

Maurizio Sitzia

VIVERE AL MEGLIO

Prefazione di

Daniela Di Ciaccio e Veruscka Gennari

ISBN: 9798247481133

Quest'opera è protetta dalla legge sul diritto d'autore.
E' vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

COPIA OMAGGIO

A mio padre e mia madre

COPIA OMAGGIO

COPIA OMAGGIO

*Siamo figli del passato, non del presente.
Il passato è la nostra madre mortale, non cosa
morta.
Il nostro futuro la riflette costantemente nell'animo.
Non è mai il nuovo uomo di oggi
che afferra il suo destino, buono o cattivo che sia.
Noi siamo spinti verso di esso da centinaia di giorni
che abbiamo sepolto «come avidi fantasmi».
E se non si avrà l'abitudine di consultarsi con loro,
si diverrà solo uno strumento nelle loro mani.*

*George Meredith,
Modern Love and Poems of the English Roadside*

COPIA OMAGGIO

INDICE

PREFAZIONE	I
INTRODUZIONE	V
PARTE I LE FONDAMENTA DELLE D.N.E.	1
Iniziamo a conoscerci	2
Il concetto di S-zone	18
Le quattro dimensioni della S-zone	30
Verso la felicità possibile	49
Le Funzioni Cerebrali Complesse.....	60
Conosciamo le 4 funzioni	69
PARTE II ASPETTI PRATICI DELLE D.N.E.	89
I profili D.N.E. di riferimento	90
La relazione Capo-Collaboratore	111
Come raggiungere e mantenere una buona S-Zone	129
Parte III RIFLESSIONI SULLA FELICITA'	145
Un viaggio lungo millenni	146
La Scienza della Felicità	151
Benessere e felicità sul lavoro	166
Il contributo delle D.N.E. nel dibattito sulla felicità.....	169
GLOSSARIO D.N.E.	185
BIBLIOGRAFIA.....	193

COPIA OMAGGIO

PREFAZIONE

Conoscersi è uno dei gesti più radicali e, allo stesso tempo, più fraintesi del nostro tempo. Viviamo immersi in narrazioni che promettono risposte rapide a domande complesse, modelli che rassicurano più di quanto trasformino, etichette che semplificano l'umano invece di onorarne la profondità. In questo scenario, un libro che invita alla conoscenza di sé con rispetto, lentezza e senso critico è un atto tutt'altro che scontato.

Il libro nasce da questo intento: offrire al lettore una mappa per orientarsi nel proprio funzionamento, nelle proprie esperienze e nei propri stati di benessere o malessere, senza la pretesa di fornire verità definitive. Le Dinamiche Neuro-Esistenziali, cuore del lavoro di Maurizio Sitzia, si presentano come una cornice interpretativa che intreccia osservazione clinica, riflessione filosofica e attenzione al vissuto corporeo ed emotivo della persona.

Come ogni mappa, anche questa non coincide con il territorio. Non definisce chi siamo, ma può aiutarci a osservarci. Non misura, non diagnostica, non predice. Piuttosto, invita a coltivare consapevolezza, a riconoscere le dinamiche che orientano il nostro agire, a leggere con

maggior lucidità la relazione continua tra individuo e contesto. In questo senso, la sua forza non sta nella classificazione, ma nel linguaggio che offre per pensarsi in modo più intenzionale e responsabile.

È in questo spazio che il dialogo con la Scienza della Felicità trova terreno fertile. La felicità, come la intendiamo nel nostro lavoro, non è uno stato emotivo da inseguire né un traguardo da raggiungere, ma una competenza che può essere allenata nel tempo, attraverso scelte, pratiche e contesti che favoriscono benessere individuale e collettivo. Un processo dinamico, incarnato, profondamente umano.

Abbiamo riconosciuto in questo libro una risonanza autentica con questa visione: l'attenzione alle energie, alla qualità delle relazioni, all'equilibrio tra corpo, emozioni e pensiero, alla felicità come dimensione esistenziale e non come semplice emozione. Al tempo stesso, crediamo sia importante ricordare al lettore che ogni modello, se usato senza spirito critico, può trasformarsi da strumento di consapevolezza in etichetta rassicurante. La vera conoscenza di sé non riduce, non incasella, non chiude: apre.

