione della sua vita.

La vita di Jobs testimonia che l'intelligenza e la creatività provengono dal futuro, dall'invisibile e che possiamo accedere all'invisibile attraverso le intuizioni. Ha mostrato che la voce del cuore porta il futuro nel presente. Come Rainer Maria Rilke disse: *“Il futuro entra in noi, per trasformarsi in noi, molto prima che accada.”*

Commento

Steve Jobs era una persona tormentata e depressa, da molti considerato un disadattato. Tornato dall'India era così povero che si mise a mendicare per strada. Era convinto che la sua alimentazione fruttariana impedisse al suo corpo di puzzare. Non usava deodoranti e non faceva docce. Quando ottenne il suo primo lavoro all'Atari gli chiesero di fare il turno di notte, da solo, dopo che gli altri se ne erano andati. Nessuno voleva stare con lui.

La scoperta che il futuro influenza il presente, tramite le intuizioni e i vissuti del cuore, lo convinsero che la realtà non è determinata, ma può

essere plasmata dalle nostre scelte e dalla nostra volontà.

Ciò lo salvò dalla depressione. Realizzare la sua missione, senza paura del giudizio altrui e della diversità, divenne la sua terapia. Andava fiero della frase: *“Le persone così pazze da pensare di cambiare il mondo... sono quelle che lo cambiano davvero.”*

La centralità che i vissuti del cuore e le intuizioni avevano nella sua vita lo rendeva diverso. Seguiva uno stile di vita che potenziava i vissuti del cuore. Considerava la razionalità e i soldi strumenti al servizio del cuore. La realtà era per lui il mondo invisibile. Seguiva lunghi digiuni per staccarsi dalla materialità e potenziare la

percezione del mondo invisibile.

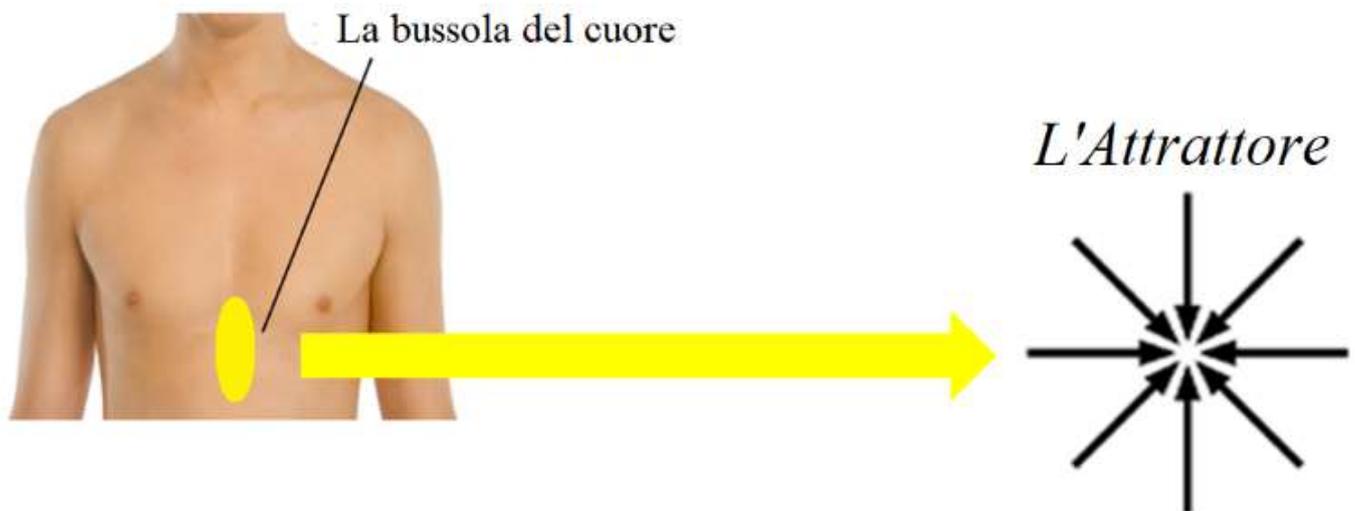
Rendersi conto che la vita è finalizzata e che tutti abbiamo una missione, uno scopo da realizzazione, lo aiutò ad uscire dalla depressione.

Ma come funzionano i vissuti del cuore?

Abbiamo visto che la sintropia nutre le funzioni vitali ed è un'energia convergente. Quando il flusso della sintropia è buono sentiamo calore (concentrazione di energia) e benessere nell'area del cuore, del sistema nervoso autonomo che sostiene le funzioni vitali. Al contrario, quando il flusso è insufficiente sentiamo vuoto e dolore.

Queste sensazioni funzionano come l'ago di una bussola che punta verso la

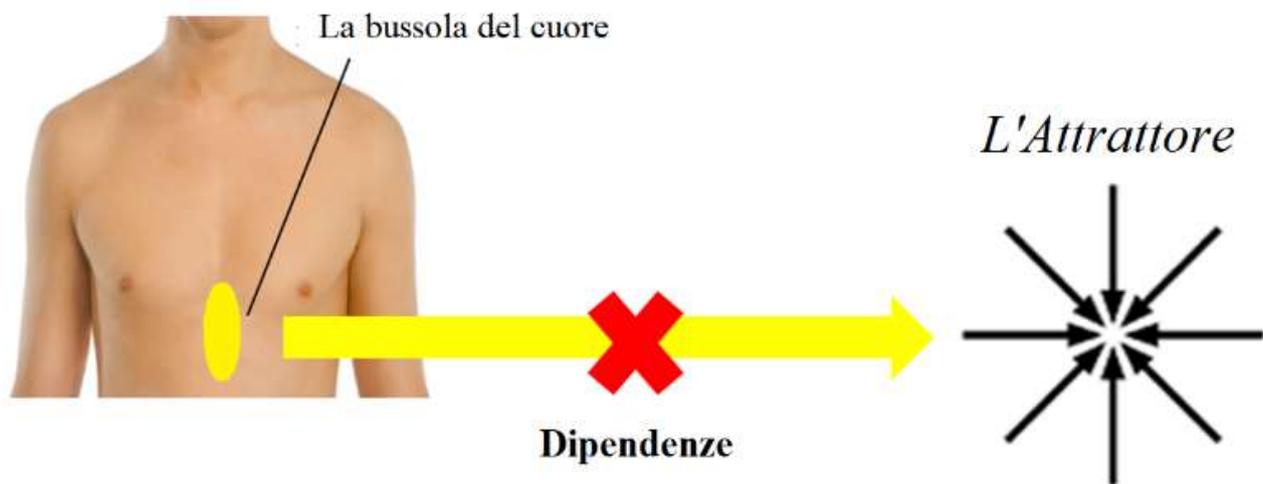
fonte della sintropia, il nostro attrattore, la nostra missione e scopo.



Sfortunatamente, la maggior parte delle persone non è consapevole di questa bussola e invece di convergere verso l'attrattore, divergono. Ciò causa sensazioni di vuoto, dolore e angoscia che si accompagnano con depressione, mancanza di scopo e di significato. La preoccupazione della maggioranza delle persone è come evitare questi vissuti di sofferenza.

Ciò spiega il meccanismo delle dipendenze. L'uso di sostanze che agiscono sul sistema nervoso autonomo, come l'alcol e l'eroina, provocando vissuti di calore simili a quelli dell'amore, oltre a dare un temporaneo benessere, possono diventare per noi vitali, il significato della nostra esistenza.

La bussola del cuore indica la fonte della sintropia, il nostro futuro. Tuttavia, le droghe, l'alcol e qualsiasi strategia usiamo per sedare la nostra angoscia, riducono la percezione della bussola del cuore e ci rendono miopi rispetto al futuro, incapaci di scegliere ciò che è positivo e vantaggioso per la nostra vita.



Per riprendere contatto con il futuro, con il nostro attrattore, e uscire dalla depressione è utile abbandonare ogni tipo di sostanza che agisce sul sistema nervoso autonomo: droghe (in modo particolare gli oppiacei), alcol, caffè, tabacco.

Mentre il cervello è fatto di materia grigia all'esterno e di materia bianca all'interno, si osserva esattamente il contrario nel plesso solare. La materia grigia è composta da cellule nervose che ci permettono di pensare, la

materia bianca è composta da fibre nervose, estensioni cellulari, che ci permettono di sentire.

Il plesso solare e il cervello sono l'opposto l'uno dell'altro e rappresentano due polarità: il polo emettitore e il polo assorbitore, l'entropia e la sintropia.

