

Tracce di Sintropia nelle pratiche che portano alla Felicità

Maurizia Mancini¹

Introduzione

Che rapporto c'è tra Sintropia e Felicità? È possibile sfruttare la sintropia per essere più felici? E quanto questo è importante non soltanto per l'individuo, ma per la società intera? In questo testo andremo a rispondere a queste domande e daremo occasione al lettore di sperimentare in prima persona se questo è possibile. Innanzitutto ci occuperemo brevemente di cosa si intende qui per felicità e che impatto abbia l'essere felici sulla vita dell'individuo e della comunità in cui si trova. Poi faremo un breve riassunto delle caratteristiche principali della sintropia e del loro rapporto con ciò che la scienza dice della felicità e di come nutrirla. Infine, individueremo un modo pratico per sfruttare i principi della sintropia per aumentare la nostra felicità attraverso un semplice esercizio.

Cos'è la felicità?

Il tema della felicità è caro all'uomo da sempre: protagonista di molte correnti filosofiche antiche di tutto il mondo, è stato definito in termini diversi nelle varie epoche e culture. A volte l'attenzione è stata messa più su una felicità collettiva, a volte più individuale, ma si è sempre tentato di massimizzare lo stato di benessere dell'essere umano. Si possono considerare due filoni che, grossolanamente, descrivono i due principali approcci alla felicità dell'individuo che l'essere umano ha sposato nel corso del tempo. Li prendiamo in prestito dalla filosofia greca, anche perché essa li ha definiti con puntualità ed ha avuto un forte impatto su come il tema è stato poi trattato scientificamente in epoca contemporanea.

Le due accezioni di felicità sono principalmente:

- **la felicità a breve termine (edonistica)**, cioè la soddisfazione di un bisogno o di un desiderio nell'immediato, o ancora più precisamente la ricerca della massimizzazione

¹ info@mauriziamancini.com – www.mauriziamancini.com

del piacere (vedi la scuola cirenaica di Aristippo) o dell'assenza di dolore (scuola epicurea)

- **la felicità a lungo termine (eudaimonica)**, cioè per dirla con Aristotele, la realizzazione massima della propria natura, o con Socrate, il risultato di un comportamento razionale indirizzato alla virtù. In entrambi i casi, viene vista come la realizzazione del bene che è presente nell'essere umano.²

Oggigiorno la felicità viene studiata principalmente da ricercatori di psicologia positiva (cioè quel ramo della ricerca psicologica che si occupa di come si struttura il benessere personale e la qualità della vita), di antropologia e sociologia. Sta però diventando un tema importante anche per chi si occupa di economia, dato che l'impatto della felicità sull'economia di un paese sta diventando sempre più evidente.³

Ciononostante anche oggi le definizioni di felicità, pure in ambito scientifico, non sono omogenee. La definizione che a parere mio e di molti studiosi è la più equilibrata e completa è questa, che riprendo dalla ricercatrice di psicologia positiva Sonja Lyubomirsky:

“l'esperienza di gioia, contentezza o benessere positivo, combinata con la sensazione che la propria vita sia buona, significativa e utile”.

Questa definizione ci dà un'idea di felicità che comprende sia uno stato presente di benessere, sia l'idea che la propria vita abbia un senso, si stia quindi realizzando al meglio la propria natura.

A cosa “serve” essere felici?

Ora che abbiamo chiarezza su cosa intendiamo qui con “Felicità”, possiamo dire che è stato dimostrato scientificamente che essere felici rende più produttivi al lavoro, fa avere più successo nei vari ambiti della vita (portando a matrimoni più duraturi, relazioni di amicizia più soddisfacenti, una migliore carriera e situazione finanziaria, una migliore salute), diminuisce lo stress e rinforza il sistema immunitario. Rende anche più longevi, fa sentire meno il dolore, fa risolvere meglio i problemi e avere più fiducia negli altri, oltre

² Uchida, Y., & Ogihara, Y. (2012). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 354- 369. doi:10.5502/ijw.v2.i4.5

³ Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (eds.) (2012, 2015, 2016, 2017). *World happiness report*. The Earth Institute, Columbia University, New York, USA.

che gestire meglio le tue emozioni. Infine, essere felici è contagioso e porta anche ad una maggiore felicità delle persone che incontri.⁴

Insomma, essere felici è un'ottima idea, sia per il tuo benessere, sia per quello della collettività. Per questo dedico la mia vita sia a nutrire quotidianamente la mia felicità, sia a condividere con più persone possibile gli strumenti più efficaci per poterla riscoprire da subito e vivere felici a lungo termine. Un mondo di persone felice non solo è possibile e auspicabile, ma ci stiamo lavorando.

