

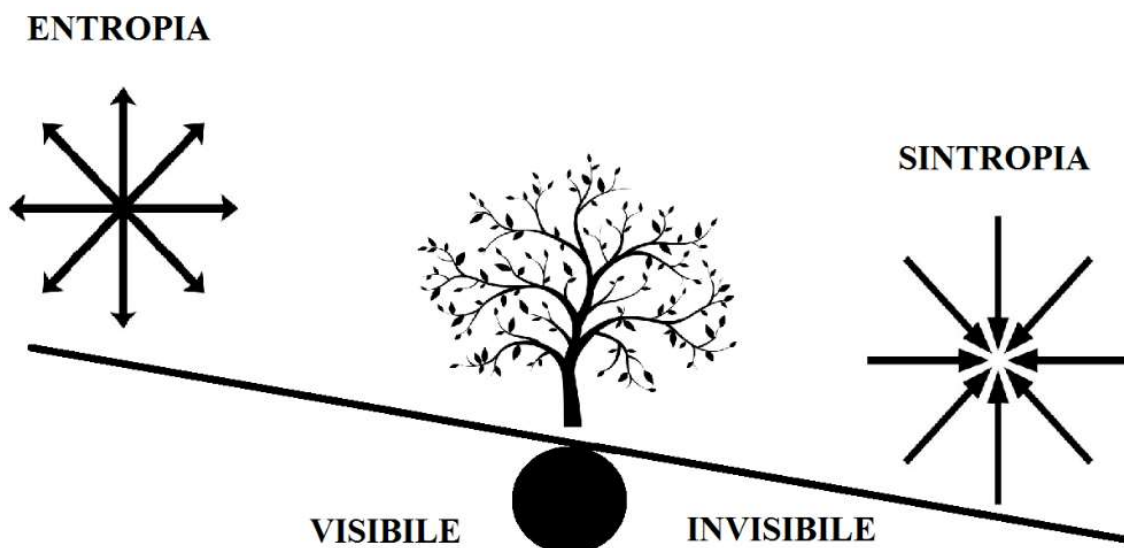
Testa o Cuore?

Ulisse Di Corpo¹

“[...] la legge della vita non è la legge dell’odio, la legge della forza, o la legge delle cause meccaniche; questa è la legge della non-vita, la legge della morte, la legge dell’entropia; la legge che domina la vita è la legge delle finalità, la legge della cooperazione verso obiettivi sempre più alti, e questo vale anche per le forme di vita più basse. Negli esseri umani questa legge assume la forma dell’amore, poiché per gli esseri umani vivere significa amare, ed è importante notare che questi risultati scientifici possono avere grandi conseguenze a tutti i livelli, in particolare a quello sociale, che è ora così confuso. [...] La legge della vita è quindi la legge dell’amore e della differenziazione. Non si muove verso il livellamento e il conformismo, ma verso forme superiori di differenziazione. Ogni essere vivente, sia esso modesto o famoso, ha la sua missione, le sue finalità, che, nell’economia generale dell’universo, sono importanti, grandi e belle.”

Luigi Fantappiè

L’energia fisica governa il mondo visibile, mentre l’energia non fisica governa il mondo invisibile. Queste due energie sono complementari poiché quando una aumenta, l’altra diminuisce: come in un’altalena. L’energia fisica è governata dalla legge dell’entropia, la tendenza a divergere e muoversi verso una situazione di non disponibilità che i fisici chiamano “morte termica”. Al contrario, l’energia non fisica segue la legge della sintropia, la tendenza a convergere, ad aumentare in complessità e muoversi verso la vita.



¹ Ulisse Di Corpo: www.sintropia.it

La vita cerca sempre di:

abbassare l'entropia e aumentare la sintropia

Ma l'entropia è prodotta dalle nostre attività! Come possiamo rimanere attivi e aumentare la sintropia? Questa è la sfida. Questo è il gioco della vita!

Per capire meglio questo gioco, partiamo da un caso molto semplice e famoso.

Il mondo invisibile si manifesta tramite intuizioni e visioni. Un esempio è stato offerto da Steve Jobs, il fondatore di Apple Computer. La vita frugale di Steve Jobs abbassava l'entropia.