Il plesso solare e il cervello sono strettamente collegati e da una prospettiva filogenetica il cervello si è sviluppato dal plesso solare. Tra il cervello e il plesso solare c'è una specializzazione di funzioni completamente diverse, che può verificarsi solo quando queste due polarità sono integrate e lavorano in armonia, producendo risultati che,

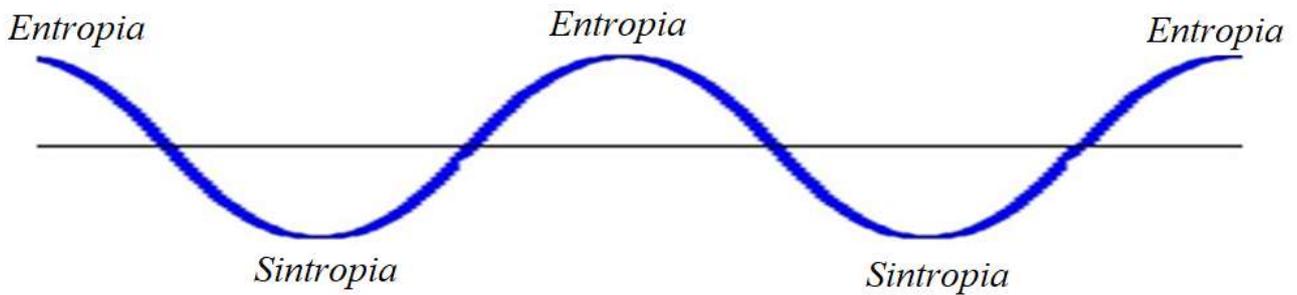
come ha mostrato Steve Jobs, sono straordinari.

PERCHE' VIVERE, SE DOBBIAMO MORIRE?

La morte è un tabù. Quando pensiamo alla morte, sentiamo la vita priva di senso: perché dobbiamo vivere, se tanto tutto finisce con la morte? Questa domanda è una delle cause principali di depressione.

Tuttavia, nell'equilibrio dinamico tra entropia e sintropia la morte è funzionale alla vita e alla sua evoluzione!!!

Tutti i sistemi vibrano tra picchi di espansione e di contrazione:



Queste vibrazioni vengono osservate nel livello quantistico, macroscopico e cosmologico e nei sistemi organici e inorganici. La nostra esistenza può essere descritta come una vibrazione tra la vita e la morte.

L'idea che l'esistenza continui dopo la morte è presente in tutte le culture. Raymond Moody, psicologo e medico statunitense è diventato famoso con il suo best-seller *La Vita oltre la Vita*.

Dopo un incontro con lo psichiatra George Ritchie, che gli raccontò di un incidente in cui credeva di aver viaggiato nell'aldilà da morto, Moody

ha iniziato a documentare le storie di persone che avevano sperimentato la morte e che erano ritornate in vita grazie alle moderne tecniche di rianimazione.

Trovò particolari ricorrenti, come la sensazione di vedersi fuori dal proprio corpo, la sensazione di viaggiare attraverso un tunnel, incontrare parenti morti e avvicinarsi ad una luce carica di amore. Dopo aver parlato con oltre un migliaio di persone che avevano avuto esperienze di premorte, Moody iniziò a sostenere con forza l'idea che l'esistenza continua dopo la morte.

Moody rimase colpito dal fatto che le persone che muoiono e vengono poi resuscitate grazie alle moderne

tecniche mediche, tornano trasformate. Spesso abbandonano il loro lavoro per avventurarsi in attività completamente nuove. Moody scoprì che le esperienze di premorte portano alla propria missione, donano significato all'esistenza e allontanano dalla depressione.

Ma è necessario morire per trovare la propria missione?

Brian Weiss, psicoterapeuta e psichiatra, era scettico riguardo alle esperienze di premorte e alla reincarnazione, ma quando uno dei suoi pazienti, sotto ipnosi, iniziò a ricordare traumi di una vita passata e cominciò a riportare messaggi del figlio di Weiss morto qualche anno prima, l'atteggiamento di Weiss

cambiò e iniziò ad indagare con la regressione ipnotica le vite passate.

La trance ipnotica è uno stato in cui l'attenzione si sposta verso l'interno. Weiss scoprì che in uno stato di trance è facile rivivere una vita precedente.

Michael Newton ha aggiunto, alla procedura di regressione ipnotica di Weiss, la progressione ipnotica. Dopo aver fatto regredire i suoi pazienti ad una vita precedente, utilizzava la progressione ipnotica per farli andare al momento della morte. Questa tecnica consente secondo Newton di vivere la morte senza dover morire.

Anche se tutto questo è da prendere con le dovute cautele, vista la tendenza diffusa negli Stati Uniti di cavalcare l'onda della popolarità, alla

base dei lavori di Moody, Weiss e Newton troviamo l'idea che l'esistenza vibri tra vita e morte.



Quando nasciamo la sintropia è alta, ma il mondo materiale è entropico e porta ad aumentare la nostra entropia fino a portarci alla morte. La morte è la transizione dalla vita materiale a quella spirituale. Nella vita spirituale la sintropia aumenta fino al punto da obbligarci a rinascere. Nella vita spirituale la connessione con l'*Attrattore*, con la nostra missione, è

forte. Nella vita materiale la connessione è più difficile: non ricordiamo quale sia la missione e la finalità della nostra vita e con grande facilità cadiamo nel nichilismo e nella depressione.

Indipendentemente dalla tecnica che si utilizza, l'obiettivo è di ricollegare le persone all'*Attrattore*, in modo da riportare significato e senso nella loro esistenza.

In questo libro si introduce un nuovo concetto di morte e di reincarnazione che in qualche modo espande e modifica quello usato da Weiss e Newton.

L'unità del nostro sé è dovuta all'energia sintropica che è coesiva. L'unità aumenta nel momento in cui

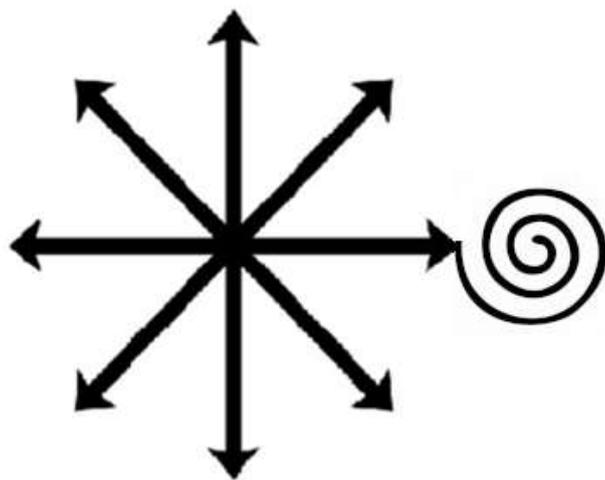
converghiamo verso l'*Attrattore*, la nostra missione.

Quando diverghiamo le proprietà coesive diminuiscono e il nostro sé tende a frantumarsi. Ciò può spiegare numerosi disturbi psicologici e psichiatrici, come il disturbo di personalità multiple noto anche come disturbo dissociativo dell'identità. Questo disturbo è caratterizzato da almeno due personalità distinte e relativamente durature. Spesso ci sono problemi nel ricordare certi eventi, al di là di ciò che sarebbe spiegato dall'ordinaria dimenticanza e questi stati si alternano nel comportamento di una persona.

Convergenndo verso la nostra missione, il nostro sé diventa più coeso e forte.

In base a questa premessa solo le persone con un sé coeso possono reincarnarsi. Giunti alla morte, quando la coesione è bassa la nostra energia vitale si dissipa e tende a rimescolarsi con quella rilasciata da altri individui con un sé poco coeso.

Possiamo usare la seguente rappresentazione:



Siamo liberi di andare in tutte le direzioni, ma solo una converge verso l'*Attrattore* e porta il nostro sé a diventare coeso e a reincarnarci mantenendo la nostra identità.

Il sé di coloro che si allontanano dall'*Attrattore* svanisce con la morte e il sé di coloro che si muovono parzialmente verso l'*Attrattore* si mescola e la reincarnazione avviene per gruppi di anime e non di una singola anima.

Riassumendo, la morte è la fine per coloro che divergono dall'*Attrattore*, è invece la continuazione del proprio percorso per coloro che convergono verso l'*Attrattore*.

Per poterci reincarnare dobbiamo convergere verso la nostra missione e

la bussola del cuore offre uno strumento.

In merito è interessante sottolineare che durante la meditazione Zen i partecipanti non possono reagire agli stimoli, ma possono solo osservarli. Praticando lo Zen scopriamo che i pensieri aspettano la reazione del cuore. Quando il cuore reagisce, fornisce energia al pensiero che diventa più forte. Quando non reagisce il pensiero si dissolve.

