

Giuseppe Cloza



ZERO PENSIERI

10 passi per tornare a quando
il futuro era semplice

 GIUNTI

ZERØ
PENSIERI

Grafica di copertina: Piero Sisti
illustrazione di copertina: ©stockadobe.com

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9791223202463

Prima edizione digitale: giugno 2024



PRO.DIGI **GIUNTI**
FESTINA LENTE

Giuseppe Cloza

ZERO PENSIERI

10 passi per tornare a quando
il futuro era semplice

 GIUNTI

Introduzione

Se siete un po' come me, avrete anche voi un sacco di pensieri che vi frullano in testa e che vi trascinate dietro dalla mattina alla sera (e spesso anche di notte):

- il lavoro, il manager da strozzare, le riunioni con il Power Point e i corsi di formazione obbligatoria online, che sembra si riproducano come conigli;
- poi la famiglia, i figli adolescenti che si comportano tipo la bambina de *Lesorcista* quando le tirano l'acqua santa, e poi camminano sui muri quando li inseguite per fare i compiti;
- il bambino che si ammala solo di sabato quando il pediatra non c'è, e tanto anche se c'era non veniva mica a casa, la sorellina che si ammala un'ora prima di partire per la settimana bianca (tutto già prenotato e pagato);
- l'orda di messaggi a cui rispondere, con le notifiche che squittiscono anche di notte, comprese quelle del gruppo delle mamme di classe della bimba (quella malata), che stanno organizzando dodici compleanni, tre pic-nic, una petizione contro la mancanza di carta igienica nei bagni e i compiti a casa che sono troppi perché i bambini – si sa – devono andare a danza, calcetto, tennis, padel, nuoto, surf, deltaplano... e poi organizzano la cena di fine anno nell'agriturismo a 80 chilometri da casa;

- poi ci sono la cena aziendale degli auguri e i messaggi di auguri con i video divertenti che intasano la memoria del cellulare;
- e le riunioni di condominio con i condòmini puntigliosi che si lamentano per otto ore citando tutti i 63 articoli del regolamento di condominio, compreso quello sul colore e le dimensioni massime dei gerani in terrazza;
- la permalosa segretaria del dottore che vi dà l'appuntamento fra sei mesi; le bollette (prima da decifrare e poi da pagare), le vacanze in arrivo che vi stressano, la compagnia delle vacanze che vi stressa anche di più, il dilemma su quale foto della cenetta postare;
- le 97 password di primo e secondo livello necessarie a sopravvivere, che però avete dimenticato (e avete dimenticato anche dove avete nascosto il foglio su cui le avevate segnate a prova di ladro in forma di enigmi e indovinelli, che tanto poi me le ricordo benissimo, ma quando dopo sei ore di ricerche ritrovate il foglio non ci capite più nulla. Come le domande di sicurezza cretine di quelle banche online che per recuperare la password ti chiedono qual è la vostra fiaba preferita e alla terza risposta sbagliata ti chiudono il conto);
- l'aggiornamento ogni tre giorni delle app (compresi Spid, Cie, Cns, firma digitale, QRcode e registro elettronico di classe che sennò i professori non ti ricevono), perché senza le app sei tagliato fuori dal mondo e senza il QRcode ormai non puoi neanche entrare in un bagno al bar;
- e poi le rate del Suv, l'abbonamento della palestra con personal trainer belloccio/a da rinnovare (cioè da rinnovare siete voi e l'abbonamento), i like sui social che non aumentano...

Pensare è una cosa che ci piace davvero un sacco: secondo alcune ricerche scientifiche passiamo in media il 50% del nostro tempo immersi nei pensieri. Nell'intervallo che rimane, o dormiamo (con i pensieri), oppure facciamo delle azioni sempre basate su quei pensieri.

Il problema è che la maggior parte di questi pensieri sono inutili (e molto spesso anche negativi). Funziona così: ci sono pensieri utili e pensieri inutili.

Ora, se pensate davvero che questo libro possa aiutarvi, lasciate perdere: sarebbe una delusione. Perché in genere non vogliamo cambiare. Voi sì?

Cioè, tutti diciamo che vogliamo cambiare, ma in realtà solo alle nostre condizioni. Ecco.

Vivere bene non sarebbe una cosa complicatissima: basterebbe cercare di azzerare i pensieri inutili, liberarsi il più possibile di questa zavorra. Zeropensieri, appunto.

Ma a noi le cose semplici non piacciono. Preferiamo incasinarci, ancor meglio se con le nostre mani. Così poi possiamo passare il resto del tempo a lamentarci, in genere degli altri. Che è notoriamente colpa loro.