Steve Jobs era cresciuto in una famiglia affidataria e non ha mai accettato di essere stato abbandonato dai suoi genitori biologici. Era irrequieto e nervoso. Lasciò l'università durante il primo semestre del primo anno e si avventurò in India, da dove è tornato con una visione della vita cambiata:

“Le persone nelle campagne indiane non usano l'intelletto come noi, ma usano le intuizioni. Le intuizioni sono molto più sviluppate che nel resto del mondo... Le intuizioni sono molto potenti, più potenti dell'intelletto, secondo me.”

In India Jobs imparò che le intuizioni indicano il futuro.

Ad esempio, nel 1976 vide a casa di un amico il circuito stampato di un computer ed ebbe l'intuizione del personal computer. Andando contro l'opinione degli altri, che consideravano i personal computer roba per poche menti folli, chiese a Steve Wozniak di sviluppare un prototipo, che chiamò Apple I. Riuscì a venderne alcune centinaia. Il successo di Apple I portò a un modello più avanzato per la gente comune: l'Apple II. Jobs aveva una mente da artista, non da tecnico. Le sue intuizioni si basavano principalmente sull'estetica e sul minimalismo, che combinati assieme resero l'Apple II un successo commerciale.

Jobs era vegano, praticava la meditazione zen e amava trascorrere tempo nella natura. Questo lo rendeva molto sensibile e intuitivo, ma allo stesso tempo irrazionale. Era solito discutere continuamente con i “razionalisti” e con John Sculley, il manager che aveva portato alla direzione della Apple Computer. Nel 1985 il conflitto con Sculley divenne così grave che il consiglio decise di licenziare Jobs dalla Apple Computer, l'azienda che aveva fondato. La Apple Computer continuò a vivere dei prodotti che Jobs aveva progettato, ma dopo alcuni anni iniziò il declino. A metà degli anni Novanta la Apple Computer era sull'orlo della bancarotta e il 21 dicembre 1996 il consiglio chiese a Jobs di tornare come consigliere personale del presidente. Jobs accettò. Chiese uno stipendio di un dollaro all'anno e la garanzia che le sue intuizioni, seppur folli, dovessero essere accettate senza alcuna condizione. In pochi mesi rivoluzionò i prodotti e il 16 settembre 1997 divenne CEO ad interim. In meno di un anno resuscitò l'Apple Computer e la trasformò nell'azienda con i maggiori profitti di qualsiasi altra azienda e il più grande valore di mercato. Come ha fatto?

“Non lasciare che il rumore delle opinioni altrui soffochi la tua voce interiore. E, cosa più importante, abbi il coraggio di seguire il tuo cuore e le tue intuizioni. In qualche modo sanno già cosa vuoi veramente diventare. Tutto il resto è secondario.”

Jobs conduceva una vita semplice. I suoi figli pensavano che fosse povero e gli chiedevano spesso: *“Papà, quando andiamo a trovare uno dei tuoi amici ricchi?”* Viveva una vita minimalista. Era solito passeggiare nei parchi o nella natura per discutere di affari. Quando doveva fare un regalo, coglieva fiori da un campo. Non beveva alcolici. Sebbene fosse in grado di generare immense fortune, il denaro non era per lui una sua proprietà, ma uno strumento per raggiungere uno scopo.

La capacità di intuire era la sua ricchezza, la sua creatività, genialità e innovazione.

Einstein credeva che *“la mente intuitiva è un dono sacro, e la mente razionale è il suo fedele servitore. Ma abbiamo creato una società che onora il servitore e ha dimenticato il dono.”*