Per questo, il nostro invito è a leggere queste pagine come uno specchio mobile, non come una definizione. A usare le mappe proposte non per dirsi "chi sono", ma per chiedersi "come sto funzionando, qui e ora". È in questo spazio di domanda che può nascere una felicità possibile, concreta, allenabile.

Se questo libro riuscirà a stimolare nel lettore anche solo un gesto di maggior presenza, una scelta più consapevole, un

atto di cura verso sé e verso gli altri, allora avrà già compiuto il suo lavoro più importante.

Daniela Di Ciaccio & Veruscka Gennari 2BHappy | Cultura, Comportamenti, Processi

COPIA OMAGGIO

COPIA OMAGGIO

INTRODUZIONE

Chi sono io? Cosa mi caratterizza? Cosa mi rende unico? Cosa mi fa rimanere me stesso nel corso del tempo, nonostante i cambiamenti fisici, mentali o esperienziali? Perché reagisco in un modo piuttosto che in un altro?

Me lo sono chiesto molte volte e sono sicuro che anche voi, almeno una volta nella vita, vi siete fatti queste domande. Rispondere non è così semplice e forse nessuno ha "la" risposta definitiva.

Un viaggio lungo millenni

Ovviamente non sono il primo a porre queste domande. Il concetto di identità personale è stato esplorato da filosofi, psicologi e studiosi di varie discipline attraverso i secoli.

Platone individuava nell'anima l'elemento eterno e immutabile che costituisce l'identità di una persona. Aristotele la collegava alla forma e alla funzione dell'essere umano, enfatizzando il ruolo della razionalità. Gli stoici come Epitteto vedevano l'identità come legata alla capacità di vivere in accordo con la ragione e con le leggi della natura.

In tempi più recenti, John Locke ha introdotto una visione innovativa dell'identità personale basata sulla continuità

della coscienza: siamo ciò che ricordiamo. Se possiamo ricordare esperienze passate come nostre, rimaniamo la stessa persona. Kant ha proposto che l'identità personale derivi dall'unità della coscienza trascendentale, il "soggetto pensante" che rende possibile l'esperienza. Heidegger ha esplorato l'identità come un progetto esistenziale, legato alla capacità dell'uomo di comprendere sé stesso nel tempo e nelle sue relazioni.

Particolarmente interessante è il contributo di Paul Ricoeur, che ha introdotto una distinzione fondamentale tra "identità idem" e "identità ipse". La prima è l'identità come continuità nel tempo, ciò che resta invariato; la seconda è l'identità come capacità di cambiare e rispondere alle sfide della vita. Secondo Ricoeur, la nostra identità non è statica ma si costruisce attraverso le storie che raccontiamo di noi stessi e quelle che gli altri raccontano su di noi. La narrazione diventa il ponte che integra cambiamenti e continuità.

Nella psicologia contemporanea, Erik Erikson ha definito l'identità come un processo dinamico legato alle fasi di sviluppo, enfatizzando l'importanza della coerenza interna e del riconoscimento sociale.

L'identità messa in discussione

Accanto agli sforzi di capire come si costruisce la nostra identità, molti hanno anche messo in discussione il fatto stesso che questa identità esista o sia immutabile.

Già David Hume, nel XVIII secolo, affermava che non esiste un "io" permanente o stabile. Secondo lui, l'identità personale è solo una raccolta di percezioni mutevoli che si susseguono

nel tempo: sensazioni, pensieri, emozioni. La sensazione di un "sé" unitario sarebbe un'illusione creata dall'abitudine di associare le percezioni passate con quelle presenti.

Bertrand Russell ha espresso uno scetticismo simile. Nelle sue opere, come *The Analysis of Mind* (1921), ha esplorato l'idea che ciò che consideriamo "Io" potrebbe essere semplicemente una serie di esperienze psicologiche, senza un nucleo stabile sottostante.

La filosofia buddhista, attraverso il concetto di *anattā* (assenza di un sé permanente), sostiene da millenni che non esiste un nucleo fisso o immutabile identificabile come "Io". L'identità personale è vista come un insieme di aggregati mutevoli – corpo, sensazioni, percezioni, formazioni mentali, coscienza – che non hanno un'essenza intrinseca.