Eppure, se digiti su internet “Come smettere di pensare troppo” esce una lista chilometrica di libri. Ormai c'è di tutto: ci sono psico-trattati di self-help, manuali del motivatore illuminato molto cool e molto correct, libri che partono da filosofie orientali con titoli evocativi. Poi c'è la categoria “parolacce”, con titoli accattivanti tipo: *Come pensare il ca**o che ti pare e mandare tutti affanc*lo*, o roba simile.

Un principio che comunque nella vita aiuta sempre. A giudicare dal numero di libri, sembra proprio che il tema del rovinarsi la vita pensando troppo sia piuttosto gettonato.

Io ne ho letti parecchi. In genere sono molto utili e interessanti, almeno per le prime 20 pagine. Le altre 350 non riesco mai a leggerle perché mi addormento (forse perché dopo un po' diventano leggermente ripetitivi). E poi ci sono i libri con gli esercizi. Quando l'autore ti fa il riepilogo con i punti e gli esercizi per casa. Non ce la faccio. La lista da riempire, gli scopi e i desideri, dimmi quali sono i dieci punti che vuoi cambiare... Praticamente devi pensare un sacco.

Con i tutorial, podcast, corsi online... anche se tenuti dal mental coach con sguardo magnetico, non mi è mai andata molto meglio: al novantesimo minuto mi addormento, oppure ho più pensieri di prima.

Il problema è la mente. Non potrà mai trovare la soluzione e non potrà aiutarci a trovarla. Perché è lei stessa il problema. Cioè, non si può pensare di smettere di pensare, o controllare i pensieri attraverso il pensiero. Mi viene già il mal di testa. Con me non ha mai funzionato.

Così ho pensato (appunto): "Visto che con me quelle cose non funzionano, magari posso provare io a scrivere qualcosa". In pratica mi sono incastrato con le mie mani, come si diceva prima.

Ma non vi preoccupate: sono incasinato esattamente come voi. Quindi non ho la soluzione pronta e la lista degli esercizi (e neanche lo sguardo magnetico).

Il fatto è che, benché tanti pensieri siano inutili, lasciamo che si prendano un sacco di spazio. Gli consentiamo di guadagnare importanza e occupare, anzi rovinare il nostro quotidiano, soffocando i pensieri utili.

E poi i pensieri lavorano anche di notte, come i pappaveri.

Sono un po' come il lievito madre che gonfia e si ingigantisce. All'inizio sono minuscoli puntini, ma noi li lasciamo lì a fermentare e loro, zitti zitti, lievitano da soli e ci occupano tutto lo spazio che abbiamo in testa.

A questo punto è matematico che anche il futuro, impiasticciato di pensieri, diventi uno schifo complicato. Sì, perché i pensierini inutili hanno il brutto vizio di trasformarsi in preoccupazioni e complicazioni, che a loro volta si trasformano in ansia, aspettative e disagio; che fanno vivere male e commettere errori di valutazione e di comportamento, che creano conseguenze nefaste e ci fanno vivere ancora peggio. Una bella catena per allucchettarsi come il mitico mago Houdini. Solo che lui era un maestro; noi invece, a forza di giocare a "Ho tutto sotto controllo, e quando voglio mi libero in un attimo", ci rimaniamo incastrati a vita.

In pratica passiamo la metà del nostro tempo a creare una personale realtà basata sui pensieri inutili e l'altra metà a lamentarcene. Niente male davvero: siamo prigionieri dei pensieri. Crediamo di essere liberi, ma è un'illusione.

Così ho pensato (appunto...) che sarebbe davvero carino riuscire a semplificare il futuro. In modo che nel presente uno possa respirare.

Mi è tornato in mente quando ero piccolo e, dopo aver giocato a pallone o guardato i cartoni animati, a metà pomeriggio arrivava l'ora della merenda. Oppure quando a scuola suonava la campanella della ricreazione. E il pensiero più importante era: ci sarà pane e salame o pane, burro e marmellata? Il futuro era semplice e in genere anche piacevole. E il bello era che non ci si pensava prima. Cioè, non è che mentre

giocavo a pallone ai giardini ero oberato dai pensieri negativi, angosciato dal dubbio sulla merenda che avrei avuto.

A parte la merenda, sembra che oggi siamo sempre angosciati dal dopo.

E non solo gli adulti: anche i bambini sono sempre più ansiosi. Secondo alcuni studi, alla fine degli anni Ottanta un tipico bambino americano era mediamente più ansioso dei pazienti di psichiatria infantile degli anni Cinquanta. Chissà oggi come siamo messi...

Ho la sensazione che prima le cose fossero più semplici. O forse no. Era più semplice il nostro approccio. Forse ci siamo persi qualcosa per strada. Qual è il segreto? Che cosa possiamo ritrovare?