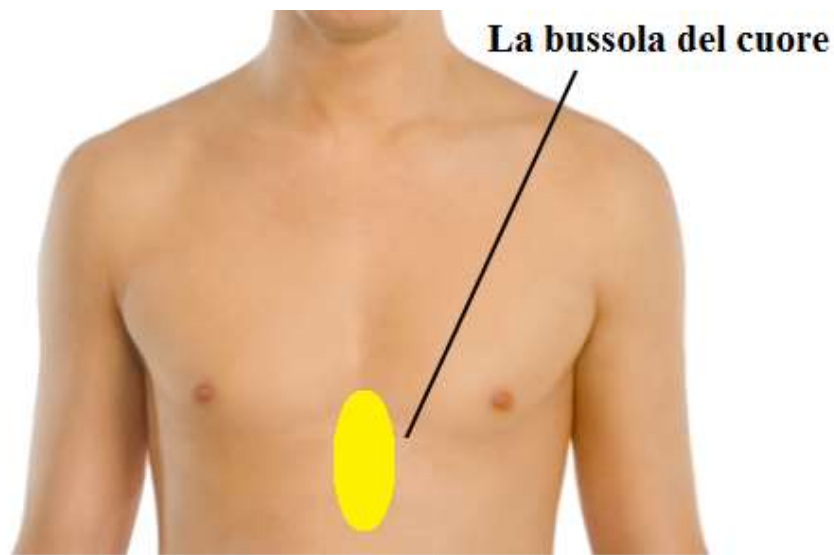
Grazie alla meditazione Zen, al contatto con la natura, all'alimentazione vegana, al rifiuto degli alcolici, l'attenzione di Jobs era rivolta al cuore.

“Quasi tutto, tutte le aspettative esterne, tutto l'orgoglio, tutta la paura dell'imbarazzo o del fallimento, queste cose semplicemente svaniscono di fronte alla morte, lasciando solo ciò che è veramente importante. Ricordare che stai per morire è il modo migliore che conosco per evitare la trappola di pensare di avere qualcosa da perdere. Sei già nudo. Non c'è motivo per non seguire il tuo cuore.”

Jobs riteneva che il caso fosse un ingrediente delle intuizioni e delle sincronicità, che permettono di rendere visibile ciò che non è ancora visibile. Voleva che la sede centrale dell'Apple Computer fosse costruita attorno a uno spazio aperto, una grande piazza, dove le persone si fermassero per cibo e servizi, favorendo in questo modo gli incontri casuali e i processi invisibili delle sincronicità.

In modo analogo a Michelangelo *“In ogni blocco di marmo vedo una statua. Devo solo rimuovere le parti che imprigionano questa amabile apparenza”*, Jobs ha reso visibili le sue intuizioni. Riteneva che la sua missione fosse un computer che potesse essere tenuto in una mano. Morì pochi mesi dopo la presentazione dell'iPad, il computer che si può tenere in una mano, il suo punto Omega. La sua vita testimonia che la ricchezza viene dal mondo invisibile, attraverso intuizioni e stili di vita che riducono l'entropia e anticipano il futuro. L'essenza è una vita semplice e minimalista. La sofferenza di Jobs e la sua malattia mostrano la difficoltà di questo percorso.

La syntropia è energia che converge. La sentiamo nella zona del cuore, nel petto, come sensazione di calore e di amore. L'entropia, invece, è percepita come vuoto. Questi sentimenti funzionano come l'ago di una bussola.



*La bussola del cuore:
calore e benessere = strada giusta (più sintropia)
vuoto e malessere = strada sbagliata (più entropia)*

La bussola del cuore è di grande importanza nel gioco della vita, ma nella stessa area percepiamo emozioni che sono legate alla paura e al pericolo, che vengono attivate dall'amigdala. L'amigdala è progettata per garantire la sopravvivenza. Quando ci troviamo di fronte a un pericolo rilascia ormoni che innescano la reazione di lotta o fuga. L'amigdala è veloce, ma inflessibile. La carica emotiva entra nel nostro corpo e copre i vissuti del cuore. Paure e pericoli limitano la capacità di usare la bussola del cuore e aumentano l'entropia. La sofferenza può diventare presto insopportabile e per calmarla le persone ricorrono ad alcol, tabacco, eroina e abitudini che limitano la capacità di sentire il cuore.

Per sentire la bussola del cuore dobbiamo mettere a tacere il chiacchiericcio della mente.

