

L'approccio sistemico alla sostenibilità individuale

di Paolo Vittozzi¹

*“Non cambierai mai le cose
combattendo la realtà esistente.
Per cambiare qualcosa costruisci un
modello nuovo che renda
la realtà obsoleta”.*
(Richard Buckminster)

Negli ultimi anni l'élite intellettuale occidentale ha finalmente compreso appieno che la visione meccanicistica e riduzionistica ha creato le premesse per la frammentazione della visione, della cultura, della vita.

È stato riscoperto ed accettato che la Natura è una rete interconnessa di modelli in relazione, lo stesso Pianeta Terra è un sistema vivente, intelligente ed autoregolante, che già nel 1979 Lovelock aveva chiamato Gaia²

L'essere umano, come l'Universo, è un *Olos*, un unico sistema vivo e cognitivo con un'inscindibile connessione fra mente e corpo³

Questa concezione della vita (ben presente nelle filosofie orientali) implica un modo di pensare diverso, in termini di relazione e interconnessioni.

Significa non limitarsi all'evento che osserviamo, vedere che dall'interazione delle parti EMERGE uno schema di comportamento che persiste nel tempo; attraverso il comportamento possiamo INTRAVEDERE la struttura sottostante che lo manifesta; ed intuire che la struttura RAPPRESENTA i «modelli mentali» impiegati.

Pensare in questo modo equivale a pensare per sistemi, una visione che comprenda ed integri le dimensioni della vita cognitiva, sociale ed ecologica, verso una concezione unificata che sappia che l'intero è superiore alla somma delle parti.

¹ Formatore Human Factors per gli equipaggi di volo, ha poi portato l'esperienza aeronautica nel mondo delle aziende. Laureato in Scienze Aeronautiche e in Scienze Politiche, ha un Master Universitario in “Counseling e formazione relazionale”. Colonnello dell'Aeronautica Militare, poi passato all'Aviazione Civile dove, oltre che come Comandante, ha operato come istruttore di volo e start-up manager. E-mail: paolo.vittozzi@gmail.com

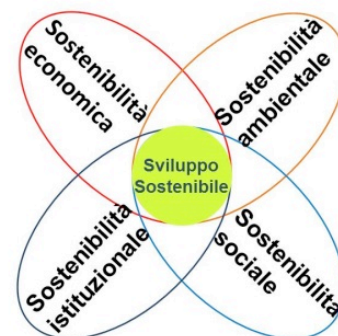
² James Lovelock, *Gaia: a new look at life on Earth*, Oxford University Press, 1979

³ Antonio R. Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, 1995

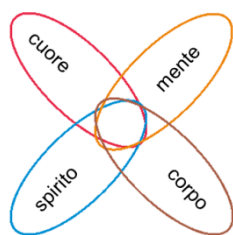
Approccio sistemico significa tenere da conto le interrelazioni come essenziali per ciò che avviene e ciò che ci accade. Con interrelazioni intendo il modo con cui ogni cosa influenza un'altra e a sua volta può essere influenzata, in un ciclo che spesso non è visibile: imparare a vedere l'essenziale che, come ci diceva Antoine de Saint-Exupéry, è *invisibile agli occhi*.

La parola **sostenibilità** fu declinata, nel suo significato attuale, dalla commissione Brundtland nel 1987: *“un processo finalizzato al raggiungimento della tutela delle risorse naturali”....che deve mirare a “soddisfare i bisogni delle attuali generazioni evitando di compromettere le capacità delle generazioni future di soddisfare i propri”*.

L'Agenda 21⁴ riassume i contenuti della Sostenibilità in 4 punti: economica, sociale, ambientale, istituzionale.



La sostenibilità è entrata nel linguaggio comune, ma ancora non è veramente agita e per dirla con le parole di Fritjof Capra e Pier Luigi Luisi⁵, *“una società sostenibile deve essere disegnata in modo tale che la sue modalità di vita, affari, economia e strutture fisiche e tecnologiche siano tali da non interferire con la intrinseca capacità della Natura di sostenere la vita”*.



