



Daniele Mattoni

**LE 10 VIE**  
**ALLA FELICITÀ:**  
**DA SOCRATE**  
**AL DALAI LAMA**  
**E OLTRE**

**SEGUI GLI INSEGNAMENTI DEI PIÙ GRANDI  
COACH SPIRITUALI E TROVA LA TUA STRADA**

**Presentazione di Daniele Trevisani**

**FRANCOANGELI/TREND**

# Trend

*Le guide in un mondo che cambia*

In testi agili, di noti esperti, le conoscenze indispensabili nella società di domani.

---

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**Daniele Mattoni**

**LE 10 VIE  
ALLA FELICITÀ:  
DA SOCRATE  
AL DALAI LAMA  
E *OLTRE***

**SEGUI GLI INSEGNAMENTI DEI PIÙ GRANDI  
COACH SPIRITUALI E TROVA LA TUA STRADA**

**Presentazione di Daniele Trevisani**

**FRANCOANGELI/TREND**

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2017 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](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

## **Presentazione**

di *Daniele Trevisani*

pag. 13

## **Parte prima La felicità**

- |   |   |    |
|---|---|----|
| <b>1. La “tua” felicità</b>   | » | 19 |
| 1.1. Che cosa ti rende felice?  | » | 19 |
| 1.2. Il tuo termometro della felicità                                   | » | 21 |
| 1.3. Come mai non siamo tutti pienamente felici?                        | » | 25 |
| 1.4. L’esperimento dei cioccolatini                                     | » | 26 |
| 1.5. Il Coaching evolutivo  | » | 28 |
| <b>2. La felicità: che cos’è e da che cosa dipende?</b>                 | » | 31 |
| 2.1. Diverse concezioni della felicità: il pensiero dei grandi filosofi | » | 31 |
| 2.2. Ricchezza e felicità: il paradosso di Easterlin                    | » | 35 |
| 2.3. Che cosa rende felici? Ricerche sociali e psicologiche             | » | 37 |
| 2.4. Il processo e la “piattaforma” della felicità                      | » | 41 |

## **Parte seconda**

### **Le dieci vie alla felicità**

<b>3. Vivi il presente</b>	pag. 47
3.1. La trappola del tempo	» 47
3.2. Vivere il momento presente	» 50
3.3. Diversi modi di vivere il tempo	» 53
3.4. Diverse concezioni del tempo	» 55
3.5. “Perché non posso essere felice adesso”	» 58
<b>4. Apprezza e sii grato</b>	» 61
4.1. Apprezzare la vita	» 61
4.2. Siamo tutti dei miracolati!	» 65
4.3. La cornice scarsità e la cornice abbondanza	» 67
4.3.1. Esercizio di meditazione del trattenere e dell’espandere	» 72
4.4. Vedere la bellezza	» 73
4.5. Ringraziare le difficoltà	» 75
Esercizi quotidiani per aprirsi alla gratitudine	» 78
<b>5. Ascolta il tuo corpo e le tue emozioni</b>	» 79
5.1. Riprenditi i tuoi sensi	» 79
5.1.1. Esercizio di pulizia sensoriale	» 81
5.2. Le tue emozioni	» 82
5.3. La biografia emotiva	» 84
5.4. Distinguere l’ego dal vero io	» 87
5.5. Ascoltare il corpo: il focusing	» 90
5.6. Esercizio di ascolto corporeo	» 93
Esercizi quotidiani di ascolto del corpo e delle emozioni	» 95
<b>6. Onora i tuoi valori e i tuoi talenti</b>	» 96
6.1. Trovare un significato	» 96
6.2. I desideri: “motore” o trappola?	» 97