Un modo molto efficace è fornito dalla meditazione Zen. Durante la meditazione Zen i partecipanti non possono reagire agli stimoli, ma possono solo osservarli. Praticando la meditazione Zen, scopriamo che i pensieri aspettano la reazione del cuore. Quando il cuore reagisce fornisce energia al pensiero che diventa più forte. Quando non reagisce il pensiero si dissolve. Il cuore decide quando reagire e quando tacere; la mente può solo adattarsi alla volontà del cuore. Noi siamo il cuore. La nostra volontà è nel cuore. In questo modo lo scettro del comando si sposta dalla testa al cuore e la mente diventa silenziosa.

L'importanza del silenzio è presente in molte tradizioni. I gruppi degli Amici (noti anche come Quaccheri) iniziarono a praticare il silenzio nel 1650 quando George Fox scoprì che ripristina il flusso dell'Amore e il contatto diretto con Dio. La pratica è semplice, le persone si siedono in cerchio e rimangono in silenzio per circa un'ora. Il silenzio condiviso aiuta a sentire il cuore.

Il silenzio è una tecnica naturale, un modo semplice e piacevole di stare insieme agli altri. Non è una religione e non richiede devozione a una fede o a una filosofia specifica. Libera il nostro essere dal potere condizionante delle parole e porta alla scoperta di qualcosa di più ampio. Quando il chiacchiericcio della mente termina, sperimentiamo una nuova condizione: essere senza pensare. Uno stato in cui i pensieri vengono prodotti solo quando richiesti dal cuore. Uno stato in cui il divario tra un pensiero e l'altro non

è vuoto, ma è pura e assoluta potenzialità. Essere senza pensare rafforza il cuore: la nostra vera volontà.

Un altro fattore che influenza la percezione del cuore è il cibo. Stiamo assistendo all'aumento dei vegani e dei vegetariani. Questi sostengono che gli esseri umani hanno le caratteristiche dei mangiatori di frutta: abbiamo una struttura vegana (niente artigli per cacciare, lungo tratto digerente non adatto alla carne e denti adatti alla frutta). Secondo la sintropia l'attrattore verso cui ci stiamo evolvendo ha queste caratteristiche. Pertanto, essere vegani ripristina la connessione con l'attrattore e aumenta le sensazioni di benessere del cuore. Ciò è supportato da uno studio epidemiologico condotto dalla Canadian Natural Hygiene Society sul rischio di infarto che mostra che i mangiatori di carne hanno un rischio del 50%, i vegetariani del 15% e i vegani del 4%.

Di solito siamo prigionieri del piano visibile e pensiamo che non ci siano alternative. Il contatto con l'energia vitale, con la natura, potenzia il piano invisibile e migliora le intuizioni, la creatività e le sincronicità. Scopriamo la "forza invisibile dell'amore", un potere interiore che non avremmo mai pensato possibile.

La metafora del carro può aiutare a comprendere il ruolo del cuore.



In questa metafora:

- Il carro è il corpo fisico che necessita di manutenzione.
- I cavalli sono i nostri impulsi, che ci tirano in diverse direzioni e ci danno il movimento; necessitano di energia e della guida del cocchiere.
- Il cocchiere è la mente, esegue gli ordini del padrone, dirige i cavalli e si prende cura del carro.
- Il padrone del carro è il cuore che fornisce direzione e scopo.

Tutto funziona bene quando:

- Il carro viene prontamente riparato. Nel nostro caso ciò si traduce in cure, alloggio, vestiti, servizi igienici.
- I cavalli ricevono acqua e cibo. La soddisfazione parziale di questi bisogni attiva i campanelli d'allarme della sete e della fame. L'insoddisfazione totale porta alla morte.
- Nel nostro corpo, le cellule muoiono e devono essere sostituite. Questa proprietà rigenerativa è fornita dalla sintropia. Quando la sintropia manca, i processi rigenerativi sono carenti e prevale l'entropia.

Quando la sintropia è disponibile, sentiamo calore nell'area del sistema nervoso autonomo (area del torace) e benessere dovuto ai processi rigenerativi.