Nel suo libro *I Quattro Maestri*, Vito Mancuso fa esprimere al Buddha una riflessione che trovo profondamente evocativa:

"Amici, il vostro Io psichico, impastato di ricordi piacevoli e spiacevoli, gusti estetici, tendenze politiche, preferenze per alcune cose, disgusto per altre, simpatie e antipatie, amori e delusioni; questo vostro Io psichico, origine della vostra personalità in quanto carattere e temperamento, che vi fa sorridere in quel modo tutto vostro, e parlare, gesticolare, ammutolire, guardare, camminare, in quel modo tutto vostro; questo Io psichico, che è la somma un po' disordinata di tutti i vostri incontri, degli abbracci di vostra madre, dei consigli di vostro padre, delle vostre letture, delle lezioni a scuola e all'università, e anche dei traumi, delle violenze, degli insulti ricevuti, a casa e fuori casa; questo Io psichico con tutte le carezze e gli amplessi, i morsi e le ferite, che hanno

accompagnato il suo cammino in questa vita; questo lo psichico, che non sarebbe quello che è senza tutte le relazioni che ha avuto e anche senza quelle che avrebbe voluto avere e non ha avuto e che pure l'hanno plasmato scavandolo; questo lo psichico è destinato, esattamente come il corpo, a morire."

Alcuni neuroscienziati contemporanei, come Thomas Metzinger in *The Ego Tunnel*, propongono che l'identità personale sia un costrutto creato dal cervello, un'illusione utile per il funzionamento sociale e l'adattamento. Il cervello genererebbe una narrazione coerente di un "io" che però non corrisponde a una realtà fisica o metafisica.

Non posso non citare Pirandello, con il suo *Uno, Nessuno, Centomila*, dove Vitangelo Moscarda si rende conto che ogni persona lo percepisce in modo diverso, generando così infinite identità. Egli conclude che la vera identità non esiste, poiché ognuno è "uno" per sé stesso, "centomila" per gli altri e "nessuno" in senso assoluto.

Perché questo libro

In conclusione, il concetto di chi siamo, della nostra identità, è ancora oggi irrisolto. Se il suo significato più profondo continua a sfuggire dopo secoli di riflessioni sul tema, non sarò certamente io a porre fine a questa ricerca.

Personalmente mi sento vicino all'idea espressa da Russell e a quella che Mancuso fa magistralmente esprimere al Buddha: l'idea di noi come somma delle nostre esperienze di vita, dalle più piccole e insignificanti a quelle più importanti, da quelle passate a quelle future. Sì, anche future, perché

esse guidano le nostre azioni attraverso i nostri desideri e ci cambieranno ancora.

Questo libro nasce dal desiderio di fornire a tutti, compreso me stesso, una chiave per conoscersi meglio e vivere più in armonia con se stessi e gli altri. Sintetizza il lavoro del dottor Giuseppe Sitzia (spoiler: mio fratello), medico, che in collaborazione con il professor Claudio Palumbo – ex docente di psicologia sociale, del lavoro e dell'organizzazione presso varie università – ha individuato e descritto una serie di dinamiche psico-comportamentali che caratterizzano le nostre esperienze, guidano il nostro comportamento quotidiano e sono alla base dei nostri stati di benessere o malessere.

La descrizione di queste dinamiche, esposte e ampiamente trattate nel testo *D.N.E. – Le Dinamiche Neuro-Esistenziali, Vol. 1° e Vol. 2°* – fornisce un quadro teorico-pratico che può essere utilizzato come riferimento per il nostro agire quotidiano. Un quadro in cui può virtualmente trovare collocazione e spiegazione ogni comportamento vissuto e agito, offrendo un'ancora di riferimento al mio incessante lavoro di conoscere più a fondo me stesso.

La genesi delle D.N.E.

Lo studio osservazionale che ha prodotto la teoria sulle D.N.E. è nato dalla necessità dell'autore di avere uno strumento pratico che lo aiutasse, nel proprio lavoro di medico, a meglio comprendere sia il continuum tra salute, il malessere e la malattia, sia come gestire le dinamiche che si instaurano tra medico e paziente per rendere questo rapporto il più fruttuoso e sano possibile.

Sin dai primi anni della sua attività, si è reso conto che mentre la malattia è qualcosa di ben definito – con una diagnosi che la inquadra e una descrizione che la comprende – il malessere è una terra incerta. A questo malessere contribuiscono, oltre a fattori biologici, fattori psicologici e socio-culturali ben inquadrabili nel concetto di campo elaborato da Kurt Lewin, considerato uno dei fondatori della psicologia sociale moderna.

