

GIORGIO CEREDI

Felicità controcorrente

COME PERSEGUIRE LA FELICITÀ
SENZA DIPENDERE DA SOLDI E SUCCESSO

FrancoAngeli/Trend

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a "FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano".

GIORGIO CEREDI

***Felicità
controcorrente***

COME PERSEGUIRE LA FELICITÀ
SENZA DIPENDERE DA SOLDI E SUCCESSO

FrancoAngeli/Trend

Copyright © 2011 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.
L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it

Indice

Introduzione pag. 11

Prima parte
La diversità degli esseri e il diritto naturale
a essere felici

1. Non siamo tutti uguali » 15

2. Biodiversità e felicità naturale » 19

Seconda parte
La felicità condizionata

3. La felicità condizionata » 25

4. “Successo” e felicità » 27

1. Capacità, potenzialità e limiti » 27

2. Successo, passione e talento	pag. 33
3. Successo e valuta fondamentale	» 38
4. Risultati e felicità	» 40
5. Ricchezza e felicità	» 43
1. Saresti più felice se fossi più ricco?	» 45

Terza parte La felicità naturale

6. L'autorealizzazione eudaimonica	» 55
1. Il bisogno del piacere	» 58
2. Il bisogno di senso	» 59
3. Il bisogno di amore	» 60
7. Le due capacità essenziali nel percorso di auto-realizzazione eudaimonica	» 63
1. La capacità di riflettere	» 64
2. La capacità di agire	» 65
2.1. L'attenzione	» 66
2.2. La determinazione	» 69
2.3. La flessibilità	» 69
2.4. Il distacco	» 70
8. I possibili risultati del percorso di autorealizzazione eudaimonica	» 73
9. Gli elementi: fortuna e salute nel percorso di autorealizzazione eudaimonica	» 77
1. La fortuna	» 77
1.1. Il luogo di nascita	» 77

1.2. La salute	pag. 78
1.3. Il contesto culturale	» 78
1.4. Le circostanze	» 79
1.5. Il processo educativo	» 79
1.6. La bellezza	» 80
2. La salute	» 81
10. L'autorealizzazione eudaimonica nei vari ambiti della vita	» 83
1. Il lavoro	» 84
1.1. Mi consente di provare sensazioni piacevoli?	» 85
1.2. Mi aiuta a crescere e a sviluppare le mie capacità?	» 85
1.3. Mi fa "sentire" bene con il cuore?	» 86
2. I piaceri	» 87
2.1. Consentono di provare sensazioni piacevoli?	» 87
2.2. Mi aiutano a crescere?	» 87
2.3. Mi fanno "sentire" bene con il cuore?	» 88
3. Le relazioni affettive	» 88
3.1. Consentono di provare sensazioni piacevoli?	» 88
3.2. Aiutano a crescere?	» 89
3.3. Mi fanno "sentire" bene con il cuore?	» 89
4. Le relazioni sociali	» 90
4.1. Consentono di provare sensazioni piacevoli?	» 91
4.2. Aiutano a crescere?	» 91
4.3. Mi fanno "sentire" bene con il cuore?	» 92
5. La spiritualità	» 92
5.1. Consente di provare sensazioni piacevoli?	» 93

5.2. Aiuta a crescere?	pag. 94
5.3. Mi fa “sentire” bene con il cuore?	» 94
11. Il viaggio dell’eroe	» 97
Conclusioni	» 101
Appendice. Come effettuare l’autovalutazione del proprio stato di felicità naturale con il diamante dell’auto-realizzazione eudaimonica	» 103

Non abbiamo tutti diritto alla felicità?

Abbé Pestré

Introduzione

Nonostante la differente “fortuna biologica” che caratterizza gli esseri viventi, le persone hanno, più o meno, la stessa possibilità di accedere a quella che Tal Ben-Shahar definisce “valuta fondamentale” per gli esseri umani: la felicità.

Difficile da credere? Certo. Se crediamo che la felicità sia il frutto del “successo” conquistato o dei soldi posseduti, la cosa appare alquanto improbabile.

Ma è proprio così?