6.3. Alla scoperta dei tuoi valori	pag. 99
6.4. I valori nel concreto: i criteri di soddisfazione	» 103
6.5. Riconosci i tuoi talenti	» 105
6.6. Impara dai tuoi successi	» 110
6.7. Il tuo scopo personale	» 111
Suggerimenti per onorare i tuoi valori e i tuoi talenti	» 113
<b>7. Scegli i giusti “nutrimenti”</b>	» 115
7.1. Imparare a nutrirsi	» 115
7.2. Le nostre quattro dimensioni: corpo, emozioni, mente e coscienza	» 116
7.2.1. Esercizio di visualizzazione e di ascolto dei bisogni	» 117
7.3. Nutrimento fisico	» 118
7.4. Nutrimento mentale	» 121
7.5. Nutrimento emozionale	» 123
7.5.1. La tua rete di relazioni	» 124
7.5.2. La tua dieta emozionale	» 127
7.6. Nutrimento spirituale	» 128
La dieta equilibrata per la tua felicità	» 130
<b>8. Osserva la tua mente</b>	» 132
8.1. “Conosci te stesso e conoscerai l’Universo”	» 132
8.2. I meccanismi di difesa	» 133
8.3. Chi sono veramente?	» 135
8.4. Da dove vengono i pensieri?	» 137
8.5. Pensieri e stati d’animo	» 139
8.6. Quali copioni sto interpretando?	» 143
8.7. La pratica dell’osservazione della mente	» 144
8.7.1. Esercizio di attenzione consapevole	» 145
Consigli per osservare la propria mente	» 146



<b>9. Sii libero interiormente</b>	pag. 148
9.1. Essere liberi	» 148
9.2. Consapevolezza, incertezza e coraggio: la “ricetta” per la libertà	» 151
9.3. Sciogli un tuo limite	» 153
9.4. Vittime o giocatori? L’esempio di Viktor Frankl	» 156
9.5. La libertà nelle azioni	» 159
9.6. Che cosa c’è al centro della mia vita?	» 161
9.7. Il perdono	» 165
Da tenere a mente	» 169
<b>10. Assumi la giusta prospettiva</b>	» 170
10.1. Una giusta prospettiva per la felicità	» 170
10.2. Profezie che si autoavverano	» 173
10.3. Che cos’è la realtà?	» 179
10.4. La natura delle convinzioni	» 181
10.5. Il ciclo stagionale delle convinzioni	» 183
10.6. Trasforma una tua convinzione	» 185
Invito per le prossime settimane	» 187
<b>11. Apriti al cambiamento</b>	» 188
11.1. L’impermanenza della vita	» 188
11.2. Il Mito dell’eroe di Campbell	» 192
11.3. La crisi come opportunità	» 196
11.4. Le tre fasi del cambiamento: il principio metabolico	» 199
11.5. Che cosa fare se il cambiamento desiderato non si realizza?	» 202
<b>12. Volgiti all’interdipendenza</b>	» 209
12.1. L’interdipendenza	» 209
12.2. La tua felicità accresce la mia	» 213
12.3. Dalla dipendenza all’interdipendenza	» 216
12.4. Vinco-vinci e gli altri paradigmi	» 218

12.5. L'empatia e l'ascolto	pag. 222
12.5.1. Accettare la "non conoscenza"	» 225
12.5.2. Sospendere il giudizio e accettare la diversità	» 227
Stimoli per volgersi all'interdipendenza	» 228
<b>Feedback e contatti</b>	» 229
<b>Bibliografia</b>	» 231



Dedicato a Daisaku Ikeda



---

# Presentazione

di *Daniele Trevisani*

Ho scritto dodici libri e altrettanti, forse più, sto scrivendo, non li conto neanche più. Scrivo dal 1994 ininterrottamente, forse anche da prima, salvo lavorare per la famiglia quando serve. O saltare su un ring per espellere dal corpo la fatica mentale che solo gli scrittori veri sanno riconoscere, quella “nascita del testo”, quell’accompagnare ogni paragrafo e pagina con l’anima sulla tastiera e il fiato che si accorcia per poi ridistendersi quando il concetto, finalmente, è emerso ed è lì, nero su bianco, pronto per un confronto eterno con l’Universo, tra critiche, apprezzamenti, condivisioni o negazioni.

Ma questa mia personale sindrome, con le fatiche e le gioie che l’accompagnano, mi permette di saper distinguere un testo di qualità scritto da altri. Il lavoro di Daniele Mattoni è un progetto di grande, grande spessore. Quando un autore non si limita a ricercare la “via facile” per trattare un tema difficile, ma inizia a trattarlo per com’è, a confrontare punti di vista, offrire spunti, e persino esercizi pratici e operativi, siamo di fronte a un autore, a un ricercatore, e non solo a uno scrittore. È per questo che ho deciso di portare il mio contributo, minimale, introducendo questo testo.