Certo che un'immagine sia meglio di tante parole, e consapevole che i concetti collettivi vengono appresi dalla comunità solo attraverso l'apprendimento individuale, mi sono chiesto come potevo visualizzare la sostenibilità del singolo. Sono così giunto a disegnare una possibile immagine della **sostenibilità individuale**, partendo dal presupposto di S. Covey⁶ che l'essere umano è un insieme inscindibile ed interagente dei quattro elementi Corpo, Cuore, Mente e Spirito.

La sostenibilità corporea passa attraverso l'attività fisica, l'alimentazione, la libertà di movimento delle articolazioni, lo sviluppo di abilità che hanno a che fare con il coordinamento muscolare e nervoso... Inoltre è con il corpo che comprendiamo: i sensi ci consentono di importare il mondo esterno dentro di noi, tenerli “accesi” migliora l'esperienza del quotidiano.

L'aspetto emotivo trova nell'Intelligenza Emotiva il concetto chiave. La competenza emotiva consente una maggiore resilienza nei confronti degli ostacoli ed una migliore riuscita in tutti i campi dell'esistenza: in sintesi una migliore qualità della vita. Integrare l'intelligenza emotiva nel quotidiano è il primo passaggio per una vita sostenibile, sapendo che le emozioni sono la base della vita: significa essere empatici, saper sperare, essere assertivi⁷.

⁴ Agenda 21 (letteralmente: cose da fare nel 21esimo secolo) è un ampio e articolato "programma di azione" scaturito dalla Conferenza ONU su Ambiente e Sviluppo di Rio de Janeiro nel 1992, che costituisce una sorta di manuale per lo sviluppo sostenibile del pianeta da qui al XXI secolo.

⁵ Fritjof Capra e Pier Luigi Luisi - *The Systems View of Life* – Cambridge University Press - 2014

⁶ Stephen R. Covey, *L'ottava regola*, FrancoAngeli, 2005

⁷ Intelligenza Emotiva: Un insieme di competenze-abilità personali e sociali fra cui “la capacità di motivare se stessi, di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni, di controllare gli



Accordare la reazione emotiva alla vita sociale attuale - non più fatta di orsi e leoni, ma di altri pericoli, più ambigui e subdoli - richiede una risposta adeguata ed una continua integrazione fra intelligenza emotiva e cognitiva per apprendere e continuare ad evolvere.

L'aspetto mentale è interessante. La mente è il dono supremo della Natura all'essere umano, la chiave della nostra evoluzione, la sede della curiosità, del pensiero, la sede dell'io, il luogo da cui posso provare a rispondere alla domanda *chi sono io*; questo avviene nella mente! Il punto è sapere che la mente ci fa vedere, interpretare e comportare nel Mondo in accordo ai propri modelli mentali che essa prima sviluppa e poi impiega.

L'aspetto spirituale. A suo tempo avevo ipotizzato che capire lo spirito equivallesse a trovare la risposta alla "domanda senza tempo": *chi sono io?* A sapersi chiedere e rispondere a domande del tipo: *Cosa ti chiede la vita? Che cosa dà alla tua vita senso e scopo? Che cosa senti che dovresti fare?*

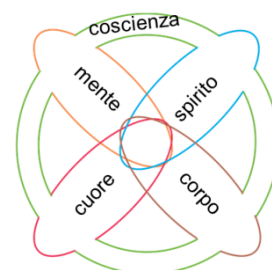
Ma questo è spiritualità? Oppure è coscienza?

Trovare queste risposte è il compito di una vita intera; è necessario "essere" e **cercare dentro sé**, quindi, direi, queste sono le domande della coscienza.

Coscienza è anche comprendere che fin quando non avremo risposte alle domande "interiori" rimarremo insoddisfatti e non potremo appagare il profondo desiderio di vivere una vita felice fatta di valori, di amore, di riconoscenza, di solidarietà.