- La mente usa mappe dell'ambiente fisico, ma l'entropia ha gonfiato l'ambiente fisico verso l'infinito, mentre la sintropia ha focalizzato la coscienza verso l'infinitamente piccolo. Quando ci confrontiamo con l'universo, scopriamo di essere uguali a zero e questo è incompatibile con la nostra sensazione di essere vivi. Da ciò nasce l'*Essere o non essere* dell'Amleto. La mente ha bisogno di uno scopo, altrimenti non ha senso guidare il carro.

Il teorema dell'amore dice che:

- Solo quando il nostro mondo interiore si unisce al mondo esteriore, scopriamo il nostro scopo.
- L'amore fornisce unità e fornisce lo scopo della vita.

L'amore è sinonimo di unità. Quando convergiamo il nostro cuore si riempie di calore, gioia e amore. Ma quando divergiamo, proviamo dolore, angoscia e sperimentiamo il conflitto tra essere e non essere. Amare significa trovare il nostro scopo e la nostra identità.

La parola amore è ormai abusata e può significare di tutto! Nel contesto della sintropia è innanzitutto qualcosa che sentiamo. È percepito come calore e benessere nella zona del torace. Può essere accompagnato da un aumento dei battiti cardiaci, sudorazione, respiro corto, rossore, pupille dilatate. L'amore è vitale poiché fornisce scopo alla vita, ma anche energia vitale al nostro corpo. Per questo motivo, quando troviamo una fonte d'amore, tendiamo ad aggrapparci ad essa e a dimenticare tutto il resto. Ciò che attiva l'amore diventa vitale. In assenza di amore la sofferenza può diventare insopportabile.

Gli attrattori uniscono le parti. L'unità del nostro Sé si rafforza quando abbiamo una missione, quando convergiamo verso un attrattore. Quando, al contrario, non abbiamo alcun attrattore, la coesione diminuisce, il chiacchiericcio della mente aumenta e la nostra personalità si frantuma. Convergere è terapeutico poiché unisce le nostre parti e porta a cooperare. Teilhard de Chardin notò che l'incredibile stabilità delle specie è data dal fatto che esse convergono e sosteneva l'idea che la vita è guidata da attrattori, e si evolve secondo una gerarchia di attrattori, fino a raggiungere l'ultimo attrattore unificante, il punto Omega, l'attrattore dell'amore.

Gli attrattori rafforzano il Sé e aumentano l'individualizzazione e la differenziazione, tuttavia conducono anche all'unità. Sembra una contraddizione, ma unità e diversità vanno assieme.

Il tema dell'attrazione è stato al centro della ricerca di Teilhard:

“Ridotto alla sua essenza, il problema della vita può essere espresso così: accettati i due principi di conservazione dell'energia e dell'entropia, come possiamo assimilare senza contraddizione una terza legge universale (che è espressa dalla biologia), quella dell'organizzazione dell'energia? ... La situazione diventa chiara se consideriamo, alla base della cosmologia, l'esistenza di una sorta di anti-entropia.”

Teilhard formulò l'ipotesi di un'energia convergente, in modo analogo alla sintropia di Fantappiè.

“In altre parole, non solo un tipo di energia, ma due energie diverse; due energie che non possono trasformarsi direttamente l’una nell’altra, perché operano a livelli diversi... Il comportamento di queste due energie è così completamente diverso e le loro manifestazioni così completamente irriducibili che potremmo credere che appartengano a due modi completamente indipendenti di spiegare il mondo. E tuttavia, poiché l’una e l’altra sono nello stesso universo e si evolvono nello stesso momento, deve esserci una relazione segreta.”

Attrattori, punto Omega, sintropia, scopo e missione sono sinonimi. Ciò può causare confusione. Missione o scopo sono tipicamente usati per gli individui, punto Omega per la fonte della sintropia. Ultimamente il biologo Rupert Sheldrake ha coniato l’espressione campo morfico per indicare l’attrattore di una specie.

