

VIVERE 2

Vivere di più componendo meglio

Un tentativo per comprendere la ricchezza del comportamento umano e acquisire in potenziale di vita

Philippe Crevoisier e Aurore Robin

VIVERE 2

Tutte le illustrazioni di questo libro sono state realizzate da Céline Teiten
e sono di proprietà degli autori.

Questa pubblicazione è stata tradotta dal francese all'italiano da Antonella Tracanzan.
Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta senza il permesso degli autori.

© Crevoisier Philippe, Aurore Robin 2023

Sommario

E SE VIVESSI IN UN MONDO GIUSTO? 12

Un mondo di uomini sottomessi: Giobbe 15
Un mondo di uomini colpevoli: Agostino di Ippona 16
Un mondo umano determinato dalla natura: Spinoza 17
Un mondo nuovo e coraggioso per l'uomo: Leibniz 18
Un mondo dell'uomo senza autorità: Nietzsche 19
Mondi multipli per l'uomo: Everett 21

E SE LA NATURA FOSSE PLURALE? 28

L'Uno non esiste 32
L'Essere vivente è plurale per Natura 34
Entrambe le forze ci influenzano 36
DATDEU (D'altronde tutto deve essere uguale) e TCCPAA (Ciò che può accadere, accade) 41
La ricerca incessante della perfezione ossia la ricetta della sfortuna 45

E SE FOSSI IN EQUILIBRIO? 48

Il nostro posizionamento appartiene a noi 50
Devo rivedere costantemente la mia posizione 53
Cosa voglio essere? 59
La dissonanza può essere fonte di armonia 63
Accettare significa comporre meglio 66

E SE AVESSI UNA MIGLIOR CONOSCENZA DI ME STESSO E DELLA MIA REALTÀ? 68

Vita ed esistenza 70
Voglio trovare ciò che mi spinge 71
Realtà e rappresentazioni 74
Pregiudizio 77

E SE IMPARASSI DALLE MIE ESPERIENZE? 84

La mia lettura del mondo attraverso le mie esperienze 86
Esperienza innata 88
Esperienza dell'autorità 93
Esperienza empatica 99
Esperimento empirico 103

E SE IMPARASSI DAL MIO MONDO INTERIORE? 108

Leggo il mondo attraverso i sogni 110
Leggo il mondo per intuito 117
Leggo il mondo attraverso l'immaginazione 119
Leggo il mondo attraverso la meditazione 127

E SE IO FOSSI EMOZIONE? 130

L'emozione, il motore dell'azione 132
L'emozione, per me un buon indicatore 137
Le mie emozioni agiscono inconsciamente 144
Le mie emozioni agiscono immediatamente 146

E SE IO FOSSI VIBRAZIONE? 150

La fisica ondulatoria delle mie emozioni 152
La coclea 154
Dalla coclea all'ippocampo 156
Sistema limbico 158
La nostra matematica emotiva 162
Onde cerebrali 165
Le mie emozioni sono soggettive 169

E SE IO FOSSI LA RAGIONE? 176

La mia ragione migliora la mia capacità di sopravvivere e partecipa alla mia evoluzione 178

La mia ragione elabora le informazioni in un certo senso consapevole e oggettivo 180

La mia ragione mi permette di costruire scenari logici e quindi di realizzare piani d'azione funzione della valutazione di una situazione 182

I limiti della mia ragione 185

E SE IO FOSSI EMOZIONE E RAGIONE? 188

Critica del primato tra ragione ed emozioni 190

Il principio di repressione delle emozioni 192

Collegamento tra emozione e ragione 195

I limiti di ciascun sistema 196

Emozione, azione, ragione, immaginario e reale: un tutto inseparabile 202

Blocco emotivo del piano d'azione: inibizione 206

Meccanica delle decisioni 210

Cervello limbico e probabilità, cervello corticale e logica 213

Sinergia limbica e neocorteccia 216

RINASCITA ATTIVA 220

Voglio bilanciare emozione e ragione, per trovare a giusta armonia 222

Voglio superare i miei automatismi e condizionamenti 224

Voglio acquisire potenziale di vita 228

E SE FACESSI UN PASSO DI LATO? 232

Disconnettersi dalle mie abitudini 234
Disconnettermi dal mio ambiente 236
Dosaggio 238
Far il vuoto 239
Disconnettersi dai miei attaccamenti 243

RICONESSIONE 246

Riconnessione con me 248
Riconnessione ai sensi 258
Riconnessione alla relazione 265
Riconnessione con il mio corpo qui e ora 268
Riconnessione all'azione:
esco dalla mia zona di comfort per poter cambiare 275

E SE DIVENTASSI CHI SONO? 280

Azione: sono pronto per la mia rinascita attiva 282
Rafforzo il mio bagaglio emotivo creando nuovi modelli 285
Utilizzo la mia flessibilità e la mia plasticità 288
Mi alleno e pratico 294
Faccio della mia vita la mia opera d'arte 299

Bibliografia 304

Autori 306

Prefazione

Ho coltivato la mia vita dando un posto importante alla ragione, in particolare attraverso i miei studi scientifico-matematici e alla mia carriera di ingegnere. In qualche modo, una parte di me non si è mai sentita completamente "a mio agio" con tutto ciò. Forse questo deriva dalle mie radici contadine? Molto attaccato alle cose semplici, al potere dei viventi, la natura mi aveva già dato l'idea che la vita non potesse essere perfettamente razionale...

Senza scavare davvero più a fondo, assorbito dal flusso della vita, il mio viaggio è continuato nello sviluppo di prodotti. È qualcosa che mi ha motivato perché era legato alla creazione.