Sintropia e felicità

Cosa c'entra la sintropia con tutto questo?

Per conoscere meglio cosa si intende con Sintropia, rimando il lettore agli altri interventi che può trovare all'interno della *Conferenza Permanente su Energia Vitale, Sintropia e Risonanza*, di cui questo scritto fa parte.⁵ Negli altri interventi potrà approfondire maggiormente il concetto di sintropia e di altre sue applicazioni pratiche. Qui ci limitiamo a riassumere alcune caratteristiche davvero sorprendenti di questa forza che, in determinate condizioni, descrive la naturale tendenza dell'energia a convergere e a creare complessità, differenziazione e strutture.

Ad esempio la Sintropia:

- funziona dal futuro al passato
- agisce unicamente su sistemi viventi
- tende a portare ordine e armonia

Ora teniamo a mente queste caratteristiche mentre elenchiamo i principali modi per nutrire la propria felicità.

I pilastri della felicità e gli allenamenti alla felicità visti in chiave sintropica.

1. autonomia
2. padronanza ambientale
3. crescita personale
4. relazioni di qualità

⁴ Per una bibliografia specifica degli studi scientifici a supporto di queste tesi vedi il mio libro "Le Persone Felici Esistono", in pubblicazione nel 2021

⁵ www.sintropia.it e www.syntropy.org

5. accettazione di sé
6. conoscere gli scopi della propria vita
7. accesso allo stato di Flusso⁶

I propri pilastri della felicità vengono nutriti da una serie di abitudini ed esercizi che vanno ad accrescere la forza di più pilastri contemporaneamente. Consideriamoli come i migliori “allenamenti alla felicità” a nostra disposizione ad oggi.

Fatta eccezione per quelle strategie di base necessarie a fornire alla persona la soddisfazione di bisogno primari di sopravvivenza, gli allenamenti alla felicità sono buone pratiche, strumenti e abitudini che vengono personalizzate sulle esigenze del singolo, ma che si concentrano su:

- **la liberazione da blocchi**, credenze, impressioni e autosabotaggi che disperdono e distolgono l’attenzione e l’energia da ciò che veramente si vorrebbe e ci donerebbe benessere e significato a lungo termine. In questo contesto, possiamo considerare queste pratiche come rivolte alla diminuzione dell’entropia interiore.
- **il conoscere sé stessi e fare chiarezza su ciò che si vuole**. Questo può essere letto come una concentrazione dell’energia su sé stessi e il proprio mondo interiore, prima di poter creare strutture esterne o accrescerne la complessità. Si tratta di rivolgere le proprie attenzioni ed energie all’interno, proprio dove si originano la nostra percezione del mondo e le nostre azioni.
- **il vivere relazioni soddisfacenti**, favorendo le capacità sociali e la comunicazione sana e intima con partner, amici e parenti. Per fare questo vengono apprese, potenziate e personalizzate alcune abilità relazionali che coinvolgono profondamente la sfera emotiva ed intuitiva della persona e che sono rivolte ad aumentare intimità, armonia e struttura nella propria rete sociale. L’impatto della rete sociale sulla felicità individuale (e viceversa) è un esempio quasi letterale di sintropia al lavoro. Tutti abbiamo esperienza di quanto la presenza di caratteristiche sintropiche in una qualsiasi relazione facciano la differenza. L’armonia è un elemento determinante anche nel realizzare qualsiasi cosa di concreto con altre persone, a prescindere dalla natura delle relazioni. Inoltre, tutti abbiamo esperienza che in un gruppo più è complesso il compito, più

⁶ È molto interessante notare che ciò che è dimostrato essere in grado di nutrire questi pilastri sia in accordo con i precetti e le pratiche antiche riservate ai mistici delle varie religioni del mondo. Le pratiche a cui mi riferisco sono rivolte a dare al praticante un’esperienza diretta del contatto col divino/l’infinito/la verità. Gli esercizi e gli strumenti più efficaci per nutrire i pilastri della felicità partono, invece, dall’applicazione di ciò che è dimostrato essere efficace per migliorare il proprio benessere e trovare un senso alla propria vita. Ma le somiglianze sono notevoli e, cosa ancora più interessante per noi qui, sono tutte di natura sintropica.

concentrazione e struttura sono fondamentali affinché si riesca. Ogni rete sociale umana è un evidente gioco di entropia e sintropia.