È davvero necessario raggiungere il “successo” per essere felici?

E anche il denaro, che rappresenta il sommo bene del nostro stile di vita, fino a che punto è determinante per la felicità?

In questo libro ho provato a rispondere a queste domande e ho riproposto il concetto eudaimonico¹ di felicità per liberarsi dalla cami-

¹ Con il termine *eudaimonia* i greci antichi intendevano una “vita realizzata”, una “vita degna di essere vissuta”, in quanto capace di corrispondere con le più profonde caratteristiche dell’essere umano. La concezione eudaimonica propone di interpretare il ben essere come una particolare *condizione di vita*, una *vita compiuta*, in cui le capacità proprie di ciascuna persona possano trovare espressione e maturazione. Definizione tratta dal sito: www.vitaeudaimonica.it.

cia di forza del conformismo, che impedisce a tante persone di “vivere bene” la propria vita.

Il testo è diviso in tre parti.

Nella prima parte ho parlato della diversità degli esseri e del loro diritto naturale di essere felici.

Nella seconda parte ho parlato della felicità condizionata, vale a dire della convinzione che il sentirsi bene sia determinato dal raggiungimento di alcune condizioni quali: il successo e i soldi; e ho cercato di verificarne la fondatezza.

La terza parte è dedicata all'autorealizzazione eudaimonica: il suo percorso che ci rende vivi, e la felicità naturale che è il frutto della “fioritura”.

Un'appendice illustra, infine, come utilizzare il diamante dell'autorealizzazione eudaimonica (descritto nel decimo capitolo) per fare un'autovalutazione del proprio stato di felicità naturale.

Prima parte

La diversità degli esseri e il diritto naturale a essere felici

Non siamo tutti uguali

Non c'è niente di più ingiusto che considerarsi uguali.

“Da oltre quarant'anni” dice il professor Gian Antonio Danieli, “sappiamo che, possedendo 23 paia di cromosomi, ci sono 8,4 milioni di possibili combinazioni cromosomiche diverse nei gameti di ciascun genitore e che, la probabilità che due fratelli abbiano ricevuto la stessa eredità biologica dai loro genitori, è di circa 1 su 70 mila miliardi. Se aggiungiamo che in ogni generazione avvengono numerosi scambi reciproci di segmenti cromosomici in ciascun paio e che si producono nuove mutazioni, possiamo senz'altro affermare che la composizione genetica di ogni individuo è veramente unica, esclusi i gemelli monoculari, nei quali tuttavia, si costruiscono nel corso dello sviluppo diversità biologiche rilevanti a livello personale”¹.

Ogni essere umano, dunque, è unico come testimoniano le impronte dei nostri polpastrelli e il DNA. Ma non solo: ognuno di noi ha ereditato dai propri genitori un patrimonio genetico che contiene le nostre caratteristiche originali.

Da qui le differenze visibili, come il colore della pelle, degli oc-

¹ Danieli G. A., “Genetica, tra storia e ideologia”, Discorso tenuto nell'adunanza solenne dell'Istituto Veneto di Scienze Lettere e Arti, l'8 giugno 2003.

chi, dei capelli, il tipo di corporatura, la forma dei lineamenti... ma anche la differente potenzialità della vasta gamma di capacità² di cui siamo dotati.

Non tutti, dunque, possiamo essere “belli” come George Clooney o Monica Bellucci, ma nemmeno cantare come Andrea Bocelli, né ballare come Roberto Bolle, o diventare Maradona, o Valentino Rossi.

Nasciamo, quindi, con caratteristiche estetiche uniche e originali, ma anche con differenti potenziali di capacità che possiamo poi sviluppare o meno, a seconda delle “condizioni” in cui ci troviamo a vivere.

Genetica e ambiente sono, infatti, i due fattori di base che, combinati con la volontà e le circostanze, determinano i risultati dei processi di crescita. Un seme, pur avendo un alto potenziale, non riuscirà a svilupparsi a pieno se non trova l’ambiente giusto per crescere. Così come l’ambiente non potrà mai sviluppare un potenziale che non è presente nel seme. Non a caso “educare” vuol proprio dire “tirare fuori”; vale a dire, creare le condizioni formative giuste affinché le persone possano riconoscere e sviluppare ciò che hanno dentro.

