

PERFECT DAYS Alcune sequenze dal film di Wim Wenders. Protagonista è Hirayama, pulitore di bagni pubblici a Tokyo, un uomo felice che ha uno sguardo di dolcezza sul mondo. Ogni giorno va al lavoro - tra i più umili e socialmente disprezzati - con il sorriso e lo svolge con cura. Poi si lava e si rilassa alle terme. Nella minuscola casa da single, prima di dormire legge un buon libro. Pagina a lato: osservare e fotografare gli alberi al parco è per Hirayama (qui con la nipote Niko) fonte di gioia.



natural
WELLNESS

Perché sei (s)contenta?

L'insoddisfazione è una spinta innata e ancestrale a fare di più e meglio, secondo la scienza. Ma spesso diventa motivo di sfiducia e infelicità. Flaminia Nucci, psicoanalista junghiana, spiega come lasciare andare ciò che non va, vedere il lato buono di ogni cosa, cogliere le opportunità

di MANUELA STEFANI

Quel "ma" e quei "se" che si intrufolano nei nostri pensieri a tradimento. Quella sufficienza stracchiata che ci diamo quando siamo in vena di bilanci. Quella sensazione di infelicità che balena nella nostra mente e lascia una scia perché tutto all'improvviso appare meno bello, meno soddisfacente, meno buono.

Eppure, fare le vittime non ci appartiene. Al contrario lavoriamo su noi stessi e coltiviamo la positività per essere equilibrati, consapevoli e sereni. E allora perché siamo sempre un po' scontenti?

NATI INQUIETI

«In noi esiste una predisposizione alla scontentezza», scrivono Edoardo Boncinelli, tra i più celebrati genetisti italiani, e Marco Furio Ferrario, filosofo, in *L'animale inquieto* (vedi box qui a destra). «Gli esseri umani non chiedono tanto, chiedono di più. In quel "di più" si annida la ragione profonda della tipica inquietudine

umana, alla perenne ricerca di qualcosa di ulteriore».

Dunque la scontentezza non è un problema attuale né tantomeno solo nostro, ma attraversa l'intera vicenda umana, fin da quando il genere Homo è comparso sulla Terra circa 3 milioni di anni fa. Gli scienziati lo attribuiscono merito più che demerito perché la considerano la molla che ha spinto i nostri lontani progenitori in avanti verso progresso e cambiamento. In altre parole la scontentezza è stata un pungolo nella biologia, nell'evoluzione e nella storia: a partire da quando la nostra specie si è dovuta ritagliare il proprio posto sul

planeta contendendolo ad animali più forti e numerosi, nelle diverse ondate migratorie che l'hanno portata fuori dal Corno d'Africa alla conquista di nuove terre, nell'impostazione delle prime forme di convivenza, nel passaggio dalle società nomadi a quelle stanziali, nell'elaborazione di forme più efficaci di difesa dai pericoli, di cooperazione e di sviluppo fino alle conquiste dei tempi più recenti.

OMBRE E LUCI

Tutto bene quindi? Sì e no, perché la scontentezza alla lunga può diventare distruttiva. E la storia lo dimostra. «Per noi occidentali è un atteggiamento mentale», dice Flaminia Nucci, psicoanalista junghiana a Milano, «che ci contraddistingue da sempre. Si manifesta nella nostra tendenza all'azione. Pensiamo agli esploratori del Vecchio Mondo: se Marco Polo, Magellano o Cristoforo Colombo non avessero covato il germe della scontentezza, non si sarebbero avventurati verso l'ignoto nella speranza di scoprire territori sconosciuti



L'animale inquieto di Edoardo Boncinelli e Marco F. Ferrario (Il Saggiatore, 2024) è un saggio di oltre 400 pagine sulla tensione da sempre e per sempre radicata nell'uomo ad avere qualcosa di più.



e nuove risorse. Ma poiché ogni luce proietta un'ombra, la cultura occidentale, artefice di molti progressi nella storia dell'umanità, ha finito per diventare distruttiva: ha prodotto anche povertà, sfruttamento, guerre.

FRUSTRAZIONI

«Possiamo distinguere quattro principali motivi di scontentezza personale», spiega Nacci. «Il primo è la ricerca della felicità fuori da sé: nelle cose e negli altri. Noi occidentali faticiamo a capire che ognuno è responsabile della propria esistenza. Tendiamo ad addossarne l'onere al prossimo, al quale chiediamo, che ne siamo consapevoli o no, di farci felici. Ma per quanto generoso o volenteroso il nostro prossimo sia, non è il nostro specchio e dunque non sarà in grado di darci ciò di cui abbiamo realmente bisogno».

Il secondo motivo sta nell'eccessivo attaccamento alle cose e alle persone. Stentando a comprendere che tutto va e viene, passa, si trasforma, noi non lasciamo ▶