- **il coltivare gentilezza, empatia e compassione**,⁷ che sono tre capacità fortemente correlate alla felicità personale (e in grado di nutrire la maggior parte dei pilastri). È strabiliante quanto gli aspetti anatomici coinvolti nel provare empatia e compassione e nell'agire con gentilezza coincidano con le parti di noi che pare siano in grado di percepire la sintropia. Pensiamo ad esempio al nervo vago che è ampiamente coinvolto da stati emotivi di empatia e compassione⁸ e che è anche responsabile della regolazione del battito cardiaco, fondamentale negli esperimenti sulla sintropia come descritto anche nel testo “Esperimenti sull’Energia Vitale e la Retrocausalità” di Antonella Vannini.⁹
- **il coltivare la presenza di Sé e la capacità di stare nel Flusso**, attraverso pratiche di meditazione, di sviluppo della creatività e di presenza.¹⁰ La definizione stessa di Flusso contiene aspetti letteralmente sintropici: si tratta di essere completamente assorbiti in una attività, essere quindi concentrati e in uno stato di piacevole armonia con ciò che sta accadendo.
- **il saper perdonare**. La capacità di lasciare andare il passato ha effetti benefici sulla salute fisica, sulle relazioni, sull'autostima e molto altro.¹¹ Letto in chiave sintropica, perdonare significa liberarsi dagli effetti entropici che gli episodi passati possono avere sul nostro presente, facendoci disperdere energia, occupando pensieri e stimolando emozioni spiacevoli. Perdonare è quindi una diminuzione dell'entropia interiore.
- **avere fiducia in sé, negli altri e nel mondo**. La fiducia è un fattore fondamentale per la felicità del singolo (è correlata ad un bel rilascio di ossitocina nell'immediato e sostiene relazioni migliori a lungo termine), ma è ancora più importante per l'efficacia

⁷ Bernhardt, B. C., & Singer, T. (2012). The neural basis of empathy. *Annual Review of Neuroscience*, 35, 1-23. doi:10.1146/annurev-neuro-062111-150536 Bartz, J. A., Zaki, J., Bolger, N., & Ochsner, K. N. (2011). Social effects of oxytocin in humans: Context and person matter. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(301–309).

doi:10.1016/j.tics.2011.05.002

⁸ Stellar, J. E., Cohen, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2015). Affective and physiological responses to the suffering of others: compassion and vagal activity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(4), 572-585.

⁹ <http://www.sintropia.it/journal/english/2020-it-03.pdf>

¹⁰ Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

¹¹ Worthington Jr., E.L., Scherer, M. (2004). Forgiveness is an Emotion-Focused Coping Strategy That Can Reduce Health Risks and Promote Health Resilience: Theory, Review, and Hypotheses. *Psychology and Health*, 19(3), 385-405.

di un qualsiasi gruppo.¹² Questo è forse l'aspetto in cui la Sintropia appare meno evidentemente coinvolta. Eppure la fiducia è tale solo se si lascia spazio al futuro di accadere, aspettandosi che accada qualcosa che accresca armonia e benessere. Dove c'è fiducia, quindi, c'è più spazio affinché la sintropia possa manifestarsi, cioè che Supercause armoniche future creino più facilmente i propri "pre-effetti" senza il contrasto di movimenti entropici dal passato.

Abbiamo visto, quindi, che chi vuole davvero agire sulla propria felicità si trova ad incontrare aspetti sintropici praticamente in qualsiasi pratica o strumento. Essendo la Sintropia tipica dei sistemi viventi, si può anche dire che l'essere umano è tanto più felice quanto più favorisce in sé e negli altri la vita, l'armonia, la collaborazione, la Sintropia.

Ciononostante, sebbene abbiamo visto quanto la felicità sia da perseguire sia come individuo che come comunità intera, molti non sono pronti a dare priorità alla propria felicità o di quella dei gruppi di cui fa parte.