Il cuore decide quando reagire e stare in silenzio; la mente deve adattarsi alla volontà del cuore. Noi siamo il cuore. La nostra volontà è nel cuore. Lo scettro del comando si sposta così dalla testa al cuore e la mente diventa silenziosa.

L'importanza del silenzio è presente in molte tradizioni. Il silenzio è una tecnica naturale, un modo semplice e piacevole di stare insieme agli altri. Non è una religione e non richiede la devozione per una fede o per una filosofia. Crea distanza tra i pensieri. Libera il nostro essere dal potere condizionante delle parole e porta a scoprire che siamo parte di qualcosa di più ampio. Quando il chiacchiericcio della mente si calma, sperimentiamo una nuova condizione: essere senza pensare. Uno stato in cui i pensieri sono prodotti solo quando chiesto dal cuore. Uno stato in cui il divario tra un pensiero e l'altro non è vuoto, ma è pura e assoluta potenzialità. Uno spazio nel quale possiamo intuire e

fiutare il futuro, realizzando così il nostro scopo. Essere senza pensare dà potere al cuore, la nostra vera volontà, e porta il futuro nel presente.

Cuore o cervello?

È opinione diffusa che quando il cervello smette di funzionare la coscienza finisce e la persona può essere considerata morta.

Il concetto di morte cerebrale è stato ufficialmente formalizzato nel 1968 al momento dei primi trapianti di organi, poiché i criteri della morte naturale (fine dell'attività cardiaca e della circolazione sanguigna) non consentono trapianti di organi. La

prima definizione di morte cerebrale è stata sviluppata da un comitato ad hoc istituito presso la Harvard Medical School. I “*criteri di Harvard*” del 1968 per la determinazione della morte cerebrale sono ora alla base delle leggi sul trapianto di organi, dal momento che gli organi vengono rimossi quando il cuore ancora batte. Questi criteri stabiliscono quando è lecito “staccare la spina” e considerare il paziente “legalmente” morto.

Ma innumerevoli fatti mettono in discussione questo criterio, ad esempio: quando si espantano gli organi da una persona legalmente morta (morte cerebrale) la persona inizia a difendersi e ad urlare e deve essere legata al tavolo operatorio per

consentire di rimuovere gli organi; un numero impressionante di persone, a cui era stata diagnosticata la morte cerebrale, si sono svegiate in piena coscienza.

Nel 1985 il Vaticano accettò i criteri di Harvard e nel 1989 Papa Giovanni Paolo II parlò sull'argomento in diverse occasioni legittimando la rimozione di organi da corpi caldi, nonostante il fatto che respirano e il cuore batte ancora.

Il 3 settembre 2008, nella prima pagina del quotidiano ufficiale del Vaticano "*L'Osservatore Romano*", Lucetta Scaraffia ha scritto un editoriale dedicato al quarantennale dei criteri di Harvard. In questo editoriale dichiarò che la morte

cerebrale non può essere usata come criterio per affermare la fine di una vita e la definizione di morte deve essere rivista tenendo conto delle nuove scoperte scientifiche.

Le reazioni del mondo medico/scientifico occidentale furono immediate: *“I criteri per la morte cerebrale sono gli unici criteri scientificamente validi per dichiarare la morte di un individuo”*. Inoltre: *“La comunità scientifica mondiale approva i criteri di Harvard e le critiche che provengono da minoranze marginali, si basano essenzialmente su considerazioni non scientifiche”*. Infine: *“I paesi scientificamente avanzati hanno accettato come norma i criteri della morte cerebrale”*.

Un libro curato da Paolo Becchi:

“*Morte cerebrale e nuovi studi*”¹⁵ contiene la dichiarazione di Hans Jonas che sostiene che la definizione di morte cerebrale era motivata non da scoperte scientifiche, ma dall’esigenza di avere organi per i trapianti. Nel 1989, la Pontificia Accademia delle Scienze aveva già affrontato la questione e il Professor Josef Seifert, Decano dell’Accademia Filosofica Internazionale del Liechtenstein, fu l’unico a contestare la definizione di morte cerebrale.

Ma, quando la Pontificia Accademia delle Scienze si è riunita nuovamente per discutere la questione, il 3-4 gennaio 2005, le posizioni si sono

¹⁵ Becchi P. *Morte cerebrale e trapianto di organi. Nuovi studi*, www.amazon.it/dp/8837228988/

invertite. I partecipanti, filosofi, giuristi e neurologi di vari paesi, hanno convenuto che il criterio della morte cerebrale non è scientificamente credibile e dovrebbe quindi essere abbandonato.

Questi risultati furono ritenuti inaccettabili da Marcelo Sánchez Sorondo, cancelliere della Pontificia Accademia delle Scienze, e gli atti dell'incontro non sono stati pubblicati. Un certo numero di relatori consegnò le relazioni ad un editore esterno, Rubbettino, che le ha pubblicate in un libro dal titolo latino *Finis Vitae*, a cura del professor Roberto de Mattei, vicedirettore del CNR, Consiglio Nazionale delle

Ricerche.¹⁶

Gli esperimenti sul sistema nervoso autonomo, suggeriscono che la coscienza risiede nell'area del cuore e non nel cervello. Rita Levi-Montalcini descrive questo paradosso con le seguenti parole:

“Tutti dicono che il cervello è l'organo più complesso del corpo. Come medico potrei essere d'accordo! Ma come donna, vi assicuro che non c'è niente di più complesso del cuore; i suoi meccanismi sono ancora sconosciuti. Nel cervello c'è il ragionamento logico, nel ragionamento del cuore ci sono i sentimenti.”

¹⁶ *Finis vitae. La morte cerebrale è ancora vita?* a cura di R. De Mattei, editore Rubbettino, www.amazon.it/dp/8849820267/

Cuore o cervello? Questa è una delle principali differenze tra Occidente e Oriente. L'Occidente è centrato sul cervello mentre l'Asia e in particolare la Cina sono centrati sul cuore. Un esempio è fornito dal termine coscienza. Se copiamo l'ideogramma 心 e lo inseriamo nel traduttore di Google otteniamo le seguenti traduzioni: cuore, centro, nucleo, sentimento, pensiero e intelligenza. Queste sono alcune delle proprietà che in Occidente attribuiamo alla coscienza. Ma l'ideogramma 心 indica il cuore! Gli ideogrammi cinesi associano la coscienza al cuore!

Di conseguenza, in Cina una persona è considerata viva e cosciente fino a

quando il cuore batte. L'espianto di organi da corpi caldi è considerato un omicidio. Questo è uno dei motivi per cui in Cina gli organi per i trapianti possono essere forniti solo da detenuti che, prima dell'esecuzione a morte, accettano di donare i loro organi.

In Cina la coscienza è descritta usando l'ideogramma del cuore 心 (xin) e l'ideogramma della testa 头 (tou):

心头

Il cuore è collocato nella prima posizione, il che significa che il centro

della coscienza è il cuore, mentre la testa è posta nella seconda posizione, suggerendo quindi che si tratta di uno strumento al servizio del cuore.

È anche notevole che una “idea” è la combinazione del cuore a sinistra e “pensare” 想 a destra e che pensare contenga l’ideogramma del cuore come radicale:

心想

Quando comunichiamo i nostri pensieri troviamo a sinistra “messaggio” 信 e a destra il cuore. In altre parole, i nostri pensieri sono “messaggi dal cuore”:

信心

Per le intuizioni a sinistra c'è il calore e a destra il cuore ad indicare i vissuti di “calore nel cuore” che accompagnano le intuizioni:

热心

Essere diligenti, attenti, dediti a un progetto è descritto come “occhio del cuore”:

目心

Quando nel corso della nostra attività siamo scrupolosi usiamo

l'ideogramma “molto” associato al cuore:

多心

Quando diventiamo attori delle nostre scelte, del nostro libero arbitrio, usiamo l'ideogramma “forza” associato al cuore, “un cuore forte”:

心力

Tuttavia, quando siamo depressi parliamo di un “cuore grigio” o “cuore senza colore”:

心灰

Infine, quando siamo in grado di risolvere un problema, parliamo di un “cuore pacifico”:

心安

Gli ideogrammi mostra che quando si parla di coscienza in Cina l'attenzione è al cuore.

Nelle civiltà antiche greche, romane, indiane, arabe ed ebraiche, i sistemi scientifici, medici, filosofici e mistici consideravano il cuore la sede della coscienza, mentre il cervello era uno

strumento, il servitore del cuore.

Nell'antico Egitto il cuore era considerato la sede della coscienza, mentre il cervello era materia grassa inutile.

SINCRONICITA'

Nella letteratura psicologica del XX secolo Carl Gustav Jung e Wolfgang Pauli hanno aggiunto le sincronicità (la sintropia) alla causalità (l'entropia). Secondo Jung, le sincronicità sono l'esperienza di due o più eventi apparentemente non collegati che accadono assieme in modo significativo.