Sviluppare Coscienza, superando gli automatismi emozionali e relazionali, significa poter colloquiare con la propria psiche.

"Il compito dell'uomo è diventare cosciente di ciò che preme dall'interno, dall'inconscio, invece di rimanere inconsapevole o di identificarsi con esso. In entrambi i casi viene meno al suo destino che è quello di creare coscienza" C. G. Jung⁸.



Coscienza è quindi comprendere sé stessi, comprendere le modalità con cui siamo a questo mondo, non è la spiritualità e la ritengo, in questo paradigma di sostenibilità individuale, tanto indispensabile, da modificare l'immagine dei 4 ovali con la coscienza che li connette assieme.

E la spiritualità?

Letture e riflessioni recenti mi hanno fatto convergere verso l'idea di Arne Naess dell'ecologia profonda⁹; il senso che se ne ricava è in linea con l'approccio sistemico, un approccio, come già detto, di connessioni, reti ed inter-connettività.

L'ecologia profonda è diversa dall'ecologia "superficiale" antropocentrica, essa non separa gli umani, né niente altro, dall'ambiente naturale. Essa vede il mondo come una rete di fenomeni che sono fondamentalmente interconnessi ed interdipendenti. L'ecologia profonda riconosce il valore intrinseco di ogni essere vivente e vede l'uomo come una delle specie della grande rete della Natura. Percepire lo spirito è percepire il senso di appartenenza e di connettività al Cosmo.

impulsi e rimandare la gratificazione, di modulare i propri stati d'animo evitando che l'emozione ci impedisca di pensare, di essere empatici e di sperare"

⁸ Carl Gustav Jung, *L'uomo e i suoi simboli*, TEA, 1967

⁹ Arne Naess – *Ecosofia* – Red Edizioni, 1994

Spiritualità diventa così essere connessi con la Natura, sentirsi parte di essa, rispettarla, meravigliarsi ogni volta che essa si manifesta in un arcobaleno, in un seme che diventa pianta, in un temporale che oscura il sole, o nel cadenzato ed incessante rumore del mare.

Spiritualità è accettare la “magia” su cui si fonda la vita; quel delicato equilibrio, sistemico e circolare dell’interazioni fra gli elementi del Pianeta che continuamente e silenziosamente interagiscono fra di loro; spiritualità è la meraviglia di appartenere a qualcosa di più grande che conserva il suo mistero.

Tutto questo è da sempre intorno a noi, già ben descritto dalla “filosofia perenne” delle tradizioni spirituali, per le quali tutto è movimento, tutto scorre, tutto è interconnesso, anche se troppo spesso non lo vediamo, presi come siamo a “vivere la vita” solo con la mente, per apparire ed avere invece di essere.

Osserviamo ora il sistema: la coscienza ci connette internamente, correlando gli elementi fisici fra di loro e percepisce la connessione spirituale che ci connette con il Cosmo.

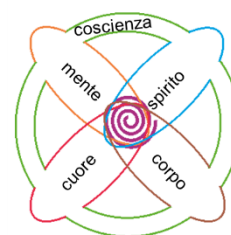
Roberto Sassone ha scritto *“non c’è spiritualità senza corpo”*¹⁰: vero, senza corpo non esistiamo, non c’è coscienza, non c’è spiritualità. Ci tengo a distinguere la spiritualità dal dogma religioso, accettando e contemplando il concetto del divino interiore che è ben rappresentato dal saluto tibetano *Namastè*, che in sintesi vuol dire *“omaggio il Dio che è in te”*. Questa consapevolezza un po’ manca nella nostra cultura, in cui tutto è peccato, tutto è paura, tutto è egocentrato, tutto è imperniato nel non ascolto e nel fare. La Spiritualità è un altro elemento connettivo, una terza dimensione: l’ho visualizzata come una spirale...