Respira e sentiti felice

Non è un caso che tutte le pratiche volte a farci entrare in connessione profonda con la nostra anima – yoga, meditazione, mindfulness, ignosi, viaggi sciamanici – siano basate sul respiro: una funzione involontaria che diamo per scontata e che invece è fondamentale perché immette energia vitale nel nostro organismo (incameriamo ossigeno ed espelliamo anidride carbonica) e che può essere guidata a nostro vantaggio, per esempio per portare rilassamento e aumentare l'energia. «Lo yoga lavora sulla coordinazione tra movimento e respiro, individuando tre tipi di respirazione: addominale, toracica e clavicolare», dice Sara Casassa, insegnante diplomata della Federazione Italiana Yoga e trainer dello Spine Yoga Center di Padova. «Quando vogliamo rilassarci, possiamo praticare

quella addominale, che assumiamo in modo spontaneo durante il riposo notturno. Il diaframma, il muscolo che separa la cavità addominale da quella toracica, si abbassa nell'inspirazione e si appiattisce nell'espirazione, con un movimento leggero del ventre. Il ritmo rallenta, mandando un segnale di rilassamento al nostro sistema nervoso. Con la respirazione toracica, inspirando abbassiamo il diaframma, espandiamo la gabbia toracica grazie ai suoi muscoli e incameriamo più energia. La respirazione clavicolare è una respirazione alta, percepita dall'alzarsi e abbassarsi delle clavicole, utilizzata a riposo. Ma è una respirazione corta, che dà scarsa ossigenazione». Se ci rendiamo conto che è l'unica che usiamo, è il primo campanello d'allarme di uno stato ansioso, di paura o di dolore.

GESTI DI QUOTIDIANA GENTILEZZA Hirayama durante l'accurata pulizia di una toilette scova un foglio su cui un fruitore sconosciuto ha iniziato una partita a tris e si diverte a giocare. In un parco aiuta un bambino a ritrovare la mamma. Gira per Tokyo in bici con Niko, nipote adolescente in fuga dalla famiglia benestante e oppressiva da cui anche Hirayama proviene.



andare mai niente. Invece il vuoto permette al nuovo di arrivare: altre cose e persone possono entrare nella nostra vita, ma solo quando abbiamo lasciato andare quello "vecchio" e abbiamo lo spazio per accoglierle.

«Poi c'è l'ansia di perdere ciò che abbiamo: la gioventù, la bellezza, le persone, il tempo», dice ancora l'esperta. «Ciò che non perdiamo si trasforma e diventa altro». Pensiamo all'amore, per esempio, che nasce in un modo ed evolve diversamente. O ai figli, prima bambini dipendenti in tutto da noi e poi frecce scoccate dal nostro arco che volano lontane.

Infine c'è l'incapacità di accettare la libertà altrui. «Raramente lasciamo liberi gli altri di essere ciò che sono o di diventare ciò che desiderano. Controdiamo, manipoliamo, pretendiamo, magari senza accorgercene. E i social oggi ci aiutano, contribuendo ad azzerare la libertà

nei rapporti interpersonali», continua Nucci. «Ciò scontenta tutti: controllori e controllati». E allontana le persone, a volte senza ritorno.

LA CURA

La buona notizia è che esiste un approccio positivo alla scontentezza personale che ne massimizza i vantaggi e minimizza gli svantaggi. Non si impara in un giorno, ma è il punto di arrivo di un percorso che ci fa imparare a contare più su di noi che sugli altri. E ci insegna a concentrarci sulla nostra vita interiore. Gli

specialisti direbbero che questo percorso sposta il nostro focus dal "fuori" al "dentro", dagli altri a noi.

La sua sorgente è la gratitudine. La scontentezza può soffocarla, impedendoci di essere grati per chi siamo e per ciò che abbiamo: per i doni che la vita ci offre e per il nostro presente, così com'è. «La gratitudine bilancia l'ansia della perdita ed è quanto di più lontano ci sia dal controllo», dice Flaminia Nucci. «Nella mania di controllo e di conservazione che ci tiene in scacco, non solo rischiamo di perdere la felicità ma anche, in ultima analisi, i doni di cui disponiamo. È facilmente intuibile che, per contro la sua volontà, una persona scontenta, ansiosa o sospettosa contamina le situazioni e le relazioni che vive».

Una volta che avremo fatto il primo passo in direzione di questo orientamento che promuove una connessione più intima e profonda con noi stessi, il resto verrà di conseguenza. Probabilmente saremo capaci di lasciare libertà agli altri, rendendo meno infelice la loro vita e anche la nostra. Probabilmente riusciremo anche a stare nel presente, resistendo, come scrivono Boncinelli e Ferrario, "a quel fiume in piena che è l'estensione del dominio spazio-temporale". Non dobbiamo rifiutare i doni della memoria e della previsione che l'evoluzione ci ha consegnato, ma piuttosto usarli con moderazione, lasciando il giusto spazio anche al nostro istinto a vivere attimo per attimo come quando eravamo bambini. Un formidabile aiuto può venire dalla contemplazione della natura che con la sua bellezza ci insegna la pace e la poesia. E ci fa felici. 🍃



Come se fosse il mondo (Robin ed., 16 euro) è il nuovo romanzo della psicanalista Flaminia Nucci.

TRE ESERCIZI YOGA Per scacciare il malumore

Al mattino al risveglio e/o anche la sera prima di coricarti, fai questi semplici esercizi.

1. Seduta a terra, stendi le gambe davanti a te. Gradualmente mobilita tutte le articolazioni ruotando le caviglie, flettendo e ruotando le ginocchia, aprendo una alla volta le anche e infine incrociando le gambe. Se le cosce non toccano terra, siediti su un supporto (per esempio un cuscino).
2. Afferra le caviglie con entrambe le mani e mobilizza la colonna vertebrale: inarcandoti in avanti ispira, incurvandoti all'indietro espira.
3. Aggiungi leggere torsioni del busto, ponendo la mano sinistra sul ginocchio destro e mantenendo il braccio destro dietro il bacino in appoggio. Parti ispirando, espira mentre esegui la torsione, ispira quando torni al centro. Ripeti dalla parte opposta.