Il concetto di sincronicità fu descritto per la prima volta con questa terminologia da Carl Gustav Jung negli anni '20. Il concetto non mette in discussione la causalità, ma sostiene che proprio come gli eventi possono

essere raggruppati per cause, possono anche essere raggruppati per fini.

Jung coniò la parola sincronicità per descrivere le “*occorrenze temporalmente coincidenti di eventi acausali*”. Descriveva in vario modo le sincronicità come “*collegamento acausale*”, “*coincidenze significative*” e “*parallelismo acausale*”.

Jung diede una definizione completa di questo concetto nel 1951, quando pubblicò *Synchronicity - An Acausal Connecting Principle*¹⁷, congiuntamente con uno studio del fisico Wolfgang Pauli.

Nella descrizione di Jung e Pauli la causalità agisce dal passato, mentre le sincronicità agiscono dal futuro. Le sincronicità sono significative poiché

¹⁷ Jung CG, *La sincronicità*, www.amazon.it/dp/8833902439

conducono verso un fine, fornendo direzione agli eventi che si raggruppano in modi apparentemente acausali.

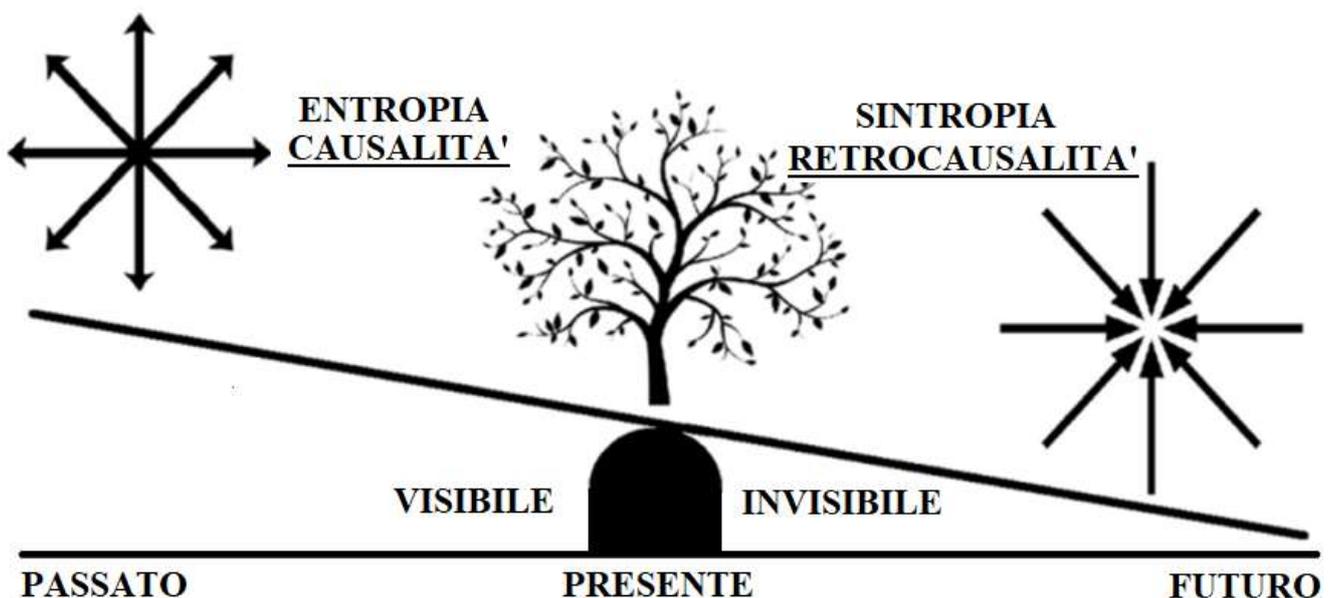
Jung e Pauli descrissero la causalità e le sincronicità come parti della stessa energia indistruttibile, unite da questa energia, ma allo stesso tempo complementari.

Le sincronicità, anche se appaiono incomprensibili, ci guidano verso luoghi e scelte che sono vantaggiosi per la nostra missione.

Per Steve Jobs le sincronicità erano talmente importanti da portarlo a progettare gli ambienti di lavoro in modo da favorire gli incontri casuali dai quali, secondo lui, emergono le sincronicità. La sua fortuna venne

favorita, in gran parte, da una serie incredibile di sincronicità.

La complementarità tra entropia e sintropia può essere rappresentata da un'altalena con la causalità e la retrocausalità che giocano ai lati opposti. Ciò suggerisce che il mondo invisibile delle sincronicità emerga quando riduciamo l'entropia.



La vita è la manifestazione sul piano fisico del mondo invisibile. Tuttavia,

le nostre attività tendono ad aumentare l'entropia. La sfida è la seguente: “*come possiamo aumentare la sintropia e ridurre l'entropia rimanendo attivi?*” Jobs viveva in modo minimalista e cercava di ridurre l'entropia al minimo.

Per descrivere meglio questa sfida userò adesso l'esempio di un libero professionista, single, le cui spese superavano le entrate di oltre cinquecento euro al mese.

I risparmi stavano terminando e non aveva nessuno a cui chiedere aiuto. Iniziò a girare senza soldi nel portafogli e senza credito nel cellulare. Ma le cose andavano di male in peggio. A questo punto mi chiese aiuto. Vediamo come è andata.

«Quanto spendi per il tuo cellulare?»

«Circa 40 euro al mese, ma mi trovo sempre senza credito.»

«Perché non cambi gestore? Ci sono promozioni interessanti. Con solo 10 euro al mese puoi avere minuti e SMS illimitati e 20 gigabyte di internet.»

Ridurre l'entropia significa risparmiare, ma ciò deve essere fatto mantenendo o aumentando la qualità della vita. Ad esempio, cambiando un vecchio contratto. In questo caso, cambiare fornitore e scegliere un nuovo contratto ha portato ad aumentare la qualità della vita e a risparmiare oltre trecento euro l'anno! Il trucco è di migliorare la qualità

della vita risparmiando.

Quando l'entropia (le uscite) e la sintropia (le entrate) sono equilibrate, il mondo invisibile comincia a manifestarsi.

In questo esempio dobbiamo ridurre le uscite di almeno seimila euro l'anno.

«Porti le camicie in lavanderia per farle stirare?»

«Le lavo, ma non sono in grado di stirarle. Le porto in lavanderia per farle stirare.»

«Quanto ti costa?»

«Tra i 50 e i 70 euro al mese.»

«Perché non chiedi alla tua donna delle pulizie se può stirarle per 8 euro in più al mese?»

La donna delle pulizie accettò immediatamente. Un'altra piccola ottimizzazione che ha portato a risparmiare oltre seicento euro l'anno, ma che ha aumentato significativamente la qualità della vita eliminando il fastidio di andare in lavanderia. Di nuovo un aumento della qualità della vita risparmiando! Queste prime due ottimizzazioni hanno ridotto l'entropia di circa mille euro l'anno e aumentato la qualità della vita. L'obiettivo è di raggiungere i seimila euro per bilanciare le entrate e le uscite.

«Vai a lavorare in macchina?»

«Uso anche il motorino per risparmiare, ma il traffico è davvero pericoloso!»

«Perché non usi la bicicletta?»

«Su queste strade?!»

«No, su strade alternative.»

«La mia casa è nel centro della città, l'ufficio non è lontano, ma ho sempre considerato la bicicletta impossibile a causa del dislivello di oltre 30 metri. Arriverei stanco e sudato.»

«Se devi salire è meglio scegliere una strada ripida ma breve, scendere e spingere, piuttosto che pedalare.»

Così ha scoperto la bellezza delle strade del centro storico e dei parchi. In bicicletta in meno di 25 minuti arrivava in ufficio. Ci voleva più tempo in auto o in motorino. Il giorno dopo ha venduto il motorino, annullato l'assicurazione e il garage. In

totale, altri tremila euro all'anno risparmiati. Con questa semplice ottimizzazione, riceveva altri vantaggi: si esercitava e non aveva più bisogno di andare in palestra, più denaro e tempo risparmiato! Inoltre, spendeva meno in carburante.

L'entropia è diminuita di oltre quattromila euro all'anno e la qualità della vita è migliorata!

Dobbiamo trovare altri duemila euro prima che il mondo invisibile possa cominciare a manifestarsi.

«La tua bolletta dell'elettricità supera i 200 euro ogni due mesi! Come single non dovrete pagare più di 50 euro.»

«Cosa dovrei fare?»

«Prova ad utilizzare lampadine a basso

consumo, come le lampade LED, e imposta il timer sullo scaldabagno.»

