

Corpo e mente



JESSIE CASSON (GETTY)

PSICOLOGIA

Smettiamola di sentirci al centro di tutto

Arthur C. Brooks, *The Atlantic*, Stati Uniti

L'ossessione per l'autostima e il successo ci rende ansiosi e infelici. La strada migliore verso una vita serena passa invece dalla consapevolezza della propria insignificanza

All'inizio della mia carriera accademica notai che uno dei corsi più frequentati del campus era "introduzione all'astronomia". Tutti lo adoravano, soprattutto chi non studiava materie scientifiche. Chiesi a una di loro, studente di economia, perché le piacesse tanto l'astronomia. Non parlò di stelle, ma disse qualcosa di molto forte sull'esistenza terrena: "Quando entro in aula di solito sono molto stressata. Ma novanta minuti dopo mi sento sollevata, perché so di essere solo un granello su un altro granello".

Stava esprimendo una verità filosofica profonda. Spesso pensiamo che, per essere più felici dobbiamo diventare più grandi ai nostri occhi e a quelli degli altri. Ma è un'illusione. Per ottenere una buona pro-

spettiva sulla vita e la pace che desideriamo, quello di cui abbiamo davvero bisogno è diventare più piccoli rispetto a tutto e a tutti. Quando sperimentiamo la nostra infinitesimalità, impariamo a vedere la vita nelle giuste proporzioni. Possiamo rilassarci riconoscendo di non essere sotto lo sguardo o il giudizio di nessuno, e godere di un universo magnifico senza rovinarlo con l'egocentrismo e le nostre preoccupazioni meschine.

A meno che non si soffra di narcisismo patologico, chi è onesto con se stesso sa di non essere al centro della maggior parte delle cose della vita. Quasi sempre gli altri pensano a se stessi, e il mondo andrebbe avanti lo stesso anche senza di noi. Probabilmente i nostri pronipoti non sapranno il nostro nome. Eppure, quando non ci sforziamo di ammettere queste verità, ci illudiamo di essere sempre al centro dell'attenzione.

Questa fantasia autocelebrativa deriva quasi certamente dall'evoluzione: i nostri antenati, convinti di contare più degli altri, si impegnarono a scalare le gerarchie sociali. Questo continuo confronto aumentava la probabilità di trasmettere i

propri geni in un contesto competitivo di accoppiamento. Noi abbiamo ereditato le loro manie di grandezza.

Ma tutto questo ha un costo. Concentrarsi troppo su se stessi, nel tempo, rende infelici. Gli studi dimostrano che può trasformare anche le situazioni sociali e le attività quotidiane in esperienze spiacevoli o spaventose. L'egocentrismo riduce pure il piacere di svolgere attività che richiedono abilità complesse.

Anche il successo nella scalata sociale ha un prezzo. Studi sui babbuini selvatici hanno mostrato che i maschi di rango più alto hanno livelli più elevati di testosterone, ma anche di glucocorticoidi, un segnale di stress costante. Negli esseri umani, gli ormoni dello stress diminuiscono tra chi occupa posizioni importanti solo quando lo status diventa stabile. Personalmente, però, non conosco nessuno arrivato in cima che si senta davvero al sicuro.

Tutto questo può sembrare paradossale. Madre Natura ci spinge a fare qualcosa che ci rende infelici. E più siamo infelici, più continuiamo a farlo. Ma a Madre Natura non importa se siamo felici: le interessa solo che saliamo nella gerarchia e trasmettiamo i nostri geni. La felicità è un problema nostro, non suo.

Spesso per essere più felici bisogna opporsi alle proprie tendenze naturali, non assecondarle. Il mondo ci spinge continuamente a cercare di sembrare più grandi agli occhi degli altri e ai nostri. È su questo che si regge l'intero modello di business dei social media. Il segreto per trovare la felicità, invece, è diventare più piccoli. Ecco tre modi per riuscirci.

1. Provare meraviglia In passato ho citato il lavoro dello psicologo Dacher Keltner, dell'università di Berkeley, sul ruolo cruciale della meraviglia nella felicità, che lui definisce come "la sensazione di trovarsi di fronte a qualcosa di vasto che trascende la nostra comprensione del mondo". La meraviglia ci rende più felici perché ci rimpicciolisce: esattamente la sensazione che la studente di economia descriveva parlando del corso di astronomia. Ma ci sono molti modi per provare meraviglia oltre a osservare il cielo notturno con un telescopio. Keltner consiglia di passare del tempo nella natura, di godersi la grande musica e l'arte, di assistere ad atti di bellezza morale. Trovate ciò che vi lascia rapiti e senza parole, e capirete.