Semplificare è certamente uno dei segreti che ci siamo persi per strada.

Allora vorrei cercare di stare sul pratico, sul semplice. Magari prendendo spunto da esempi concreti. Come mia madre.

Mia madre è una bravissima persona. Un carattere forte, una donna elegante. Anche quando ringhia, lo fa con una certa classe. Da adolescente la facevo impazzire (come solo certi adolescenti maschi riescono a fare), e lei esasperata mi lanciava dietro oggetti contundenti di vario genere. Aveva sempre un gesto plastico (oltre a una mira infallibile), con quell'ululato discreto, accompagnato dal caratteristico tintinnare dei suoi braccialetti.

Sarà perché allora le davo qualche pensiero, ma ricordo che sorrideva in media sei volte al giorno (un po' al di sotto della media degli uomini accigliati, che pare sia di otto sorrisi giornalieri, contro i 400 dei bambini). Il fatto è che, ora che la mia adolescenza

è passata da un pezzo, lei potrebbe rasserenarsi un po' e passare magari a dieci o anche dodici sorrisi, e invece qualcosa la trattiene.

Io la chiamo la Sindrome della fine del mondo (o Sindrome dell'Apocalisse), di cui evidentemente è rimasta vittima. Si tratta di usare una precisione microscopica e chirurgica per sezionare la realtà e vederne solo i lati negativi. È una ricerca automatica e meticolosa delle possibili minacce che potrebbero piombarci addosso, un radar per individuare le catastrofi che incombono e che certamente a breve ci devasteranno. È una ricerca destinata al successo sicuro. Specialmente se si passa parecchio tempo alla tv o su internet, cosa che oggi pare inevitabile.

Moriremo tutti, questo è certo. È sempre bene tenerlo a mente, ma magari possiamo sperare che succeda fra un po', e in condizioni non necessariamente tragiche. Invece, chi è affetto dalla Sindrome della fine del mondo vive in questa cappa di pensieri oscuri, continuamente alimentata dalle news, dai media, dai social.

«Hai sentito cosa dicono in televisione?» è in genere l'inizio della telefonata di mia madre.

«No. Cosa?»

«Il clima... Ahhh un disastro... L'inquinamento... La delinquenza... Non si può più uscire la sera...».

La lista prosegue in un crescendo di ansia, con gli additivi chimici cancerogeni, le modificazioni genetiche, le falde contaminate, le bombe d'acqua e la grandine killer, le bombe nucleari e i droni spia, la casa che verrà espropriata perché non conforme alle nuove normative green, il Paese che andrà in default, le tasse che raddoppieranno, le mezze stagioni che non ci sono più...

Mancano solo l'invasione delle cavallette e quella degli alieni (che però pare siano già fra noi).

Se cerco di ribattere lei si scalda: «Ma ti rendi conto?! Bisogna fare qualcosa!...».

Provo quindi a spiegarle che l'unica cosa che sta facendo lei è entrare in ansia e vivere un presente cupo, e regolarmente vengo bollato come un cinico che non ha a cuore i mali del mondo.

Il fatto è che il mondo non sta affatto male. O per lo meno, sta migliorando costantemente. Economia, salute, aspettativa di vita, istruzione, mortalità infantile, infrastrutture, tecnologia... Tutto, ma proprio tutto sta migliorando costantemente, rispetto anche solo a pochi anni fa. Non sono chiacchiere in tv, ma fatti reali, statistiche concrete, dati scientifici implacabili.

Nell'Ottocento la durata media della vita nel mondo era di trent'anni. In Svezia si moriva di fame, in Inghilterra i bambini lavoravano nelle miniere di carbone.

A quell'epoca nel mondo il 44% dei bambini moriva prima del quinto compleanno. Oggi questa percentuale è scesa al 4%.

Nel 1980 solo il 58% della popolazione aveva accesso all'acqua potabile, mentre oggi siamo al 90%.

Oggi l'11% della popolazione è denutrita, ma nel 1970 lo era il 28%.

Catastrofi ambientali come le fuoriuscite di petrolio si sono ridotte del 99%, passando dalle 636.000 tonnellate del 1979 alle 6000 del 2016.

Le infezioni da Hiv si sono dimezzate rispetto agli anni Novanta.

Le emissioni in atmosfera di biossido di zolfo (anidride solforosa), prodotte dai combustibili fossili, sono passate dai 38 chili a persona del 1970 ai 14 del 2010.

E, sempre nel 1970, solo il 65% delle bambine frequentava almeno la scuola primaria, mentre oggi lo fa il 90%.