Piccoli cambiamenti che hanno richiesto poco tempo e denaro. Centocinquanta euro risparmiati ogni due mesi, novecento euro all'anno. Con questa piccola ottimizzazione si sentiva coerente con le sue convinzioni ecologiche e la qualità della vita è aumentata. Ora le uscite sono diminuite di oltre cinquemila euro l'anno! Dobbiamo raggiungere l'obiettivo dei seimila euro!

«Quanto paghi di elettricità all'ufficio?»

«Circa 300 euro ogni due mesi.»

«Usi lampadine alogene!?»

«Sì.»

Scoprì che poteva risparmiare più di mille euro all'anno semplicemente sostituendo i faretti alogeni con faretti LED.

Ora che le uscite non superano più le entrate, il mondo invisibile della sintropia può iniziare a mostrarsi sotto forma di sincronicità. Le sincronicità sono significative perché hanno uno scopo.

«Quanto paghi di affitto per il tuo ufficio?»

«Niente. È di proprietà delle mie zie.»

«Potrebbero affittarlo e realizzare un profitto, ma lo usi tu gratis?!»

«Esattamente.»

«E di cosa vivono le tue zie?»

«Entrambe hanno una pensione e dei risparmi, ma la loro situazione finanziaria non è buona, si lamentano continuamente.»

«Hai mai pensato di prendere una stanza in un ufficio e lasciare che le tue zie affittino il loro appartamento?»

«Non ho soldi, non posso permettermi di pagare un affitto!»

«Come vanno i tuoi affari?»

«Ho pochi clienti, forse a causa della crisi economica, ma anche per la posizione dell'ufficio.»

«Un ufficio meno prestigioso, ma in un luogo strategico e ben collegato potrebbe aiutarti ad avere più clienti?!»

La prima sincronicità è la seguente. Il giorno dopo questo dialogo, come per magia, ha ricevuto l'offerta di una

stanza in un ufficio nella zona più centrale della città, al prezzo di soli 250 euro al mese, comprese tutte le utenze! L'appartamento delle zie era in un posto molto bello e prestigioso, ma difficile da raggiungere e non c'era parcheggio: bello, prestigioso, ma scomodo e molto costoso. Tuttavia, esitò, non osò!

Il giorno seguente si verificò la *seconda sincronicità*. Una compagnia aerea ha offerto 2.800 euro al mese per l'appartamento delle sue zie. Ovviamente le zie gli chiesero di trovare immediatamente un altro posto e fortunatamente il giorno prima aveva ricevuto una offerta. Ma non era ancora convinto. L'ufficio nel centro della città era in una zona

molto rumorosa: ben collegata, ma caotica.

La *terza sincronicità* è la seguente. Quello stesso pomeriggio stava camminando nella zona della città che più gli piace. Non è centrale, ma è verde, silenziosa e ben collegata. Alla vetrina di un calzolaio vide un avviso per una stanza in un ufficio. L'appartamento era nell'edificio accanto. Chiamò e andò immediatamente a vederlo. Decise all'istante di affittare la stanza. In una città come Roma è difficile trovare stanze in studi professionali e soprattutto in un posto così bello della città.

Quando le sincronicità si attivano, siamo attratti da luoghi e situazioni

che altrimenti non avremmo preso in considerazione e che risolvono i nostri problemi. Le sincronicità sono evidenziate da sensazioni di calore e benessere nell'area toracica che ci informano che siamo sulla strada giusta.

«Iniziai a sentire calore e benessere nel torace. Ai miei clienti il nuovo studio piace. C'è parcheggio, è bello, tranquillo e si trova vicino a una stazione della metropolitana. La mia attività è rifiorita, i miei risparmi aumentano e la mia vita privata e sentimentale è migliorata.»

La sintropia offre ricchezza e felicità. Ma quando le cose vanno bene è facile ricadere nei vecchi stili di vita

entropici e dissipativi.

Qualche mese dopo ha ricevuto un'offerta di lavoro, un lavoro prestigioso all'estero: il suo sogno!

Ha immediatamente accettato e si è trasferito. Il salario era alto, le tasse basse. All'improvviso sarebbe diventato un uomo ricco che avrebbe potuto condurre la vita lussuosa che aveva sempre desiderato.

Ma ciò rovescia l'equilibrio tra entropia e sintropia: la ricchezza porta a vivere in modo entropico, l'entropia aumenta e la sintropia diminuisce e torniamo al fallimento!

«La società straniera era interessata solo a fare soldi, senza alcuna etica. Dovevo lavorare quasi cinquanta ore alla

settimana, non c'era nient'altro al di fuori. Era necessario dare la priorità assoluta a ciò che era redditizio, anche se immorale. Qualche mese dopo mi sentivo disgustato. Le tasse erano basse, ma dovevo pagare tutti i servizi. Aggiungendo l'affitto della casa e le spese relative al fatto che ero straniero, pagavo molto più di quanto guadagnassi. Dopo soli sei mesi avevo accumulato più di ventottomila euro di debiti! Il sogno si era infranto ed era diventato un incubo. Dal paradiso ero caduto all'inferno. Non avevo tempo per me stesso o per la mia vita sentimentale. Prima provai disagio, poi sofferenza, e alla fine la depressione e l'angoscia esplosero. Ho deciso di tornare in Italia!»

Questo succede spesso. La sintropia

e le sincronicità aumentano la qualità della vita, il benessere, ma anche la ricchezza e, non appena la ricchezza ritorna, le persone cadono in stili di vita entropici.

Per questo motivo l'aumento della sintropia deve essere accompagnato da una trasformazione interiore. Le persone non devono considerare i soldi come loro proprietà, ma come uno strumento. Devono essere consapevoli che la felicità non viene raggiunta attraverso la ricchezza, ma grazie alla realizzazione della nostra missione.

Se manca questa trasformazione interiore, tutto il processo fallisce.

I miglioramenti materiali devono essere accompagnati da una nuova

consapevolezza dell'invisibile.

La ricchezza è solo un aspetto del gioco tra entropia e sintropia. Quando si raggiunge la ricchezza senza una trasformazione interiore, è inevitabile ricadere nell'entropia e nella sofferenza.

Le sincronicità sono importanti non solo perché aprono opportunità, ma anche perché ci fanno sentire parte di qualcosa di più ampio, finalizzato ed intelligente. Siamo immersi in una realtà invisibile che ha bisogno di noi per esprimersi e che può aiutarci in modi incredibili.

Riporto adesso alcune sincronicità che hanno avuto un impatto importante nella mia vita.

Preso la laurea in psicologia non sapevo cosa fare. Era l'inizio di luglio del 1981. Andai in Inghilterra per un mese di vacanza in un piccolo villaggio, East Meon, dove mia madre aveva ereditato un vecchio cottage dal tetto di paglia.

Mercoledì 29 luglio, Carlo e Diana si erano appena sposati, il pub del villaggio era affollato di gente e un ragazzo del posto mi chiese di partecipare ai festeggiamenti per il matrimonio reale.

«Voglio presentarti una ragazza italiana,» mi disse.

Pensai: “che incredibile coincidenza! una ragazza italiana nel pub di questo micro-villaggio spero nel nulla delle campagne inglesi!”

«Mi chiamo Lucia!» mi disse.

Rimasi subito colpito dalla sua bellezza.

Osai: «Vieni da Roma?».

Lei rispose: «Come fai a saperlo?»

Continuai: «Vai al liceo scientifico Kennedy?» (era stato il mio liceo).

«Sì!» Rispose con sorpresa.

«Conosci Carla Ott ...»

«E' la mia compagna di banco!»

Coincidenze semplicemente impossibili! La cosa più strana era che mia madre e sua madre avevano la stessa età e provenivano da quello stesso villaggio, ma non si erano mai conosciute. Avevano sposato uomini italiani ed erano venute a vivere a Roma a pochi passi l'una dall'altra, ma non si erano mai incontrate. Avevamo

gli stessi amici, ma non ci eravamo mai visti.

La mia ragazza era molto gelosa e viveva di fronte alla casa di Lucia. Tornato a Roma persi di vista Lucia. Mi iscrissi ad un dottorato in statistica e anche lei si iscrisse a statistica senza sapere della mia scelta.

Iniziarono una serie di coincidenze che avevano dell'inverosimile. Mi convinsi che eravamo legati da un destino. Iniziai a sentire amore di un'intensità che non avevo mai provato prima. Parole che prima sembravano astratte, come amore e cuore, divennero improvvisamente centrali, tangibili, vitali, gli aspetti più importanti della mia esistenza.

Iniziai ad insegnare a Statistica. Lucia era in prima fila. La sua presenza mi motivava e iniziai a passare molto tempo all'Università. La seguii nella sua tesi.