Tutto è connessione: l’aspetto spirituale è connettivo, con la Natura, con il Cosmo; la mente è indissolubilmente connessa al corpo ed alle sue trepidazioni e turbamenti, la coscienza connette con la visione interiore le componenti corpo-cuore-mente-spirito ... l’uomo è un sistema interconnesso e funziona in maniera sistemica, ogni elemento influenza l’altro, in una continua danza creativa....

Così arriviamo alla **relazione:** essa connette il sistema “uomo” con il sociale, essa crea la complessità, dove ogni singola persona porta tutti i suoi aspetti a connettersi con quelli degli altri, in maniera diretta ed incrociata.

L’aspetto relazione – la *“coscienza relazionale”* – amplia la terza dimensione: giungiamo alla interconnessione con la nostra “presenza” sul pianeta, con il nostro agire con il nostro fare, con il nostro essere, e **ogni elemento complesso influenza l’altro, in un continuo scambio reciproco....**



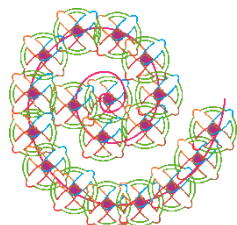
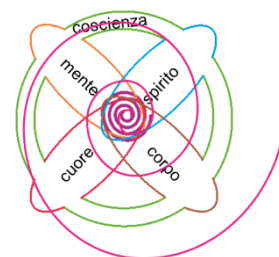
Una ulteriore spirale rappresenta la relazione con il resto del mondo: quella parte di noi che assicura il collegamento sociale. Questo legame, che si esplicita nella vita quotidiana, influenza la nostra vita continuamente; se desideriamo una vita sostenibile è indispensabile che le relazioni siano sostenibili, non possiamo ipotizzare di vivere ed

¹⁰ Roberto Sassone, *Educazione alla ricerca interiore*, Anima Edizioni, 2012



essere connessi con il cosmo, senza avere relazioni, o averne di distruttive: tutto il sistema salta.

Viviamo in reti di interdipendenza, dove l'agire dell'uno influenza la vita ed i comportamenti dell'altro. Tutto è connesso, la relazione ci connette tutti, e connette ogni parte di noi, in cui non siamo più una parte corporale, una mentale, e via dicendo, ma espressione di un continuum in un continua danza cooperativa.



Ma non basta, per essere sostenibili dovremmo cambiare livello: **passare da singolo a collettività per affrontare e risolvere i problemi che poniamo come collettività umana; sviluppare una intelligenza connettiva, una etica collettiva.**

Accogliere la sostenibilità significa riportare l'ambiente verso la sua stabilità: correggere ciò che abbiamo alterato. Come comunità è necessario che diventi rilevante **lo stato interiore della collettività: da identità singola ad identità collettiva**, arricchiti di una più vasta comprensione e del ruolo che possiamo svolgere.

L'identità collettiva ci consentirà di unire le menti per fronteggiare, agilmente, i sistemi complessi, per ridurre l'impronta ecologica al massimo di 1, restituire a Gaia la sua sovranità.

In Gaia tutto è già interconnesso, nel momento in cui attuiamo questa "politica" il sistema ne beneficia, la qualità della vita aumenta, le relazioni migliorano: la rete si anima, prende coscienza, arriviamo alla Coscienza Collettiva, al ben-vivere Collettivo.

La sostenibilità è LA leva per restituire al Pianeta la sua dignità di essere vivente ed autoregolante.

Questa strada può essere raggiunta iniziando con una **sostenibilità individuale sistemica**, e concretizzarla poi a livello collettivo, rispettando i principi del pensiero sistemico: connettivi, interagenti, interdipendenti.

Favorire, attraverso una osservabile modalità di vita, i valori che rispondono all'etica comportamentale è la via per la sostenibilità, è la via per lo sviluppo del futuro ecologico dell'umanità, è la via per la fiducia e la felicità collettiva.