Il percorso verso l’attrattore richiede diversità, specie diverse, culture diverse, idee, ideologie e religioni. Come le tessere di un mosaico che insieme formano l’unità della forma, le nostre individualità sono pezzi che convergono insieme dando luogo alla forma. Steve Jobs trovò la sua missione in un computer che poteva essere tenuto in una mano, e questo diventò il suo progetto di vita. Ognuno ha uno scopo nella vita. Piccolo o grande, sono tutti ugualmente importanti. Quando raggiungiamo il nostro obiettivo possiamo morire felici e poi continuare l’avventura verso il punto Omega in una nuova vita, con un’altra missione. Riceviamo sintropia dai nostri attrattori che alla fine convergono al punto Omega. Questa catena di attrattori non può essere interrotta, altrimenti la sintropia smette di fluire dal punto Omega. La morte non è la fine, ma solo la transizione tra visibile e invisibile. Ognuno deve sperimentare una pluralità di vite materiali. In questo processo impariamo gradualmente a usare la bussola del nostro cuore e a padroneggiare la realtà invisibile. La magia è nel viaggio e senza una destinazione non ci sarebbe viaggio.

I fattori esterni possono favorire la nostra predisposizione verso il visibile o l’invisibile. La Terra, ad esempio, è divisa in una polarità occidentale, caratterizzata dalla scienza visibile, e una polarità dell’Estremo Oriente, caratterizzata dall’energia invisibile della vita. Studi recenti riconducono queste due polarità al riso e al grano. Il riso richiede lavoro di squadra e cooperazione per costruire dighe, per l’irrigazione e le infrastrutture comuni. Ciò ha portato ad una cultura basata sulla condivisione e sulla cooperazione, in cui il bene comune è il valore principale e le comunità sono coese. Il grano, invece, richiede terra e pioggia. Le persone non hanno bisogno di cooperare. Gli altri sono visti come nostri nemici; vogliono la nostra terra e il nostro raccolto. Ciò ha portato a società competitive, in cui la proprietà è il valore principale. Riso e grano, due culture completamente diverse. Una basata sulla cooperazione, l’altra sulla competizione. Nella prima, la giustizia è amministrata direttamente dalla comunità. Nella seconda ogni individuo è diverso dagli altri e manca la nozione di bene comune. La legge viene imposta dal più forte, spesso per proteggere gli interessi di pochi a scapito della maggioranza.

La cooperazione è ben rappresentata dal sistema della guānxi che in Cina significa “relazioni strette”. Durante le feste, gli anniversari e i compleanni i cinesi regalano buste rosse contenenti denaro. Dalla primavera del 2015 le buste rosse sono diventate anche elettroniche e nelle prime 24 ore del 2016 WeChat, il sistema di messaggistica cinese, ha visto l’invio di tre miliardi di buste rosse elettroniche. Nei matrimoni le buste rosse raggiungono il loro apice. Gli invitati consegnano l’offerta per gli sposi in una busta rossa. Un cassiere all’ingresso del ristorante apre la busta e scrive sul registro pubblico nome e cognome dell’ospite e l’importo. Gli sposi cinesi ricevono in media (in Italia) tra i 250mila e i 400mila euro.

Abbastanza per comprare una casa o avviare un'attività. Le buste rosse sono un esempio della cultura cinese della condivisione e cooperazione che ha origine dal riso. I bambini cinesi imparano a condividere cibo, giocattoli e denaro nella convinzione che *“un dito da solo non può nulla, ma in una mano acquisisce potere”*. Condividendo i bambini imparano a costruire relazioni di fiducia, onestà, correttezza e reciprocità che poi diventano la loro guānxi. Le guānxi sono il pilastro della società cinese e delle società del Sud-Est asiatico. Differenziano l'Oriente dall'Occidente e rendono la Cina così incomprensibile agli occidentali. Il cinese medio mette da parte almeno un terzo del suo reddito. Il denaro risparmiato, tuttavia, non finisce in banca, ma viene dato a coloro che sono nella guānxi, che vogliono iniziare una nuova attività. Quando un cinese si avventura nel mondo la sua guānxi fornisce supporto. La guānxi è il capitale sociale, la ricchezza su cui ogni cinese fa affidamento. Le guānxi sono costruite sulla fiducia e sulla reciprocità. Chi riceve senza dare è un 黑人 Hei rén, una persona corrotta, decadente e reazionaria, contraria al principio di condivisione. Per i cinesi Hei rén è l'infamia suprema e porta all'esclusione, *“un dito da solo che non può fare nulla”*. Le guānxi si basano sul cuore. Solo quando un cinese ti sente nel suo cuore, ti fa entrare nella sua guānxi. Le guānxi sono reti di fiducia, basate sulla certezza che le persone non ti tradiranno. I contratti cartacei implicano l'assenza di fiducia e sono considerati un segno di decadenza. In Occidente la fiducia è venuta meno, il tessuto sociale si è disintegrato e le transazioni si basano su contratti scritti, che spesso non vengono onorati. La guānxi richiede fiducia e attenzione al cuore, il che in Cina è naturale. I cinesi hanno difficoltà a capire gli occidentali che si comportano come Hei rén, persone corrotte, decadenti e reazionarie. Mescolare Oriente e Occidente è complesso. La nostra cultura corrotta può facilmente affascinare i giovani, mentre è più difficile evolvere verso i valori di cooperazione e condivisione tipici dell'Estremo Oriente.