Questo portò il preside, Vittorio Castellano, a leggere la mia tesi. Castellano mostrò subito grande interesse e mi disse: «La sua teoria della sintropia coincide con la teoria della sintropia di Luigi Fantappiè!»

Non sapevo di Luigi Fantappiè. La sua teoria della sintropia non era rintracciabile nelle librerie e nelle biblioteche.

Un'altra strana coincidenza che legava Lucia a Luigi Fantappiè: il giorno del matrimonio di Carlo e Diana, in cui ci siamo incontrati, era

anche il giorno del 25° anniversario della morte di Luigi Fantappiè.

Vittorio Castellano era entusiasta del mio lavoro. Considerava la mia tesi la migliore che avesse mai visto nella facoltà di Statistica. Ma, dopo la sua morte, mi ritrovai di nuovo da solo. Nessuno sembrava interessato alla *Sintropia* e alla *Teoria dei Bisogni Vitali*.

Dopo la morte di Castellano iniziai a lavorare come consulente per istituti di ricerca, occupandomi principalmente di ricerca sociale.

Il primo grande lavoro era sulle tossicodipendenze. Approfondii la *Bussola del Cuore*. Tuttavia, la *Teoria dei Bisogni Vitali* e la *Sintropia* non suscitavano alcun interesse ed ero ancora da solo. Ciò mi fornì

l'ispirazione per il romanzo che scrissi nell'autunno del 1996. Mentre stavo facendo jogging in un parco di Roma, la trama di *Sintropia, il Teorema dell'Amore* prese improvvisamente forma nella mia mente. Lo scrissi nel novembre 1996 e decisi di pubblicarlo nell'aprile del 1997.

Qualche giorno dopo, Nicola, un poeta e amico di Padova, venne a trovarmi a Roma. Andammo a cena al Jaya-Sai-Ma, un ristorante vegetariano vicino a casa e ci sedemmo ad un tavolo. La proprietaria del ristorante, Menalda, ci invitò a cambiare tavolo. Chiesi perché, dato che c'erano tanti tavoli liberi e quello che avevamo scelto non sembrava essere stato prenotato da nessuno.

«Abbiamo appena usato questo tavolo per una presentazione di prodotti ayurvedici,» rispose, «prodotti carichi di energia. Dobbiamo portarlo via.»

Le chiesi: «Organizzate anche presentazioni di libri?»

Menalda: «Certamente! E se il libro parla anche di alimentazione vegetariana, forniamo tutto gratuitamente, compresi i rinfreschi.»

Ero vegetariano dal 19 febbraio 1972. Risposi a Menalda: «Sì, il libro parla anche di vegetarianismo.»

Menalda mi disse che avrebbero fornito tutto gratuitamente, compresi i rinfreschi.

Annotai il suo numero di telefono e non appena la tipografia mi disse

quando avrei avuto le copie del libro la chiamai. «Sì, mi ricordo di lei, venga a cena questa sera e ne parliamo.»

Mi ero preparato troppo in fretta e prima di uscire aprii a caso il giornale. Mi trovai di fronte ad una pagina interamente dedicata a Sai Baba. Lessi velocemente e mentre leggevo l'interesse cresceva. Rimasi colpito dalle somiglianze tra il romanzo e il messaggio di Sai Baba. Il *Teorema dell'Amore* descrive l'inizio dell'era dell'amore e Sai Baba ricorda che l'amore è al centro di tutte le religioni.

Più tardi nel ristorante notai un grande poster di Sai Baba. Menalda fece alcune osservazioni sulla copertina del libro e riconfermò la sua totale disponibilità. Mentre stavo

descrivendo il romanzo, uno dei camerieri, Maurizio, vide la copertina ed esclamò: «Sintropia, ciò di cui parlava Fantappiè!» Rimasi di stucco. Pochi, quasi nessuno, conosceva le opere di Fantappiè e ancor meno il piccolo libro in cui descriveva la teoria della sintropia. Parlai con Maurizio e mi resi conto della sua vasta e profonda conoscenza della *Sintropia*. Gli chiesi di aiutarmi il giorno della presentazione, il 9 luglio.

All'inizio di luglio stavo parlando con Alessandra, un'amica: «Non trovi strane le circostanze che hanno portato a fissare la prima presentazione del libro al Jaya-Sai-Ma? È tutta colpa di Nicola!» Esclamai.

«Sarebbe davvero bello,» aggiunse Alessandra, «se Nicola fosse con te alla presentazione.»

Subito dopo aver riagganciato il telefono, squillò di nuovo: «Ciao, sono Nicola! Volevo dirti che mercoledì sera sarò a Roma con mio figlio, stiamo andando in vacanza in Sicilia. Puoi ospitarci?»

Con Alessandra avevo appena parlato di Nicola e adesso veniva a Roma proprio il giorno della presentazione del libro.

Mercoledì 9 luglio, il giorno della presentazione, la mia auto non partiva (il serbatoio era praticamente vuoto e l'avevo parcheggiato in salita). Nonostante questo problema inaspettato riuscii a portare un

numero sufficiente di copie del libro al ristorante grazie alla macchina di Nicola. Maurizio arrivò in orario e poco dopo iniziò la presentazione. C'erano circa sessanta persone. Ripensai alla strana coincidenza di Nicola.

Maurizio: «Sono rimasto colpito dal fatto che il messaggio del *Teorema dell'Amore* coincide con il messaggio di amore di Sai Baba.»

In quei giorni avevo letto qualcosa su Sai Baba e avevo trovato una forte analogia con il messaggio della *Sintropia* e del *Teorema dell'Amore*.

Maurizio continuò: «... la data di inizio di questo romanzo, il 23 novembre 2026, è il giorno del centesimo compleanno di Sai Baba.»

Sobbalzai, avevo scelto la data per far cadere il centenario dell'ISTAT nella data giusta (26 novembre) e da lì ero sceso fino al 23 di novembre. Aprii rapidamente alcuni libri su Sai Baba e immediatamente ebbi conferma che Sai Baba era nato il 23 novembre 1926.

Maurizio aggiunse: «Come sapete, Sai Baba dice che nella vita attuale la sua missione è quella di ricordare il messaggio dell'amore. Il 23 novembre 2026, data in cui si reincarnerà, inizierà l'era dell'amore.»

Queste strane coincidenze portarono il romanzo a diventare popolare tra i seguaci di Sai Baba. Molti vennero da me sicuri che io fossi la penna di Sai Baba. Ho evitato di coinvolgermi nel

gruppo di Sai Baba, nonostante i numerosi inviti. Tuttavia, dopo questo breve momento di popolarità mi ritrovai di nuovo da solo con la *Sintropia* e il *Teorema dell'Amore*.

Nell'estate del 1998 ero in Ungheria, nel piccolo villaggio di Visegrád, per la riunione di un club di ospitalità internazionale. La stagione era favolosa e avevamo deciso di fare un'escursione in montagna. Il cielo era limpido, non c'era una sola nuvola, ma dopo solo un'ora di arrampicata nei boschi iniziò una pioggia torrenziale. Le nostre mappe si sciolsero sotto la pioggia, eravamo completamente fradici e disperati. Il percorso era diventato un torrente. Dopo alcune centinaia di metri

arrivammo in un campeggio. Nella prima tenda c'era una ragazza che stava allattando il suo bambino. Non parlava inglese e ci indicò una struttura di legno alla fine del campeggio. Entrammo, ci spogliammo dei vestiti fradici, gocciolando acqua dappertutto. Inciampai su una statua di Buddha che era al centro della stanza e mi resi conto che intorno a noi, rivolti verso le pareti, c'erano una ventina di monaci in meditazione. Non reagirono al rumore che stavamo facendo.

Una donna arrivò con dei vestiti asciutti e quando i monaci finirono di meditare e si voltarono verso di noi, uno chiese se volevamo restare a

pranzo. Dopo pranzo ci invitarono a partecipare alla loro meditazione Zen che sentii subito incredibilmente familiare.

Il giorno seguente andai lì a restituire i vestiti che ci avevano prestato, provai di nuovo la loro meditazione e ancora una volta la sentii familiare e benefica.

La settimana successiva andai di nuovo e rimasi 3 giorni.

Questo tipo di meditazione calmava il chiacchiericcio della mente e portava l'attenzione al cuore.

Tornai a Roma, e pochi giorni dopo una signora che vive vicino a casa mi telefonò per avere informazioni sul club di ospitalità. Mi invitò quella sera stessa al loro centro yoga per una

presentazione. Rimasi stupefatto quando mi trovai davanti allo stesso tipo di meditazione Zen che avevo scoperto in Ungheria.

Per un paio d'anni ho seguito assiduamente questo centro Zen, fino a quando il chiacchiericcio della mente si è completamente calmato e ho iniziato a sperimentare l'assenza dei pensieri e la centralità del cuore.