Per affrontare questa zona grigia che copre lo spazio tra persona sana e malata, ha cercato soluzioni in diverse discipline, convenzionali e non, preferendo la sperimentazione sul campo e confrontando costantemente le conoscenze scientifiche con l'osservazione quotidiana. La sua pratica in un ambulatorio territoriale è stata fondamentale: ha potuto seguire la stessa popolazione per molti anni, un grande laboratorio a cielo aperto con un campione vario e rappresentativo di oltre mille persone.

Così spiega il suo lavoro:

"Le osservazioni sul comportamento ordinario delle persone sono iniziate attorno al 2005 e sono terminate nel 2022. Inizialmente l'idea era quella di conoscere le loro abitudini e inquietudini come elemento utile nella mia pratica professionale; nel tempo, però, favorito essenzialmente dalla partecipazione alla vita attiva della cittadina, ho imparato a conoscerle in 'senso lato', più profondamente, permettendomi questo un migliore e cordiale rapporto con la più gran parte di loro.

In quel periodo ho raccolto una vasta mole di appunti la cui revisione è avvenuta negli ultimi anni. Oggi il materiale,

raccolto e organizzato come materiale didattico, può essere ragionevolmente ritenuto "un interessante lavoro longitudinale basato sull'osservazione qualitativa" (Claudio Palumbo). Non credo siano tanti i lavori che comprendono periodi di osservazione così lunghi condotti in ambienti non condizionati se non dagli eventi della vita."

Sebbene inizialmente osservate in una popolazione di adulti, è interessante sottolineare come l'autore abbia riscontrato che le D.N.E. riguardano in realtà l'intera vita: sono presenti in forma grezza alla nascita, maturano con la crescita e riappaiono nella loro forma più primitiva nell'età avanzata, con l'arrivo delle malattie degenerative del sistema nervoso centrale. Esse investono quindi l'essere dalla nascita sino alla morte e vanno ritenute elementi essenziali del nostro vivere.

Un modello per comprendere

Per non appesantire la lettura eviterò continue citazioni e riferimenti bibliografici, pur necessari in un lavoro di questo tipo, rimandando ai già citati volumi dell'autore.

Ciò che è importante rendere esplicito è che la costruzione delle D.N.E. non è una "costruzione ex novo" ma una sistematizzazione di fatti e teorie note e ben conosciute che hanno impegnato la ricerca medica, psicologica, le neuroscienze, la psichiatria e la fisiologia nei secoli. Il pregio di questa proposta è quello di aver unito concetti e teorie appartenenti a diversi autori – nati e vissuti anche in tempi diversi – sotto un unico tetto.

Nello sviluppare la teoria delle D.N.E., l'autore si è lasciato guidare da poche e precise regole:

1. L'interpretazione delle dinamiche osservate non deve contraddire le conoscenze scientifiche e psicologiche ritenute accertate.
2. La teoria che sottostà a tali dinamiche deve avere una sua coerenza interna;
3. deve essere validata dalle osservazioni fatte sul campo;
4. deve essere un buon modello della realtà, anche se non necessariamente perfetto.

Le Dinamiche Neuro-Esistenziali pertanto non vanno esaminate come un vero e proprio lavoro scientifico - nel senso accademico del termine - ma si collocano nel campo dei modelli descrittivi e pratici, pensati per favorire consapevolezza, orientamento e benessere nella vita quotidiana. Vogliono essere un semplice strumento di lavoro, una mappa, per migliorare la conoscenza di noi stessi e di alcune dinamiche relazionali, con la conseguenza di una migliore consapevolezza della nostra stessa esistenza. Avete presente la rappresentazione che facciamo di un atomo con i suoi elettroni che gli girano attorno? Sappiamo che è un modello imperfetto ma è sufficiente a farci capire come funzionano le cose che possiamo osservare.

Personalmente, ritengo che questo lavoro sia riuscito e sia andato oltre le aspettative. A ciascuno di voi, la libertà di apprezzarlo o criticarlo dopo averlo capito e applicato.

Cosa troverete in questo libro

Il libro è strutturato in 3 parti distinte.