Poi dobbiamo avere anche un po’ di fortuna e metterci del nostro: senza volontà, impegno e passione non si sviluppa niente. È come avere una Ferrari senza benzina.

Ma ciò che le persone sono c’è già, anche se, a volte, il potenziale posseduto in determinate capacità non soddisfa le aspettative e l’estetica è lontana dagli standard.

Ma non si diventa uguali negando che esistono le differenze.

È vero, non tutti la vedono così. Alcuni pensano che non ci sia niente di innato a livello di capacità e che sia solo questione di ambiente, di educazione e di sudore. Ma io penso che, al di là degli spazi di miglioramento, sempre possibili, sia più umano riconoscere che è vero che abbiamo tutti la capacità di andare a ballare in discoteca,

² Per capacità si intende la potenzialità e la propensione dell’essere umano di fare, pensare e agire in un certo modo. Le capacità riguardano, dunque, ciò che una persona può fare, senza per questo avere già trasformato questa sua possibilità in una realtà.

ma che è anche vero che non tutti possiamo diventare ballerini professionisti di danza classica perché, per poterlo diventare, occorrono delle doti naturali che non tutti possediamo. Vale a dire: possiamo poter essere dei potenziali ballerini di danza classica, o non poter essere dei potenziali ballerini di danza classica.

Ognuno ha i suoi punti di forza e di debolezza. Non ci sono persone senza limiti. Non riconoscere questa evidenza, che sta alla base della bio diversità che caratterizza la vita sul nostro pianeta e pensare che tutti possiamo tutto, può generare confusione e illudere il “faggio” di poter diventare un “melo”.

Potrà mai farcela?

“Si che ce la può fare!” urla un genitore durante un incontro pubblico. E indicandomi suo figlio. “Questo qua, se lo vuole, può correre i cento metri in nove secondi...”.

Anche se tutto è possibile (soprattutto per chi non deve farlo) e non si può conoscere a priori quanti frutti si celano in un seme, le differenze esistono e rendono speciale questo pianeta.

Ma non solo, come vedremo nel prossimo capitolo, è il negare questa evidenza che genera infelicità, non il contrario.

Come ha detto Vasilij Grossman: “Ciò che è vivo non ha copie. Due persone, due arbusti di rosa canina non possono essere uguali, è impensabile... E dove la violenza cerca di cancellare varietà e differenze, la vita si spegne”³.

³ Grossman V., *Vita e destino*, Adelphi, Milano, 2008.

Biodiversità e felicità naturale

Due giovani filosofi che volevano scoprire il segreto della felicità, fecero parecchi viaggi per interrogare quante più persone possibili sull'argomento. Un giorno, di ritorno dall'ennesima peregrinazione senza risultato, i due si fermarono su un prato per riposarsi.

Uno di loro si sdraiò, chiuse gli occhi e si assopì. L'altro, invece, si mise a osservare il movimento delle nuvole nel cielo.

Il filosofo contemplava la volta celeste immerso nei suoi pensieri, finché, tra una nuvola e un pensiero, vide apparire in lontananza un'aquila reale e iniziò a seguirne il volo.

L'aquila transitava nel cielo nel completo silenzio della valle e il filosofo ne osservava con ammirazione l'andatura solenne e maestosa.

Dopo qualche attimo di osservazione, però, il distinto richiamo di un passerotto interruppe la sua concentrazione.

Per un momento, il filosofo distrasse, infatti, l'attenzione dall'aquila e guardò di sfuggita il passerotto che, saltando da un ramo all'altro dell'albero su cui si era posato, esibiva con maestria il meglio delle sue doti canore.

Ma il filosofo non diede alcun peso all'esibizione e riprese subito a seguire il passaggio dell'aquila che, ormai, era sopra di lui.

Stranamente, però, il passerotto non solo non smise di cantare, ma aumentò il volume, proprio come se volesse richiamare ancora la sua attenzione.