Ma ero ancora solo con la *Sintropia* e il *Teorema dell'Amore* e stavo seriamente meditando di abbandonare tutto.

Il 6 gennaio 2001 andai a pranzo da mio padre e, tornando a casa, passai avanti al ristorante vegetariano di Sai Baba ed espressi, quasi inconsciamente, il desiderio di un

partner con cui continuare il lavoro sulla *Sintropia*.

Quella stessa sera uscii con una ragazza inglese. Mi disse che tutte le ragazze che come lei hanno i capelli cortissimi sono lesbiche. La sera seguente andai ad una festa e vidi entrare due ragazze, entrambe con i capelli molto corti. La mia mente razionale esclamò che si trattava di due lesbiche, mentre il mio cuore puntò su una di loro e mi disse: è lei. Due reazioni divergenti. Presi coraggio e iniziai a parlare con Antonella, la ragazza su cui puntava il mio cuore. Mi disse che aveva abbandonato l'università perché aveva bisogno di lavorare. Il lato razionale stava urlando che, dal

momento che non sapeva nulla di matematica, non era la compagna che stavo cercando. Tuttavia, il cuore continuava a puntare su di lei. Ci scambiammo i numeri di telefono. Volevo uscire con lei la sera successiva, ma ero senza auto, qualcuno aveva cercato di rubarla facendo danni considerevoli al volante.

Il 9 gennaio 2001, il meccanico mi restituì l'auto. Chiamai Antonella e la invitai a cena. Una incredibile eclissi di Luna ci accompagnò per tutta la serata.

Uscimmo di nuovo il 10 di gennaio. Era il 10.01.01 (dieci gennaio 2001) e ci fidanzammo. Nove mesi dopo ci siamo sposati, la stessa data, ma

rovesciata: 10.10.01 (10 ottobre 2001).

Come regalo di nozze diedi ad Antonella la possibilità di lasciare il lavoro e di tornare all'università. Le dissi di scegliere con il cuore. Scelse psicologia cognitiva. Non era interessata alla *Sintropia*, ma scivolò sull'equazione da cui inizia la duplice soluzione. La prima tesi si intitolò *Entropia e Sintropia, dalle scienze meccaniche alle scienze della vita*¹⁸.

Durante questo lavoro si stabilì un ottimo contatto con la famiglia Fantappiè ed in modo particolare con l'avvocato Elena Fantappiè che ci ha da allora sostenuto.

¹⁸ <https://www.amazon.it/dp/1520772548>

La tesi specialistica fu un'estensione della prima tesi con una maggiore attenzione sulla *Teoria dei Bisogni Vitali* e sul *Teorema dell'Amore*.

La tesi di dottorato era intitolata *Un modello sintropico della coscienza*.¹⁹ Antonella realizzò quattro esperimenti che davano validità scientifica alla teoria della sintropia.

Senza volerlo divenne bersaglio di attacchi violentissimi, non a livello scientifico, ma a livello personale. Nessuno dei suoi tutor l'accompagnò di fronte alla commissione esaminatrice nazionale. Uno chiese di espellerla dall'università. Tutti erano terrorizzati all'idea di essere associati a

¹⁹ <https://www.amazon.it/dp/1520892527>

questa teoria. Ma alla fine ottenne il suo dottorato.

Entrammo in contatto con altri gruppi che lavoravano su teorie simili. Tutti ci raccontarono di attacchi violenti a livello personale, censura, assenza di finanziamenti ed espulsione dal mondo accademico.

Il preside della facoltà di ingegneria e scienze applicate dell'Università di Princeton, una delle università più prestigiose degli Stati Uniti, si entusiasmò al lavoro di Antonella²⁰, ma anche lui era oggetto di violenti attacchi. Un vero gioco al massacro. Dopo il dottorato, Antonella ha deciso di proteggersi dedicandosi ad altro.

²⁰ www.sintropia.it/Princeton.pdf

Nonostante le numerose conferenze che abbiamo tenuto sull'argomento e i libri che abbiamo pubblicato²¹, mi ritrovai di nuovo da solo con la *Sintropia*, il *Teorema dell'Amore* e gli esperimenti che danno validità scientifica a tutto questo lavoro.

Un'altra sincronicità avvenne nel marzo 2014, al termine di un intenso scambio di messaggi sulla retrocausalità con John Kinneman, sul forum della SSE (Society for Scientific Exploration). Kinneman mi disse che una signora turca, Ayten Aydin, stava scrivendo di noi. Nel corso della sua ricerca aveva scoperto i libri che avevamo pubblicato. Li aveva trovati illuminanti e li aveva

²¹ www.sintropia.it/it - www.sintropia.it/en

portati all'attenzione del gruppo di Robert Rosen sui sistemi anticipatori. Kinneman mi mandò copia delle e-mail che aveva ricevuto. Cercai informazioni e trovai la pagina Wikipedia di Ayten. Rimasi sbalordito: viveva a Roma, vicino a casa mia. Ci incontrammo e scoprii che era un pensionata della FAO (Organizzazione per l'alimentazione e l'agricoltura delle Nazioni Unite) e che aveva condiviso lo stesso ufficio con mio padre. Divenne una promotrice della *Sintropia*.

Nel 2015 ho ereditato la casa di Ovindoli, www.sintropia.it/ovindoli che ho finito di ristrutturare nel 2017. La casa può ospitare più di 30 persone. Si trova in una posizione

molto comoda, vicino alla piazza principale del paese, ben collegata, e a 2 km dalle piste da sci del Monte Magnola che è considerata la migliore località sciistica vicino a Roma. Una maestra di sci aveva organizzato gruppi di studenti e il primo gruppo doveva arrivare il primo di gennaio 2018. Antonella non mi poteva aiutare poiché era impegnata in altre attività e non ero riuscito a trovare qualcun altro.

Il 21 dicembre 2017, Gisele, un'amica brasiliana che non vedevamo da quasi un anno e mezzo, mi inviò un messaggio WhatsApp dalla Russia che diceva che il lavoro che stava aspettando a Madrid non era stato confermato e ci chiese cosa

avremmo fatto a Capodanno e se si poteva unire a noi. Chiesi ad Antonella e l'abbiamo invitata a stare da noi. Il 29 dicembre scrisse di nuovo dicendo che aveva preso un volo della Norwegian da Helsinki. A bordo c'era la connessione wifi e iniziammo a chattare via WhatsApp. L'orario di arrivo previsto era poco prima di mezzanotte. Un'amica le aveva offerto ospitalità per un paio di notti, ma Gisele non aveva soldi per il taxi (e non aveva soldi per tornare in Brasile). Aveva i soldi per il biglietto dell'autobus per la stazione Termini, la stazione centrale di Roma. Ma a quell'ora della notte la stazione è chiusa e la metropolitana non è più attiva. Dopo la mezzanotte le strade

vicino alla stazione si riempiono di senzatetto, tossici e alcolizzati, tra cui vagano come sciacalli delinquenti in cerca di modi per approfittarsi di queste situazioni di fragilità.

Ero ad Ovindoli e non mi piaceva l'idea di Gisele in una situazione che poteva facilmente degenerare. Decisi di andare a Roma per prenderla all'aeroporto. Un viaggio difficile a causa delle abbondanti neviccate e del ghiaccio sulla strada. Arrivai esattamente quando lei stava uscendo dall'aeroporto e la portai dalla sua amica.

Il primo di gennaio arrivò ad Ovindoli con il primo gruppo di studenti che avrebbe passato una settimana da me. Non aveva soldi e

decisi di prendermi cura di lei e rimetterla in carreggiata. A marzo era tempo di tornare in Brasile, il suo visto stava scadendo. Mi disse che non aveva lavoro in Brasile e chiese di aiutarmi con i libri.

Come conseguenza degli attacchi che aveva subito durante il dottorato Antonella si era allontanata dalla sintropia. Sapevo che avevo molto lavoro da fare con i libri e sapevo che il romanzo che avevo scritto nel 1996 era incompleto e aveva bisogno di revisioni ed estensioni, ma mi mancava l'ispirazione. Gisele desiderava lavorare su questo libro e come economista e madrelingua in portoghese e spagnolo e con una perfetta conoscenza dell'inglese e

dell'italiano era la persona adatta per questo lavoro. Mi diede l'ispirazione e la motivazione per tornare sul libro e alla fine il *Teorema d'Amore* è diventato parte di una trilogia.

Gisele si è presentata inaspettatamente risolvendo i miei problemi ad Ovindoli, proprio quando avevo bisogno di una persona. È stata con noi per i primi tre mesi del 2018, poi in Brasile per altri tre mesi ed è tornò in Italia, ad Ovindoli, per i tre mesi estivi. Quando il progetto della trilogia è terminato, nell'autunno del 2018, le nostre strade si sono divise.