La prima connessione che mi sorge, immediata, spontanea, è la fortissima interrelazione, quasi un intreccio magico, che unisce questo testo, a un mio testo più di tipo manualistico, *Il potenziale umano*, uscito con la stessa casa editrice, e più leggo il testo di Daniele, più mi rendo conto che quel libro, il mio libro, pur così denso di principi, formule, scienza, diventa nien-

te se mancano i temi che Daniele esprime in questo volume. Che cosa può essere il Potenziale Umano se manca la felicità?

Vorrei esprimere alcuni pregi di quest'opera in modo chiaro e non adulatorio, andando sul particolare. In primo luogo, l'analisi della felicità è esposta per quello che veramente è, un parametro soggettivo. La mia felicità può nascere da esperienze che a te renderebbero triste, o spaventato, o viceversa. Si pensi a uno scalatore e a quanto possa sentirsi felice nonostante si trovi cosparso di neve, gelo, appeso a una parete, lontano da qualsiasi forma di materialità consumistica. Ma lo stesso vale per un meditatore, o un lettore che sia immerso in un testo che lo affascina. In questo Daniele offre una prospettiva finalmente scollegata dalla visione materialistica che tanti danni ha fatto finora, anche e soprattutto nella formazione e nel definire che cosa sia il successo, una materia sottile da non banalizzare. I miei complimenti sinceri per questo.

Un secondo passaggio fondamentale di questo volume è l'attenzione ai diversi piani, dai filosofi greci alle tecniche corporee moderne, come il focusing, il lavoro sulle emozioni, sino alla ricerca di significati profondi della vita, e di reti di relazioni umane che ti nutrano e che tu stesso puoi nutrire con il meglio di quanto saprai essere.

Altro passaggio critico e fondamentale, che offre una prospettiva dello spessore di questo testo, è l'inserimento di una serie di aree di ricerca, come quella dei "copioni e maschere", derivante dalla microsociologia Goffmaniana, scienza conosciuta da pochi, ma proprio per questo una perla rara in un testo contemporaneo. Non è banale che qualcuno ci inviti a guardare che "film" stiamo interpretando, che personaggio siamo, che copioni si svolgono dentro la nostra vita e persino nella nostra giornata.

L'autore ci porta a spasso dolcemente a visitare concetti come il "limite" delle nostre condizioni e persino di quanto crediamo sia "vero", la quantità di menzogne che ci raccontiamo per far funzionare il tutto e le convinzioni distorte, tecnicamente, la "dissonanza cognitiva" che ci vive dentro, qualcosa di così forte ma al tempo stesso intangibile, che non possiamo catturare e vedere se non con l'aiuto di un buon coach, counselor o terapeuta, o metodi di autosservazione mirata, qui descritti e che invito ad approfondire.

Con grande piacere, Daniele ha saputo integrare, e ne sono veramente grato, il mio "principio metabolico", esposto in una pubblicazione sul cambiamento, con l'opera di grandissimi pensatori che hanno solcato ben prima di me gli oceani della riflessione. Questo mi onora, sinceramente.

Così come apprezzo la riflessione sul fatto che lavorare sulla propria felicità sia un'azione che non solo fa stare meglio noi, ma chiunque ci sia

vicino, e persino le prossime generazioni. Siamo avvolti in una rete di energie dalla quale possiamo solo “succhiare”, o invece “donare” e dare. In tempi e in luoghi in cui per decenni di oscurantismo culturale le persone felici sono state additate o dovevano nascondersi, la gara diventava “al ribasso”. Mancando un apprezzamento della felicità vera, s’instaura una competizione per chi ha più da lamentarsi, la sfida negativa tra chi ha più la capacità di vedere nero, più nero del nero, anche nelle aziende. Non è un mondo facile, ma se vogliamo farlo ancora più difficile, cerchiamo di essere poco felici, e il risultato sarà garantito. Un contributo sulla felicità, che inverte la rotta, è pertanto un contributo quanto mai doveroso, produttivo, persino direi socialmente utile.

E quando questo messaggio entra nelle aziende, le persone smettono di dire solo che “è difficile”, ma iniziano a chiedersi “come possiamo farlo, o come possiamo avvicinarci a questo goal”, che si tratti di un obiettivo aziendale o strategico, personale o di vita: tutto cambia. Quando una nazione smette di sognare e si chiude nel buio dell’anima; quando una persona fa altrettanto, ha finito di vivere, per quanti ettari di terreno quella nazione abbia, per quanti gioielli e lussi ti contornino. Capire che cosa i pensatori citati nel testo ci offrono come riflessione e linea di pensiero alternativa è un dono a sé stessi.