- *Epilogo*

Il mondo invisibile funziona in modo opposto a quello ordinario: la ricchezza richiede frugalità, l'unità ha bisogno di diversità, gli effetti per essere grandi vogliono piccole azioni. Si possono ottenere risultati apparentemente impossibili, come trasformare i deserti in terreni fertili, ridurre l'effetto serra, ridurre i debiti e i costi, produrre ricchezza e benessere, soddisfare i bisogni energetici in modo ecosostenibile, trasformare le crisi in opportunità.

I risultati mostrano che questo approccio controintuitivo funziona. Ad esempio, ci insegnano che i lupi sono cattivi. Tuttavia, un giovane dipendente del Servizio Forestale degli Stati Uniti notò che le aree in cui erano stati uccisi i lupi stavano diventando aride. Nel 1995, lo Yellowstone National Park decise di reintrodurre i lupi nelle aree aride e rapidamente queste recuperarono il loro ecosistema, senza ulteriori interventi. Contrariamente a quanto comunemente si pensa, si scoprì che i lupi sono importanti per la salute dell'ecosistema. Rendono i cervi e gli alci più forti e gli alberi più alti e più sani. I lupi costringono gli alci e i cervi a correre veloci e lontano, i loro zoccoli arano il terreno, trasportano semi e fertilizzano il terreno; hanno poco tempo per mangiare foglie e gli alberi possono continuare a crescere più alti e più forti. I lupi hanno ridotto dell'80% la popolazione dei coyote, proteggendo così i piccoli roditori che hanno ripopolato il parco, fornendo cibo agli uccelli che sono tornati nella zona. Gli orsi mangiano le carcasse abbandonate dai lupi. La reintroduzione dei lupi ha portato al rapido recupero dell'intero ecosistema, che ora è forte, sano, diversificato ed equilibrato. I lupi, che nel nostro immaginario sono un simbolo del male, generano prosperità per le piante, gli insetti, gli uccelli e per gli esseri umani. Un altro

esempio controintuitivo è fornito dagli Alcolisti Anonimi. Per aiutare un alcolizzato, non dobbiamo aiutarlo. Solo quando l'alcolizzato si trova di fronte alla morte, scopre la volontà di reagire e superare le battaglie più difficili, realizzando imprese che sfidano il buon senso. La volontà non è un pensiero, né un oggetto o un desiderio, è il nostro vero sé, il nostro cuore che ci unisce con l'universo. È una forza che dà potere. Essere d'aiuto impedisce a un alcolizzato di trovare questa forza.

Spesso le persone chiedono: *“Il punto Omega significa che il futuro è già determinato?”* No, è esattamente il contrario! Il punto Omega significa che dobbiamo tornare alla sorgente della sintropia e della vita, una fonte di benessere, felicità e amore. Tuttavia, il percorso è individuale e dipende dalle nostre scelte. Se non esistesse un punto Omega, saremmo il prodotto del passato, macchine, totalmente determinate. Invece, ci viene costantemente chiesto di scegliere tra la testa e il cuore, tra il passato e il futuro.

La difficoltà sta nel comprendere il linguaggio del cuore. Quando impariamo a seguire il cuore, scopriamo che le nostre scelte sono sempre corrette.