

“Chi non si sforza di crescere si sforza di morire”

E' proprio come diceva una canzone di Bob Dylan...

“Chi non si sforza di crescere si sforza di morire”

Questa è una **fondamentale verità** che ciascuno di noi deve imparare a fare sua.

La vita che abbiamo è in buona parte il prodotto di ciò in cui crediamo.

Sono le nostre convinzioni ed i principi che guidano le nostre scelte che creano la nostra realtà.

Quanto affermato nella canzone di Bob Dylan è **valido** non solo per **i singoli individui**, ma anche per qualsiasi sistema vivente: la famiglia, l'impresa economica, l'associazione, il gruppo, **l'azienda, il partito, la nazione** etc.

C'è una legge della fisica che spiega la verità fondamentale a cui ho fatto riferimento. Esistono, infatti, delle leggi dell'universo e della fisica a cui anche gli esseri umani sottostanno; per cui voglio brevemente ricordare, in questa sede, i famosi **primo ed secondo principio della termodinamica**, che sono state sintetizzate da Clausius, nel seguente modo:

- 1) l'energia dell'universo è costante;
- 2) **l'entropia dell'universo è in continuo aumento;**

Ma cos'è l'entropia?

Vediamo, prima di tutto, di usare le stesse parole con lo stesso significato.

L'entropia è una grandezza che esprime **il grado di disordine** dell'universo, di una struttura o di un sistema fisico, biologico e sociale. L'entropia può anche essere considerata **l'opposto dell'ordine e del grado di informazione** presente all'interno di una struttura o di un sistema fisico, biologico e sociale.

La quantità di disordine (entropia) o, all'opposto, la quantità di informazione presente in un sistema qualsiasi può essere molto diversa nel tempo e si può esprimere con il grado di semplicità o, al contrario, con il grado di complessità ivi presente.

L'evoluzione e la crescita degli esseri viventi o di qualsiasi sistema (biologico, fisico e sociale) è caratterizzato da processi che procedono **dal semplice al complesso**, più è semplice il sistema, minore è la quantità di informazione e, quindi, di organizzazione in essa contenuta e maggiore è la quantità di disordine (entropia).

Al contrario, più complesso è il sistema, maggiore è la quantità di informazione e minore è la quantità di entropia.

L'essere umano è l'essere vivente di gran lunga più organizzato e più complesso esistente nell'universo conosciuto.

Il secondo principio della termodinamica afferma che **la tendenza spontanea ed inesorabile di un sistema chiuso è verso l'aumento dell'entropia**; qualsiasi tendenza, quindi, volta a conseguire il risultato opposto, cioè volto a realizzare un aumento dell'ordine e dell'informazione all'interno di qualsiasi struttura o sistema, vivente o non, richiede necessariamente un apporto di energia dall'esterno.

Ricordiamoci che maggiore è il grado di ordine e di informazione presente in una qualsiasi struttura e maggiore è il suo livello di prestazione.

Per quanto riguarda ciascuno di noi: **maggiore è il livello di ordine e di informazione, maggiore è il livello e la qualità della nostra salute e del nostro benessere.**

Viceversa, **maggiore è l'entropia maggiore è il nostro malessere, fino ad arrivare ad un livello di disorganizzazione incompatibile con la vita stessa.**

Pertanto, in base al secondo principio della termodinamica, se vogliamo conservare o, meglio, aumentare il grado di ordine e di informazione presente nel nostro organismo, quindi la nostra salute, abbiamo bisogno di introdurre energia dal mondo esterno sotto forma di alimenti del corpo e di alimenti della mente (l'uomo non è fatto di solo corpo) che vanno successivamente elaborati ed assimilati. Senza questo indispensabile apporto esterno le nostre strutture viventi sono destinate a degradarsi ed a perire.

L'evoluzione di qualsiasi sistema vivente comporta **il passaggio dal più semplice al più complesso**, cioè il passaggio da un sistema con meno informazione ad un sistema con maggiore informazione, che abbiamo visto essere l'opposto dell'entropia.

L'involuzione è, invece, l'inverso, cioè il passaggio **dal più complesso al più semplice**, da uno stato di maggiore informazione ad uno con minore informazione ed organizzazione.

Per il secondo principio della termodinamica **l'evoluzione richiede un apporto di energia dall'esterno** ed una **corrispondente motivazione** geneticamente e/o culturalmente determinata.

Se si riduce la motivazione ed il conseguente apporto di energia dall'esterno **il sistema involge** gradatamente dal più complesso al più semplice ed è destinato a regredire, fino ad arrivare all'estrema conseguenza che è rappresentata dalla malattia, l'estinzione e la morte.

La forza di gravità porta inevitabilmente a scendere di livello; solo con l'impegno e con un'adeguata mobilitazione di energia è possibile salire, evolvere o, quanto meno, restare allo stesso livello.

Detto altrimenti si può affermare una verità universale:

- 1) **per ammalarsi, per stare male o per morire basta non fare nulla, basta farsi vincere dalla forza di gravità, dalla pigrizia, perchè la tendenza naturale è verso l'aumento dell'entropia;**
- 2) **per essere in buona salute, per guarire, per essere colmi di gioia, di successo e di soddisfazione bisogna impegnarsi per trovare le giuste energie fisiche, psichiche e spirituali.**

Secondo questa verità scientifica **la pigrizia** è la radice più importante di qualsiasi insuccesso o malattia e **l'entusiasmo** è la più grande fonte di salute e di successo.

Non è un caso che entusiasmo deriva dal greco en- theos, cioè avere un Dio dentro.

La gioia è solo l'effetto collaterale di un grande impegno per un obiettivo entusiasmante che ci coinvolge con passione ed è coerente con i nostri valori.

Se vuoi, quindi, tanta gioia dalla vita ci vuole tanto tuo impegno, questa è la via della guarigione ed è la sola strada scientificamente valida per non trascinare la vita ma per Vivere con la V maiuscola.