Vorrei concludere con un testo che magistralmente Daniele ha citato, e che mi ha fatto piacere ritrovare.

“Pubblicità quotidiane, spot pubblicitari assurdi, mostrano vite impossibili e offrono il modello mentale di persone che vivono solo per gli oggetti e l’apparenza, in vite di plastica. I messaggi che nascondono sono tanti. Ti dicono sottilmente che non sei adeguato, cercano di insinuare in te una tensione, un impulso a comprare o imitare, per poi tornare a sentirti povero come prima dopo qualche ora, o qualche giorno. La vita vera è altro. Allora, esiste il momento sacro, in cui, da adulti, possiamo renderci conto delle menzogne che ci hanno contornato e cercare una nostra via personale verso la verità e verso la pulizia mentale. Possiamo capire che siamo stati sottoposti a una ‘dieta comunicazionale’ fatta di abbondanza di messaggi devianti e falsi. Solo allora possiamo e dobbiamo riprendere le redini della nostra ‘dieta comunicazionale’ e scegliere che cosa vogliamo imparare e conoscere”.

Parafrasando me stesso, posso dire che questo libro rappresenta uno di quei “momenti sacri”, in cui, da adulti, possiamo finalmente ridefinire che cosa per noi è un concetto assoluto come la felicità, viverlo a pieno, nutrircene, farlo nostro e assaporarlo. Da scrittore, da coach e counselor, dico che questo non solo mi “piace”, ma è un testo che scorre da una mente che



avrebbe potuto essere la mia, sì, forse con qualche differenza, ma la sostanza è lì, i messaggi li sento, e questo per me significa molto. Non siamo soli.

**Daniele Trevisani**, formatore, coach e counselor senior, è autore di numerosi modelli sul Potenziale Umano, sulla Comunicazione, e di diverse pubblicazioni in Italia e all'estero. Gli è stato assegnato il premio Fulbright (Governo USA) per ricerche innovative sul Fattore Umano, ricerche che proseguono su temi di frontiera come l'analisi dell'incomunicabilità, i processi di formazione esperienziali e subconsci, il lavoro per un modello scientifico delle energie umane. È laureato con Lode in DAMS Comunicazione a Bologna, e Master in Mass Communication con onori accademici all'University of Florida (USA). Ha portato i propri contributi in contesti come le Nazioni Unite, la Nato, l'European Space Agency, e in aziende come Siemens, Ricoh Europe e Barilla.

**Parte prima**

**La felicità**



# La “tua” felicità

“Un solo raggio di sole è sufficiente per cancellare milioni di ombre” (San Francesco d’Assisi).

## 1.1. Che cosa ti rende felice?

“Ogni uomo è uguale a ogni altro uomo, ad alcuni altri uomini, a nessun altro uomo” (Clyde Kluckhohn)

La ricerca della felicità è intrinseca alla nostra stessa natura umana. L’uomo aspira a essere felice, ma ognuno ricerca la felicità in modo diverso. La felicità è qualcosa che tutti desiderano e allo stesso tempo è un tema molto personale e soggettivo, che dipende dalla propria cultura, dalle proprie convinzioni, abitudini e dal proprio livello di autoconsapevolezza. Lungo la propria vita, la propria concezione di felicità può subire dei cambiamenti anche radicali, e raramente ciò che si considera felicità a vent’anni corrisponde a ciò che si considera tale a cinquanta. Ognuno di noi ha una propria idea della felicità. E, di fatto, se domandassimo: “Che cos’è la felicità?” a un lama tibetano o a un businessman di New York non c’è dubbio che darebbero risposte molto diverse. Eppure non c’è dubbio che entrambi – attraverso le proprie scelte e comportamenti – aspirano a essere felici. La felicità a volte si canalizza nel perseguimento del piacere o di alcuni stimoli che vengono assunti come innescanti o carburanti della propria felicità (come cibo, denaro, sesso, successo ecc.) e in tale caso vive di temporaneità: dura finché permane lo stimolo esterno che la alimenta. Esiste anche una dimensione della felicità di lungo periodo, slegata dallo stimolo immediato, derivante dal senso di appagamento che si ottiene dalla propria vita. Per esempio è questa la dimen-