Solitamente questo accade per tre ragioni. La prima è un'idea di felicità come di un concetto astratto o effimero, uno stato passeggero che passa e che quindi non ha senso perseguire. Spero in questo mio testo di aver reso un po' giustizia alla reale natura di questo concetto, che è decisamente concreto e impatta la vita delle persone a lungo termine, incidendo anche sulla durata e la qualità della vita in generale.

La seconda ragione per cui non ci si occupa della propria felicità, quando si è messi davanti alla possibilità e agli strumenti per farlo è la paura del cambiamento. La nostra mente tende a voler rimanere nel conosciuto, seppur spiacevole, perché in un cambiamento sostanziale come "vivere una vita felice" c'è in gioco la propria identità: i propri dolori e difetti, a cui siamo segretamente tanto affezionati, fanno parte di quello che crediamo essere "io". C'è spesso una forte paura di non riconoscersi più senza quei "problemi" a cui abbiamo dedicato anni di pensieri e sofferenze.

In questo, la Sintropia può esserci di aiuto perché, per sua natura, ci permette di "buttare il cuore oltre l'ostacolo" in quanto, per il principio secondo il quale le Supercause creano i propri "pre-effetti" a ritroso nel tempo, per una Supercausa l'ostacolo è già passato per definizione.

La terza ragione è che si crede che ci siano cose più importanti della felicità a cui dedicarsi. Il che è molto ironico, in quanto attraverso una breve indagine sul perché siano cose così importanti di cui occuparsi, emerge sempre che la persona crede produrranno maggiore

¹² <https://www.td.org/magazines/td-magazine/the-science-behind-building-a-culture-of-trust>

benessere (o minor disagio) per sé o per altri o diano senso alla propria vita. Quindi, se rivedi la definizione che ne abbiamo dato, più felicità.

Ecco che, quindi, se non ti senti ancora pronto a dare la priorità alla tua felicità, la Sintropia può permetterti di far emergere, oppure anche andare oltre a ciò che non è altro che un blocco.

Prova a fare questo esperimento.

Piccolo esperimento di sintropia personale

Delle cose che hai letto qui sopra a proposito della felicità, sicuramente c'è qualcosa che ti è rimasto più impresso nella mente. Potrebbe essere uno dei pilastri, oppure una delle caratteristiche dei miei allenamenti alla felicità.

Prendi un foglio e una penna. Immaginati in un futuro in cui hai sviluppato al meglio l'abilità o il pilastro che ti ha colpito. Non importa che tu sappia come ci sei arrivato. Immaginati in una scena concreta di questo futuro. Osserva e descrivi la scena, rispondendo anche a queste domande: come sei tu? In che ambiente ti trovi? Cosa c'è intorno a te? Cosa ti fa capire in quella scena che hai sviluppato al meglio quella abilità/pilastro? Ora ad occhi chiusi, immergiti in quella scena come se fossi lì e la stessi vivendo in prima persona, in quel presente. Datti il tempo di percepirne i dettagli. Se in questo processo provi qualcosa di spiacevole, o se non ti riesci a concentrare, probabilmente stai sentendo il blocco che ad ora ti impedisce di realizzare quella possibilità che stai percependo. In quel caso sospendi qui l'esperimento e annota le sensazioni, che potranno esserti utili quando vorrai individuare e superare l'eventuale blocco o che ti indicano la strada da seguire se hai già gli strumenti per liberartene. Se invece le sensazioni sono piacevoli e riesci a percepire la scena vividamente, ispirando raccogli la scena in te ed espirando voltati come a lanciare i "semi" di quella realtà nel suo passato, costituito dal tuo presente (e il tuo passato) attuale.

Facendo questo piccolo esperimento stai facendo un atto simbolico in cui "incarni" simbolicamente la Supercausa che desideri, cioè un momento per te significativo in cui tu hai sviluppato al meglio quella abilità o quel pilastro. Attraverso un atto simbolico intenzionale agisci come una Supercausa che attiva consapevolmente i "pre-effetti" che la precedono. Si tratta di un atto simbolico potente, in grado di allineare te stesso a quello specifico obiettivo utilizzando un metodo illogico dal punto di vista razionale, ma perfettamente comprensibile a quella parte di te che, anziché ragionare secondo cause ed effetti, percepisce sintropicamente la vita (felice) che ti aspetta.

Sarò felice di conoscere i risultati di questo tuo esperimento se vorrai condividerli con me inviando una mail a info@mauriziamancini.com