

3

BREVE STORIA DELL'INFELICITÀ

È POSSIBILE CALCOLARE LA FELICITÀ?

In questo capitolo ti racconterò brevemente la Storia dell'Infelicità in modo che tu possa capire meglio perché la moltitudine di noi oggi assomiglia più ad un gigantesco gruppo di animali addomesticati. Questi primi capitoli sono essenziali per capire la differenza tra “fare esercizi” e usare il Movimento come “strumento per trasformare la tua vita” in modo definitivo.

Fare esercizi può aiutarti nel breve periodo, ma appena smetterai, la vecchia versione di te, quella che non ti piace, tornerà a bussare alla porta. Non basta.

Ti è mai capitato di allenare la flessibilità o la forza e di ottenere dei buoni o addirittura ottimi risultati?

Poi hai smesso per qualche settimana per i motivi più disparati e... sei tornato al punto di partenza, vero? Forse anche un pelo peggio?

Questo accade a chiunque si dedica all'esercizio fisico senza cambiare le sue credenze limitanti, abbandonare le abitudini viziose e imparare a calmare la mente.

Chi lavora anche sulle proprie credenze limitanti e le rimette in gioco, troverà la via per fare il percorso una volta sola e ottenere risultati definitivi.

Ma da dove arrivano queste credenze limitanti?

Per scoprirlo, continuiamo il nostro viaggio di scoperta. Stavolta facciamo un salto indietro nel tempo e ripercorriamo la Storia dell'uomo e del suo ardente desiderio di felicità.

Tutti noi cerchiamo risposte per la nostra felicità.

Sono sicuro che anche tu ti sia chiesto almeno una volta: “Come posso essere più felice?”.

A me piace ricordarmi questa frase, che spesso i Rapper mettono in rima, *“La mia più grande paura non è morire ma NON vivere”*.

Ma è possibile capire se stiamo sopravvivendo o vivendo a pieno? È possibile calcolare la propria felicità?

Forse non lo sai e la notizia ti sorprenderà, ma la felicità è oggetto di studi scientifici e molti neuroscienziati stanno cercando di poterla... “pesare”, darle una dimensione, una consistenza, un valore. A dirla tutta, la ricerca scientifica sulla felicità è in atto solo da poche decine di anni e per questo sappiamo ancora molto poco a riguardo. Non c'è ancora una teoria definitiva o unica. Esistono diverse correnti di pensiero, ma tutte sono d'accordo su alcuni punti:

- La felicità è soggettiva
- La felicità è concepita per trovarsi entro un certo range
- La felicità dipende da fattori interni e non esterni a noi

LA FELICITÀ È SOGGETTIVA

La felicità non dipende da condizioni oggettive di ricchezza, ma piuttosto dipende dal rapporto tra le condizioni oggettive e le nostre aspettative soggettive.

Tradotto in altri termini:

Se vuoi una Ferrari e hai una Ferrari, sei felice.

Se vuoi una Ferrari e hai una Panda, non sei felice.

Ma se vuoi una Panda e hai una Panda, sei felice.

Oppure:

Se vuoi fare la spaccata sagittale e sai fare la spaccata sagittale, sei felice.

Se vuoi fare la spaccata sagittale e ti tocchi “solo” la punta dei piedi, non sei felice.

Se vuoi toccare la punta dei piedi e ti tocchi la punta dei piedi, sei felice.

Quando le condizioni di vita migliorano, le aspettative aumentano. Per questo ciò che ci faceva felici l'anno scorso non lo farà più quest'anno. Se quest'anno hai toccato la punta dei piedi, l'hanno prossimo vorrai fare la spaccata.

Viceversa, se le mie condizioni di vita peggiorano, le mie aspettative si abbassano.

Se il tuo obiettivo a inizio anno era fare lo squat con 2 volte il tuo peso corporeo ma a un certo punto ti sei infortunato ad un ginocchio, non appena ritornerai in palestra ti accontenterai anche di fare 1,8 del tuo peso corporeo.

Quando basiamo costantemente la nostra felicità sul confronto tra ciò che abbiamo e ciò che vorremmo avere, entriamo in quella che si chiama “dipendenza da obiettivi”, ed è una dipendenza molto rischiosa,