La prima parte è dedicata alla conoscenza delle D.N.E. Conosceremo dapprima il concetto di S-Zone, ovvero ciò che determina le nostre scelte di vita e il benessere percepito. Vedremo come ogni esperienza vissuta, insieme ai suoi risvolti emotivi, rimane più o meno vicina al nostro sentire, determinando il modo in cui rispondiamo agli stimoli. Sottolineeremo poi come ogni esperienza muti necessariamente la S-Zone di ciascuno di noi, cambiando il nostro sentire per sempre.

Introdurremo quindi il concetto di funzione cerebrale complessa, da cui dipendono le quattro grandi dinamiche esistenziali che la teoria pone al centro delle D.N.E. e quindi del comportamento umano. Vedremo il loro ruolo specifico e come operano e cooperano per affrontare le sfide che la vita propone. Entreremo quindi nel dettaglio, esaminando come la forte prevalenza di una specifica funzione cerebrale complessa possa delineare personalità, comportamento e carattere della persona.

Nella parte centrale impareremo a conoscerci meglio, approfondendo i profili delle persone fortemente caratterizzate da una specifica funzione cerebrale.

Vedremo come utilizzare la conoscenza dei profili appena introdotti in una situazione di vita molto diffusa: il rapporto capo-collaboratore.

Esamineremo infine alcune strategie dal forte valore pratico per mantenere o recuperare uno stato di equilibrio ottimale o la miglior S-Zone possibile per noi. Apprenderemo ed exploreremo il modello dei quattro livelli di energia.

Nella terza e ultima parte faremo una riflessione sulla natura della felicità, distinguendo tra felicità-emozione – fugace, immediata ed evanescente – e felicità-esistenziale, intimamente legata alla capacità di vivere una vita piena, sana, positiva. Parleremo della scienza della felicità e chiuderemo con una riflessione sul contributo che le D.N.E. possono portare sul tema, dando voce all'autore sotto forma di dialogo diretto.

Ringraziamenti

Non posso lasciarvi alla lettura senza prima ringraziare mio fratello **Giuseppe**, che in un dialogo lungo e costante negli anni ha avuto la pazienza di portarmi con gentilezza e amore dentro il mondo delle D.N.E. man mano che esso prendeva forma, fino al lavoro di revisione del presente testo, a garanzia di aderenza di quanto qui esposto alla sua teoria, nonostante le semplificazioni che ho adottato per rendere il testo più scorrevole e di immediato utilizzo.

Siamo entrambi consapevoli che, come tutte le teorie, anche quella qui esposta potrà arricchirsi ed evolvere nel tempo. A questo mio fratello ha deciso di dedicare gli ultimi anni utili della sua vita, procedendo con la revisione del suo materiale personale e anche di quello ad oggi pubblicato a solo scopo didattico.

Un grazie anche al team appassionato di 2bhappy, in particolare le fondatrici **Daniela di Ciaccio** e **Veruscka Gennari**, che nel mio percorso di certificazione di Chief Happiness Officer mi hanno aperto le porte della Scienza

della Felicità, integrando e completando quanto via via stava maturando con l'approfondimento delle D.N.E., e rafforzando l'idea che la felicità è qualcosa di raggiungibile se sappiamo guardarla con le giuste lenti. La cura con cui hanno voluto analizzare il testo e il dono della prefazione al libro è per me un regalo prezioso.

Infine un sentito grazie a mia moglie, a cui la stesura del libro ha necessariamente sottratto tempo insieme e attenzioni.

Prima di lasciarvi alla lettura del libro ritengo onesto e doveroso rendere esplicito l'utilizzo prezioso degli strumenti di intelligenza artificiale utilizzati - ChatGPT e Claude - che mi hanno fornito: 1) un prezioso strumento per organizzare in modo efficace i contenuti; 2) qualche spunto prezioso di approfondimento; 3) uno stile di scrittura spero semplice ed efficace. Senza sarebbe stato tutto più difficile (I miei temi non andavano oltre le due pagine!).

Da parte mia, mi auguro che questo libro possa incuriosirvi e offrirvi spunti di riflessione, come lo è stato per me la sua scrittura.

In fin dei conti, vivere bene non è al di fuori della nostra portata. Vivere bene è semplicemente una possibilità che abbiamo di fronte. Talvolta basta allungare una mano per afferrarla. E potete cominciare adesso. (Da: "Lezioni sulla Felicità").

Buona lettura.

COPIA OMAGGIO

PARTE I
LE FONDAMENTA DELLE D.N.E.

COPIA OMAGGIO