2. Cercare il divino Un tema ricorrente nelle grandi religioni è l'annientamento del sé attraverso la comunione con il divino. Le neuroscienze hanno svelato come funziona questo meccanismo. Lisa Miller della Columbia university, insieme ai suoi colleghi, ha mostrato che vivere esperienze spirituali riduce l'attività nel talamo mediale e nel caudato, regioni cerebrali che regolano l'elaborazione sensoriale ed emotiva. Questo permette di trascendere le preoccupazioni ordinarie e di rivolgere l'attenzione a questioni più profonde.

3. Servire gli altri in silenzio Donare aumenta il benessere, soprattutto quando si fa in modo anonimo, senza riflettori puntati sui propri gesti virtuosi. Uno studio del 2020 l'ha confermato osservando donatori anonimi di reni: i 114 partecipanti risultavano, in media, molto più felici della popolazione generale dopo aver aiutato uno sconosciuto. Non serve arrivare a donare un organo per beneficiare di questo effetto: basta offrire di più di sé senza aspettarsi riconoscimenti o ricompense. È così che si trascende davvero il proprio io.

Queste evidenze sul potere dell'abnegazione nel favorire la felicità possono sembrare una smentita di ciò che ci viene ripetuto da decenni sull'importanza dell'autostima. Un'alta autostima dà sensazioni piacevoli nel breve periodo, ma non aiuta davvero a costruire una vita piena e appagante nel tempo. Anzi, può alimentare il narcisismo, facendoci cadere di nuovo nell'illusione della nostra importanza e nel bisogno costante di sentirsi al centro di tutto. L'approccio opposto, cioè trovare pace e prospettiva nella propria piccolezza, è la via più solida verso un benessere duraturo.

Quindi arrendiamoci alla realtà della nostra piccolezza cosmica. La semplice verità è che siamo un granello su un granello. Un adorabile granello, amato da pochi altri. Che bella vita. ♦ *svb*



Arthur C. Brooks è uno scrittore e accademico statunitense. È l'autore di *L'arte di vivere bene*, il terzo volume della collana di tascabili di Internazionale. Disponibile in edicola, nelle librerie online e su e-reader.

SALUTE MENTALE

Il crollo emotivo dopo le feste

Per molte persone il periodo natalizio è carico di attesa e di piacere, ma subito dopo può esserci un calo dell'umore. Questo fenomeno ha basi neurobiologiche e psicologiche, scrive **The Conversation**. Durante le feste aumentano i livelli di dopamina e di ossitocina e il ritorno alla normalità può farci sentire apatici o demotivati. Per stare meglio è utile riconoscere le situazioni emotivamente faticose e stabilire dei limiti; tornare a una routine regolare; esporsi alla luce naturale e pianificare attività piacevoli.



SOT (GETTY)

ATTIVITÀ FISICA

Tai chi contro l'insonnia



WANG ZHAO (AFP/GETTY)

Secondo una ricerca della facoltà di medicina dell'università di Hong Kong praticare il tai chi con costanza può migliorare i problemi di sonno quanto un percorso di terapia cognitivo-comportamentale per l'insonnia (Cbt-i). Lo studio, scrive **Bloomberg**, ha coinvolto più di 200 persone sopra i 50 anni con insonnia cronica. Dopo 15 mesi, quelle che praticavano il tai chi hanno sperimentato miglioramenti quasi equivalenti a chi faceva terapia. Secondo i ricercatori il tai chi è un'alternativa promettente, soprattutto quando l'accesso alla terapia è limitato da costi troppo elevati o dalla mancanza di specialisti. Non richiede attrezzature, farmaci o prescrizioni, solo spazio e continuità. ♦

Vero o falso?

Stare al freddo fa ammalare

Falso. Anche se il freddo può aumentare la vulnerabilità alle infezioni perché affatica l'organismo e riduce lievemente le difese immunitarie, stare all'aperto al freddo non è la causa diretta di raffreddori e influenza. Il raffreddore è più comune in inverno soprattutto perché passiamo più tempo al chiuso, con una scarsa ventilazione e abbiamo contatti ravvicinati, condizioni ideali per la diffusione dei virus. "I virus

del raffreddore e dell'influenza raggiungono il picco in periodi diversi dell'inverno", afferma John Tregoning, professore di immunologia all'Imperial College London, nel Regno Unito. "Il rinovirus raggiunge il picco quando i bambini tornano a scuola e i germi si diffondono nelle aule piccole e poco areate. Il virus respiratorio sinciziale (Vrs), che colpisce gravemente anziani e neonati, di solito raggiunge il picco intorno

a Capodanno". In estate invece la trasmissione è leggermente ridotta, ma questo è un fattore marginale. I dati della pandemia di covid mostrano chiaramente quanto continuo le interazioni umane: durante i lockdown molti virus stagionali sono quasi scomparsi, e un ceppo influenzale si è addirittura estinto. La protezione più efficace contro i virus stagionali come influenza e Vrs resta la vaccinazione. **The Guardian**