Nel frattempo, un amico inglese mi aveva mandato il link ad un video sull'agricoltura sintropica intitolato

“*Life in Syntropy*”, realizzato da due giornalisti brasiliani che hanno seguito per dieci anni Ernst Gotsch, il creatore di questo nuovo tipo di agricoltura in Brasile. L’agricoltura sintropica si basa sulla capacità di “intuire” i bisogni del suolo e delle piante. Non esiste una ricetta, è impossibile scrivere un manuale. Sono necessarie persone intuitive con un forte amore per la natura. I risultati mostrano che è possibile trasformare in poco tempo i deserti in foreste, terreni aridi in terreni ricchi e adatti per agricoltura di alta qualità. Dopo decenni di uso intensivo di fertilizzanti e pesticidi, i terreni stanno diventando aridi e l’industria agroalimentare prevede un imminente

collasso della produzione. Il passaggio all'agricoltura sintropia sta diventando vitale. Questi giornalisti sono venuti due volte a Roma per intervistarci e nell'estate del 2018 un regista e una troupe australiana, che avevano scoperto la sintropia tramite il libro che abbiamo pubblicato con la Princeton, hanno passato una settimana ad Ovindoli, per poi andare in Brasile ad approfondire il tema dell'agricoltura sintropica.

In genere, interpretiamo le sincronicità in modo sbagliato. Ad esempio, con Lucia pensavo che fossimo destinati l'uno all'altro, invece le sincronicità servivano a coinvolgermi nella facoltà di statistica

e a portarmi a collaborare con il
preside Vittorio Castellano.

I consigli che posso dare sono di
evitare interpretazioni veloci delle
sincronicità, di rilassarci e di farci
trasportare. La meta è sempre
affascinante, vantaggiosa e positiva.

EPILOGO

Abbiamo visto che la depressione affiora quando non perseguiamo il nostro scopo, mentre la felicità e il benessere sono la ricompensa che riceviamo quando dedichiamo l'esistenza alla nostra missione.

Ognuno ha il suo scopo da perseguire e tutti sono egualmente importanti. Spesso ci facciamo influenzare da ciò che gli altri hanno trovato. Tuttavia, per riuscire dobbiamo staccarci da mode, giudizi e aspettative e cercare noi stessi, il nostro vero sé, la nostra verità, senza farci condizionare.

Trovare il nostro scopo, la nostra “verità”, è un percorso difficile e tormentato, ma anche appassionante. In assenza di questa “verità” la vita è priva di significato e non vale la pena di essere vissuta.

La voce del cuore ci guida in questa ricerca. Una volta trovato il nostro scopo le intuizioni e le sincronicità ci aiutano a realizzarlo. Il percorso non è facile, le sfide sono tante, ma le gratificazioni e la felicità che ne riceviamo sono enormi. Ogni volta che ci blocchiamo la depressione riemerge per segnalarci che dobbiamo rimetterci in cammino.

E’ chiaro, però, che nel momento in cui la persona rimane bloccata troppo a lungo la depressione si cronicizza e

può diventare talmente autodistruttiva da richiede aiuti specialistici e a volte anche farmacologici.

In questo percorso di autorealizzazione ci imbattiamo continuamente in fatti inaspettati e stupefacenti. La realtà è di gran lunga più fantasiosa di quanto la nostra mente riesca ad immaginare.

Un esempio che mi ha fatto vedere quanto possa essere sorprendente e meravigliosa la realtà, mi è capitato lo scorso inverno. Per motivi del tutto incidentali, non voluti e non programmati, per 37 giorni mi sono nutrito solo di acqua e qualche succo di frutta e successivamente per 28 giorni solo di acqua.

Dopo qualche giorno di assenza di cibo, invece di sentirmi debole, mi sentivo forte e pieno di energie. E' come se mi stessi alimentando da qualche altra fonte. Sono rimasto sorpreso dal fatto che ogni persona reagisce e risponde in modi diversi all'assenza di cibo e, per questo motivo, non voglio suggerire o generalizzare questa esperienza!

Ho però cercato in giro e ho scoperto altri casi. Ad esempio, Micheal Werner, nato nel 1949 in Germania settentrionale e amministratore delegato di un istituto di ricerca farmaceutica ad Arlesheim, è diventato liquidariano nel gennaio 2001 e da allora beve solo acqua e non si nutre di cibo solido. Nel suo libro

Living on Light Werner afferma che “ho trovato che la mia conversione a vivere senza cibo è andata straordinariamente bene. Mi aspettavo di sentirmi sempre più debole durante i primi giorni. Ma poi ho iniziato a rendermi conto che nel mio caso questa debolezza non c’era. Invece ho sperimentato una crescente sensazione di leggerezza durante il giorno e una diminuzione della quantità di sonno di cui avevo bisogno durante la notte. Passare attraverso questo processo è stata probabilmente l’esperienza più intensa della mia vita adulta.”

Se è vero che si può vivere ed essere in forma e in buona salute senza mangiare, si aprono scenari incredibili. Werner nota che essere liquidariano è diverso dal digiunare: “E’ qualcosa di completamente diverso! Con

il digiuno il corpo mobilita riserve di energia e materia e non si può digiunare per un tempo illimitato, né si può stare senza bere. Ma il processo che stavo intraprendendo era e rimane un fenomeno mentale-spirituale che richiede una particolare predisposizione interiore. In realtà c'è una condizione: aprirsi all'idea di poter essere nutrito dall'eterico, dal prana o da comunque possa essere chiamato. Questo è il requisito necessario. Allora accadrà. Vivo il liquidarismo come un dono dal mondo spirituale.”

Rudolf Steiner (1861-1925), filosofo austriaco, riformatore sociale, architetto ed esoterista, tentò di formulare una scienza spirituale, una sintesi tra scienza e spiritualità che applicasse la chiarezza del pensiero scientifico, caratteristico della

filosofia occidentale, al mondo spirituale. Steiner riteneva che la materia fosse luce condensata (usava la parola luce con lo stesso significato che qui diamo alla parola sintropia). Se la materia è sintropia condensata devono esistere molti modi diversi per trasformare l'invisibile (la sintropia) in materia. Il nostro ambiente visibile è immerso in un ambiente invisibile, una realtà sintropica che offre incredibili possibilità, tra cui quella di vivere di sintropia. Steiner credeva che la vita fosse impossibile senza sintropia (cioè senza luce), dal momento che la sintropia è l'energia vitale che assorbiamo continuamente e direttamente. Per vivere solo d'acqua è necessario credere che sia

possibile “*vivere di sintropia.*” Secondo Steiner, l’atto di digerire stimola il corpo ad assorbire l’energia vitale dall’invisibile, che viene trasformata e condensata in sostanza che mantiene e costruisce il nostro corpo. Steiner usò il seguente esempio: quando mangiamo una patata, mastichiamo e digeriamo e ciò porta ad assorbire le forze vitali dal nostro ambiente eterico e a condensarle in sostanze. In altre parole, il nostro corpo acquisisce struttura e sostanza assorbendo sintropia e forze invisibili.

Michael Werner sottolinea che l’unico presupposto per nutrirsi di luce (cioè di sintropia) è di avere fiducia in essa. Usa le parole di Steiner: “*Esiste un’essenza fondamentale*

della nostra esistenza terrena materiale dalla quale tutta la materia viene prodotta mediante un processo di condensazione. Qual è la sostanza fondamentale della nostra esistenza terrestre? La scienza spirituale dà questa risposta: ogni sostanza sulla terra è luce condensata! Non c'è nient'altro che luce condensata ... Ovunque tocchi una sostanza, là hai una luce condensata. Tutta la materia è, in sostanza, luce.”

La materia non sarebbe altro che sintropia condensata!

La realtà è molto più fantasiosa e sorprendente di quanto siamo portati ad immaginare. Intraprendendo il percorso verso il nostro scopo e la nostra missione iniziamo ad imbatterci in fatti incredibili che richiedono una visione radicalmente

nuova della realtà. Le certezze di oggi non saranno le certezze di domani.

In questa ricerca di senso e significato possiamo apparire come dei pazzi o dei disadattati, a volte anche come dei ribelli o come persone al posto sbagliato che vedono le cose sempre in modo diverso. Ma come diceva Steve Jobs, laddove alcuni vedono la follia, lui vedeva il genio. Perché è proprio il pensare in modo diverso che porta al cambiamento e all'innovazione.

Jobs affrontò e curò la depressione raccogliendo la sfida della propria missione. Questo è l'atteggiamento che consente di uscire dal tunnel della disperazione e della depressione.