Inizialmente, le mie conoscenze scientifiche erano sufficienti per affrontare le sfide creative. Ho lavorato nell'avionica, ho trovato parametri di riferimento tecnici. Le aspettative del cliente erano chiare, le specifiche precise, questo lasciava poco spazio all'interpretazione. Avevo già avuto modo di rendermi conto che la mia formazione accademica era incompleta. Ero adatto a risolvere il problema ma non avevo una conoscenza particolare nella gestione delle relazioni umane.

È stato quando ho affrontato i prodotti di consumo che le cose sono cambiate...

Ho capito subito che le ragioni che spingono a vendere poco hanno a che fare con la razionalità...

Quando comprendiamo che il fattore scatenante per l'acquisto di un pannolino risiede più nell'emozione fornita dal suono dell'adesivo che nella qualità della chiusura, o del sigillo, misuriamo il peso del valore emotivo...

Ho deciso di integrare questo valore nella mia vita. Ho capito che le emozioni erano potenti, belle, ricche e che costituivano il nostro vero motore d'azione. Da ingegnere mi sono aperto al marketing. Ho deciso di affrontare questa forza emotiva. Scelgo di essere vivo, completo, complesso e di accettarlo!

Ciò che mi ha dato più soddisfazione nella mia carriera è stato riuscire a creare valore unendo ciò che troppo spesso è opposto : il razionale e l'emotivo.

Poiché credo profondamente in questo slancio, perché ho potuto sperimentare questa ricchezza nel business e in tutte le situazioni della mia vita, perché amo l'atto della creazione più di ogni altra cosa, ho voluto dare vita alle mie riflessioni. Volevo aprire lo scambio attorno a un saggio; lanciare un invito a conoscere meglio se stessi, favorire la connessione con le proprie emozioni, dare senso all'azione.

Quest'opera rappresenta ciò che avevo dentro di me e che avevo bisogno di esprimere in modo aperto, senza barriere linguistiche. Volevo riconciliare con una forma di filosofia, quella di origine greca, che abbracciava in modo sinergico tutte le scienze : matematica, fisica, psicologia, sociologia... A quel tempo i confini non erano tracciati, non c'era eresia nel fatto che un filosofo era allo stesso tempo un pensatore, un fisico e un leader spirituale.

Ho voluto riunire un insieme di domande, metodi e risultati per incoraggiare la riflessione, per andare oltre il semplice dibattito di idee o una pura dimostrazione accademica.

Ho voluto trarre ispirazione da mondi diversi dandomi la libertà di esplorarli, senza pretendere di essere uno specialista. Volevo sfruttare i riferimenti, abbastanza forti da attraversare le epoche in modo universale; abbastanza concreti da collegarli ai fenomeni della vita attuale. Volevo trasformare in modo tangibile la maturazione di una vita e renderla un dono per persone più grandi e allargate di me.

In un certo senso, avevo bisogno di dare vita a tutto questo. Solo che non potevo immaginare di farlo da solo...

Io, infatti, sono sempre stato convinto della ricchezza della pluralità. Ho aderito al principio della maieutica di Socrate e Platone : per far sì che le menti partoriscano il loro sapere, spesso è preferibile accompagnarle.

Mentre cercavo questa Maia che mi aiutasse ad esprimere una conoscenza nascosta dentro di me, ho trovato Aurore. L'ho vissuto come un segno, come un momento per elevarmi sotto una nuova luce. Ognuno a modo suo, e con tante differenze quasi quanto il giorno e la notte, ci siamo ritrovati sulla stessa frequenza di pensiero.

Le ho suggerito di entrare nel mio mondo, gli ha portato un colore intuitivo e accessibile. Mi ha permesso di tradurre in un libretto le note di questa musica che avevo dentro di me. Ha portato nuovi toni alla sinfonia che volevo creare.

Attraverso le nostre discussioni mi ha costretto a spingere oltre il ragionamento, per rendere la creazione più bella. Ci teneva a creare un legame con la vita di tutti i giorni, aspirava a farci tornare all'essenziale delle cose reali.

Come me, voleva che ognuno avanzasse per la propria strada.

Incontrati in un ambiente lavorativo dove il formale e il razionale la facevano da padrone, ci siamo ritrovati a voler affrontare la vita in modo diverso.

Ispirati da questo mondo in cui tutto si muove molto velocemente, dove l'investimento eccessivo in razionalità e azione fa perdere l'equilibrio a molti creatori, volevamo offrire una pausa, un intermezzo riflessivo da offrire...

Questo saggio costituisce una sintesi dell'interpretazione del comportamento umano.

Desideriamo attraverso ciò aprire prospettive per una migliore comprensione di sé e delle risorse da attivare per vivere meglio.

Abbiamo cercato di riunire contributi provenienti da più orizzonti. Abbiamo voluto dare uno sguardo al bivio : tra scienze, arti, teologia, filosofia, storia o anche sperimentazione pratica del mondo moderno, vita economica, affari quotidiani, viaggi, incontri ed esperienze.

Abbiamo cercato di comprendere il percorso tra il "voglio", il "posso" e il "faccio" ovvero il motivo per cui ci sorprendiamo non riuscendo a fare ciò a cui più aspiriamo e continuiamo a fare ciò che ci conviene meno.

Abbiamo cercato da dove viene questa forza che ci spinge, anche se ciò significa lavorare contro la nostra comprensione o la nostra volontà.

Volevamo autorizzarci, accogliere, ammettere, sognare, sollevare
la sofferenza delle nostre contraddizioni senza anormalità.

Volevamo proporvi un viaggio attorno alla forza vitale che ci guida.

Allora apriamo gli orizzonti... testiamo, vibriamo, creiamo !

Philippe Crevoisier